



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 tanımlama
	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 tanımlayabilme		

Öğrenme çıktıları

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

Bölüm Özeti

Bölümün kısa özetini gösterir.

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 Öğrendik 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.

Yaşamlı 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 I

Editör

Doç.Dr. Ayşe Dilşad MİRZEOĞLU

Yazarlar

BÖLÜM 1 Dr.Öğr.Üyesi Ahmet YAPAR

BÖLÜM 2 Doç.Dr. Sadettin KIRAZCI

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

BÖLÜM 4 Doç.Dr. Ceren SUVEREN ERDOĞAN

BÖLÜM 5 Doç.Dr. Dilek Yalız SOLMAZ

BÖLÜM 6 Doç.Dr. Ayşe Dilşad MİRZEOĞLU



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI



ANADOLU
ÜNİVERSİTESİ

T.C. ANADOLU ÜNİVERSİTESİ YAYINI NO: 4063

AÇIKÖĞRETİM FAKÜLTESİ YAYINI NO: 2845

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 Ünalın

Dil ve Yazım Danışmanı

Öğr.Gör.Dr. Mustafa Ever

Ölçme Değerlendirme Sorumlusu

Öğr.Gör. Gözde Erkuş

Grafiker

Ayşegül Dibek

Dizgi ve Yayına Hazırlama

Murat Tambova

Yasin Narin

Zülfıye Çevir

Arzu Ercanlar

Beyhan Demircioğlu

SPORDA ÖĞRENME VE ÖĞRETME I

E-ISBN

978-975-06-3888-6

Bu kitabın tüm hakları Anadolu Üniversitesine aittir.

ESKİŞEHİR, Eylül 2020

3511-0-0-0-2009-V01

İçindekiler

BÖLÜM 1

Antrenörlük Mesleğine Giriş I



Giriş	3
Antrenörlük Mesleğinin Gelişimi ve Kapsamı	3
Antrenörlük Mesleğinin Tarihsel Gelişimi	3
Antrenörlük Mesleğinin Kapsamı	4
Antrenörlüğün Amaçları	5
Spora Katılım Süreçleri	6
Spor Ortamlarına Göre Antrenörlük	9
Katılım Sporu-Çocuk Antrenörlüğü	9
Katılım Sporu- Ergen ve Yetişkin Antrenörlüğü	10
Performans Sporu Antrenörlüğü – Gelişmekte olan Sporcu	11
Performans Sporu Ortamı Antrenörlüğü – Performans Dönemi...	11
Performans Sporu Antrenörlüğü- Yüksek Performans Dönemi	11
Spor Ortamlarının Paydaşları	13
Antrenör-Sporcu Bağı	13
Ebeveyn- Sporcu İlişkisi	14
Antrenör - Ebeveyn ilişkisi	14

BÖLÜM 3

Hareket Eğitimi ve Oyun I



Giriş	41
Hareket Eğitiminin Tanımı, Amacı ve Önemi	41
Hareket Eğitiminin Tarihçesi	42
Hareket Eğitimi Yaklaşımının Amaçları ..	42
Temel Hareket Becerileri	43
Beceri Temaları	44
Temel Hareket Becerilerine Ait Örnek Etkinlikler	45
Temel Hareket Kavramları	51
Temel Hareket Becerileri ve Hareket Kavramlarına Ait Etkinlikler	53
Oyunun Tarihsel Gelişimi, Sınıflandırılması ve Çocukların Gelişimine Etkileri	55
Oyunun Tarihsel Gelişimi	55
Oyunların Sınıflandırılması	56
Oyunun Çocukların Gelişimine Etkileri ..	57
Eğitsel Oyunların Yapısı, Özellikleri ve Sınıflandırılması	60
Eğitsel Oyunların Yapısı ve Özellikleri ...	60
Eğitsel Oyunların Sınıflandırılması	61

BÖLÜM 2

Beceri Öğrenimi I



Giriş	25
Beceri Öğrenimi	25
Beceri Öğrenimi Alanı	25
Öğrenme – Performans İlişkisi	25
Beceri Sınıflaması	26
Tek Boyutlu Sınıflama	26
Çok Boyutlu Sınıflama	28
Karar Vermeyi Etkileyen Faktörler	29
Reaksiyon Zamanı	29
Dikkat Teorileri	30
Canlılık Düzeyi	30

BÖLÜM 4 Motor Gelişim I



Giriş	75
Motor Gelişim ve Temel Kavramlar	75
Dünden Bugüne Motor Gelişim	75
Motor Gelişimde Tanımlar	76
Temel Kavramlar	76
Gelişimin İlkeleri	81
Gelişim Yönü	81
Büyüme Hızı	82
Farklılaşma ve Bütünleşme	82
Kritik (Hassas) Dönem	82
Bireysel Farklılıklar	83
Beden Ölçüleri	83
Filogeni ve Ontogeni	83
Gelişimi Etkileyen Faktörler	84
Kalıtım	84
Çevre	86
Gelişimin Türleri	91
Bilişsel Gelişim	91
Duyuşsal Gelişim	94
Psikomotor (Devinişsel) Gelişim	95

BÖLÜM 5 Ölçme ve Değerlendirme I



Giriş	107
Sporda Ölçme ve Değerlendirmenin Önemi	107
Yerleştirme	108
Tanı (Teşhis)	108
Başarının Değerlendirilmesi	108
Tahmin (Kestirim)	108
Program Değerlendirme	108
Motivasyon	109
Ölçme	109
Değişken	110
Ölçme Türleri	111
Ölçmede Kullanılan Ölçekler	112
Ölçmede Birim	113
Ölçmede Sıfır	113
Ölçek Türleri	114
Değerlendirme	117
Ölçme Sonuçları	117
Ölçüt	117
Değerlendirme Türleri	118

BÖLÜM 6 Spor Pedagojisi I



Giriş	129
Eğitim ile İlgili Temel Kavramlar	129
Eğitim Kavramı	129
Öğretim Kavramı	131
Öğrenme Kavramı	131
Spor Pedagojisi Kavramları	132
Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler	134
Öğrenenle İlgili Faktörler	134
Öğrenme Yöntemi ile İlgili Faktörler ...	136
Öğrenme Malzemesi ile İlgili Faktörler ..	136
Öğretme ve Öğrenmenin Kuramsal	
Temelleri	137
Davranışçı Öğrenme Kuramları	138
Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramı	140
Bilişsel Öğrenme Kuramları	141
Yapılandırmacı Öğrenme Kuramları ...	144
Öğrenme ve Öğretim İlkeleri	146
Öğretme Stratejileri	149
Genel Öğretim Yöntemleri	153

■ Önsöz

Antrenör eğitimi dünyada çok farklı modellerle yürütülmektedir. Özellikle uzun süreli sporcu gelişim modeli oluşturmuş ülkelere bakıldığında; spordaki gelişimlerinin temelini bilim ve teknolojik gelişmeler ışığında, sistematik bir şekilde oluşturulmuş bir antrenör eğitim sistemine dayandığı görülmektedir. Bu tür ülkelerde sporcu gelişiminin sağlanması için antrenör eğitimi bir ön koşul olarak kabul edilmektedir. Antrenman bilimindeki gelişmeler ışığında, sporcunun bir bütün olarak yetiştirilmesi ve özellikle spor becerilerinin altyapı çalışmalarından başlayarak öğretilmesi/geliştirilmesi gerekmektedir. Bu noktada antrenörlükteki etkililik ve başarı için sporda öğrenme ve öğretme alanının önemi ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda bu kitap sizler için temel bir kaynak niteliği taşıırken, aynı zamanda da bir başucu kaynağı olacağı beklentisi ile hazırlanmıştır.

Kitap antrenör adayları için sporda öğrenme ve öğretme alanı ile ilgili olan çeşitli disiplinlerde yer alan detaylı bilgilere giriş özelliği taşıyan bir kılavuz kaynak niteliğindedir. Kitap özellikle antrenörlük kurslarına katılacak olan bireylerin, belirtilen temel konularda standart bir eğitim almalarına ve aynı zamanda sağlam bir altyapı oluşturmalarına katkıda bulunacak şekilde hazırlanmıştır. Çünkü çeşitli spor dallarında antrenör olmaya istekli olan adayların, antrenörlük mesleğinin sorumluluklarını ve önemini anlayabilmeleri, çocuk ve gençlerin antrenmanlarını bilimin ışığında, nitelikli ve verimli bir şekilde planlayabilmeleri ve yürütebilmeleri için nelere dikkat etmeleri gerektiğini bilmeleri önemlidir.

Kitapta antrenörlük mesleğinin tanıtıldığı ilk bölüm olan Antrenörlük Mesleğine Giriş-I bölümünden sonra; beceri ve ilgili kavramların tanımlanması, sınıflaması ve karar vermeyi etkileyen faktörlerin sunulduğu Beceri Öğrenimi-I bölümü yer almaktadır. Çocuklarda tüm sporların öğretiminin temellerini oluşturan temel hareket becerileri ile hareket kavramları, eğitsel oyunlar, işlevleri ve uygulama örnekleri üçüncü bölüm olan Hareket Eğitimi

ve Oyun-I bölümünde ele alınmıştır. Motor gelişim ile ilgili temel kavramlardan başlayarak, bireylerin gelişim ilkeleri, türleri ve gelişimi etkileyen faktörlerin incelendiği Motor Gelişim-I dördüncü bölümü oluşturmaktadır. Beşinci bölümde temel kavramlarla birlikte spordaki öneminin ortaya konulduğu Ölçme ve Değerlendirme-I bölümü, altıncı bölümde ise temel kavramlardan başlayarak, öğrenme kuramları ve öğretim ilke ve stratejilerinin ele alındığı Spor Pedagojisi-I yer almaktadır. Her bölümde kavram, ilke ve kuramdan uygulamaya dönük sistematik bir yol izlenirken; her konu kendi özelliklerine göre örneklendirilerek açıklanmaya çalışılmıştır.

Sporda Öğrenme ve Öğretme 1. Kademe kitabının, yukarıda açıklanan bölümler yardımıyla antrenör adaylarının kurs sürecinde göreceklere diğer derslere ve mesleklerini icra etmede temel oluşturacağı umudu ile tüm adaylara yararlı olmasını diliyoruz.

Editör

Doç.Dr. Ayşe Dilşad MİRZEOĞLU

Ülkelerin her alanda olduğu gibi spor alanında da uluslararası düzeyde rekabet edebilirliği ve yeniliklere öncülük edebilmesi, yetiştirdiği nitelikli insan gücüyle ilişkilidir. Spor eğitimine 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 I

öğrenme çıktıları

Antrenörlük Mesleğinin Gelişimi ve Kapsamı

- 1 Antrenörlük mesleğinin tarihsel gelişimini açıklayabilme
- 2 Çağdaş antrenörlüğün kapsamını ve amaçlarını açıklayabilme

Spor Ortamlarına Göre Antrenörlük

- 6 Katılım ve performans spor ortamları antrenörlüğünün özelliklerini, amaçlarını ve ilkelerini ifade edebilme.

Spora Katılım Süreçleri

- 3 Spora katılım süreçlerini açıklayabilme
- 4 Katılım ve performans spor ortamlarının amaçlarını açıklayabilme
- 5 Farklı spor ortamlarındaki bireylerin özelliklerini tanımlayabilme

Spor Ortamlarının Paydaşları

- 7 Antrenör ve sporcu bağlılığı ilişkisini açıklayabilme
- 8 Spor ortamlarının temel paydaşlarının rol ve sorumluluklarını açıklayabilme

Anahtar Sözcükler: • Antrenörlük • Spora Katılım • Spor Ortamı Paydaşları • Sporcu Gelişimi



GİRİŞ

Spor tarih boyunca toplumların çeşitli amaçlarına hizmet etmiştir. Antrenörlük kavramı da sporun toplumdaki var oluşu ile paralel bir varlık gösterir. Zaman içerisinde toplumların değişen ihtiyaçları sporun amacını değiştirmiş ve antrenörlük de bu süreçte toplumun ihtiyaçlarına göre uyum göstermiştir.

Günümüzde sporun ve düzenli fiziksel aktivitenin sağladığı faydalar iyi bilinmektedir. Sporun yararlarının bilinmesi spora katılımın her geçen gün artmasını sağlamıştır. Artan katılım, sporun çeşitli ortamlarda farklı amaçla için yapılmasına yol açmıştır. Günümüz ve geleceğin sporcularını yetiştirecek olan antrenörlerin çağdaş toplum ihtiyaçlarına yönelik antrenörlük bilgisine ve kültürüne sahip olması, gerek toplumsal sağlığın gerekse elit sporcuların gelişimini sağlamada önemlidir. Bunun için antrenörler spor ortamlarını iyi bilmeli ve bu ortamlarına uygun antrenörlük anlayışına sahip olmalıdır.

ANTRENÖRLÜK MESLEĞİNİN GELİŞİMİ VE KAPSAMI

Spor, çocuk ve gençlerin yoğun olarak katılım gösterdikleri ve gelişimlerine katkısı en yüksek olan etkinliklerden biri olarak görülmektedir. Spora katılım, çocuk ve gençlere fiziksel ve duyuşsal gelişim sağlama imkânlarının yanı sıra yaşama yönelik olarak birçok olumlu deneyim de sunmaktadır.

Spor, birçok unsurun bir arada olduğu ve birbirini etkilediği bir ortamdır. Spor ortamlarının temel olarak antrenör, sporcu, antrenman etkinlikleri, veliler ve spor yöneticileri arasındaki ilişkiler örüntüsünden oluştuğu ve bu ilişkiler bütününe dinamik bir yapıya sahip olduğu belirtilmiştir. Spor ortamında yer alan paydaşlar arasında antrenörler büyük öneme sahiptir. Antrenörler; sporcularının fiziksel, teknik, psikolojik ve zihinsel beceri performanslarının gelişimlerinde önemli etkileri olan; onlara rehberlik eden, rol model olarak spora katılımı artıran ve hem bireysel hem de takım performansının gelişim sürecinde merkezde olan kişidir. Dünya genelinde farklı spor ortamlarında görev yapan antrenörlerin sayısının milyonları aştığından söz edilmektedir.

Yeni antrenör adaylarının, mesleğin tarih içindeki gelişimini bilmesi, günümüz antrenörlük mesleğinin gereklilikleri anlamaya ve istenilen düzeyde antrenörlük yapabilmeye katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Antrenörlük Mesleğinin Tarihsel Gelişimi

Antrenörlük mesleği çok eski zamanlardan bu yana toplum içinde çeşitli şekillerde var olmuş bir meslektir. Ancak antrenörlük mesleğinin tarihsel gelişimini inceleyen araştırmalar genellikle küresel olarak çok yaygın olmamakla birlikte çeşitli ülkelerin ulusal düzeyde yapılan çalışmaları ile sınırlıdır.

Antrenörlük mesleğinin tarih içinde var oluşu, sporun tarihsel gelişimi ile beraber düşünülmelidir. Tarihsel süreç içerisinde var olan tüm sporların öğretilmesi ve geliştirilmesi ile ilgili liderler (antrenörler) olması gerekliliği düşünülmektedir. Araştırmalar sporun antik çağlarda yapıldığına dair bulgular ortaya çıkarmıştır. Antik medeniyetlerin atletik beceriye, yarışmaya ve oyuna yönelik verdikleri değeri gösteren birçok kalıntıya rastlanmıştır. Antik çağlarda daha çok avcılık ve savaşa hazırlık amacıyla yürütülen spor faaliyetlerinde, antrenörlerin varlığından söz edilmektedir. Toplumun sağlık, zindelik ve fiziksel performansın gelişim ile de ilgili spor ortamlarında antrenörlerin varlığından söz eden araştırmalar da bulunmaktadır.

İngiliz araştırmacıların bulguları, günümüzde antrenörlük mesleğinin tarihsel gelişimine ışık tutan temel kaynaklar olarak çıkmaktadır. Önceleri eğitim alanında bir kişiyi yetiştiren, ona bir şeyi öğreten özel öğretmen anlamına gelen “coaching” kelimesi, 19. yüzyılda sanayileşme ve şehirleşmenin gelişimi ile modern sporun içerisinde kullanılmaya ve antrenörlük mesleğini tanımlamaya başlamıştır. Eğitim ortamından yarışmalara hazırlayan kişi olarak spor ortamına geçen antrenörlük, ilk zamanlarda okullarda ve üniversitelerde deneyimli ve yarışmayı bırakmış bireylerin bilgi ve becerilerini, yeni kuşaklara aktarılması olarak başlamıştır. Bu dönemde antrenörlük sadece İngiliz toplumundaki üst zümrenin insanları tarafından yapılan sporlar için sunulan bir imkândı (örn. kriket ve kürek sporları gibi). Toplumun alt zümresi için antrenörler bulunmazdı. Alt zümrelere ait sporları (örn. boks, yürüyüş gibi) öğreten kişilere çalıştırıcı anlamına gelen “trainer” denirdi. Bu ayrımın pratikte de bir anlamı bulunmaktaydı. Üst zümrenin sporları olan kürek, kriket gibi sporların becerileri, yeteneklerin ince bir şekilde geliştirilmesini gerektirdiği düşünülürken; boks ve yürüyüş gibi sporların daha çok fiziksel güce dayanan özelliklere bağlı olduğu düşünülürdü. Günümüzde “antrenör” kavramı, çalıştırıcı kavramı ile aynı anlama gelecek şekilde kullanılmaktadır.

Antrenörler ilk önceleri sadece sporun becerisini aktaran ve performans geliştiren bireylerken, süreç içinde spor ortamlarının çeşitlenmesi ile birlikte antrenörlerin görev ve sorumluluklarında da farklılaşma olmuştur. Antrenörler görev yaptıkları çok farklı spor ortamlarındaki sporcuların, sporcu velilerinin, kulüp yöneticilerinin ve taraftarların, artan ve farklılaşan ihtiyaçlarını karşılamak konumuna gelmiştir. Genel olarak bakıldığında sadece sporcuların atletik performanslarından sorumlu olan antrenörlerin günümüzde bu rollerinin yanı sıra, sporcunun birey olarak bütünsel gelişiminden, toplumda uyumlu bir birey olmasına kadar birçok alanda sporcularına katkı sağladığı bilinmektedir. Bununla birlikte günümüzde antrenörlüğün toplumu birleştirici, istihdam, eğitim, spor ürünleri satın alımını, tesislerin kullanımı ve spor organizasyonlarına katılımı artırması gibi daha birçok alanda etkili bir unsur olduğu anlaşılmaktadır.

Artan ve çeşitlenen ihtiyaçlar karşısında antrenörlerden eğitimci, spor psikoloğu, yöneticilik gibi yeni sorumlulukları başarmaları beklenmektedir. Oluşan bu ihtiyaçlar karşısında antrenörlerden kazanma-kaybetme durumlarının yanında, olumlu etkileşim kurabilme, sporcularını bütünsel gelişimlerine katkı sağlama gibi beklentiler oluşmuştur. Tüm bu hususlar antrenörlük mesleğini bugüne kadar olmadığı kadar heyecanlı ve bir o kadar da zor bir meslek olmasına neden olmuştur.

Antrenörlük ortamı etkileşimin yüksek olduğu etkinliklerden oluşur. Antrenörlük, organize ve sosyal bir görevdir. Günümüzde antrenörlerin sorumlulukları, çalıştıkları spor ortamının paydaşlarını (sporcuları, velileri, yöneticileri vb.) anlamak, onlarla etkileşimde bulunmak ve onlara etki etmektir. Tüm bu gelişmeler, antrenörlerden spor ortamının paydaşları ile işlevsel bir ilişki içinde olmalarını, etik unsurlara dikkat etmelerini, etkili antrenmanlar tasarlamalarını ve başarı elde etmelerini beklemektedir. Antrenörler sporcuların gelişimini etkileyecek kararlarda merkezi bir söz hakkı olan kişilerdir. Bu nedenle günümüz spor ortamlarında antrenörlük mesleğinin kapsamının iyi bilinmesi gereklidir.

Antrenörlük Mesleğinin Kapsamı

Toplumu oluşturan bireylerin ihtiyaçları spor ortamlarının çeşitlenmesini sağlamış ve bununla birlikte antrenörlük mesleğini de bu çeşitliliğe uy-

maya yönlendirmiştir. Antrenörler çeşitlenen spor ortamlarındaki bireylerin ihtiyaçlarına uygun olarak, antrenman ve yarışma etkinliklerini planlamalıdır. Antrenörlerin bu görevleri yeterli bir biçimde yerine getirebilmesi için gereken donanımına sahip olmaları, iyi bir eğitimden geçerek gerekli bilgi ve beceriyi edinmeleri gereklidir.

Artık etkili antrenörlük değerlendirirken, sporcunun/takımın başarısı, onların olumlu gelişimleriyle olan tutarlılığı da göz önüne alınmaktadır. Yani disiplin algısını veya sporcularını bir hedef etrafında birleştiren antrenörler de, artık sporcunun/takımını şampiyon yapmış antrenörler kadar başarılı sayılmaktadır. Artan katılım ve çoğalan ihtiyaçlar doğrultusunda antrenörlük ortamlarının tanımlanması, amaçlarının ve özelliklerinin belirlenmesi, yetişen antrenörlerin gelişimine olumlu katkı sağlayacaktır. Antrenörler mensubu oldukları organizasyonun, federasyonun, kulübün veya okulun sporcularını yetiştirirken, en merkezi öneme sahip olan paydaşlardır.

Antrenörlerin çalışma kapsamları, ulusal spor federasyonlarının düzenlediği kurallar dâhilinde belirlenir. Bu kurallar ve kanunlara göre her sporun oyun formları ve yarışma statülerine göre antrenörlerin görev kapsamları belirlenir. Antrenörler belirlenen kapsam içerisinde sporcularını yetiştirerek, belirli bir organizasyon içerisinde görevlerini yerine getirmeye çalışır. Antrenörlük mesleğinin kapsamı belirlenen kurallar ve kanunlar ile ifade edilirken, görev yapılan spor ortamlarının amacı da antrenörlüğün kapsamını belirlemede önemlidir.

Antrenörlerin “gönüllü”, “kısmi zamanlı” veya “ücretli” olarak çalışması, antrenörlük ortamlarının kapsamını tanımlar. Bu tanımlar uluslararası araştırma bulgularının sonucu olarak ortaya çıkmıştır. Antrenörlük mesleği çeşitli işe katılım şekillerinden dolayı, bu anlamda diğer alanlardan biraz ayrı tutulmalıdır.

Gönüllü antrenörler, hiçbir ücret almaksızın, antrenörlerin bulunmadığı ortamlarda bireylere antrenörlük yapan kişilerdir. Çoğu durumda sporcuların bireylerin yakınları, ebeveynleri, arkadaşları olan ve göreceli olarak spor deneyimi olan bireylerden oluşur.

Kısmi zamanlı antrenörler, sahip oldukları başka mesleklerin yanında kısmi zamanlı olarak bir kişiye veya gruba ücret karşılığında antrenörlük yapan bireylerdir.

Ücretli antrenörler ise, antrenörlük mesleğini, profesyonel bir meslek olarak yapan bireylerden oluşur. İşe alımları ve görev tanımları önceden hazırlanmış bir prosedüre göre yapılır.

Her ne kadar antrenörlerin çalışma durumları farklı olsa da, antrenörler birbirleri ile etkileşim içinde olmalıdır. Çünkü her bir ortam, farklı amaç ve ihtiyaçlara yönelik olarak fonksiyon gösterir. Gönüllü veya profesyonelce yapılan antrenörlük ortamları arasında, hiyerarşik bir etkileşim olmamalıdır.

Antrenörlüğün Amaçları

Antrenörlüğün tanımı kapsamında amaçlarına bakıldığında, genel olarak antrenmanlar yolu ile sporcu/sporcuların bir spora özgü hareket ve teknik becerilerini geliştirmek ve yarışmalara hazırlamak olduğu anlaşılmaktadır. Ancak antrenörlerin, bilgi ve yeterlikleri kapsamında, sporcularının sadece teknik becerilerinin geliştirilmesi değil, onların bütünsel gelişimine yönelik farkındalıkları olması gerekmektedir. Sporcuların bütünsel gelişimleri için birtakım unsurların belirlenmesi ve spor ortamındaki bireylerin ihtiyaçları doğrultusunda, bu unsurların düzenlemesi antrenörlüğün amacını oluşturur.

Antrenörlük ortamları ve uygulamaları üzerine yapılan araştırma bulguları, antrenörlüğün amaçları için çeşitli sınıflandırmalar ortaya koymuştur. Bu sınıflandırmalar bireylerin spor ortamında geliştirilmesi gereken yeterliliklerini sadece sporun teknik ve fiziksel yeterliliği gözetilerek değil, bütünsel olarak spor ortamının sağladığı tüm fırsatları kapsayan bir yaklaşımı içermektedir. Teknik ve fiziksel yeterliliğin yanı sıra antrenörlerin geliştirmesi gereken unsurlar; yetkinlik (competence), özgüven (confidence), bağ kurma (connection), karakter (character) ve umursama-umursanma (caring) kazanımlarıdır. Bireylerin spor ortamından edineceği bu kazanımlara önem verilmelidir. Antrenörler, planlama yaparken bu amaçlara da yer vermelidir-

ler. Bu amaçlar ile sporcuların olumlu gençlik deneyimleri kazanmaları sağlanmalıdır. Sporcuların bütünsel gelişimine yönelik olarak amaçların özetle açıklamaları aşağıdaki şekildedir:

- **Yetkinlik (competence):** Sporcunun yaptığı spordaki teknik-taktik becerilere, performans gelişimine, sağlıklı ve iyi bir spora özgü fiziksel uygunluğa sahip olma durumudur.
- **Özgüven (confidence):** Sporcunun içinde bulunduğu ortamda ve gelecekte buluna-acağı ortamlarda başarılı olabileceğine ve görevlerini başarıyla yerine getirebileceğine yönelik olumlu öz değer hissine sahip olmasıdır.
- **Bağ kurma (connection):** Sporcunun antrenörü, akranları ve ailesi ile olumlu bağlar kurması ve böylece onlar tarafından kabul edilerek güven hissi kazanması olarak tanımlanır.
- **Karakter (character):** Saygı ve ahlak duygusu olarak nitelendirilen karakter, sporcunun bir durum karşısında doğru ve yanlış ayırt etmesini, doğru bildiğini ifade etmesini ve sporcunun eylemleri üzerindeki sorumluluğunu ifade eder.
- **Umursama-Umursanma (caring):** Spor- cunun akranları ve spor ortamlarındaki di-ğ er paydaşlara yönelik empati geliştirmesi durumunu ifade eder. Sporcunun bu kaza- nımı için, dinleme ve anlama becerilerinin geliştirilmesi gereklidir.

Antrenörler sporcularının gelişim durumlarına ve ihtiyaçlarına göre amaçlarını belirlemekten so- rumludur. Antrenörler ayrıca belirledikleri amaç- ları, sporcular ve diğer paydaşlara açık ve anlaşılır bir şekilde ifade etmeli ve onların, bu amaçlar et- rafında organize olmuş bir şekilde hareket etmele- rini sağlamalıdır. Böylelikle sporcuların bütünsel gelişimine yönelik oluşturulan amaçlara ulaşmak mümkün olur.

Öğrenme Çıktısı

- 1 Antrenörlük mesleğinin tarihsel gelişimini açıklayabilme,
2 Çağdaş antrenörlüğün kapsamını ve amaçlarını açıklayabilme.



Araştır 1

Antrenörlük mesleğinin tarihsel gelişim sürecindeki amaçları ve kapsamı nasıl farklılaşmıştır?

İlişkilendir

Antrenörlüğün kapsamı ve amaçları ile ilgili olarak SGM'nin *Spor eğitimi dairesini başkanlığının*, sporegitim.sgm.gov.tr/Sayfalar/2878/2859/ antrenorlerin-calisma-usul-ve-esaslari-yonergesi.aspx adresini ziyaret ederek yönergeleri inceleyiniz. Antrenörlük mesleğinin kapsamını yönergede yer alan maddelere göre inceleyiniz.

Anlat/Paylaş

Geleneksel antrenörlük amaçları ile güncel antrenörlük amaçları arasındaki farklı sporcuların gelişim ihtiyaçlarını gözetenerek ilgili kişiler ile paylaşınız.

SPORA KATILIM SÜREÇLERİ

Spora katılım süreçleri, araştırmacıların uzun zamandır üzerine düşündükleri ve incelemelerde bulundukları bir durumdur. Spora katılım süreçlerini anlamak, bireylerin spora katılımı sürdürmesi ve en verimli spor ortamlarını sağlama konusunda antrenörlere bilgi sağlayacaktır. Spora katılımı ve bu süreçteki ilerlemeleri anlamamızı sağlayan ilk yapı, piramit sistem olarak adlandırılan bir modelde anlatılmıştır. Bu modele göre bireyin spora katılımı ilk ve en yoğun olarak okul sporu ve okul beden eğitiminden başlar. Bunu ikinci basamakta yerel yarışmalar izler. Üçüncü aşamada bölgesel şampiyonalar ve dördüncü aşamada ulusal şampiyonalar takip eder. Piramidin en tepesinde ise elit yarışmalar yer alır. Spora başlayan bir çocuk başarı gösterdikçe, piramitte bir üst basamağa doğru ilerler. Başka bir deyişle spora katılım piramitin tabanından tepesine doğru azalan bir şekilde ilerler.

Piramit modeli birçok açıdan eleştirilmiştir. Bu eleştirilerin bazıları piramidin her bir basamağında azalan sporcu sayıdır. Bir üst basamağa geçemeyen sporcuların spordan uzaklaşması söz konusudur.

Spora katılan birey beceri ve performansındaki artışa göre ilerleme göstereceğinden, beceri gelişimini ön plana çıkarması bu modelin eleştirilen başka bir yönüdür. Spor ortamları artık bireylerin bütünsel gelişimine yönelik olarak fırsatlar sunan ortamlardır. Bireyi sadece beceri ve performansındaki ilerlemelere göre değerlendirmek sınırlı bir bakış açısıdır.



Şekil 1.1 Spora Katılım Piramidi.

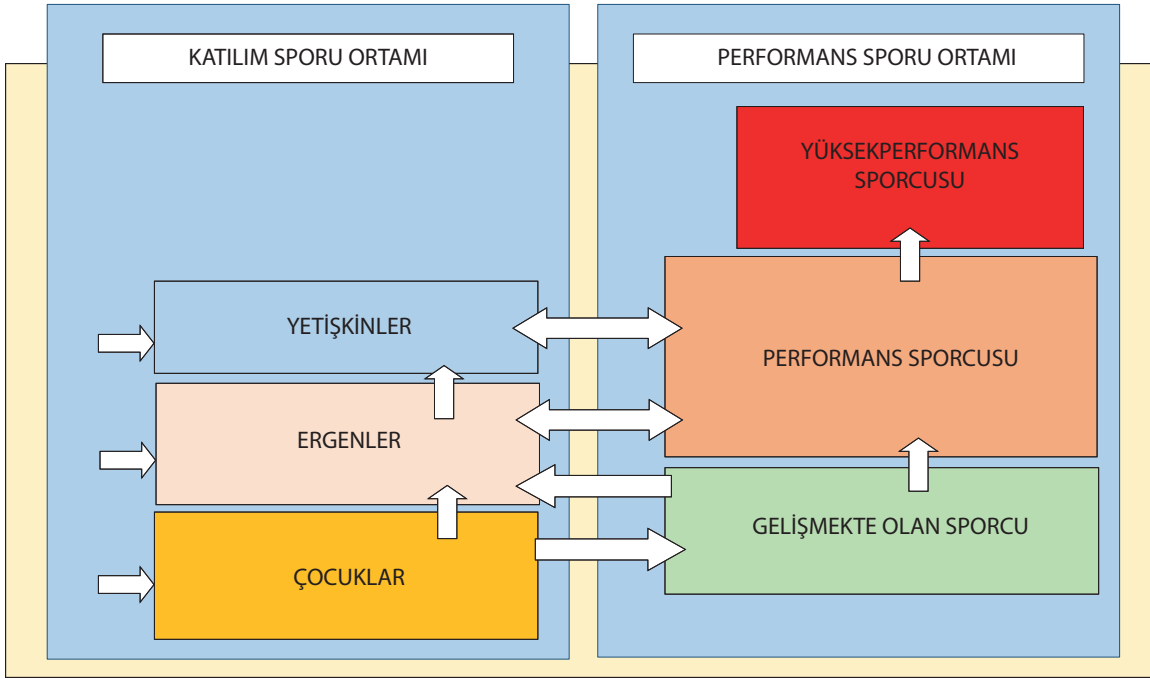
Kaynak: Casey, 1988.

Diğer bir husus da bağıl yaş etkisine açık olmasıdır. Bağıl yaş etkisi aynı yıl doğumlu akran grupları içerisinde ayca büyük olan çocukların diğerlerine karşı sağladığı avantaj olarak tanımlanır. Bu durumda akran yaş grupları içerisinde ay olarak daha büyük olan çocuklar daha iyi antrenman ortamlarına seçilip daha nitelikli antrenmanlar yaparken, ayca küçük olan bireyler dezavantajlı durumda olacaklar ve ilerleme gösterme olasılıkları azalacaktır.

Günümüz toplumlarının çeşitlenen spora katılım ihtiyaçları doğrultusunda, piramit sistem yerine daha kapsayıcı ve katılımcıların ihtiyaçlarını

karşılamaya yönelik çeşitli modeller geliştirilmiştir. Bu modeller temel alınarak spor ortamlarını inceleyen araştırmaların bulgularına dayanarak, spor ortamlarını “katılım sporu” (participation sport) ve “performans sporu” (performance sport) olmak üzere iki temel yapıda tanımlanmıştır.

Her iki ortam için ilk olarak spora katılım ve bundan zevk alma vurgulanırken, sonrasında yarışma ve başarı duyguları vurgulanmıştır. Her iki spor ortamı da katılımcıların özelliklerine göre üç alt gruptan oluşur (Şekil 1.2).



Şekil 1.2 Spora Katılım Süreçleri.

Kaynak: Lyle, 2002.

Şekil 1.2’de gösterilen katılım sporu ve performans sporu ortamları, bireylerin yetenek, ilgi ve beklentileri doğrultusunda ihtiyaçlarını karşılayacak unsurlar gözetilerek sınıflandırılmıştır. *Katılım spor ortamı* bireyin kişisel hedefleri ve beklentileri (eğlenmek, beceri geliştirmek ve sağlıklı yaşam alışkanlığı kazanma vb.) önceliğinde asıl amacın yarışmak ve kazanmak olmadığı spor ortamlarını ifade eder. *Performans spor ortamı* ise bireyin sportif kapasitesini geliştirmeyi amaçlayan ve bunu performans normları ile karşılaştırarak ve yarışmalarda yüksek performans göstermek üzere etkinliklerin yapıldığı ortamları ifade eder. Katılım spor ortamını oluşturan bileşenler çocuklar, ergenler ve yetişkinler olarak üç sınıfa ayrılmıştır. Bu bileşenlerin içeriklerinin tanımları aşağıdaki şekildedir:

- **Çocuklar:** Spora başlama yaşlarından genellikle 12 yaş civarına kadar süren, çeşitli spor dallarına katılım göstererek gerekli becerileri kazanmayı amaçlayan ve bu geliştirdiği temel beceriler doğrultusunda ilerleyen dönemlerde, spor ortamları arasında tercih yapabilecek bireylerden oluşmaktadır.
- **Ergenler:** 12 yaşından yetişkinlik yaşına (Ergenlik döneminin sonu) ulaşan bireylerden oluşur. Spora katılımındaki amaç sağlıklı yaşam tarzı, sosyal bağlar kurma, kabullenilme ve çeşitli yaşam becerileri kazanmaktır. Bireyler bu ortamda katılımı yetişkinliğe kadar sürdürebilirler. Sporu bırakanlar bu dönemde kazandıkları beceriler ile yeniden yetişkin yaşlarda katılım sağlayabilirler.

- **Yetişkinler:** Ergenlik dönemini tamamlamış bireylerden oluşur. Amaç katılım spor ortamının önceki dönemlerindeki kazanımlarını korumak ve geliştirmektir. Bireyler rekreatif yarışma ve etkinlikler ile serbest zamanlarını, sağlığını koruyucu ve eğlenceli spor etkinlikleri ile değerlendirir.

Performans spor ortamını oluşturan bileşenler ise “gelişmekte olan sporcu, performans sporcusu ve yüksek performans sporcusu” olarak tanımlanmıştır. Bu bileşenlerin içerikleri aşağıda açıklanmıştır:

- **Gelişmekte olan sporcu:** Spora başlayan çocuklar arasında ergenlik dönemi hemen öncesi veya ilk yıllarında olan, potansiyelleri doğrultusunda spor dalında/dallarında performanslarını geliştirmek, yarışmalara hazırlanmak için antrenman yapan bireyleri tanımlar. Amaç sporcuların yarışmalara ve sonraki aşamalara yönelik olarak performanslarını geliştirmek için gerekli olan teknik-taktik, fiziksel, bilişsel ve kişilik gelişimine yönelik etkinliklerdir. Gelişmekte olan sporcuların seçilen spor dalının özelliklerine göre erken özelleşmesi gerekebilir. Bu durumda bireyin henüz çocuk olduğu unutulmamalı, antrenman ve yarışmalarda bireylerin bütünsel gelişimi gözetilmelidir.
- **Performans sporcusu:** Bireyler artık yetişkinlik yaşındadır veya yaklaşmış durumdadır. Antrenman ve etkinliklerin odak noktası yarışmak ve bu yarışmalarda başarılı olmak için gerekli olan kapasitelerin gelişimidir. Gelişmekte olan sporcuların performans sporcusu olmak için geçişi sürecinde antrenörler bilinçli davranmalı ve sporcuların performans sporcusu olacak bireylerin seçiminde çok dikkatli olunmalıdır.

- **Yüksek performans sporcusu:** Bu gruptaki bireyler yetişkinlerden oluşmaktadır. Performans sporu ortamının en az katılımı bu grupta yer alır. Üst seviye liglerde, yarışmalarda veya uluslararası düzeydeki organizasyonlarda yarışan sporcular bu grupta değerlendirilir. Bu ortama ulaşabilmek için bireylerin spora bağlılığın yüksek olması ve gelişim göstermesi beklenir.

Spora katılım aşamaları Şekil 1.2’de gösterildiği gibi, birbiri ile bağlı bir yapı halindedir. Spora katılım sağlayan birey; ilgisi, becerisi veya olanakları doğrultusunda “katılım spor ortamları” içerisinde ilerleme gösterebileceği gibi, uygun şartların oluşması durumunda performans sporu ortamına da geçişler yapabilir. Diğer taraftan “performans spor ortamından” bir birey katılım spor ortamının uygun olan çeşitli kademelerine geçiş yapabilir.

Aynı şekilde birey, bir spor ortamında sürdürdüğü etkinliklerin yanında, başka bir spor dalını, başka bir spor ortamını da deneyimleyebilmektedir. Örnek verecek olursak; performans sporu ortamında bir spor kulübünde yarışmacı olarak futbol oynayan birey, aynı zamanda katılım spor ortamında tenis oynayabilir veya yüzme yapabilir. Doğal olarak spora katılımı belirleyen değişkenler bireyin ihtiyaçları, ilgisi ve imkânları göz önüne alındığında, doğrusal bir yapıda olmadığı anlaşılmaktadır. Ancak bu durum katılım spor ortamlarında yaş ilerledikçe azalan bir yapı halindedir. Performans spor ortamı için bu azalış daha hızlı bir şekilde gözlenebilir.

Bireyin spora başlama yıllarında birçok etkinliğe birlikte katılması, hareket ve beceri gelişimi içinde büyük önem taşımaktadır. Spora başlama dönemleri sürecinde, bireyin çeşitli spor becerilerini deneyimlemesi ve geliştirmesi, beraberinde, yeni becerilerin öğrenilmesine de kolaylık, beceriler arası transfer ve becerilerin çeşitlenerek hareket çeşitliliğinin gelişmesini sağlayacaktır.

Öğrenme Çıktısı



3 Spora katılım süreçlerini açıklayabilme,
4 Katılım ve performans spor ortamlarının amaçlarını açıklayabilme,
5 Farklı spor ortamlarındaki bireylerin özelliklerini tanımlayabilme.

Araştır 2

Antrenörlerin spora katılım süreçleri hakkında bilgi sahibi olması neden önemlidir?

İlişkilendir

Spora katılım süreçlerini daha iyi anlamak için, spor okulları ve spor kulüplerinin işleyiş sistemlerini gözlemleyiniz. Farklı ortamların amaçları ve içerikleri hakkında fikir oluşturunuz.

Anlat/Paylaş

Spora katılım süreçleri düşünüldüğünde bireylerin yaşam boyu spora katılımını sağlamak için, katılım ve performans ortamlarını ve amaçlarını ilgi kişilerle paylaşınız.

SPOR ORTAMLARINA GÖRE ANTRENÖRLÜK

Spora katılım süreçlerindeki farklılık, bu ortamlardaki antrenörlerinde farklı özellikler taşımasını gerekli kılmıştır. Katılım sporu antrenörleri ile performans sporu antrenörleri bulundukları ortamdaki bireylerin gelişim ihtiyaçlarının, beceri düzeylerinin ve beklentilerinin farkında olmalıdır. Spor ortamının gerekliliklerini anlayan antrenörler, spora katılımı artıracak ve sporun sunduğu fırsatlardan, katılımcıların en üst seviyede fayda elde etmelerine olanak sağlayacaktır.

Katılım sporu antrenörlüğünün en belirgin özelliği, yarışma performansına odaklanmanın olmamasıdır. Katılım sporu ortamında bireyler, sporla daha düşük oranda bağlılık kurarlar. Katılım sporunun kazanımları kısa vadeli ve anlık memnuniyetlere yöneliktir ve bu yüzden antrenman etkinlikleri, bireyin ihtiyaçlarına yönelik ve uzun süreli olmayan bölümler halinde tasarlanır. Antrenman sıklıkları az olduğundan dolayı antrenörler, bu ortamlarda performans gelişimine çok ağırlık vermeden, bireyin diğer gelişimsel ihtiyaçlarına yönelik antrenörlük yapması beklenir.

Performans sporu ortamlarında ise durum farklıdır. Performans spor ortamlarındaki antrenörler, sporcularının yarışmalarda başarılı sonuçlar alması için performanslarını etkileyecek değişkenleri, aşamalı olarak geliştirmeye yönelik planlama yapmalı ve antrenman etkinliklerini tasarlamalıdır.

Bu amaca yönelik yapılacak planlamalarda fiziksel uygunluk, teknik ve taktik çalışmaları, psikolojik destek vb. ihtiyaçlara yönelik içeriklerin belirgin olarak vurgulanması gereklidir. Antrenörler hedeflerini, hem kısa hemde uzun vadeli olarak belirlemelidir. Antrenörler etkili antrenörlük yapabilmek için, görev yaptıkları ortamların ihtiyaçlarını iyi belirlemeli ve bu ihtiyaçlara yönelik antrenman planlamalı ve etkinlikleri bunları gözeterek tasarlamalıdır. Antrenman etkinlikleri ve yarışma planlamaları aşamalı bir ilerleme gösterecek şekilde aylık, dönemlik, yıllık ve hatta 2-4 yıllık olacak şekilde planlanmalıdır.

Spor ortamlarındaki bireylerin ve spor ortamlarının özelliklerinin bilinmesi, antrenörlerin karşılaşacakları unsurların üstesinden etkili bir şekilde gelmelerinde kolaylık sağlayacaktır. Bu durumda her bir spor ortamına yönelik etkili antrenörlük için, bilinmesi gereken bazı temel bilgiler vardır. Antrenörler katılım spor ortamı için farklı performans, spor ortamı için farklı türde bilgiye ve beceriye sahip olmalıdır.

Katılım Spor-Çocuk Antrenörlüğü

Katılım sporu ortamlarındaki 6-12 yaş aralığındaki çocuklara yönelik olarak yapılan antrenörlüktür. Çocuklar spora katılım sürecinde eğlenmeye ve zevk almaya ihtiyaç duyarlar. Çocukların doğası gereği spora katılımının en temel nedeni, ilgi çekici ve tatmin edici olmasıdır. Katılım spor or-

tamında çocuklar, temel hareketlerin gelişimine ve spor ortamındaki çeşitli fırsatları denemeye ihtiyaç duyarlar. Yeni arkadaşlar edinmek veya arkadaşlık bağlarını güçlendirecek, kişisel ve sosyal yeterliliklerini geliştirecekleri bir çevreye ihtiyaç duyarlar. Çocuklara yönelik katılım sporu ortamında antrenörlerin, bu ihtiyaçlara yönelik olarak planlama yapması ve davranması önemlidir. Dolayısıyla, antrenörler bu ortamlarda yarışma ve performans gelişimine yönelik planlama ve davranışlardan kaçınmalıdır. Antrenmanlar, çeşitli oyunlar ve kolaylaştırılmış spor etkinlikleri, katılımcıların gelişim düzeylerine uygun ve ihtiyaçlarına yönelik olmalıdır. Bu ortamdaki antrenörlerin odak noktası, temel hareketlerin (koşma, sıçrama, nesne kontrolü vb.) gelişimine kolaylaştırılmış spor etkinlikleri içinde yer vermek olmalıdır. Çocuklara bir spora özgü beceriler kazandırılırken, aşamalı olarak ve mutlaka eğlenceli bir şekilde kolay yapılabilir etkinliklerle başlanmalıdır.

Genel olarak, çocuklarla çalışan katılım sporu antrenörü, katı bir yapı oluşturmadan oyun ve uygulama ortamını, esnek bir şekilde değiştirebilen bir kaynak kişi gibi davranmalıdır. Bununla beraber, çocuklarla çalışan katılım sporu antrenörlerinin, çocukların uygun gördükleri şekilde spor etkinliklerini değiştirmeleri ve oyun algısını destekleyen bir yaklaşımla antrenörlük yapmaları gereklidir. Antrenman etkinlikleri planlanırken, katılımcıların sporun içerisinde olan tüm unsurları deneyimleyebileceği bir ortam tasarlanmalı ve tüm bireylerin en üst seviyede aktif olmalarını sağlayacak etkinlikler seçilmelidir.

Katılım spor ortamlarındaki çocukların, hafızalık antrenman etkinlikleri dört saatten fazla olmamalıdır. Ebeveynler 12 yaşına kadar çocukların farklı spor dallarını ve fiziksel aktiviteleri katılım spor ortamlarında deneyimlemeleri konusunda bilgilendirmelidir. Katılım spor ortamlarındaki antrenörlerin, çocukların spor ortamı dışında da sosyalleşebileceği aktiviteler düzenlemesi de önerilir. Antrenörler çocuklara spor etkinlikleri aracılığıyla işbirliği, disiplin, liderlik ve irade gibi yaşam becerileri geliştirmelerine yönelik fırsatlar sunmalıdır.

Özetle katılım spor ortamında çocuklarla çalışan antrenörler, antrenmanları planlarken kolaylaştırılmış spor etkinliklerini eğlenceli ve neşeli şeklinde tasarlamalıdır. Temel hareket gelişimini ön planda tutarak, spora özgü beceri kazanımı sağ-

lamalıdır. Yaşam becerilerinin kazanımını, sosyal bağların güçlenmesini ve spora bağlılığı artırmayı desteklemelidirler.

Katılım Spor- Ergen ve Yetişkin Antrenörlüğü

Ergenler ve yetişkinler gruplarından katılım sporu ortamını seçen bireylere yönelik yapılan antrenörlüktür. Bu grup, profesyonel olmayan yerel seviyedeki yarışmalara katılan, ancak amaçları eğlenmek ve mücadele etmek olan kişilerden oluşur. Her ne kadar temel amaçları yoğun bir spor deneyimi kazanmak olmasa da ve sadece rekreasyonel olarak yarışıyor olsalar bile, performans ihtiyaçlarını karşılamaya önem vermektedirler. Bu grupta çalışan antrenörlerin, gençlerin ve yetişkinlerin spor becerisi öğrenmek, yaşam becerisi geliştirmek ve sosyalleşmek için spora katılım gösterdiklerini bilmeleri ve antrenmanları planlarken bu özellikleri göz önünde bulundurmaları gereklidir. Antrenörler antrenmanları planlarken; eğlenceli yarışmaların, fiziksel uygunluğun ve sosyal etkileşimi destekleyen unsurlar ile temel hareketlerin gelişimine ve beceri gelişimine yönelik olarak da etkinlikler tasarlamalıdır.

Ergen ve yetişkinler için, katılım spor ortamlarında spor becerisinin gelişimi biraz daha önem kazanmaktadır. Çünkü bu gruptaki bireyler takım veya spor ortamındaki görev ve rollerini gereğince yerine getirmek istemektedirler. Bu nedenle spor becerilerinin yeterli düzeyde öğretilmesi gerekir. Dolayısıyla, antrenmanların hem eğlenceli yarışmalardan hem de spor becerisinin öğrenilmesi ve geliştirilmesine yönelik etkinliklerden oluşması gereklidir. Yarışmalara verilen önemin çok olmaması ve katılımcılar üzerinde kaygı ve stres oluşturmaması gereklidir.

Bireyler gelişimsel bir durum olarak ergenlik dönemiyle birlikte, kendi becerilerini başkaları ile kıyaslama eğilimine girerler. Bunun üstesinden gelmek için antrenörler, sporcuların gelişimini kendi gelişimi ile karşılaştırmaya yönlendirmeli ve bireysel olduğu kadar, takım içindeki sorumluluklarıyla kendini tanımlamasına yönlendirme yapmalıdır. Bu dönemde antrenörlerin önem vermesi gereken bir diğer husus ise katılımcıların içsel motivasyon geliştirmelerine destek olmaktır.

Performans Sporu Antrenörlüğü – Gelişmekte olan Sporcu

Bir spor dalının becerilerini geliştirmek ve elit sporcu olmak amacı ile bu spor ortamını tercih eden 13-15 yaş arasındaki bireylere yapılan antrenörlüktür. Bu ortamdaki bireylere yönelik antrenmanlar, eğlenceli ve keyifli etkinlikler ile spora özgü becerilerin öğrenilmesi ve geliştirilmesi için gereken etkinliklerin beraberce ve eşit oranda tasarlanmasını gerektirir. Aşamalı olarak artan beceri ve performans gelişimi etkinlikleri, bireyin içinde bulunduğu ve gelecekteki yarışma ve rekabet seviyesini artırmaya yönelik olmalıdır.

Performans sporu ortamındaki gelişmekte olan sporcular, sadece sporun sağladığı bireysel ve sosyal faydalardan dolayı değil, aynı zamanda rekabet ve performans gelişimlerinin sağladığı kazanma, daha üst seviye takımlara/kulüplere seçilme, milli sporcu olma gibi dış kaynaklı nedenlerden dolayı da spora katılırlar. Bu nedenlerden dolayı bir spor dalında öncelik verirler ve daha yoğun olarak o spor dalının etkinliklerine katılırlar. Bu bağlamda antrenörler için önemli olan, antrenman, yarışma ve diğer organizasyonları geliştirmekte olan sporcuların amaçlarına göre düzenlemektir. Bu amaçlara yönelik planlama yaparken, antrenman etkinliklerini iki kapsam içerisinde değerlendirmek gereklidir. Bunlar “Amaçlı Oyun” (Deliberate Play) ve “Amaçlı Alıştırma” (Deliberate Practice) kavramlarıdır.

Amaçlı oyun etkinlikleri sporcuların içlerinden gelerek ve severek katıldıkları, asıl amacı eğlenmek olan, sporda beceri gelişimine de katkı sağlayacak etkinliklere denir. Bu etkinlikler bir sporun oyun kurallarının, katılımcıların istekleri doğrultusunda esnetilerek, yetişkinlerin etkisinin çok az olduğu veya olmadığı oyunlardır.

Amaçlı alıştırma etkinlikleri ise, beceri ve performans gelişimini sağlamaya yönelik olarak tasarlanan etkinliklere denir. Bu etkinliklerde amaç, her bir sporcunun becerisini ve performansını geliştirmektir. Antrenörler sporcuların beceri ve performans ihtiyaçlarını uygun gözlem ve ölçme yöntemleri ile belirleyecek bilgiye ve bu unsurları geliştirmeye yönelik beceri düzeyine sahip olmalıdır. Amaçlı oyun etkinliklerinde antrenörler tam olarak karar vericidirler. Antrenörler aynı zamanda odak noktalarını hareket gelişiminden daha çok, spora özgü becerilerin öğretilmesine yoğunlaştırmalıdır. Bunun için antrenörün spor dalına özgü bilgisi, öğretilmeye yönelik bilgisi ve geribildirim yeterlilik düzeyinin yüksek olması çok önemlidir.

Performans Sporu Ortamı Antrenörlüğü – Performans Dönemi

Performans spor ortamındaki antrenörler, sporcularına aşamalı olarak zorlaşan yarışma/müsabaka fırsatları sağlamalıdır. Sporcu gelişiminin bu döneminde antrenörler, sporcularının beceri ve performanslarını test edecekleri yerel, ulusal veya uluslararası düzeylerde yarışma ortamları sunmalıdır. Sağlayacakları bu fırsatlar ile sporcularının başarı duygusunu yaşamalarından, yeni yerler görmelerinden, farklı seviyelerde müsabakalara katılmalarından ve eşsiz deneyimler edinmelerinden keyif almalarını hedeflemelidir.

Performans spor ortamlarındaki antrenörlerin organizasyon ve performans yönetimi görevlerinin yanı sıra yetenek ve takıma sporcu seçimi konusunda da görevleri vardır. Bu noktada antrenörlere düşen sorumluluklar çok fazladır. Antrenörler seçecekleri genç sporcuları belirlerken onların elit seviyede spora devam edip edemeyeceği, katılım sporuna geçip geçmeyeceği veya sporu bırakıp bırakmayacağı konusunda kritik kararları veren bireylerdir. Antrenörler sporcularının bir spor içerisinde özelleşmesi (yani belirli bir veya iki pozisyon/mesafe vb.), bu konu üzerinde performans ve beceri geliştiren yoğun çalışmalar yapması için sporcularını motive etmelidirler.

Bu aşamada antrenörler antrenman etkinliklerini belirlerken amaçlı alıştırma etkinliklerini, amaçlı oyun etkinliklerinden daha ön planda tutmalı, ancak amaçlı oyun etkinliklerine de mutlaka yer vermelidirler.

Performans Sporu Antrenörlüğü- Yüksek Performans Dönemi

Bu dönemde sporcularının ihtiyaçları, yüksek performans geliştirme/koruma ile yarışmalarda başarı elde etmek olduğu için, antrenörler buna yönelik bir yönetim şekli geliştirmelidirler. Antrenmanlar performansı geliştirme ve beceriyi koruma üzerine yapılandırılmalıdır. Antrenörler sporcularına optimal düzeyde yarışma ortamları sağlamalı ve böylelikle sporcularına önemli dışsal motivasyon (Örn. maç kazanma vb.), sosyal destek elde etme (Örn. medya desteği vb.) ve başarılı olmalarına bağlı olarak öz yeterlilik kazanmalarını sağlamalıdır. Antrenörler yoğun antrenman etkinliklerin yıpratıcı etkisini azaltmak için, sporcuların sosyal yönlerini destekleyici unsurları, aralıklı olarak düzenleyeceği etkinliklerle sağlamalıdır. Sporcuların yetişkin olması ve belirli bir olgunluğa ulaşması ile birlikte, üst-alt ilişkisini azaltarak, sporcuların da fikrini alması, antrenör-sporcu iliş-

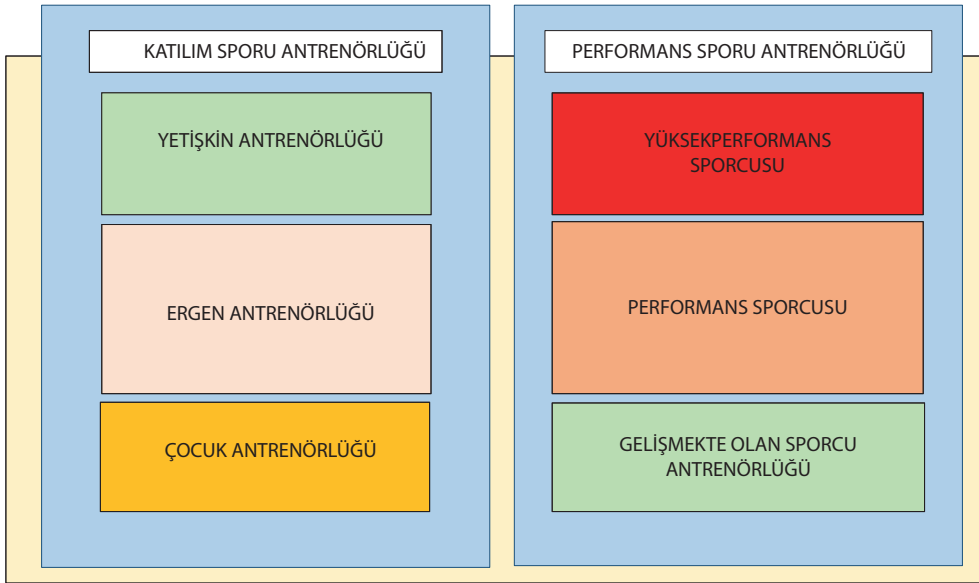
kisinin güçlenmesine katkı sağlayacak ve sporcunun performansını olumlu olarak etkileyecektir.

Amaçlı oyun bu seviye spor ortamlarında artık yoktur. Sporcular için eğlence ve keyif alma; performans gelişimi, sportif başarı, transfer olarak sporcu kariyeri sağlama ve ulusal takımlara seçilme gibi kaynaklardan sağlanır.

Bu spor ortamındaki antrenörler, sporcularının beceri ve performanslarını en doğru ölçümlerle test ederek, ihtiyaçlarına yönelik olarak en doğru alıştırmalar ve egzersizler ile antrenmanları planlamalıdır. Bu seviyedeki sporcular, belirlenen sadece bir alanda (pozisyon/ mesafe vb) çalışmalarını ilerletirler. Antrenörler de sporcularının özelleşmiş alanına

ve buna yönelik becerilerin gelişimine fayda sağlayacak antrenman alıştırmaları ve etkinlikleri tasarlarlar. Antrenman içerikleri ile beraber antrenörler, sporcularına dinlenme-toparlanma ve çalışma stratejileri/ etkinlikleri de planlamalıdır. Antrenörler tüm bu planlamaları sezon süreleri ve müsabaka aralıklarını dikkate alarak günlük, haftalık, sezonluk ve sezon dışı dönemleri içerecek şekilde planlarlar.

Son olarak antrenörler elit seviyede performans geliştiren sporcularının bu amaca yönelik olarak vazgeçtikleri yaşamın diğer fırsatlarını anlamalı ve saygı duymalıdır. Antrenörler bu durumda sporcuların öz verilerine destek vermelidirler.



Şekil 1.3 Spora Katılım Süreçlerine Göre Antrenörlük.

Kaynak: ICCE, 2013.

Öğrenme Çıktısı



6 Katılım ve performans spor ortamları antrenörlüğünün özelliklerini, amaçlarını ve ilkelerini ifade edebilme.

Araştır 3

Katılım ve performans spor ortamı antrenörlerinin etkinliklerini planlarken dikkat etmesi gereken unsurlar nelerdir?

İlişkilendir

Çeşitli katılım ve performans antrenörlerinin antrenman etkinliklerini gözlemleyiniz ve her iki spor ortamlarındaki antrenör özelliklerini kıyaslayınız.

Anlat/Paylaş

Katılım ve performans spor ortamlarındaki gereklilikleri çevrenizdeki ilgili kişilerle paylaşarak tartışınız.

SPOR ORTAMLARININ PAYDAŞLARI

Spor ortamlarının temel paydaşları; yönetici, antrenör, sporcu ve bunun yanı sıra küçük yaş grubu spor ortamlarında ebeveynlerdir. Her bir paydaşın rol ve sorumlulukları, spor ortamındaki verimliliği etkileyen önemli faktörlerdendir. Paydaşların birbirleri ile olan olumlu etkileşimleri, etkili bir öğrenme-öğretme ortamı oluşmasını sağlar ve sporcuların gelişimini destekler. Antrenör olacak bireylerin, spor ortamlarının paydaşlarını ve aralarında nasıl olumlu bir etkileşim kurulacağı hakkında bilgi sahibi olması önemlidir. Aşağıda spor ortamı paydaşlarının etkili bir iletişim kurabilmeleri için bilgiler ve stratejiler yer almaktadır.

Antrenör-Sporcu Bağı

Spor ortamının en temel paydaşları antrenörler ve sporculardır. Spora katılım ortamı fark etmeksizin tüm antrenman etkinlikleri ve amaçlar, bu iki unsur etrafında şekillenir. Antrenör-sporcu bağı, karşılıklı olarak bilgilerin ve duyguların paylaşarak nedensel olarak birbirlerini anlamaları olarak tanımlanır.

Sporcularının gelişim sağlayabilmesi, antrenörlerin, sporcuların ihtiyaçlarına yönelik olarak antrenman etkinlikleri tasarlaması ve bunların sporcuları üzerinde yaptığı etki ile oluşur. Bu etkinin en büyük belirleyicisi, antrenörlerin sporcuları ile kurduğu etkili iletişim ve bağlılıktır. Antrenör ve sporcu arasında oluşan kuvvetli bağlar, sporcuların psikolojik unsurlarını (motivasyon, güven vb.) en üst seviyede tutarak, spor ortamından edineceği deneyimlerin zengin olmasını sağlayacaktır.

Etkili antrenörler, her bir sporcusu ile güçlü bağlar kurarak, onu neyin motive ettiğini veya harekete geçirdiğini anlamaya çalışırlar. Sporcu açısından da antrenör tarafından dinlenmek ve anlaşılma çalışılmak, kendini değerli hissetmesini sağlar. Spor ortamındaki her bir sporcu ile bağ kurmak, hem bireysel hem de takım olarak gelişmenin ve başarı elde etmenin en temel unsurudur.

Antrenörlerin sporcuları ile güçlü bağlar geliştirmesine yardımcı olacak bazı stratejiler aşağıda belirtilmiştir.

- **Sporcular ile etkili iletişim kurun:** Antrenör ve sporcu arasındaki bağlılığın ilk adımı aralarında iyi bir iletişimin olmasıdır. İyi iletişim kurarak antrenörler, sporcularını

daha etkili bir şekilde yönetebilir, öncülük edebilir ve rehberlik edebilir. Sporcular açısından bakıldığında gerek bireysel, gerekse takım ortamı içerisinde fikirlerini, düşüncelerini veya endişelerini açıkça ifade edebilmek, antrenör ve sporcu arasındaki bağı güçlendirecektir. Etkili bir iletişim kurmak için çeşitli yollar vardır. Antrenörler sporcuları ile iletişim yollarını belirlerken, sporcuların kişisel özelliklerini dikkatle incelemeli, sporcuya ve ortama özgü iletişim yollarını belirlemelidir. Demokratik iletişim yolları işbirliği gerektiren durumlarda etkili olabilirken, antrenörün mutlak belirleyici olduğu durumlarda otokratik bir iletişim yöntemi seçilebilir.

- **Pozitif destek:** Pozitif destek cesaretlendirme yoluyla bir sporcuyu, ulaşması istenilen hedeflere ulaşmasında ve spor ortamındaki diğer bireylerin yapıcı bir şekilde desteklemelerine yardımcı olacaktır. Takımlarında pozitif desteği ön plana çıkarabilen antrenörler hem sporcuları ile hem de sporcuların kendi aralarında güçlü bir bağ kurmalarını sağlayacaktır. Antrenörler pozitif destek ile sporcularının içsel motivasyonlarını bulacaklarını ve bireysel olarak gelişmeye devam edebileceklerini görecektir. Böylelikle sporcunun antrenörüne ve kendine inancı da artacaktır.
- **İlgi / Samimiyet:** Antrenörler sporcularına gösterdiği saygı karşılığında saygı görürler. Antrenörler sporcular ile girdikleri iletişim içerisinde onlara gösterdikleri ilgi ve bu ilginin samimiyeti, antrenör-sporcu bağı ve iletişimini belirleyen bir unsurdur. Gerçek, içten ve samimi bir ilgi gösteren bir antrenör sporcularının da ona ilgili ve samimi olmasını sağlar. Bu durum antrenörlerin sporcularının kişilik özelliklerini ve ihtiyaçlarını belirlemede bilgi sağlar. Sporcularını iyi tanıyan antrenörler hem bireysel hem de takım olarak güçlü bağlar kurması için bu bilgileri kullanır.
- **Ulaşılabilir olma:** Sporcular antrenörlerini bir lider, danışman olarak gördüklerinden, ihtiyaç duyduğunda antrenörü ile iletişim kurabileceğini biliyor olmalıdır. Özellikle çocuk ve genç sporcular genellikle tavsiyelere ihtiyaç duyarlar ve bazen de takip edecekleri

bir lider ararlar. Antrenörlerin böyle durumlarda sporcuları tarafından ulaşılabilir ve etkilere geçilebilir olması, sporcuları ile güçlü ilişkiler kurmasına ve sporcuları ile aralarında olan bağların kuvvetlenmesini sağlar.

- **Güven:** Güven güçlü bir bağın temel unsurudur. Antrenör sporcular ile şeffaf ve açık bir iletişim kurduğunda ve gerçek ilgi gösterdiğinde oluşur. Güven sağlandıktan sonra sporcular daha dikkatli ve içten bir bağ kurarlar. Spor ortamındaki tüm bireyler güven duyduğunda, spor deneyimlerinin tadını daha çok çıkarabilirler. Karşılıklı oluşan güven takım performansına da olumlu katkı sağlar.

Ebeveyn- Sporcu ilişkisi

Spor ortamları temelde antrenör-sporcu ve antrenman etkinliklerinden oluşsa da, katılımcıların yaşlarına bağlı olarak sporcuların ebeveynlerinin de spor ortamına olan etkilerinin önemi büyüktür. Ebeveynler çocukların gerek spor ortamındaki, gerekse spor dışındaki gelişimlerine etki eden en önemli unsurların başında gelmektedirler. Bireyin gelişim süresince ihtiyaç duyduğu çevrenin önemi göz önüne alındığında, ailenin etkisi temelde rol model olma, bireyin deneyimlerine yönelik kesitirimde bulunma (bireyin yetkinliklerine yönelik çıkarımda bulunma) ve deneyim sağlayıcı olma (deneyimlere yönelik cesaretlendirici ve destekleyici olma) üzerine yoğunlaşır.

Araştırmalar ebeveynlerin bir sporcu olarak iyi rol model olmasının, çocuğun spora olan bağlılığını artırdığını ve farkındalık sağladığını göstermiştir. Ebeveynlerin çocuklara sağladığı olumlu geri bildirimler ve destekleyici yaklaşımlar, çocukların yetkinliklerini daha iyi algılamasına ve spora bağlılığını sağlayacaktır. Aynı şekilde destekleyici ve cesaretlendirici davranışlarla beraber daha az baskıcı davranış sergileyen ebeveynlerin çocuklarında, daha yüksek yetkinlik farkındalığı, spora katılmaktan zevk alma ve içsel motivasyon yüksekliği gözlenmiştir. Özetle ebeveynlerin çocuklarının spora katılımına yönelik düşünceleri ve davranışları, çocukların psikolojik ve davranışsal kazanımları ile doğrudan etkilidir.

Başka bir durumda, ebeveynlerin çocukların beceri ve performans gelişimlerine yönelik beklentilerdir. Bazı durumlarda ebeveynler, çocukların-

dan yüksek düzeyde beceri, performans gelişimi ve başarı/kazanma beklentisi içine girmektedirler. Bu durum çocuklar üzerinde istenmeyen düzeyde bir stres oluşturmaktadır. Çocukların üzerine oluşan baskıcı ebeveyn davranışlarını araştıran çalışmalarda, çocukların ebeveynlerinden sosyal yönde destekleyici davranışlarda bulunmalarını ve beceri, performans ve taktiksel yöndeki bilgileri antrenörlere bırakmalarını bekledikleri yönünde bulgulara rastlanmıştır.

Küçük yaş grubu sporcuların gelişimi göz önünde tutulduğunda, antrenörlerin, sporcuların ebeveynleri ile iyi bir iletişim halinde olması gereklidir. Antrenörler, sporcu ve ebeveynlerini spor ortamının amaçlarına göre yönlendirmelidir. Bu iyi iletişimin ön koşulu sağlıklı bir antrenör-ebeveyn ilişkisidir.

Antrenör - Ebeveyn ilişkisi

Günümüzde ebeveynler, çocuklarının spor becerisi gelişimine çok fazla müdahil olmaya önem vermekte ve onları başarısızlıktan korumaya ihtiyaç duymaktadırlar. Ebeveynler çocuklarının katıldıkları spor ortamlarını, çocukları ile bağ kurmak için bir araç olarak görmekte ve çocuklarının spor deneyimleri edinme süreçlerini mümkün oldukça başarılı kılmak istemektedir. Bazı ebeveynler çocuklarının yaşadıkları spor deneyimlerini, kendileri ile normalin üstünde bir özdeşim kurmaktadır. Çocukların yaşadıkları başarı veya başarısızlık durumlarını kişisel olarak görmekte ve kendilerini bu durum ile özdeşleştirmektedir. Bu düzeyde bir bağlılık olası bir başarısızlık durumunda sporcu ile ebeveyn arasında kızgınlık oluşturmakta, çocuğun daha çok kontrol altına alınmak istenmesi, hatta bazen de çocuğun kabullenilmemesi durumlarına kadar ulaşabilmektedir.

Diğer bir yandan tüm velilerin de mutlaka olumsuz ebeveynlik davranışlarında bulunduğu söylenemez. Zamanlarının önemli bir kısmını, çocuklarının spor gelişimine yönelik etkinliklere ayıran ebeveynler arasında da bu süreçte, çocuğuna ve onun spor ortamındaki gelişimine olumlu katkı sağlayan bir kısımda vardır. Bu grupta yer alan ebeveynler çocuklarının gelişimine odaklanır, antrenörün belirlediği amaçlar doğrultusunda spor ortamına katkı sunar, çocuğunun spor deneyimlerinin sonuçlarına odaklanmadan çocuklarına olumlu tepki verir, kişisel tutum ve çabaları ile çocuklarına

iyi birer rol model olmaya gayret gösterirler. Ebeveynler bu tür olumlu ebeveynlik davranışları ile çocukların spor deneyimlerinin tadını çıkararak gelişebileceği bir spor ortamının şekillenmesine yardımcı olabilirler.

Sporcularının ebeveynleri ile iyi ilişkiler oluşturmaları için antrenörlerin onlarla işbirliğine, onlara karşı şeffaf olmaya ve tabii ki ebeveyn beklentilerini anlamaya ihtiyaçları vardır. Doğal olarak ebeveynlerin çocuklarının spor ortamındaki deneyimleri ve gelişimleri hakkında bilgi sahibi olma ve alınacak kararlara katılma hakları vardır. Antrenörler ebeveynlerle birlikte hareket ederek ve bu işbirliğinin güçlü yönlerini kullanarak çocukların, verimli spor deneyimlerini yaşayacakları ortamlar oluşturabilirler. Bu etkileşimi oluşturmak için antrenör, spor ortamının özelliklerine ve çocukların spor deneyimi ihtiyaçlarını göre oluşturduğu temel değerleri ve amaçları ebeveynlerle paylaşmalıdır. Bu iletişimle birlikte ebeveynler, antrenörden ne bekleyeceklerini bilecek ve kişisel endişelerini paylaşabileceklerdir. Antrenörlerin ebeveynlerden beklentisi olduğu kadar, ebeveynlerin de antrenörlerin beklentisi olacaktır. Genellikle ebeveynler çocuklara adil davranılması beklentisi içerisindeyler. Antrenörler bu süreçte uygunsuz ve adil olmayan davranışlar içerisine girmemelidirler. Çocuğa odaklanan ve ebeveyn-antrenör arasındaki tutarlı iletişim, çocukların bütünsel gelişimine yardımcı olacaktır.

Antrenörlerin, ebeveynlerle etkili bir ilişki kurabilmesi için uygulayabilecekleri stratejiler aşağıda belirtilmiştir:

- **Ebeveynlere spor hakkında bilgi verin:** Ebeveynler çocuklarının katıldıkları spor hakkında yeterli düzeyde bilgi sahibi olmayabilirler. Onları spor dalının kuralları, becerileri ve stratejileri gibi konularda bilgilendirerek oyun hakkında bir anlayış geliştirmelerine yardımcı olun. Bu süreçteki sorularını cevaplayın ve onları spor hakkında daha fazla bilgi edinebilecekleri kaynaklara yönlendirin.
- **Ebeveynlerin davranışları için kurallar belirleyin:** Ebeveynler spor ortamlarında nasıl doğru ve yararlı davranılması konusunda antrenörler tarafından bilgilendirilmelidirler. Antrenörler, antrenmanlarda, yarışmalarda ve diğer organizasyonlarda ebeveyn davranışları için kurallar geliştirir-

ler ve sezon başında bunları ebeveynler ile paylaşırlar. Bu kurallara örnekler vermek gerekirse; çocuklarına yönelik olumlu destekleyici davranışlar sergileme, çocuklarına yönelik olumsuz eleştiri, bağırma ve kötü sözler söylememe, antrenöre gerek antrenmanlarda gerekse yarışmalarda müdahale etmeme vb. olarak sıralanabilir. Antrenörler bu kuralları ebeveynlerin durumlarına göre geliştirebilirler.

- **Ebeveynlerle iki yönlü iletişim kurun:** Antrenörlerin, ebeveynlerle etkili bir iletişim kurması çok önemlidir. Bunun için ebeveynlerle görüşme yeri ve zamanları belirlenmelidir. Ebeveynlerin kendilerini ifade etmelerine fırsatlar sunulmalı ve söylediklerine açık olunmalıdır. Bazı durumlarda ebeveynler saldırgan bir durum içerisinde olabilirler. Bu durumda mutlaka takımın teknik veya idari personelinden yardım alınmalı ve arabuluculuk yapması istenmelidir.
- **Ebeveynlere olumlu davranışlar geliştirmeleri için eğitim verin:** Ebeveynler zaman zaman davranışlarının çocuklar üzerine etkisini tahmin edemezler. Ebeveynlerin davranışlarının olumsuz sonuçlarının neler olabileceği hakkında bilgilendirilmeleri faydalı olacaktır. Aynı şekilde olumlu ve destekleyici ebeveyn davranışlarının da çocukların gelişimi üzerindeki istenen etkilerini hakkında bilgilendirme gereklidir. Ebeveynlere çocukların sadece spor becerisi veya performans ile ilgili değil, sporculara kazandırmak istediğiniz diğer becerilerin (özgüven, iş disiplini, zamanı etkili kullanma vb) geliştirilmesi ve güçlendirilmesi için de bilgilendirilmesi ve bu hususlara dikkat etmeleri için teşvik edilmesi gerekir.
- **Periyodik toplantılar düzenleyin:** Sporcuların gelişimleri farklı dönemlerde farklı ihtiyaçların karşılanmasına bağlıdır. Ebeveynler ile düzenli yapılacak toplantılarla, içinde bulunulan dönemin ve bir sonraki dönemlerin ihtiyaçları, lojistiği, antrenörün sorumlulukları ve ebeveyn sorumlulukları paylaşılmalıdır. Ebeveynleri bu sürecin içine dahil etmek ve kararları beraberce almak, antrenör-ebeveyn ilişkisini güçlendirecektir.

Öğrenme Çıktısı



7 Antrenör ve sporcu bağlılığı ilişkisini açıklayabilme
8 Spor ortamlarının temel paydaşlarının rol ve sorumluluklarını açıklayabilme

Araştır 4

Verimli bir spor ortamı oluşturmak için antrenörler, spor ortamının diğer paydaşları ile sağlıklı bir etkileşim kurmada nelere dikkat etmelidirler?

İlişkilendir

Farklı spor ortamlarında görev yapan antrenörlerin, sporcu ve velilerle nasıl bir etkileşim içinde olduklarını gözlemleyiniz. Farklı web kaynaklarından bu konu üzerine yazılmış kaynaklarda yer alan bilgilerle, gözlemlerinizi ilişkilendiriniz.

Anlat/Paylaş

Farklı spor ortamlarında görev yapan antrenörler ziyaret ederek, sporcu ve velilerle nasıl bir etkileşim içinde olduklarını gözlemleyiniz. Bu gözlemler sonucunda edindiklerinizi bu bölümde öğrendiklerinizle karşılaştırarak çevreniz ile paylaşınız.



Araştırmalarla İlişkilendir

Spor ortamlarının değişen ihtiyaçları antrenörlerin daha kapsamlı bir yetkinliğe sahip olmasını gerekli kılmıştır. Antrenörlerin beraber çalıştıkları sporcuların sadece atletik performans ve teknik kapasitelerini geliştiren bireyler olmaktan çıkarak bunun yanında sporcuların bütünsel gelişimlerine katkıda bulunan bireyler olması günümüz spor ortamlarında aranan antrenör yetkinliği olmaktadır. Alan yazında antrenörlerin buna yönelik olarak sergiledikleri davranışları inceleyen araştırmalar bulunmakta ve her geçen gün çeşitlenmektedir. Antrenörlerin gerek performans gerekse katılım sporu ortamlarında sergiledikleri davranışların neler olduğu, spor ortamının verimliliği hakkında önemli bilgiler sağlamaktadır. Bunlara örnek verilecek olursa sporcuların atletik performans ve teknik becerilerinin yanında onların zihinsel olarak hazırlanması, geleceğe yönelik hedef belirlemesi gibi konularda da yetkinlik kazanmış olmaları beklenir. Türk sporcular üzerinde antrenörlerin sahip olması beklenen bu güncel beceriler üzerine yapılmış birtakım araştırmalar ve bu araştırmaların ulaşmak için bağlantılar aşağıda verilmiştir.

- İki Basketbol Eğitimi Ortamında Antrenman Etkinlikleri, Antrenör Davranışları ve Sporcuların Psikososyal Kazanımlarının Karşılaştırılması.
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tez-SorguSonucYeni.jsp>
- Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması (SADDÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması.
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/151557>
- Sporcular Tarafından Algılanan Antrenör Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/eriss/issue/46550/584369>
- The Effect of Coaching Behaviors on Tennis Players and Swimmers.
<https://sportpedagogy.org.ua/index.php/PPS/article/view/1126/728>



Bireyler, sağladığı çeşitli faydalardan dolayı spor ortamlarına yoğun olarak katılım gösterirler. Spor ortamları birçok paydaşın bir arada olduğu ve birbirleri ile etkileşim halinde oldukları ortamlardır. Antrenörler spor ortamı paydaşları arasında önemli bir yere sahiptir. Dünya genelinde çeşitli spor ortamlarında görev yapan antrenör sayısının bir milyondan fazla olduğu söylenmektedir.

Antrenörlük mesleğinin sporun ortaya çıkışı ile paralel bir tarihsel gelişimi olduğundan bahsedilmektedir. Süreç içerisinde toplumsal yapının ve ihtiyaçların değişmesi spor ortamının ve buna bağlı olarak antrenörlük mesleğinin de değişmesine neden olmuştur. Artan ve çeşitlenen ihtiyaçlar karşısında antrenörlerin görev ve sorumluluklarında da artış olmuştur. Günümüzde antrenörlerin görev yaptıkları ortamlar gönüllü, kısmi zamanlı ve ücretli (tam zamanlı) olmak üzere üç farklı ortamdan oluşmaktadır. Antrenörlerin çalışma ortamları farklı olsa da birbirleri ile olan etkileşimleri spor ortamlarının sürdürülebilir olmasına ve verimli olmasına olanak sağlayacaktır. Antrenörler sahip oldukları bilgi beceri ve yeterlikleri kapsamında sporcularının bütünsel gelişimine katkı sağlarlar. Farklı spor ortamlarındaki bireylerin gelişimsel ihtiyaçları farklılık gösterir. Antrenörler spor ortamının gerekliliklerine göre sahip oldukları bilgi ve yeterlikleri ile planlama yaparlar. Yapılan planlar ile sporcuların sadece spora özgü becerilerini değil bütünsel olarak spor ortamından edinebilecekleri diğer unsurları da kapsayıcı olmalıdır.



Spora katılım süreçleri, bireylerin spora katılımını sürdürmesi ve en verimli spor ortamlarının sağlanması konusunda antrenörlere önemli bilgiler sunar. Spora katılım süreçlerini gösteren birçok model geliştirilmiştir. Bu modellerin ilki piramit modelidir. Piramit modeline göre, sporcu kazandığı başarı ve gösterdiği performansa göre sürekli bir ilerleme kaydeder. Piramit modeli, performans odaklı bir model olmasından dolayı, birçok bakımdan eleştirilmiştir. Günümüzde spora katılıma sadece performans odaklı bir bakış açısı yeterli olarak görülmemektedir. Çeşitlenen spor ortamlarını anlaşılır bir şekilde ifade eden başka bir model ise, spor ortamlarını katılım ve performans spor ortamları olarak iki grupta inceleyen yaklaşımdır. Hem performans hem de katılım spor ortamları çeşitli yaş grupları ve amaçlar doğrultusunda sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırma ile her bir grubun ihtiyaçları belirlenmiştir. Ayrıca bu yaklaşım ile spor ortamları arasındaki geçişin nasıl olabileceği de vurgulanarak, bireylerin spor ortamlarındaki ilerlemesi açık bir şekilde ifade edilmiştir.

6

Katılım ve performans spor ortamları antrenörlüğünün özelliklerini, amaçlarını ve ilkelerini açıklayabilme

Spor Ortamlarına Göre Antrenörlük

Spor katılım ortamlarının farklılaşması, bu ortamlarda görev yapan antrenörlerin de farklı özellikler taşımasını gerekli kılmıştır. Katılım ve performans ortamlarında görev yapan antrenörler bulundukları ortamlardaki bireylerin gelişim ihtiyaçlarının, beceri düzeylerinin ve beklentilerinin farkında olmalıdır. Görev yaptıkları spor ortamlarının ihtiyaçlarını ve gerekliliklerini anlayan antrenörler, bunlara yönelik olarak antrenman etkinlikleri ve yaklaşımlar sergileyerek, sporun sunduğu gelişim fırsatlarında katılımcılarının en üst seviyede faydalanmalarına olanak sağlayacaktır.

Katılım sporu ortamlarında görev yapan antrenörler, katılımcıların spor ortamından keyif alacakları, eğlenceli ortamlar tasarlamaya önem vermelidirler. Bununla birlikte katılım spor ortamında temel hareket gelişimi ve sporun gerektirdiği beceri gelişimlerine de önem verilmelidir. Performans gelişimlerine çok ağırlık vermeden bireyin gelişim ihtiyaçlarına cevap veren ortamlar tasarlanmalıdır.

Performans sporu ortamları ise, antrenörlerin yarışmalarda başarı sağlayacak performans unsurlarına daha fazla önem verdikleri ortamlardır. Gelişmekte olan sporcuların antrenörleri, sporcuları için performans gelişiminin yanı sıra, eğlenceli ve ilgi çekici olacak spor ortamlarını tasarlamalıdır. Sporcuların yaşları ilerledikçe antrenman etkinlikleri ve tasarımı aşamalı olarak, spora özgü fiziksel uygunluğun, teknik-taktik çalışmaların ve psikolojik destek ihtiyaçlarının arttığı etkinliklerden oluşmalıdır.

7

Antrenör ve sporcu bağlılığı ilişkisini açıklayabilme

8

Spor ortamlarının temel paydaşlarının rol ve sorumluluklarını açıklayabilme

Spor Ortamlarının Paydaşları

Spor ortamlarının temel paydaşları antrenörler, sporcular, yöneticiler ve küçük yaş gruplarında sporcuların ebeveynleridir. Antrenörlerin tüm paydaşlarla iyi bir etkileşim içinde olması spor ortamının verimliliği için önem taşımaktadır. Antrenörlerin tüm paydaşlar arasındaki etkileşimde anahtar bir rolü bulunmaktadır, bu nedenle antrenörlerin hem sporcular, hemde veliler ile olan iletişimi önem taşımaktadır. Spor ortamlarında antrenörler ve sporcular arasında iyi bir bağ kurulması ve her iki tarafın birbirini anlaması, sporcunun gelişimi için temel unsurdur. İyi kurulmuş antrenör-sporcu bağı iyi bir iletişimle başlar. Antrenör iletişim yolu ile sporcularının motivasyon kaynakları gibi psikolojik özelliklerini keşfeder. Sporcular antrenörleri tarafından anlaşıldıklarını hissettiklerinde, kendilerini değerli hissederler. Antrenörler sporcuları ile güçlü bağlar geliştirmesinde pozitif destek sağlaması önemlidir. Pozitif destek, sporcuları cesaretlendirerek belirlenen hedeflere ulaşılmasında ve spor ortamının diğer paydaşları da bundan olumlu olarak etkilenmesine yardımcı olacaktır. Böylelikle oluşan antrenör sporcu bağı hem bireysel hem de takım olarak gelişmenin ve başarılı olmanın temelini oluşturacaktır. Antrenörlerin sporcular ile içinde bulundukları etkileşim içerisinde onlara gösterdikleri ilgi ve samimiyet, antrenör-sporcu bağının oluşumunda önemlidir. Sporcular antrenörlerine bir lider olarak güvenmek isterler. İhtiyaç duyduklarında ulaşabilmek ve gerekli olduğunda tavsiyelerini alabilmek isterler. Tüm bu sebeplerden dolayı, antrenörler sporcularıyla iletişim kanallarını açık tutmalıdırlar.

1 Aşağıdakilerden hangisi çocuk katılım sporu antrenörünün dikkat etmesi gereken unsurlardan biri **değildir**?

- A. Spor ortamlarının eğlenceli ve zevkli olması
- B. Yarışma performansına önem verilmesi
- C. Etkinliklerin ilgi çekici ve tatmin edici olması
- D. Temel hareket gelişimine önem verilmesi
- E. Çocukların sosyal gelişimine de eşit önemin verilmesi

2 Ergen ve yetişkin katılım sporu ortamları ile çocuk katılım sporu ortamı karşılaştırıldığında, aşağıdakilerden hangisi iki ortam arasındaki farkı ifade eder?

- A. Spor ortamlarında eğlencenin olması
- B. Sosyal etkileşimi destekleyen unsurların olması
- C. Beceri gelişiminin daha önem kazanması
- D. Temel hareket gelişimini destekleyen etkinliklerin olması
- E. Bir spor dalı aracılığıyla sosyal becerilerin kazanılması

3 Performans sporu antrenörlüğü ve katılım sporu antrenörlüğünü birbirinden ayıran unsurlar arasında aşağıdakilerin hangisinden **söz edilemez**?

- A. Katılım antrenörlüğü kısa süreli planlama yaparken; performans antrenörü daha çok orta ve uzun süreli planlama yapar.
- B. Katılım antrenörü bireysel ve sosyal gelişime, performans antrenöründen daha çok öncelik verir.
- C. Katılım antrenörü de, performans antrenörü gibi yaptığı performansa dayalı ölçüm ve gözlemler sonucuna göre antrenmanlarını planlar.
- D. Çocuk spor ortamlarında katılım antrenörü ise amaçlı oyunlara, performans antrenörü ise amaçlı alıştırma etkinliklerine daha çok yer verir.
- E. Katılım antrenörü, oyun kurallarında esneklik yaparak etkinliklere katılımı artırmayı amaçlarken, performans ortamı antrenörleri oyun kurallarına daha bağlı kalırlar.

4 Antrenör görevinin “sporcu performansını en üst düzeye çıkarmak, yarışma ve müsabakalarda başarı elde etmek ve geliştirilen performansın korunması” olduğu spor ortamı aşağıdakilerden hangisidir?

- A. Çocuk katılım antrenörlüğü
- B. Ergen katılım antrenörlüğü
- C. Yetişkin katılım antrenörlüğü
- D. Gelişmekte olan sporcu antrenörlüğü
- E. Yüksek performans dönemi antrenörlüğü

5 Amaçlı oyun etkinliklerinin en fazla olması gereken spor ortamı aşağıdakilerin hangisinde doğru olarak verilmiştir?

- A. Çocuk katılım spor ortamı
- B. Ergen katılım spor ortamı
- C. Performans sporu antrenörlüğü – Gelişmekte olan sporcu
- D. Performans sporu ortamı antrenörlüğü – Performans dönemi
- E. Performans sporu antrenörlüğü- Yüksek performans dönemi

6 Küçük yaş grubu spor ortamları düşünüldüğünde, aşağıdakilerden hangisi spor ortamının **en temel** paydaşları arasında **yer almaz**?

- A. Antrenör
- B. Sporcu
- C. Ebeveyn
- D. Hakem
- E. Yönetici

7 Aşağıdakilerden hangisi antrenörlerin sporcuları ile güçlü bağlar geliştirmesine yardımcı olacak stratejiler arasında **yer almaz**?

- A. Sporcularla etkili iletişim kurmak
- B. Sporculara pozitif destek sağlamak
- C. Sporculara samimi ve ilgili olmak
- D. Sporcular tarafından ulaşımı zor olmak
- E. Sporcuların güvenini kazanmış olmak

8 Aşağıdaki spor ortamlarının hangisinde antrenörlerin amaçlı oyun etkinliklerine **en az** yer vermesi gerekir?

- A. Çocuk katılım sporu ortamı
- B. Ergen katılım sporu ortamı
- C. Yetişkin katılım sporu ortamı
- D. Gelişmekte olan performans sporu ortamı
- E. Yüksek performans spor ortamı

9 Antrenörlerin özellikle küçük yaş grubu çocukların gelişiminde ebeveynler ile birlikte, çocukların gelişimi için ortak bir anlayış geliştirmeleri gereklidir. Aşağıdakilerden hangisi çocuk spor ortamlarındaki antrenörlerin ebeveynlere ileteceği mesajlardan biri **olmamalıdır**?

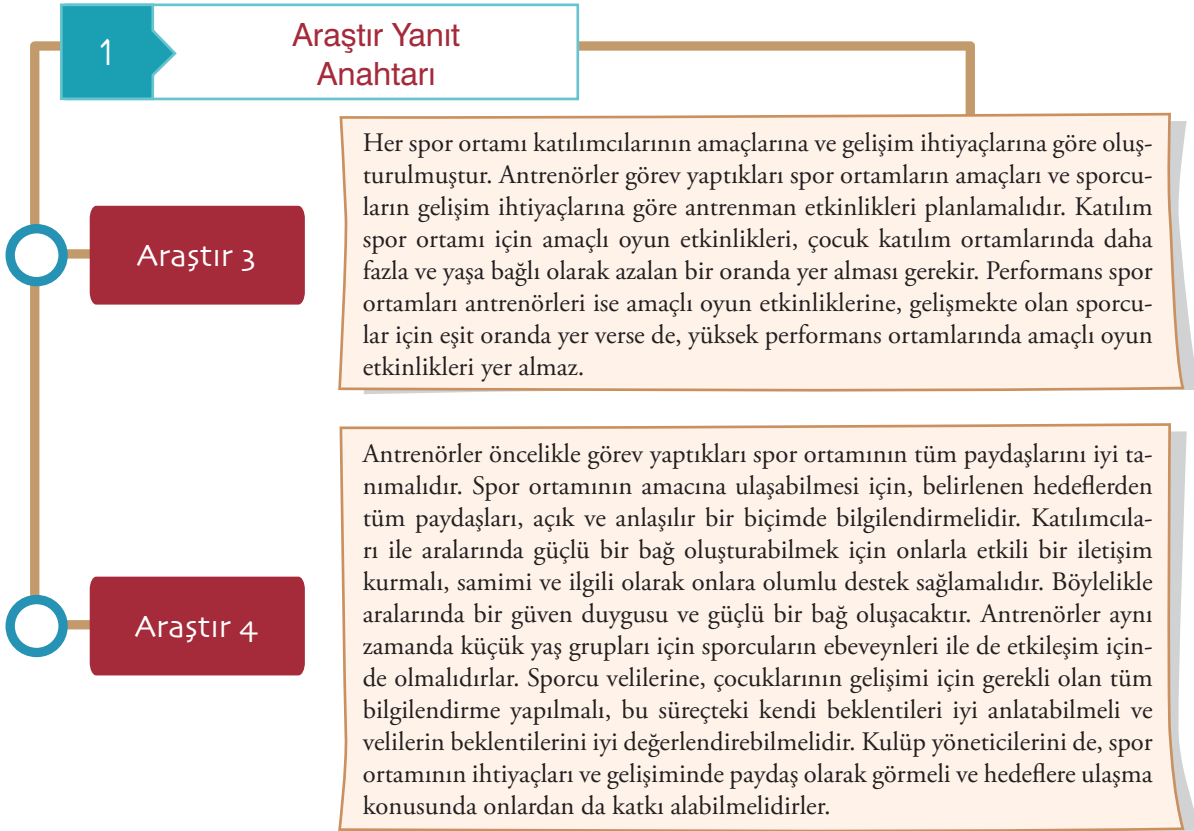
- A. Spor ortamının amaçları doğrultusunda çocukları desteklemelerini istemek
- B. Ebeveynlerin tutum ve çabaları ile, çocuklara iyi birer rol model olmaya gayret göstermelerini istemek
- C. Çocukların teknik beceri gelişiminin yanında, bireysel ve sosyal gelişimine de odaklanmalarını istemek
- D. Çocukların yaşadıkları başarı veya başarısızlık durumlarını, kişisel olarak algılamalarını istemek
- E. Belirlenen amaçlar doğrultusunda spor ortamının gelişimine katkı sunmasını istemek

10 Aşağıdakilerden hangisi antrenörlerin ebeveynlerle etkili bir ilişki kurabilmeleri için uygulayabilecekleri stratejilerden biri **değildir**?

- A. Ebeveynlere olumlu davranış geliştirmeleri için eğitim verilmesi
- B. Ebeveynlerle düzenli toplantılar düzenlenmesi
- C. Ebeveynlerle iki yönlü iletişim kurulması
- D. Ebeveynlerin davranışları için kurallar belirlenmesi
- E. Ebeveynlerin spor ortamından uzak tutulması

1. B	Yanıtınız yanlış ise “Çocuk Katılım Spor Antrenörlüğü” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	6. E	Yanıtınız yanlış ise “Spor Ortamının Paydaşları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
2. C	Yanıtınız yanlış ise “Ergen ve Yetişkin Katılım Spor Ortamları” ve “Çocuk Katılım Spor” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	7. D	Yanıtınız yanlış ise “Antrenör-Sporcu Bağı” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
3. C	Yanıtınız yanlış ise “Spor Ortamlarına Göre Antrenörlük” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	8. E	Yanıtınız yanlış ise “Yüksek Performans Dönemi” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
4. E	Yanıtınız yanlış ise “Performans Spor Antrenörlüğü- Yüksek Performans Dönemi” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	9. D	Yanıtınız yanlış ise “Antrenörlerin- Ebeveyn İlişkisi” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
5. A	Yanıtınız yanlış ise “Çocuk Katılım Spor Antrenörlüğü” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	10. E	Yanıtınız yanlış ise “Antrenörlerin- Ebeveyn İlişkisi” konusunu yeniden gözden geçiriniz.





Kaynakça

- Casey, D. (1988). *The Sports Development Continuum*. Edinburgh: The Scottish Sports Council.
- Coté, J., Horton, S., MacDonald, D. ve Wilkes, S. (2009). The benefits of sampling sports during childhood. *Physical & Health Education Journal*, 74(4), 6.
- Day, D. (2013). "Historical Perspectives on coaching". P. Potrac, W. Gilbert ve J. Denison (Eds.), *Routledge handbook of sports coaching* in (p. 5-15). Routledge.
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J. ve Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 10(1), 19-40.
- İcce, A. ve Met, L. (2013). *International Sport Coaching Framework: Version 1.2*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kiosoglous, C. M. (2013). *Sports coaching through the ages with an empirical study of predictors of rowing coaching effectiveness*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Virginia Tech.
- Lyle, J. (2002). *Sport coaching concepts: A framework for coaches' behaviour*. London: Routledge.
- Potrac, P., Gilbert, W. ve Denison, J. (Eds.) (2013). *Routledge handbook of sports coaching*. Routledge.
- Smoll, F. L. ve Smith, R. E. (1984). Leadership research in youth sports. *Psychological foundations of sport*, 371-386.

Bölüm 2

Beceri Öğrenimi I

öğrenme çıktıları

Beceri Öğrenimi

- 1 Öğrenme ve performans farkını açıklayabilme
- 2 Beceri, hareket ve refleks kavramları arasındaki farklılığı açıklayabilme

Beceri Sınıflaması

- 3 Tek boyutlu ve çok boyutlu beceri sınıflamalarını kavrayabilme

Karar Vermeyi Etkileyen Faktörler

- 4 Karar vermeyi etkileyen faktörleri açıklayabilme

Anahtar Sözcükler: • Beceri Öğrenimi • Performans • Hareket • Beceri Sınıflaması • Karar Verme • Reaksiyon Zamanı • Dikkat Teorileri • Canlılık Düzeyi



GİRİŞ

Bir antrenörün temel sorumluluklarından biri de spor dalı ile ilgili çeşitli becerileri sporcuya kazandırmaktır. Bu beceriler içerisinde en önemlileri arasında hareket becerisi gelir. Spor dalları birbirinden farklı dahi olsa temel hareket becerileri ilk başta kazandırılmaya çalışılan beceriler arasında yer alır. Hareket becerilerinin kazandırılma sürecinde ve ayrıca sporcunun hareketleri antrenman ve müsabaka ortamına sergilerken elde etmesi gereken diğer beceriler arasında algılama ve karar verme gibi bilişsel süreçler gelmektedir.

Kitabın bu bölümünde temelde hareket becerileri ve hareket becerilerinin kazanılması sürecinde etkisi olan birçok unsur ele alınacaktır. Burada temel yaklaşım, sporcuların hareket becerilerini nasıl kazandıkları yani nasıl öğrendikleridir. Diğer bir ifade ile antrenörün sporculara hareketleri nasıl öğretecekleri incelenmeyecek, bilakis sporcuların hareketleri nasıl öğrendiği incelenecektir. Beceri öğrenimi alanını anlamaya çalışırken bu temel yaklaşımın unutulmaması ve bu gözle irdelenmesinde fayda vardır.

BECERİ ÖĞRENİMİ

Bu bölümde beceri öğrenimi alanı ve ilişkili alanlar hakkında temel bilgiler verilmeye çalışılacaktır. Ayrıca temel kavramlar ve tanımlar yine bu bölümde verilecektir. Kitabın bütünü içerisinde verilecek konuların daha iyi anlaşılması açısından tanımların ve anlamlarının kavranılması önem arz etmektedir.

Beceri Öğrenimi Alanı

İnsan hareketlerini en optimum düzeyde ortaya koyabilme yeteneğini çeşitli bilim alanları incelemektedir. Bu alanlar içerisinde spor bilimleri ile yakından ilgili olan alan ise hareketin temel prensiplerini inceleyen motor davranış alanıdır. Motor davranış alanı ise üç farklı alanın birleşiminden oluşmaktadır. Bunlar “Motor Öğrenme”, “Motor Gelişim” ve Motor Kontrol”dür. Ülkemizde daha iyi anlaşılabilmesi açısından motor öğrenme alanına genel olarak “Beceri Öğrenimi” denilmektedir. Aynı şekilde motor gelişim alanına “Psikomotor Gelişim” de denilmektedir.

Beceri Öğrenimi (Motor Öğrenme): Alıştırma ve deneyim sonucu harekette meydana gelen değişiklikleri inceler. Hareketlerin ne şekilde kazanıldığını yani öğrenildiğini inceler. Öğrenmeyi hız-

landıran/artıran veya yavaşlatan/geriletken etkenleri araştırır. Bir hareketi sergilerken gerekli olan algı, dikkat ve karar verme gibi süreçleri incelemesi sebebiyle psikoloji alanından fazlasıyla yararlanır.



dikkat

Sporcudaki gelişim, büyüme ve/veya enerji sistemlerini geliştirmek amacıyla yapılan antrenmanlar sonucu hakarete meydana gelen değişimler beceri öğrenimi ile ilgili değerlendirilmez.

Motor Gelişim (Psikomotor Gelişim): Nasıl ve neden hareketlerin çocukluk döneminde geliştiğini ve yaşla gerilediğini inceler. Gelişim yaşa bağlı olarak pozitif yönde olabilmekle birlikte yaşlılıkla birlikte kayıp anlamına da gelebilmektedir.

Motor Kontrol: Hareketlerin nasıl kontrol edildiğini, merkezi sinir sisteminin kas ve eklem hareketlerini nasıl organize ettiğini inceler. Motor davranış alanı içerisinde insan doğasını inceleyen ve teorik temellerin oluşturulduğu alandır. Doğası itibarıyla biyomekanik alanı ile yakın bilgi alışverişi yapmaktadır.

Motor davranış alanlarına bakıldığında insan hareketinin incelenmesi ortak noktadır. Bir antrenöründe sporcularının hareket ve becerilerini geliştirebilmesi açısından motor davranış alanının temel kavramlarını bilmeye ihtiyacı vardır.

Öğrenme – Performans İlişkisi

Beceri öğrenimi alanının daha iyi anlaşılabilmesi için **öğrenme** kavramının üzerinde ayrıca durmak gerekmektedir. Öğrenme kavramında dört temel özellik önemlidir. Bunlar:

- Öğrenme bir süreçtir. Zaman ile gelişir ve bu süreç içerisinde davranışın üretilebilme kapasitesi kazanılır.
- Öğrenme alıştırma/pratik yapmanın ve/veya deneyimin sonucunda oluşur.
- Öğrenme kapasitede oluşan veya oluştuğu varsayılan göreceli kalıcı değişimlerdir.
- Öğrenme doğrudan gözlemlenemez, çıkartım yapılması gerekir.

Bunun yanında *performans* ise genel olarak bir eylem olarak adlandırılır. Performans, “beceriye

uygulama eylemidir". Performans kalıcı değildir ve çok çeşitli etkenlerden dolayı değişiklik gösterebilir. Yorgunluk, hastalık veya dikkatsizlik gibi sebeplerle becerikli performansta azalma olabileceği gibi yüksek motivasyon, şans veya alınan takviye besinler gibi sebeplerle artış meydana gelebilir.

✓ Bireyin alıştırmaya ve deneyim sonucu motor becerileri uygulama yeterliliğindeki göreceli ve kalıcı davranış değişikliğine **öğrenme** denir.

Öğrenme Çıktısı



- 1 Öğrenme ve performans farkını açıklayabilme
- 2 Beceri, hareket ve refleks kavramları arasındaki farklılığı açıklayabilme

Araştır 1

Bir antrenman seansı sonrası sporcuların davranış değişikliğini ölçmeye yönelik olarak yapılan testlerde öğrenmenin kalıcılığını mı yoksa performans seviyesini mi ölçeriz?

İlişkilendir

Bir hareketin kalıcı olmasını sağlamak amacıyla tek düze yapılan çok tekrar ile çarpım tablosunu ezberlemek için yapılan tekrar alıştırmalarını inceleyiniz.

Anlat/Paylaş

Ezberlemek için tekrar alıştırmaları ile öğrenmek için yapılan tekrar alıştırmalarını arkadaşlarınız ile tartışınız.

BECERİ SINIFLAMASI

İnsan hareketlerini incelediğimizde amaca, ortama veya niyete bağlı olarak çeşitlilik gösterdiğini görmekteyiz. Spor ortamında da her bir spor branşının temel hareketleri ve bu hareketler ekseninde oluşturulan kombine hareketler mevcuttur. Tartışma noktası ise her bir hareketin bir beceri olup olmadığıdır. Başka bir ifade ile "beceri" neye denir? Beceri kavramının çok farklı amaçlar için kullanılması sebebiyle tanım olarak spor bilimleri alanına özgü olarak "**Motor Beceri**" ifadesi üzerinde duracağız. Bir hareketin beceri olarak adlandırılabilmesi için ulaşılması gereken bir hedef veya hareketi yapmanın bir amacı olmalıdır. Aksi takdirde o eylem sadece hareket demek mümkün olabilir. Dolayısıyla bir eylem gerçekleştirilirken amaç var ise beceri yok ise hareket olarak adlandırırız. Aynı şekilde, Guthrie (1952)'ye göre beceri "belirli bir sonuca maksimum kesinlik ve minimum enerji ve/veya zaman harcayarak ulaşma yeteneği"dir.

Motor beceriyi reflekslerden ayıran özellik ise istemli yapılmasıdır. Reflekslerin çoğu her ne kadar iskelet kasları ile yerine getirilirse de çok hızlı, programlanmış ve istemli değildir.

✓ Bir amaca yönelik olarak yapılan ve öğrenilmesi gereken istemli davranış veya göreve **motor beceri** denir.

Motor becerilerinin yüzlerce hatta binlerce olma ihtimali göz önüne alındığında, motor becerilerini belirli özelliklere göre sınıflama ihtiyacı doğmuştur. Bu sınıflama bize becerileri daha iyi anlama, eğitim ortamını planlama ve öğrenme üzerine etkilerini inceleme fırsatı vermektedir. Alanyazında motor becerileri sınıflamak amacıyla tek boyutlu ve çok boyutlu olmak üzere iki çeşit sınıflama mevcuttur.

Tek Boyutlu Sınıflama

Tek boyutlu sınıflama, temelde bir özelliğe bağlı olarak motor becerilerin tanımlanmasını içerir. Bu sınıflama genel olarak 1) Kullanılan kas büyüklüğüne göre, 2) Hareketin başlama ve bitiş netliğine göre, 3) Çevrenin tahmin edilebilirlik düzeyine göre ve 4) Motor ve bilişsel öğelerin önemine göre olmak üzere dört şekilde sınıflanmaktadır.

Kas Büyüklüğüne Göre

Kas büyüklüğüne göre beceriler büyük kas kitlesi (kaba) ve küçük kas kitlesi (ince) olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.

- **Büyük Kas Kitlesi (kaba):** Vücudun büyük kas kitleleri kullanılarak yapılan ve başarılı bir uygulama için kesinliğin çok önemli olmadığı becerilerdir (yürüme, atlama vb.) (Resim 2.1)
- **Küçük Kas Kitlesi (ince):** Vücudun küçük kaslarıyla ve göz-el koordinasyonu ile yüksek derecede kesinliğin gerektiği beceriler (resim yapmak, yazı yazmak ve dikiş-nakış vb.)



Resim 2.1 Büyük Kas Kitlesi ile Yapılan Beceriler

Hareketin Başlama ve Bitiş Netliğine Göre

Hareketin başlama ve bitiş netliğine göre beceriler kesik beceri, seri beceriler ve devamlı beceriler olarak üçe ayrılmaktadır.

- **Kesik Beceri:** Genellikle kısa süreli ve başı ile sonu belli hareketlerdir (top atma, topa vurma vb.)
- **Seri Beceriler:** Birçok kesik hareketin bir araya getirilmesi ile oluşan karmaşık hareketler (araba vitesini değiştirmek, cimnas-tikte yer hareketleri vb.)
- **Devamlı Beceri:** Başı ve sonu tam olarak belli olmayan ve dakikalarca devam edebilen hareketler (yüzme, bisiklet vb.) (Resim 2.2)



Resim 2.2 Devamlı Beceri

Çevrenin Tahmin Edilebilirlik Düzeyine Göre

Çevrenin tahmin edilebilirlik düzeyine göre beceriler açık beceri ve kapalı beceri olarak ikiye ayrılabilir.

- **Açık Beceri:** Eylem sırasında çevresel şartlar değişkendir ve tahmin edilemez (kaleci açısından penaltı atışı, sık ormanlık alanda koşu vb.)
- **Kapalı Beceri:** Eylem sırasında çevresel şartlar sabittir ve tahmin edilebilir. Eylem-den önce kişi plan yapabilir (dart atışı, daktilo kullanımı vb.) (Resim 2.3)



Resim 2.3 Kapalı Beceri

Motor ve Bilişsel Öğelerin Öneme Göre

Motor ve bilişsel öğelerin önemine göre beceriler motor beceriler ve zihinsel beceriler olarak ikiye ayrılabilir.

- **Motor Beceriler:** Başarıyı belirleyen temel unsur hareket kalitesinin kendisidir (ağırlık kaldırmak, yüksek atlama vb.). Motor beceriler NASIL yapılması gerektiğiyle ilgilidir (hareketi doğru yapmak).

- **Zihinsel Beceriler:** Başarıyı belirleyen temel unsur hangi hareketin yapıldığıdır (satranç oynamak, antrenörlük vb.). Motor beceriler NE yapıldığı ile ilgilidir. (Resim 2.4)



Resim 2.4 Zihinsel Beceri

Çok Boyutlu Sınıflama

Tek boyutlu beceri sınıflamasının getirdiği sınırlılıklardan dolayı çok boyutlu sınıflama önerilmiştir. Motor becerilerin çevresel şartlardan, zorluktan ve kullanılan ekstra malzemelerden nasıl etkilendiğini daha iyi bir şekilde ifade etmekte kullanılır. Boyutlardan biri “Düzenleyici Şartlar”dır, diğeri ise “Hareket Gereklilikleri”ni ifade eder. Her bir boyutun da ikişer alt boyutu olması sebebiyle motor becerilerin 16 şekilde tanımlanmasına imkan verir (Tablo 2.1)

Düzenleyici Şartlar

Bir beceriyi başarılı bir şekilde gerçekleştirebilmek için hareket özelliklerini tanımlayan/belirleyen çevresel faktörleri tanımlar. Alt boyutları ise:

- Çevre şartları = Çevre sabit midir yoksa değişken midir?
- Denemeler = Denemeler arası tepkilerde değişkenlik var mı?

Hareket Gereklilikleri

Vücut hareketlerine ve nesne manipülasyonuna göre beceriyi yapabilmek için hareketteki gereklilikleri tanımlar. Alt boyutları ise:

- Vücut hareketleri = Uygulayıcının mekân değiştirmesi gerekiyor mu?
- Nesne manipülasyonu = Uygulayıcının bir cismi manipüle etmesi gerekiyor mu?

Çok boyutlu sınıflamada en sol üst bölümde motor beceriler en basit hareketleri tanımlarken sola ve aşağı doğru ilerledikçe hareketler zorlaşmaktadır. Böylelikle en zor hareketler de en alt sağ aşağıda bulunan hareketlerdir. Şayet bir sporcuya basitleştirmek amacıyla hareketlerin en basit formları ile alıştırmayı yapması istenirse sol üst bölgeden başlayıp kademe kademe hareketin zor formları ile alıştırmayı planlaması yapılmalıdır (Tablo 2.1)

Tablo 2.1 Çok Boyutlu Beceri Sınıflaması.

Hareket Gereklilikleri					
Düzenleyici Şartlar		Vücut ve Nesne Manipülasyonu Yok	Sadece Nesne Manipülasyonu	Sadece Vücut Taşınımı	Vücut Taşınımı ve Nesne Manipülasyonu
	Durağan ve Deneme Sabit	Mekik	Satrançta bir taşı oynamak	Merdiven tırmanmak	Gülle atmak
	Durağan ve Denemeler Farklı	Bilek rehabilitasyonu için ayakla ABC yazmak	Durmaksızın dart oynamak	Yere işaretlenmiş bir dans kalıbını takip izlemek	Bir eş ile işaretlenmiş dans kalıbını izlemek
	Hareketli ve Denemeler Sabit	İç lastik ile ırmakta yüzmek	Yo-yo ile oynamak	Yokuş aşağı koşmak	Düz ve engelsiz bir koridorda koltuk değnekleri ile yürümek
	Hareketli ve Denemeler Farklı	Sürat motorunun çektiği muza binmek	Skeet Atışı	Kalabalık bir pistte buz pateni	Yamaçta slalom kaymak

Kaynak: Gentile, 2000.



KARAR VERMEYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Motor becerilerin öğrenilmesi aslen kasların istenen biçimde, zamanda ve sürede kasılmasını gerektiren karmaşık bir süreçtir. Bu yönü ile bakıldığında hareketlerin becerikli formlarına ulaşılması için uzun bir süreç gerekebilmektedir. Bununla birlikte rakibe karşı veya açık becerilerde olduğu gibi değişen çevre şartlarına uyum sağlayarak başarılı olmak için doğru ve hızlı karar verebilecek kapasiteye de ulaşılması gerekmektedir. Bu sebeple algı ve karar vermeyi etkileyen süreçler beceri öğreniminin önemli bir parçasıdır. Genel olarak “algı” bilgiye anlam yükleme işlevi olarak adlandırılır. Karar vermenin en önemli ve ilk unsurudur. Bir kalecinin penaltı atışı sırasında topun yönünü ve hızını algılaması veya 100 metre sürat yarışı çıkış anında tabanca sesini duyması birer örnektir.

Özellikle bilişsel psikoloji alanında sıkça çalışılan dikkat kavramı ve canlılık düzeyi ile performans arasındaki ilişki önemi dolayısı ile kısaca bahsedilecektir.

Reaksiyon Zamanı

Günlük birçok etkinlikte olduğu gibi spor ortamında da karar vermenin doğru ve hızlı yapılması çok önemlidir. Dolayısıyla karar verme süreci çokça çalışılan bir konudur. Bilimsel çalışmalar bu sebeple **reaksiyon zamanı** üzerinde çokça yapılmaktadır. Reaksiyon zamanını çalışmak sprint branşlarında olduğu gibi sadece karar vermenin hızını göstermesi açısından çalışılmaz. Aynı zamanda karar vermenin verimliliğini yani doğruluğunu an-

lamak amacıyla da çalışılır. Basit reaksiyon zamanı karar vermenin hızını göstermekle birlikte çoklu reaksiyon zamanı karar vermenin aynı zamanda doğruluğunu da gösterir.

✓ Uyarının verilmesi ile tepkinin başlangıcı arasındaki zamana **reaksiyon zamanı** denir.

✓ Birden fazla uyarı ve her bir uyarı için belirlenen bir tepki durumuna seçici reaksiyon zamanı denir.

Reaksiyon zamanı çalışmaları karar vermeyi etkileyen birçok etkenin varlığını ortaya koymuştur. Bunların bir kısmı yaş, cinsiyet, uyarının şiddeti, uyarının çeşidi, farklı besin/ilaç tüketimi gibi unsurlara göre çeşitlilik göstermektedir. Fakat beceri öğrenimi açısından ilgisi sebebiyle farklı etkenlerden bahsetmek mümkündür. Bu etkenler 1) uyarıların sayısı, 2) hareket zamanı, 3) sezinleme, 4) ardı ardına uyarı verme durumu ve 5) uyarı-tepki tutarlılığı gibi etkenlerdir. Kısaca:

- uyarıların sayısının artması,
- uyarıya karşı cevap vermek için yapılacak hareketin karmaşıklığı,
- sezinleme ilgili olarak geçmiş deneyimlerin sınırlı olması neticesi uyarı verilmeden önce zamanlama ve mekan konusunda tahmin yapamamak,

- kısa aralıklarla ardı ardına uyarı niteliğinde verilen hareketlere karşı tepki (sporda aldatma gibi) vermek durumunda kalmak ve
- daha önce alışılan/çalışılmış olan durumların tersi bir doğrultuda hareket etmek durumunda kalmak (Türkiye’de araba kullanmasını öğrenen birisinin İngiltere’de araba kullanması veya sağlıklı birisinin solak birisi ile eşleşmesi gibi), durumların hepsi karar vermenin hem hızını hem de verimliliğini (doğruluğunu) olumsuz olarak etkiler. Bu bahsedilen durumların tam tersi ise hızlı ve doğru karar vermeye yol açar. Dolayısı ile sporcuların gelişimi açısından motor beceriler öğrenilirken sadece hareketler üzerinde durmak sınırlı bir performansa yol açar. Yüksek ve kalıcı bir performans için değişen şartlara uyum sağlamayı gerektiren antrenman düzenlerinin kurulması ve bu şartlara uyum sağlamanın öğrenilmesi gerekmektedir.

Dikkat Teorileri

Herhangi bir öğrenmenin oluşabilmesi için **dikkatin** verilmesi gerekmektedir. TDK’ye göre “duygularla düşüncüyü bir şey üzerinde toplama” dikkatin basit tanımıdır. Bu yönü ile bakıldığında antrenörün bir hareketi anlatırken sporcunun dikkatle dinlememesi veya başka bir şeye odaklanması öğrenmeyi olumsuz yönde etkiler (Resim 2.5).

✓ Aynı anda birkaç nesneden veya düşünce silsilesinden birinin canlı, belirgin tarzda zihin tarafından alınmasına **dikkat** denir.



Resim 2.5 Dikkat Kavramı ve Öğrenme Üzerine Etkisi

Beceri öğreniminde ise dikkat kavramının ayrı bir önemi vardır. Burada kasıt özellikle açık beceri gibi motor becerileri öğrenirken hem karmaşık hareketlere odaklanmak hem de çevrenin değişikliklerini algılamak ve ona uyum sağlamadaki zorluktur. Bu sebeple motor beceriler öğrenilirken dikkat kapasitesinin sınırlı olacağını ve uyarıların sayısının azaltılması gerektiğini bilmemizde fayda vardır. Yeni başlayanlar ve/veya zorlananlar açısından hareketler mümkün olduğunca basitleştirilmelidir. Aynı zamanda açık beceriler kapalı hale getirilip ilk önce harekette koordinasyon sağlanmalı, daha sonra çevreyi algılamaya ve çevreye uyum sağlamaya yönelik alıştırmalara yer verilmelidir. Basketbolda top sürmeyi öğrenen bir sporcunun ilk zamanlar sadece topa bakmaya çalışması ama harekette ustalık sağladıkça dikkatini rakibine veya arkadaşlarına da yönlendirebilmesi gibi örnekler verilebilir.

Bütün bu yönleri ile bakıldığında beceri öğreniminde dikkatin önemi aynı anda kaç işin başarılı bir biçimde yapılabileceği ile alakalıdır. Deneyimsiz sporcular arasında tek seferde sadece bir işte başarı beklenirken, kişi uzmanlaştıkça aynı anda birden fazla işi başarılı bir şekilde yapabilmeyi başarır. Dolmuş şoförünün araba kullanırken para sayabilmesi ve müşteri ile ilgilenbilmesi gibi örnekler vermek mümkündür.



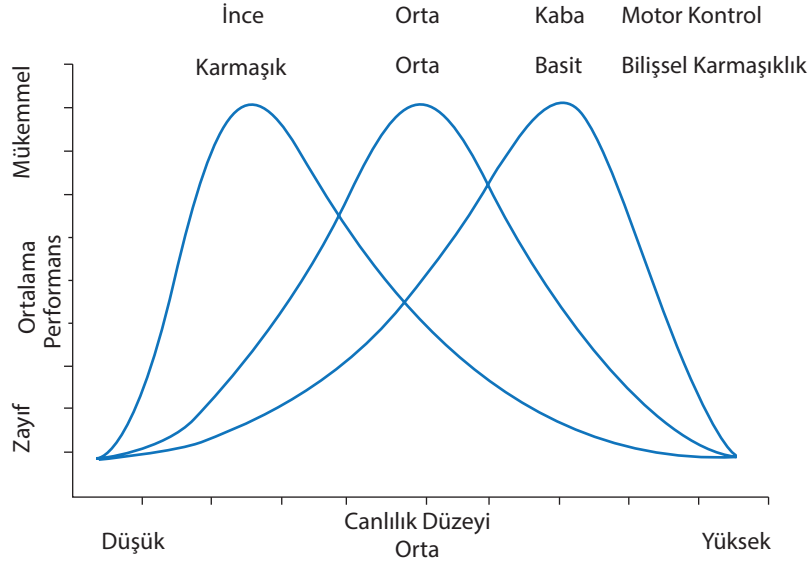
dikkat

Dikkat konusunun daha iyi anlaşılabilmesi açısından bu noktada spor psikolojisinde “seçici dikkat” kavramının incelenmesi gerekmektedir.

Canlılık Düzeyi

Karar vermenin çabuk ve doğru bir şekilde yapılması gerektiğinde performansın önemli bir başka belirleyicisi ise canlılık düzeyidir. Basitçe “merkezi sinir sisteminin aktivasyonu” olarak tanımlanabilir. Tanıma bakıldığında sadece merkezi sistemin aktivasyonu gibi fizyolojik süreçleri içerdiği düşünülebilir. Aslen canlılık düzeyi hem fizyolojik hem de psikolojik süreçleri içeren bir kavramdır. Canlılık düzeyini anlamaya yönelik çok çeşitli teoriler ortaya konulmuştur. Bunlar içerisinde beceri öğrenimi ile ilişkisi sebebiyle sadece “Ters U Hipotezi”nden bahsedilecektir.

Ters U Hipotezine göre canlılığın düşük ve yüksek olma durumunda karar verme ve performans düşüktür. En üst düzey performans açısından öğrenilecek veya sergilenecek motor becerinin çeşidine bağlı olarak belirlenmesi gereken bir **optimal seviye** vardır. Yani canlılık düzeyi yapılacak beceriye göre değişir. Örneğin küçük kas kitlesi gerektiren becerilerde veya yüksek düzeyde karar verme sürecini içeren zihinsel becerilerde, düşük optimal seviyede canlılık düzeyi gerekir (Resim 2.6). Bunun yanında örneğin halter gibi karar verme süreçlerinin az olduğu, büyük kas kitlesi becerileri için yüksek optimal düzeyde canlılık düzeyi gerekir.



Resim 2.6 Değişik Motor Becerilerde Optimal Canlılık Düzeyi



dikkat

Canlılık düzeyi düşükse performansta düşüktür, canlılık düzeyi optimal noktaya kadar arttıkça performansta artar, fakat o noktadan sonra canlılık düzeyindeki artış performansı azaltır.

Öğrenme Çıktısı

4 Karar vermeyi etkileyen faktörleri açıklayabilme

Araştır 3

Araba kullanan bireye neden cep telefonu kullanması önerilmez?

İlişkilendir

Herhangi bir takım sporunu ele alarak canlılık düzeyi ile farklı pozisyonda oynayan sporcuların canlılık düzeyini araştırın.

Anlat/Paylaş

Deneyimlerinizden yola çıkarak canlılık düzeyi ve ustalaştıkça canlılık düzeyinizdeki değişimleri tartışınız.

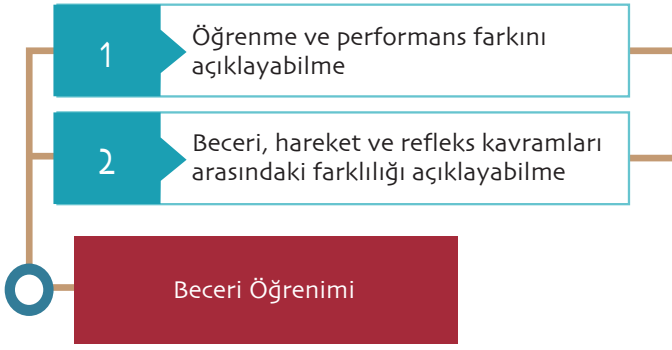


Araştırmalarla İlişkilendir

Sportif müsabakalarının birçoğunda rakip ya da rakibe karşı mücadele vardır. Üst düzey performans sergilenmesi beklenen bu mücadelelerde sınırlı bir zaman içerisinde eylemlerin planlanması ve uygulanması gerekir. Yine bu mücadele sırasında da belirli bir oranda yorgunluk ortaya çıkmaktadır. Buradan yola çıkarak bir grup bilim insanı yorgunluk neticesi basit reaksiyon zamanı ve seçenekli reaksiyon zamanındaki değişimleri araştırmışlardır. Elit düzeyde olan 18 Muay-Thai sporcuları üzerinde yaptıkları araştırmada yorgunluğun reaksiyon zamanını etkilediğini göstermişlerdir. Bu çalışmada dikkat çeken nokta ise, yorgunluğun basit reaksiyon karar zamanı uzat-

tığını bulmalarına rağmen seçenekli reaksiyon zamanı üzerinde etkisinin olmadığını göstermeleridir. Kısaca yorgunluk elit Muay-Thai sporcularının tek bir uyarana karşı tepki zamanlarını olumsuz bir şekilde etkilemiştir. Bunun yanında yorgunluk neticesi birden fazla uyarana karşı tepki verirken doğru karar vermeleri için gerekli zamanı anlamlı bir şekilde uzatmamıştır. Bu gibi çalışmalar müsabakalarda başarılı olabilmek için antrenmanları nasıl planlamamız gerektiğine karşı bir ışık tutmaktadır.

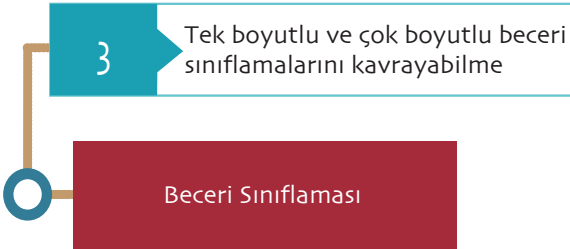
Kaynak: <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/ijhs/article/view/1332>



Bireyin deneyimleri ile hareketinde meydana gelen değişimleri inceleyen beceri öğrenimi alanı antrenörlük deneyimi için önemli konuları barındırır. Bir antrenörün sporcusunun taktik ve kişilik gelişimi için yaratacağı öğrenim ortamının en başında teknik konular için öğrenme ortamının tasarlanması gelir. Beceri öğrenimi alanı öğrenen bireyin yani sporcunun antrenman ortamında karşılaşacağı durumlar neticesi motor becerilerinin ne şekilde ilerleyeceğini inceler. Oluşturulacak öğrenme ortamı ve atmosferi motor becerilerinin istenen seviyede hızlı bir şekilde öğrenmesine imkan tanıyacağı gibi tam tersi bir hareketteki değişimin yavaş gerçekleşmesine de sebep olabilir.

Beceri öğreniminde sporcuda meydana gelen değişimlerin sadece alıştırma ve deneyim ile meydana gelenleri incelenir. Gelişim çağında olan çocukların fiziksel olarak büyümesi gibi fizyolojik değişimler ve olgunlaşmadan kaynaklı değişimler incelenmez. Temel konuları motor beceriler, öğrenme, karar verme, alıştırma yapma ve geri bildirim gibi konulardır.

Öğrenme belirli bir süreç içerisinde meydana gelen nispeten kalıcı davranış değişiklikleri olarak tanımlanırken performans öğrenmenin göstergesi olan eylem olarak ele alınır. Dolayısı ile performans ile ölçülen eylem kimi zaman kalıcı olduğu varsayılan öğrenmeden farklılık gösterebilir.



İnsan bedeni ile gerçekleştirebileceğimiz hareketleri ele aldığımızda, hareket sayısının binlerle ifade edilmesi söz konusudur. Bu hareketlerin büyük bir kısmını belirli bir amaç doğrultusunda gerçekleştiririz. Motor becerileri öğrenmek istediğimizde onları etkileyen unsurların ne olduğunu daha iyi anlayabilmek için belirli sınıflamalar kullanılmıştır. Tek boyutlu sınıflama bunlardan bir tanesidir ve becerileri kullanılan *kas büyüklüğüne göre* büyük-küçük kas kitlesi olarak; *hareketin başlama ve bitiş netliğine göre* kesik-seri-devamlı; *Çevrenin tahmin edilebilirlik düzeyine göre* açık-kapalı ve motor ve bilişsel öğelerin önemine göre de motor-zihinsel olmak üzere sınıflama yapılmıştır. Tek boyutlu sınıflamanın çeşitli faydaları olmakla birlikte bazı becerileri tam olarak tanımlayabilmek mümkün olmamıştır. Bu noktada çok boyutlu sınıflama devreye girmektedir. *Düzenleyici şartlar* ve *hareket gereksinimleri* olmak üzere iki ana boyutu bulunmaktadır. Ayrıca düzenleyici şartların çevre ve denemeler olmak üzere iki ve yine hareket gereklilikleri boyutunun vücut manipülasyonu ve nesne manipülasyonu olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Bütün bu ana ve alt boyutlar sayesinde öğrenme ortamının daha anlamlı alışırmalar sağlamak açısından kullanılması söz konusudur.

4

Karar vermeyi etkileyen faktörleri açıklayabilme

Karar Vermeyi Etkileyen Faktörler

Motor becerilerin hemen hemen hepsinde ya karar verme süreçlerinin hızlı olması ya da verimli (doğru) olması beklenmektedir. Bu sebepten karar vermeyi en anlamlı biçimde çalışabileceğimiz reaksiyon zamanı üzerinde çok çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalar beceri öğrenimi açısından karar verme hızını ve doğruluğunu, uyarın sayısının, uyarana cevap verirken oluşan hareketin karmaşıklığının, sezinleme gibi stratejilerin, ardı ardına uyarı verilmesinin ve uyarı ile tepki arasındaki tutarlılığın etkili olduğunu göstermiştir.

1 Aşağıdakilerden hangisi motor becerilerin ortak özelliklerinden biri **değildir**?

- A. Öğrenilmiş olmalıdır.
- B. İstemsiz yapılıdır.
- C. İstemli yapılmalıdır.
- D. Beden/uzuv hareketi içerir.
- E. Bir gaye ile yapılmamalıdır.

2 Aşağıdakilerden hangisi öğrenme kavramının temel özelliklerinden biri **değildir**?

- A. Öğrenme belirli bir süreç gerektirir.
- B. Öğrenme alıştırmaya yapmanın sonucunda oluşur.
- C. Öğrenme hareket kapasitesinin artırımıdır.
- D. Öğrenme deneyimlerimiz ile meydana gelen değişimdir.
- E. Öğrenme doğrudan gözlemlenir.

3 Aşağıdaki ifadelerden hangisi rastgele başlangıç ve bitiş yeri olan bir beceriyi tanımlar?

- A. Seri motor beceri
- B. Kesik motor beceri
- C. Devamlı motor beceri
- D. İnce motor beceri
- E. Kapalı beceri

4 Aşağıdakilerden hangisi devamlı bir beceridir?

- A. Yüzmek
- B. Düz takla atmak
- C. Tenis servis atışı
- D. Basketbolda turnike
- E. Voleybolda yerleşme

5 Aşağıdakilerden hangisi “Seçici reaksiyon zamanına” ilişkin bir örnektir?

- A. Bir trafik lambasının olduğu kavşağa bir arabanın yanaşması
- B. Bir koşucunun parkuru üzerinde bir şey(ler) bulması
- C. Bir sürat koşucusunun yarışa başlama anı
- D. Hakemin uyarısından sonra basketbolda serbest atış
- E. Yukarıdakilerin hepsi

6 Çevre veya görevin zorluk derecesi arttıkça, diğer bir görev için ayrılacak dikkat -----.

Yukarıdaki cümlede boş bırakılan yeri aşağıdakilerden hangisi doğru şekilde tamamlar?

- A. kapasitesinde bir değişim olmaz
- B. kapasitesi artar
- C. kapasitesi azalır
- D. kapasitesi iki katına çıkar
- E. kapasitesi azalır sonra artar

7 Yeni bir motor becerinin öğreniminden önce öğrenenin dikkatini topladığımıza emin olabilmek için aşağıdakilerden hangisinin yapılması gereklidir?

- A. Sporcuları sırtları güneşe gelecek şekilde düzenlemek
- B. Sporcuların dikkatlerini dağıtmayacak bir alanda düzene koymak
- C. Bütün sporcuların bizi gördüğünden ve duyduğundan emin olmak
- D. Sporcuların hareketi neden öğrenmemiz gerektiğine ilişkin bilgi vermek
- E. Yukarıdakilerin hepsi

8 Aşağıdaki stratejilerden hangisi reaksiyon zamanını azaltmak amacıyla kullanılır?

- A. Olacak olay hakkında önceden bilgi vermek
- B. Tepki seçeneklerinin sayısını artırmak
- C. Uyarının tahmin edilebilirliğini azaltmak
- D. Uyarı sinyalinin sunumunu çıkarmak
- E. Tepki verildikten sonra ek bir iş istemek

9 Her birine farklı tepki gereken ve ardı ardına kısa aralıklarla verilen iki uyaran olduğu duruma ----- denir.

Yukarıdaki cümlede boş bırakılan yeri aşağıdakilerden hangisi doğru şekilde tamamlar?

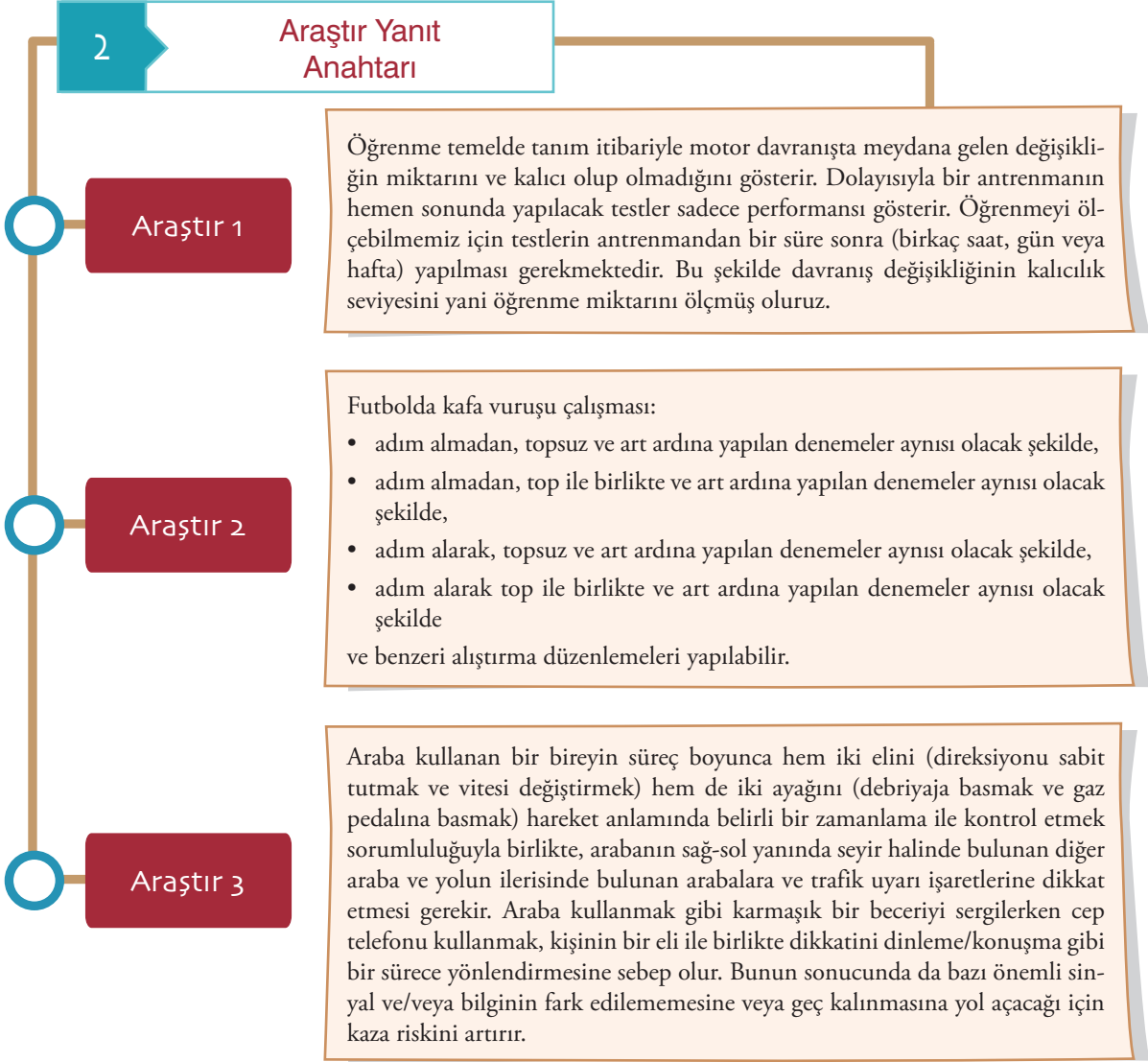
- A. aldatma
- B. Hick Kanunu
- C. Fitts Kanunu
- D. uyarı tepki tutarlılığı
- E. zamansal sezinleme

10 Aynı anda birden fazla düşünce silsilesinden birinin belirgin tarzda zihin tarafından alınmasına ----- denir.

Yukarıdaki cümlede boş bırakılan yeri aşağıdakilerden hangisi doğru şekilde tamamlar?

- A. dikkat
- B. sezinleme
- C. seçici dikkat
- D. canlılık düzeyi
- E. seçici reaksiyon zamanı

1. B	Yanıtınız yanlış ise “Beceri Öğrenimi Alanı” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	6. C	Yanıtınız yanlış ise “Karar Vermeyi Etkileyen Faktörler” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
2. E	Yanıtınız yanlış ise “Beceri Öğrenimi Alanı” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	7. D	Yanıtınız yanlış ise “Karar Vermeyi Etkileyen Faktörler” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
3. D	Yanıtınız yanlış ise “Beceri Sınıflaması” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	8. A	Yanıtınız yanlış ise “Karar Vermeyi Etkileyen Faktörler” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
4. A	Yanıtınız yanlış ise “Beceri sınıflaması” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	9. A	Yanıtınız yanlış ise “Karar Vermeyi Etkileyen Faktörler” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
5. C	Yanıtınız yanlış ise “Karar Vermeyi Etkileyen Faktörler” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	10. A	Yanıtınız yanlış ise “Karar Vermeyi Etkileyen Faktörler” konusunu yeniden gözden geçiriniz.



Kaynakça

- Coker, C. A. (2013). *Motor Learning and Control for Practitioners*. Holcomb Hathaway, Publishers.
- Gentile, A. M. (2000). "Skill acquisition: Action, movement, and the neuromotor processes". J. H. Carr ve R. B. Shepard (Eds.), *Movement science: Foundations for physical therapy in rehabilitation* içinde (s. 111–180). Rockville, MD: Aspen.
- Guthrie, E. R. (1952). *The psychology of learning*. New York: Harper & Row.
- Magill, R. ve Anderson D. (2013). *Motor Learning: Concepts & Applications* (10th Edition). New York: McGraw-Hill Co.
- Schmidt, R. A. ve Wrisberg, C. A. (2013). *Motor Learning & Performance* (5th Edition). Champaign, IL: Human Kinetics.

Bölüm 3

Hareket Eğitimi ve Oyun I

öğrenme çıktıları

1

Hareket Eğitiminin Tanımı, Amacı ve Önemi

- 1 Hareket eğitiminin çocuk gelişimindeki yerini ve önemini açıklayabilme

2

Temel Hareket Becerileri

- 2 Temel hareket becerilerini sınıflandırabilme

3

Temel Hareket Kavramları

- 3 Hareket kavramlarını ve temel hareket becerilerini ilişkilendirebilme
- 4 Farklı yaş düzeyine ilişkin temel hareket becerilerine ait etkinlikleri ve oyunları örneklendirebilme

4

Oyunun Tarihsel Gelişimi, Sınıflandırılması ve Çocuk Gelişimine Etkileri

- 5 Oyunun tarihsel gelişimini ifade edebilme
- 6 Oyunların sınıflandırılmasını açıklayabilme
- 7 Oyunların çocuk gelişimi üzerine etkilerini açıklayabilme

5

Eğitsel Oyunların Yapısı, Özellikleri ve Sınıflandırılması

- 8 Eğitsel oyunların yapısını ve özelliklerini açıklayabilme
- 9 Eğitsel oyunların sınıflamasını kavrayabilme

Anahtar Sözcükler: • Hareket Eğitimi • Oyun • Temel Hareket Becerileri • Hareket Kavramları • Oyunun Sınıflandırılması • Eğitsel Oyunların Yapısı • Eğitsel Oyunların Sınıflandırılması



GİRİŞ

İnsanoğlu, yaşamını daha sağlıklı ve nitelikli şekilde sürdürebilmek için harekete gereksinim duymaktadır. Bu gereksinim yaşamın her döneminde vazgeçilmezdir. Ancak çocuk okul çağına geldiğinde hareket ederken değişik hedeflere ulaşmayı denemektedir. Bu nedenle hareket eğitimi değişik amaçlarla yapılmaya başlanmaktadır. Bunlar; sağlık, dinçlik, eğlence, etkileme/etkilenme, estetik, biçimlenme, performans, kendine güven, macera, toplumsallık, rekreasyon vb. olabilmektedir. Hareket eğitimi; insanın büyüme, gelişme ve davranış şekline göre seçilen aktivitelerin harekete dayalı olarak yapıldığı bir eğitimidir. Hareket eğitiminin birinci derecede katkısı bedensel gelişim üzerinedir. Bunun yanında çocuğun duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimine de katkıda bulunur. Motor gelişim, harekete ilişkin davranışlardaki değişiklikler yoluyla ortaya çıkar. Gerek gelişim dönemlerinde gerekse de eğitim amaçlarında çocukların bütüncül gelişimi ön plandadır. Okul öncesi ve ilkokul dönemi düşünüldüğünde 6-9 yaş grubundaki çocuklar temel hareket becerileri, 10-11 yaşındaki çocuklar özelleşmiş hareket becerileri yoluyla bu amaçları gerçekleştirmektedir. Bu becerilerin okul öncesi ve ilkokul düzeyinde ele alınmaya başlanmasındaki amaç, ortaokul ve lise çağlarında gelişen hareket becerileri ile birlikte, giderek önemi artan daha karmaşık oyun stratejileri ve taktikleri için bir altyapı oluşturmaktır. Bu bölümün ilk kısmı, temel hareket eğitimi almak isteyen tüm çocuklara daha yüksek kalitede hareket deneyimi kazandırmak amacıyla hazırlanmıştır. İkinci kısımda ise oyunun tarihsel gelişimi, sınıflandırılması ve çocukların gelişimleri üzerine etkileri; eğitsel oyunların yapısı ve özellikleri ve sınıflandırılması üzerinde durulmuştur. Hareket eğitimi ve oyun ilişkisinin anlaşılabilmesi için öncelikle oyun kavramının anlaşılması gerekir. Oyunun gelişimi, çeşitleri ve etkileri yeteri kadar kavrandıktan sonra eğitsel oyunlara geçilmelidir. Huizinga'nın dediği gibi "Oyun ya bir yarışmaya benzer ya da bir şeye en iyi benzemek için yarışır."

HAREKET EĞİTİMİNİN TANIMI, AMACI VE ÖNEMİ

Çocuklar için motor beceri yeterliliği, günlük yaşam ve spor aktiviteleri için önemlidir. Erken yaşlarda çocuklar, vücudu hareket ettirmek/dengelemek, vücudu ve nesneyi kontrol etmek ve çevreyi

keşfetmek için temel hareketlere ihtiyaç duyarlar. Çocuklukta kazanılan motor beceriler sayesinde, ileriki yaşlarda bireylerin diğer becerileri sorunsuzca yapması sağlanabilir. Yapılan çalışmalar, temel hareket becerilerinin çocuklar tarafından zamanında ve doğru öğrenilmemesi sonucunda, ileriki yaşlarda hareket etme becerisinde yetersizlikle karşılaşıldığını ve dolayısıyla çocukların yaşam boyunca etkinliklere katılmaktan kaçındıklarını göstermektedir. Hareket, her yaşta ve cinsiyetteki farklı öğrenme stiline sahip tüm çocuklar için iyi bir öğrenme aracıdır. Kısaca, hareket insan bedeninin temel bir koşuludur. İnsan çevresini hareketle algılar ve dış dünyayı hareketle keşfeder. Hareket toplumsal bir iletişim aracıdır. Unutulmamalıdır ki sporun ve oyunun merkezinde insan hareketi vardır.

Dilimizde zaman zaman devinim veya aksiyon şeklinde de ifade edilen *hareket* Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğüne göre "bir organizmanın çeşitli kısımlarının birbirine göre durumunu ya da yerini değiştirmesi" şeklinde ifade edilmektedir. Çocuğun temel hareket becerilerini geliştirdiği ortam, okul öncesi ve ilkokul dönemde olmalıdır. Hareket gelişimi biyolojik kaynaklı bir olgunlaşmaya bağlı olarak gerçekleşmektedir. Çevresel etkenlerin bu gelişimi hızlandırması söz konusu değildir. Çevreyle çocuğun etkileşimi, çevrenin hareket gelişimine etkisi değil, hareket gelişiminin çevreyle etkileşimini kolaylaştırması ve buna bağlı olarak da becerilerin öğrenilmesi şeklinde ortaya çıkmaktadır. Çocuk sadece bedenini koordineli ve beceri hedefli kullanmayı öğrenmez, aynı zamanda bu becerilere sahip olmakla kazandığı özgüven ile çevreyle olan iletişimini de güçlendirir. Araştırmalar, bedensel aktiviteler yoluyla fiziksel ve psiko-sosyal alanda kazanılan davranışların günlük yaşama transfer edildiğini göstermektedir. Çocuğun erken yaşlarda bu transferden elde edilecek temel bilgi ve becerileri düzenli hareket eğitimi olarak şekillendirilmesi önemlidir. Bu bağlamda, çocukların temel hareket yeterliliğine ihtiyaç duymalarının nedenleri;

- Yaşam boyu fiziksel aktivite için bir temel oluşturmak,
- Basit ve karmaşık etkinlikleri hızlı ve doğru öğrenmek,
- "Yeterlilik bariyerini" geçmek,
- Yaşlandıkça algılanan yeterlilik düzeyini arttırmaktır.

Hareket Eğitiminin Tarihçesi

1960'larda ve 1970'lerde hareket eğitimi alanında bir gelişim yaşandı. Bu gelişime; Gilliom (1970), Kirchner (1977), Logsdon ve arkadaşları (1977, 1984), Maulden ve Layson (1965), Maulden ve Redfen (1969), Russell (1975) ve Stanley (1977) öncülük yapmışlardır. 1930'ların sonlarından 1960'lara kadar İngiliz program modellerinden hareket eğitiminin yararları elde edilmiştir. Hareket eğitimi 1960 ve 1970'lerdeki hümanistik ve çocuk merkezli eğitim hareketi, ilkokul beden eğitimi programlarında bir etkinlik kategorisi olarak, hareket keşfinden hareket yaklaşımı olarak yayılmıştır. Son yıllarda, ilkokul beden eğitimi öğretmenleri ve diğer eğitimciler hareket eğitimini derslerinde kullanmışlardır. Rudolf Laban tarafından geliştirilen hareket eğitimi, bireyin (çocuğun) problem çözme becerisini, bilişsel ve yaratıcı olarak katılımını, çözüme ulaşmada bilgiyi keşfetme, analiz etme, uygulamayı ve bireysel farklılıkları dikkate almayı içerir. Bu süreçte eğitimciler rehber ve yol gösterici konumundadır. Gilliom tarafından problem çözme ve keşfetme sürecine dayanan metodolojinin kullanılması, çocukların kendi hareket problemlerini çözme yöntemlerini ve kullandıkları yöntemleri keşfetmelerini sağlar. Hareket eğitiminde yaratıcı düşünme gereklidir ve problem çözücüyü özgü olabilecek bireysel çözümlere sadece izin verilmez, aynı zamanda teşvik edilir. Çünkü herkes yaşam boyunca yeni ve genellikle daha karmaşık hareket zorlukları yaşar. Hareket eğitimi programlarındaki çocuklar, sadece becerileri öğrenmekten daha fazlasını yapar; hareket unsurlarını uygulamayı ve basit ve karmaşık problemleri çözüm üretmeyi öğrenirler.

Hareket Eğitimi Yaklaşımının Amaçları

Yapılandırmacı anlayışın prensiplerinin yansıması olan hareket eğitiminde, çocuklarda; kendine güveni geliştirme, problem çözme becerilerini geliştirme ve işbirlikli öğrenme becerilerini geliştirme önemlidir. Hareket eğitimi yaklaşımı ile öğretilen becerilerde, eğitimcilerden yapılandırmacı öğretim stratejilerini kullanmaları beklenmektedir. Bu noktada, (1) çocukların keşfetmelerine yardımcı olmak ve hareket deneyimleri yaratmak, (2) çocukları hareket problemlerini tanımlamaya ve çözmeye teşvik

etmek ve (3) çocukları eşleri veya grupla çalışmaları için uygun ortamlar sağlamak, hareket eğitimi yaklaşımını kullanan öğretmenlerin dikkat etmeleri gereken hususlardır. 6-9 yaş dönemi çocuklar için temel hareket becerilerinin en hassas dönemini oluşturmaktadır. Bu yaş döneminde çocuklar hareketleri daha akıcı ve daha az hata ile yapabilir duruma geleceklerdir. Bu dönemde hareket eğitimi uygulamalarında aşağıdaki ilkelere dikkat edilmelidir:

- Çocukların yaş ve gelişim özelliklerine uygun hazırlanan temel hareket eğitimi ile çoklu deneyim kazanması hedeflenmelidir. Çok yönlü hareket eğitimi, etkili bir hareket öğrenimi için önemli bir temel oluşturur.
- Her çocuğun temel hareket becerilerini geliştirebilmesi için etkinlikler yeteri kadar uygulanmalıdır.
- Amaca uygun planlanmış etkinlikler öncelikle eğlenceli olmalıdır. Bu durumda çocuk hem eğlenecek hem de öğrenecektir.
- Etkinlikler uygulanırken her çocuğun aktif katılımının sağlanmasına özen gösterilmelidir. Eğer grubun genelinde hareket becerilerinin uygulaması veya akıcılığı konusunda sorun yaşıyorsa, beceriler grubun ihtiyacına göre tekrar şekillendirilmelidir. Çocukların hareketleri zorlanmadan yavaş ve doğru yapması sağlanmalıdır. Sonra daha akıcı ve hızlı yapacak şekilde uygulanmalıdır.
- Güvenlik için uygulama alanları ve malzemeler çocuklara uygun hale getirilmelidir. Örneğin öncelikle küçük hafif sünger topoların kullanılması ve hareketlerin bu şekilde daha kolay öğrenilmesini kolaylaştıracaktır. Çocuklar ilk çalışmalarda topu yakalayamaz ve doğru fırlatamazken bir hafta sonra topu daha çabuk yakalamaya ve daha hızlı, doğru fırlatmaya başlayacaklardır. Yapılacak etkinliklerde mümkün olduğunca tüm spor dallarına yönelik temel hareket becerilerinin yer alması sağlanmalıdır.

✓ TVE, Fabrika Voleybol Temel Hareket Eğitimi (6-7 yaşlar) Uygulama Kılavuzu-1 (2015) kitabını inceleyebilirsiniz.

Hareket eğitiminin özellikleri ise aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

- Hareket eğitimi bireysel bir keşiftir,
- Hareket eğitiminin öğrenci merkezlidir,
- Temelinde problem çözme bulunur,
- Geleneksel beden eğitiminden daha az formal yapıdadır,
- Motor becerilerin öğrenilmesini kolaylaştırır,
- Hareketlerin yapılış sırasında çocuk tarafından tatmin duygusunun yaşanmasını sağlar,
- Hareket analizini destekler,
- Uygun malzeme (araç-gereç) gerektirir, bu araç-gereçler kolay bulunabilen ve ekonomik araç-gereçlerdir,
- Hareket eğitimindeki gelişmeler, belirli aralıklarla ölçülmelidir.



Öğrenme Çıktısı

1 Hareket eğitiminin çocuk gelişimindeki yerini ve önemini açıklayabilme

Araştır 1

Temel hareket becerilerinin önemi araştırınız.

İlişkilendir

Farklı spor dallarındaki uygulamalarla, temel hareket becerileri arasındaki ilişkiyi kurunuz.

Anlat/Paylaş

Hareket eğitiminin çocuk gelişimindeki yerini ve önemini araştırarak, elde ettiğiniz bilgileri arkadaşlarınızla paylaşınız.

TEMEL HAREKET BECERİLERİ

Temel hareket becerileri oyunlarda, sporlarda, dansa ve fiziksel uygunluk aktivitelerinde kullanılan karmaşık ve özel motor becerilerin temelleri oluşturan becerilerdir. Hareket kavramları ve temel hareket becerileri erken çocukluk döneminde ve ilkokulda öğrenilmelidir. Bu kavramlar ve beceriler istenilen seviyede öğrenildikten sonra tüm yaşam boyunca kullanılır. Antrenörler çocuklara kendi vücutlarını anlamalarına ve incelemelerine yardımcı olacak bir seri problem çözmeye dayalı hareketler sunarlar. Çocukların yaratıcılıklarını ve hareketleri düzenleme ve adapte etmeleri için onları cesaretlendirirler.

Hareket eğitiminin içerisinde iki temel unsurdan biri olarak ele alınan temel hareket becerileri; çocuğun bir noktadan başka bir noktaya yer değiştirirken, hareket ederken veya olduğu yerde vücut dengesini sağlarken ve herhangi bir nesneyi kontrol ederken gerekli olan hareket becerilerini içermektedir. Bu becerilerin gelişimi, bedenin hareket potansiyelinin daha etkili kullanılmasını sağlamaktadır.

✓ Temel hareket becerileri

Hareket becerileri ve hareket kavramlarıyla hareketin keşfedilmesi ve üretilmesi olarak tanımlanabilir.

Hareket eğitiminin amacı, çocuğun çeşitli becerileri öğrenmesi ve geliştirmesini sağlamaktır. Ayrıca çocuğun hareket niteliğinin düşük olması sonucu kendini başarısız hissetmesini önlemek ve yaptığı hareketlerden keyif alarak hareket etme güvenini artırmaktır. Bununla birlikte, dikkat etme ve düşünceyi bir nok-

tada toplama gibi temel yetenekleri geliştirmek için de kullanılır. Çocuklara duygusal ve sosyal kazançlar sağlar. İyi planlanmış bir hareket eğitimi programı, çocuğun diğer çocukların nasıl hareket ettiğini, nereye hareket ettiğini, nereden hareket ettiğini ve hareketin ne ile ilişkili olduğunu daha çabuk farkına varmasına yardımcı olur. Çocukların uyum içinde hareket etme ve işbirliği kurma yeteneğini geliştirir.

6 yaşından 12 yaşına kadarki dönemde çocuğun, algısal yetenekleri keskinleşir. Duyu motor organlar gittikçe daha büyük uyumla çalışmaya başlar. Böylece bu dönem sonunda çocuk sayısız karmaşık becerileri başarabilir. Çocuğun çeşitli becerileri öğrenmesi ve geliştirmesi sağlanırken, eğiticiler daha çok yer değiştirme, nesne kontrolü ve denge becerilerini öğretme yolunu seçmektedirler. Bu temel hareketler, çocuğu ileriki dönemlerde spor dalını öğrenmede avantajlı duruma getirecektir. Örneğin kayma, hızlı koşma ve top sürmeyi bileştirmeyi öğrenen bir çocuğun basketbol oyununun öğreniminde arkadaşlarından daha çabuk öğrendiği ve temel becerileri basketbola yansıttığı gözlenecektir. Çocukluk döneminde spor dalıyla tanışma ve katılımın temelinde sağlam bir hareket eğitim alma yatmaktadır.



Temel hareket becerileri ilgili bilgilere www.meb.gov.tr adresinden (temel eğitim programlar) ulaşabilirsiniz.

Beceri Temaları

Temel hareket becerileri yer değiştirme hareketleri, dengeleme hareketleri ve nesne kontrolü hareketleri ve alt bileşenleri olmak üzere üçe ayrılır (Tablo 3.1). Bu hareket gruplarında iki veya daha fazlası birleştirilerek birleştirilmiş hareketler de diğer bir sınıflama oluşturulur. Bu hareket gruplarında gelişim oranı bireysel özelliklere bağlıdır. Pek çok temel hareket becerisi bir etkinlikte gerekli olan özelleşmiş hareketi yaratmak için birleştirilir. Bu becerilerdeki gelişimin eksikliği gelecekte etkinliklere katılıma engel olabilir.

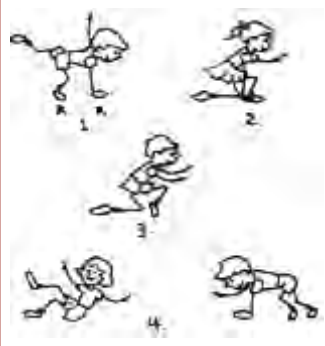
Örneğin sıçrama hareketini öğretirken, sadece bir engelin üzerinden sıçrama becerisi olarak öğretmeyip farklı yüksekliklerde, farklı objeler kullanarak farklı yönlerde sıçrama hareketini kavratmak gereklidir. Çocuğun büyüme ve gelişim düzeyi dikkate alınarak beceri temalarının kombinasyonları öğretilmelidir. Burada öğrenme öncesi çocuğun hareketi kavrama ve uygulama düzeyinin “hazır” olması gerekmektedir.



dikkat

Temel hareket becerilerini öğreten spor eğiticilerinin, çocukların her bir beceri temasındaki hareketlere ustaca odaklanmaları konusunda rehberlik etmeleri gerekir.

Tablo 3.1 Beceri Temaları

BECERİ TEMALARI	TEMEL HAREKET BECERİLERİ	ŞEKİL
Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler	•Topa alıştırma •Atma •Tutma •Yakalama •Ayakla vurma •Yuvarlama •Durdurma kontrol •Top sürme •Raketle vurma •Uzun saplı araçla vurma	
Yer Değiştirme Gerektiren Hareketler	•Yürüme •Koşma •Atlama-sıçrama •Adım al sek •Galop-kayma •Yuvarlanma •Tırmanma	
Dengeleme Gerektiren Hareketler	•Eğilme •Esnetme •Dönme •Salınım •Ağırlık aktarma •Atlama ve konma •Başlama-durma •Dinamik-statik denge •Duruş-Oturuş •İtme •Çekme	

Temel Hareket Becerilerine Ait Örnek Etkinlikler

Temel hareket becerileri “Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler”, “Yer Değiştirme Gerektiren Hareketler” ve “Dengeleme Gerektiren Hareket Becerileri” başlıkları altında örneklendirilebilir.

Tablo 3.2 Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler (Top Sürme-Raketle Vurma-Durdurma, Kontrol)

Kullanılan Eğitim Teknolojileri, Araç ve Gereçler	Çeşitli büyüklükteki toplar, raketler, cimnastik sıraları, huniler
Antrenman Alanı	Spor salonu
Güvenlik Önlemleri	• Çocukların birbiriyle göz teması kurmaları sağlanmalıdır. • Çalışmalarda alan kullanımına dikkat edilmelidir.

Etkinlik 1: Yüksek seviyede, alçak seviyede, boy hizasında, kısa mesafelerde top sürülür. Çocuklardan söylenen hedeflere doğru top sürmeleri istenir (Voleybol sahasında hücum çizgisine kadar, antrenörün tuttuğu çembere kadar vb.). Antrenör, sözel olarak ritim vererek oyuncuların ritme göre top sürmelerini ister (Örneğin; topu elinizle sürün- sürün- sürün -topu tutun! Topu sürün- topu sürün- topu sürün -başınızın üstünde tutun! vb.). Top tek elle ileri sürülürken aynı anda bir kez el çırpılır ve bir kez kendi etrafında dönülür.

Etkinlik 2: Her çocukta bir raket ve küçük top vardır ve her çocuk sahada dağınık düzende yer alır. Her öğrenci raketin telleri üzerine bir küçük bir top koyar. Top raketin üzerinde sektirilir. Daha sonra raketin üzerinde balon sektirilir. Öğrenciler balonları raketle yukarı atar ardından tutar. Balonları raketle yukarı atarlar, balonla birlikte yere çömelirler. Karşılıklı eşler birbirlerine balonu atarlar. 5 kişilik daire olurlar ve raketle balona vurarak birbirlerine pas verirler.

Etkinlik 3: Her öğrenci badminton raketinin üzerine masa tenisi (pin-pon) topunu koyar. Rakette top sektirilir. Badminton raketi ile topu yukarı atar ve el değiştirirler. İki elde badminton raketi vardır ve her iki rakette tüy top bulunur. Aynı anda iki raketle toplar yukarı atılıp tutulur.

PAS OYUNU: Takımlar beşer veya altışar kişilik iki gruba ayrılır. Takımların kalesi yoktur. İlk önce oyunda bir top vardır. Topu kapalı takım elle top sürerek ve paslaşarak topu rakipten korumaya çalışır. Bir süre sonra ikinci top oyuna dâhil edilir ve iki takım da, iki topa sahip olmaya ve rakibe kaptırmamaya çalışır.

Tablo 3.3 Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler (Topa Alıştırma-Atma-Tutma)

Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç, ve Gereçler	Çeşitli büyüklükte toplar, çemberler vb.
Antrenman Alanı	Spor salonu
Güvenlik Önlemleri	• Çocuklar arasında yeterli mesafe olması sağlanır. • Atışlarda göz teması sağlanmalıdır.

Etkinlik 1: Çocuklar alanda dağınık düzende uzun oturuş pozisyonunda otururlar ve topları kendi etraflarında yuvarlarlar.

Etkinlik 2: Çocuklar dörderli gruplar oluşturur. Çocuklar raketlerin üzerine topu koyar ve düşürmeden koşarak bayrak yarışı şeklinde karşıda belirlenen çizgiye gidip gelir ve topu arkadaşının raketine bırakır. Arkadaki çocuklar da aynı şekilde devam ederler.

Etkinlik 3: Görsel takip ve el becerisi için çocuklardan, küçük çemberleri sabitken veya yürürlerken yükseğe doğru atıp tutmaları istenir. Çember tek elle atılıp, iki elle yakalanır. Hareket daha sonra diğer elle yapılır. Ardından çemberi sağ elle atıp, sağ elle tutmaları istenir. Sol elle aynı etkinlik yapılır. Çember sağ elle atıp sol elle tutulur.

DAİREDE DÖNEN TOP OYUNU: Çocuklar büyük bir dairenin üzerinde birer adım arayla dizilirler. Herhangi bir öğrenciden başlanarak tek, çift diye sayarlar. Tek olan çocukların yüzü dairenin içine, çiftlerin yüzü ise dairenin dışına bakar. Grup liderlerine birer top verilir. Antrenörün işaretiyle oyun başlar. Tekler topu dairenin içinde, çiftler ise dairenin dışında sağlarındaki arkadaşlarına atarlar. Top lidere geldiğinde oyun biter.

Tablo 3.4 Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler (Topa Alıştırma, Atma, Tutma-Yakalama, Ayakla Vurma)

Kullanılan Eğitim Teknolojileri, Araç ve Gereçler	Yumuşak toplar, balonlar, diğer top türleri
Antrenman Alanı	Spor salonu
Güvenlik Önlemleri	• Çocuklar arasında yeterli mesafe olmalıdır. • Topların aynı doğrultuda atılması gerekir. • Atışlarda göz teması kurulmalıdır.

Etkinlik 1: İkişerli gruplar oluşturulur. Gruptaki bir çocuğa sünger topu verilir. Topu çift elle 10 kez havaya atıp tuttuktan sonra arkadaşına verir. Aynı hareketi diğer çocuk yapar.

Etkinlik 2: İkişerli gruplar oluşturulur. Çocuklarda bir top olur. Çocuklar komutla beraber sağ elleriyle topu 5 kez havaya atarlar, sol elleriyle tutmaya çalışırlar. Sonra aynı hareketi diğer çocuk yapar.

Etkinlik 3: 2 veya 3 grup oluşturulur. Daire içinde ve dışında 5'er veya 6'şar çocuk olur. Çocukların her birine farklı büyüklükte toplar verilir. Komutla beraber daire içindeki çocuklar topu daire dışındakilere atarlar ve sola bir pozisyon dönerler.

Etkinlik 4: Çocuklardan 4 grup oluşturulur. Çocuklar 4-5 metre mesafede ayak içi vuruşla paslaşırlar. Pası veren karşıdaki grubun arkasına geçer.

TOP TAŞIMA OYUNU: Çocuklar 4 eşit gruba ayrılır ve her grup salonun her bir köşesine yerleştirilir. İki oyuncu kendi balon ve ya toplarıyla, ellerini kullanmadan sırt sırta, bir sonraki bölgeye topu/balonu ulaştırmaya çalışırlar. Önce ulaşan grup 1 puan almış olur. Toplamda puanı çok olan takım oyunu kazanır. Oyun topu/balonu farklı şekillerde (alın, göğüs vb.) taşıyarak da tekrarlanır. (Eğer oyunun zamanında ya da formatında değişiklik gerekirse gruplardaki kişi sayıları değiştirilebilir.)

Tablo 3.5 Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler (Uzun Saplı Araçla Vurma- Yakalama)

Kullanılan Eğitim Teknolojileri, Araç ve Gereçler	Çeşitli büyüklükte toplar, uzun saplı araçlar vb.
Antrenman Alanı	Spor salonu
Güvenlik Önlemleri	- Vuruştan sonra uzun saplı aracı tutmaya yönelik uyarılar verin. - Çocuklar arasında güvenli mesafe bırakın. - Uzun saplı araçların kavranarak tutulduğundan ve çocukların kontrollü hareketler sergilediklerinden emin olun.

Etkinlik 1: Çocuklar ikerli eş olur ve karşılıklı 2-3 metre uzaklıkta dururlar. Araya belirli mesafede iki işaret tabağı yerleştirilir. Her grupta bir küçük top vardır. Eşlerden birine hokey sopası, diğerine raket verilir. Eşler küçük topu birbirlerine yerden atarak, topları işaret tabakları arasından geçirerek paslaşırlar. Bir süre sonra ellerindeki uzun saplı araçları değiştirirler.

Etkinlik 2: Çocuklar 5 eşit gruba ayrılır ve her grubun önüne işaret tabakları ile slalomlar oluşturulur. İşaretle birlikte gruplardaki birinci çocuklar küçük topları hokey sopaları ile sürerek slalomlar arasında geçirir. Daha sonra slalom sayısı artırılarak ve farklı toplar kullanarak etkinlik çeşitlendirilebilir.

Tablo 3.6 Yer Değiştirme Gerektiren Hareketler (Yürüme, Koşma)

Kullanılan Eğitim Teknolojileri, Araç ve Gereçler	Çeşitli büyüklükteki çemberler, toplar, ipler, sopalar, alçak seviyede engeller.
Antrenman Alanı	Spor salonu
Güvenlik Önlemleri	Çalışmalarda alan kullanımına dikkat edilmelidir.

Etkinlik 1: Salona çeşitli ebatlarda çemberler, toplar, ipler, sopalar, alçak seviyede engeller yerleştirilir. Çocuklar sahada nesnelere ve birbirlerine çarpmadan koşarlar. Antrenör sesli komutla bir rakam ve nesne (örn: "3-çember") söyler. Çocuk çembere giderek 3 kez çembere dokunur ve koşmaya devam eder.

Etkinlik 2: Alanda 3'er m. ara ile huniler yerleştirilir. Her çocuk sırası gelince ilk işarete kadar hızlı, ikinci işarete kadar yavaş yürür, üçüncü işarete kadar tekrar hızlı, son işarete kadar yavaş olarak koşar. Dönüşte tam tersini yapar.

Etkinlik 3: Dörder kişilik gruplar oluşturulur. Her grubun önünde 3 tane huni 3 metrelik aralarla yerleştirilir. Antrenör işaret verdiğinde, her grubun önündeki çocuk hunilerin arasından slalom koşu ile koşarak orta çizgiye kadar ilerler. Orta çizgiye gelince geriye ters yürüme yaparak döner, arkadaşının eline dokunur ve sıranın arkasına geçer. Etkinlik her çocuk 2-3 defa yapınca kadar devam eder.

Etkinlik 4: Alana çember, ip, sopalar, huniler ve engeller yerleştirilir. Çocuklar sahada serbestçe koşmaktadırlar. Antrenör “üstünden” (altından, çevresinden, içinden, sağından dön, üstüne dokun, ayağını değdir, dirseğinle dokun... vb.) komutunu verince çocuklar komuta göre hareketini tamamlayıp koşmaya devam eder.

OYUN: Bir çocuk ebe seçilir. Diğer çocuklar alana dağınık düzende yerleşirler. Antrenör “Oyun başladı.” der. Ebe arkadaşlarından bir tanesini yakalamaya çalışır. Eğer yakalayacağı arkadaşı ebe olmayan birisi ile kucaklaşırsa ebe onu ebeleyemez. Ama arkadaşı ile kucaklaşamazsa yeni ebe o olur. Çocukların ebeden kurtulmak için farklı kişilerle kucaklaşmaları gerekir. Kucaklaşmak yerine yere oturma, tek ayak üzerinde kalmak gibi hareketler de yapılabilir.

Tablo 3.7 Yer Değiştirme Gerektiren Hareketler (Atlama ve Sıçrama)

Kullanılan Eğitim Teknolojileri, Araç ve Gereçler	İpler, toplar.
Antrenman Alanı	Spor salonu
Güvenlik Önlemleri	- Sıçramalarda yükseklikler çocuklara göre ayarlanmalıdır. - Alan kullanımına dikkat edilmelidir.

Etkinlik 1: Çocuklar yan yana dururlar. Yerde açık ip bulunur Antrenörün komutu ile çift ayak ile ipin üzerinden olduğu yerde sıçrama, sol ayak ile ipin üzerinden olduğu yerde sıçrama, sağ ayak ile ipin üzerinden olduğu yerde sıçrama yapılır.

Etkinlik 2: Çocuklar sahada dağınık düzendedirler. Antrenörün komutu ile sırayla şu etkinlikleri yaparlar: Tek ayak üzerinde durup, serbest ayağı geride bilekten yakalayıp kaldırarak olduğu yerde 4 kez sıçrama. Aynı hareket ile ileri 4 adım atma ve geriye 4 adım atma. Sağa ve sola 4'er adım atma. 4 adımda olduğu yerde bir tur dönme. Yukarıdaki etkinlikleri diğer ayakta tekrar etme.

Etkinlikler 3: Her bir çocuk ellerinde atlama ipiyle dağınık düzende esas duruşta. Antrenörün komutu ile çift bacak ip atlama, tek tek (bir sağ-bir sol) ip atlama, tek sağ bacak üzerinde ip atlama, tek sol bacak ip atlama yapılır.

OYUN: Çocuklardan sıçrayan topu taklit etmelerini istenir. Bunu yaparken çömelmiş durumda ve sırtları dik olmalıdır. Top gibi sıçrarlarken her defasında değişik yüksekliğe sıçramaları istenir. Topu taklit ettikten sonra çocuklar ikiye eş olurlar. Biri top olur, diğeri topu sıçratan olur. Antrenörün komutu ile topu sıçratan arkadaşının ya omzunu ya da başını hafifçe iterek sıçratmayı başlatır.

Tablo 3.8 Yer Değiştirme Gerektiren Hareketler (Adım Al-Sek, Galop ve Kayma)

Kullanılan Eğitim Teknolojileri, Araç ve Gereçler	Çemberler, CD çalar, CD'ler, ip merdivenler, toplar, huniler.
Antrenman Alanı	Spor salonu
Güvenlik Önlemleri	- Yeterli dinlenme süresi verilmelidir. - Genel ve kişisel alan kullanımına dikkat edilmelidir. - Topların kaçmasına karşı tedbirli olunmalıdır. - Çocukların birbirlerine çarpmamalarına dikkat edilmelidir. - Etkinliklerde gruplar arası yeterince mesafe bırakılmalıdır.

Etkinlik 1: Çocuklar sahada serbestçe yürürler. Sahada çemberler vardır. Antrenör “Hop” komutunu verince, çembere yakın olan ayak ile sekilir. Çemberin içine adım atılarak girilir. Antrenör komutu önce yavaş, daha sonra hızlanır.

Etkinlik 2: Sahaya ip merdivenler yerleştirilir. Merdivenin aralıklarından oluşan boşluklarda adım al-sek hareketi yapılarak, merdiven boyunca sekme yapılır.

Etkinlik 3: Çocuklar sahada dağınık düzende hareket ederler. Ellerinde sünger topları vardır. Antrenörün komutu ile adım al-sek hareketini yaparken topu arkadaşına atar ve ondan gelen topu tutarlar.

Etkinlik 4: Çocuklar yüz yüze döner. Biri liderdir, diğeri ayna konumundadır. Ayna konumunda olan, lider konumunda olanın yaptığı kayma hareketini taklit eder. Lider ve ayna konumlarındaki çocuklar antrenörün işareti ile rollerini değiştirirler.

OYUN: Çocuklar iki eşit gruba ayrılır ve gruplar sahanın dikdörtgen ve kare çizgileri üzerinde yüzleri sahaya bakacak şekilde sıralanır. Çocuklardan biri ebe olur. İşaret verilince ebe diğer çocukları çizgilerin üzerinde sadece kayma hareketi yaparak yakalamaya çalışırken, diğerleri kayma hareketi yaparak kaçmaya çalışır. Yakalanan çocuk ebe olur.

Tablo 3.9 Yer Değiştirme Gerektiren Hareketler (Yuvarlanma ve Tırmanma)

Kullanılan Eğitim Teknolojileri, Araç ve Gereçler	Minderler ve toplar.
Antrenman Alanı	Spor salonu
Güvenlik Önlemleri	- Yuvarlanmalar önce minder üzerinde yapılmalıdır. - Zeminde yapılacak yuvarlanmalarda çocuğun yere en yakın durumdayken yuvarlanması gerektiği vurgulanmalıdır. - Tırmanma yüksekliğine ve ekipmanın sağlam olmasına dikkat edilmelidir. - Zeminin düşmelere karşı yumuşak olmasına dikkat edilmelidir.

Etkinlik 1: Çocuklar minderlerin üzerinde oturma pozisyonundadır. Çocuklar antrenörün komutu ile sırayla sırt üstü yatıp dizlerini karın bölgesine çekerek ve ayak parmak uçlarını tutup, öne geriye sallanırlar. Aynı şekilde yanlara doğru devrilirler. Sırtlarının üzerine yatıp, bacaklarını başlarının üzerine kaldırıp, ayaklarını başlarının üstünden arkaya mindere değdirmeye çalışırlar. Elleriyile yere dokunmadan, vücutları ile öne geriye sallanırlar. Sırt üstü yatarken bacaklarını yukarı kaldırıp uzatırlar. Sonrasında yan taraflara devirip, bir sağa bir sola olmak üzere harekete devam ederler. Yüz üstü uzanıp ve ayak bileklerinden tutup sallanan sandalye gibi sallanmaya çalışırlar.

Etkinlik 2: Minderler sahaya yatay konumda aralarında 1 m. boşluk olacak şekilde yerleştirilir. 1 m.'lik boşluk olan kısımda çocuklar kolları birbirine değecek şekilde uzanır, birbirlerinin ellerinden tutarak beklerler. Ayak bileklerinde birer tane sünger top vardır. Antrenörün komutu ile vücutlarının düz konumunu koruyarak minder ucuna kadar birlikte topu taşıyarak yuvarlanırlar. Minderin ucuna geldiğinde ters yöne yuvarlanırlar.

Etkinlik 3: Minderler yatay konumda yerleştirilir. En baştaki minder yanında 7-8 sünger top vardır. Her minder kenarında sırt üstü uzanan bir çocuk vardır. Antrenörün komutu ile birinci minderdeki çocuk, vücudunun düz konumunu koruyarak minder ucuna kadar topu taşıyarak yuvarlanır. İkinci minder başındaki çocuğun eline topu verir ve tekrar başladığı yere yuvarlanarak döner ve ikinci topu alır. Bu sırada ikinci minderdeki çocuk vücudunun konumu koruyarak minder ucuna kadar topu taşıyarak yuvarlanır ve üçüncü minderdeki çocuğun eline topu verir. İkinci topu almak için tekrar minder başına yuvarlanır. Etkinlik bu şekilde devam ederek, çocuk sayısı kadar top taşınır.

Etkinlik 4: Çocuklar tırmanma barının önünde arka arkaya sıralanırlar. Tırmanma barının önünde kasalardan bir merdiven kurulur. Kasaların üzerinden çıkarak tırmanma barına tırmanma yapılır.

OYUN: Alana minderler yerleştirilir. Çocuklar iki gruba ayrılırlar, gruplarda da ikili eş olurlar. Minder üzerine yüzüstü yatarlar. Birbirlerinin ellerinden tutarak yuvarlanırlar. Bu sırada diğer grubun çocukları yerde yuvarlanan çocukların üzerinden atlayarak geçmeye çalışırlar.

Tablo 3.10 Dengeleme Gerektiren Hareket Becerileri (İtme ve Çekme)

Kullanılan Eğitim Teknolojileri, Araç ve Gereçler	Sünger toplar ve cimnastik minderleri.
Antrenman Alanı	Spor salonu
Güvenlik Önlemleri:	• Kontrolsüz itme çekme hareketlerini engellenmelidir. • Eşle yapılan hareketlerde ellerin aniden bırakılmaması ile ilgili uyarılar yapılmalıdır. • Eşle yapılan çekme etkinliklerinde çocukların birbirlerinin bileklerinden tutmaları konusunda uyarı yapılmalıdır.

Etkinlik 1: Çocuklar ikişerli eş olur. Antrenörün verdiği komutla birlikte iki elle, bir diz ile, tek elle, oturma pozisyonunda iki ayakla, oturma pozisyonunda tek ayakla, sırt ile ve tek omuzla birbirlerini kontrol olarak iterler.

Etkinlik 2: Çocuklar ikişerli eş olurlar ve birbirlerine bakacak şekilde bir çizginin sağında ve solunda çömelerek pozisyon alırlar. Antrenörün komutu ile iki ellerini kullanarak birbirlerini iterek dengelerini bozmaya çalışırlar.

Etkinlik 3: Çocuklar alanda dağınık biçimde ikişerli eş olarak dururlar. Her iki çocukta bir tane el havlusu vardır. Antrenörün komutu ile sırasıyla havlunun ucundan karşılıklı tutup çekme hareketi yaparlar (ayaklar bitişik iki el ile tutma), havlunun ucundan karşılıklı tutup çekme hareketi yaparlar (bir ayak öndedir iki el ile tutma) ve havlunun ucundan karşılıklı tutup çekme hareketi yaparlar (ayaklar bitişik iki el ile tutma).

HALAT ÇEKME OYUNU: Çocuklar bireysel özelliklerine göre iki grup oluşturulur. Her grup halatın bir ucunu tutar. Belirlenen çizgi ortada olmak üzere antrenörün komutu ile halat çekilir. Çizgiyi geçen taraf oyunu kaybeder.

Tablo 3.11 Dengeleme Gerektiren Hareket Becerileri (Statik ve Dinamik Denge)

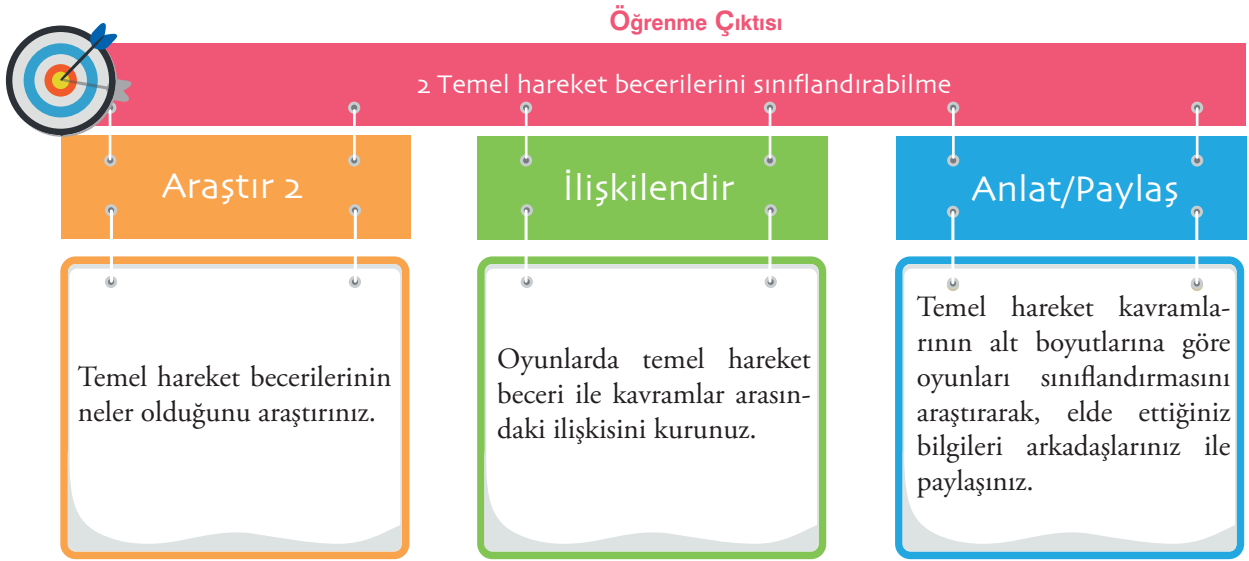
Kullanılan Eğitim Teknolojileri, Araç ve Gereçler	Müzik çalar, cd, cimnastik minderleri
Antrenman Alanı	Spor salonu
Güvenlik Önlemleri	Çocukların aralarındaki mesafenin yeterli olmasına dikkat edilmelidir.

Etkinlik 1: Çocuklar sahada yerde otururlar. Antrenörün komutu ile sırasıyla, iki ayağını yerden kaldırır (eller arkadadır) ve iki ayağını yerden kaldırır (eller önde yere paralel). Bir destek noktası kullanarak denge hareketi gösterirler (planör, tek ayak üzerinde durma vb.). İki destek noktası kullanarak denge hareketi gösterirler (ayakta durma, tek ayak bir el yerde vb.). Üç destek noktası kullanarak denge hareketi gösterirler (ayakta durma ve tek el yerde, iki el yerde tek ayak üzerinde vb.). Dört destek noktası kullanarak denge hareketi gösterirler (iki ayak iki el yerde, iki diz ve iki ayak yerde vb.). Beş destek noktası kullanarak denge hareketi gösterirler (iki ayak, iki el, burun yerle temas halinde vb.).

Etkinlik 2: Çocuklar ikişerli eş olup sahada dağınık şekilde dururlar. Antrenörün komutu ile sırasıyla, ikili grup olan çocuklar el arabası yürümesi yaparlar. İkili grup olan çocuklar birbirlerini tek bacağına tutarlar, önce beklerler sonra oldukları yerde 360° dönerler. İkili grup olan çocuklar tek bacaklarını tutarlar, biri ayakta esas duruşta iken diğeri yerdeki bacağının üzerine doğru eğilir ve bekler.

Etkinlik 3: Antrenör dengeleme hareket kartlarını (planör, V duruşu, kartal duruşu vb.) alana ters olarak dağıtır. Komut verdiğinde her çocuk bir denge hareket kartını alarak oradaki hareketi yapar.

OYUN: Çocuklar onarlı gruplar olur. Her grup bir araya gelerek bir heykel oluşturacaktır. Bu heykel bir hayvan, çiçek, asma köprü veya bir motif figürü olabilir. Oluşturulan figürde verilen süre kadar beklerler.



TEMEL HAREKET KAVRAMLARI

Temel hareket becerileri ile ilgili kavramların öğrenilmesi, çocuğun bedenini nasıl hareket ettirdiğini anlaması ve ilgili bilgi birikimini kullanması açısından önemlidir. Temel hareket beceri ile hareket kavramları arasındaki fark, temel beceriler yapılacak hareketin bir eylem olduğunu anlatırken, hareket kavramları hareketin değiştiricilerini bir başka deyişle nasıl yapılacağını tanımlarlar. Bu ayrım hareket becerilerini geliştirmek, genişletmek ve çeşitlendirmek için kullanılmaktadır. Örneğin, koş eylemi tek başına çok anlamlı değilken kısa adımlar kullanarak zikzak koş hareketi daha anlamlıdır.



dikkat

Temel hareket becerileri, hareket kavramları ile nitelenir.

Çocuklara ilk önce hareket becerileri öğretilmelidir. Bu nedenle temel hareket becerilerinden önce çocuklara hareketlerin listesi verilmelidir. Sonra hareket kavramlarının kelimelerin anlamını öğrenmeleri sağlanmalıdır. Bu aynı zamanda çocuğun öğrendiği kelimelerle keyif alarak hareketi algılama ve yapma düzeyini geliştirecektir. Burada hatırlanması gereken önemli nokta, çocuk hareket kavramlarını öğrenirken becerilerle de uygulayarak hareket niteliğini artırmaya başlayacaktır. Örneğin, çocuğa kavisli bir yolda koşmasını söylediğinizde çocuk kavisli yolu düşünürken koşma hareketini de uygulamaya çalışır. Aslında bu bir ayrımdır, çünkü beceri ile hareket kavramları sürekli etkileşim halindedir. Hareket kavramları ile “*Vücut ne yapabilir?*”, “*Vücut nerede hareket eder?*”, “*vücut nasıl hareket eder?*”, “*Vücut parçalarıyla, nesne veya bireyle, eş ve grupla neler yapabilirim?*” sorularının cevabını bulmak gerekmektedir. Hareket etmek için bazı şeylere ihtiyacınız vardır;

“*Vücutlarınız*”; hareket etmek için bir yere ihtiyacınız vardır, “*Alan*”; hareket etmek için enerjiye ihtiyacınız vardır, “*Efor (çaba)*”; hareket etmek için sık sık diğer kişilerle ve nesnelerle ilişki kurmaya ihtiyacınız vardır, “*Hareket ilişkileri.*” (Tablo 3.12).



Resim 3.1 Temel Hareket Kavramlarına Örnekler.

Tablo 3.12 Temel Hareket Kavramları

Vücut Farkındalığı	Alan Farkındalığı	Efor Farkındalığı	Hareket İlişkileri
Vücut Ne Yapabilir?	Vücut Nerede Hareket Eder?	Vücut Nasıl Hareket Eder?	Vücut parçalarıyla nesne veya bireyle, eş ve grupla neler yapabilirim?
a. Vücudun bölümlerini tanıma (kol, el, dirsek, bacak, diz, ayak, gövde, baş vb.) b. Vücudun bölümlerinin ve tamamının yapacağı hareketleri açıklama c. Vücut ağırlığının transferi	a. Alan: Kişisel alan Genel alan b. Yönler: Yukarı-aşağı Öne-geriye Sağ-sol Saat yönü Saat yönünün tersine c. Seviyeler: Düşük Orta Yüksek Derin d. Yol: Düz Eğimli Dairesel Zikzak e. Uzamsal: Geniş-dar Yakın-uzak f. Ebat: Büyük- küçük	a. Zaman: Kısa Orta Uzun b. Tempo: Hızlı-yavaş c. Güç: Güçlü-güçsüz d. Akıcılık: Serbest Zorunlu (yönergeler doğrultusunda)	a. Vücut parçaları ile: Dar-geniş, Salınarak Simetrik-asimetrik b. Nesne ve/veya bireyle: Üzerinde-altında İçinde-dışında Yakın-uzak Ön-arka Birlikte-aracılığıyla Birlikte-ayrı Çevresinde, Yanında Etrafında, Boyunca c. Eş-grup ile: Yönetme/takip etme Ayna/eşleştirme Beraber/karşı Gruplar arası, Gruplar Eşler, Bireysel Grup içinde bireysel

- **Vücut Farkındalığı:** Vücut farkındalığı, çocuğun vücudun parçalarını tanıma, vücudun alabileceği şekilleri fark etme, vücudunu bir noktadan diğer noktaya taşıma, dengede kalabilmeyi keşfetmesidir. Vücut farkındalığının amaçları aşağıda belirtilmiştir:
 - Vücut parçalarını tanımlama ve yerlerini söyleme,
 - Vücudun alacağı şekiller ve pozisyonları bilme,
 - Vücut hareketlerinin farkında olma ve
 - Vücudu duyguları anlatan bir iletişim aracı olarak algılamadır.

Etkinlik 1: Çocuklar yarı voleybol sahasında yürürler. Antrenör komutla yapılması gereken hareketi söyleyince çocuklar “çak bir beşlik” hareketini yaparlar. Antrenörün sırası ile komutları: “Sol el” (çocuklar birbirlerine sol el ile beşlik hareketini yapar), “sağ diz” (çocuklar birbirlerinin dizlerine beşlik hareketini yapar) vb.

Kavramlar: Farklı vücut parçaları.

Etkinlik 2: Çocuklara birer tane fasulye torbası verilir. Bu fasulye torbasını çocuk vücudunun istediği bir bölgesine yerleştirir (baş üstü, elin üstü, omuz vb.). Çocuklar sahada dağınık düzende yürümeye başlarlar. Çocuklar yürüme sırasında fasulye torbasına dokunmayacaklardır. Fasulye torbasını düşüren çocuk alıp tekrar vücut bölgesine yerleştirir. Beş kez düşüren çocuk olduğu yere oturur. Antrenör komut verdiğinde fasulye torbasının yeri değişir.

Kavramlar: Vücut bölümleri.

- **Alan Farkındalığı:** Mekânsal alan değişimiyle vücudu farklı yönlerde hareket ettirirken, alandaki yeni yolları, seviyeleri, yörüngeleri ve uzantıları anlama ve öğrenmeyi içerir. Bu kavramda genel ve kişisel alan farkındalığı önemlidir. *Genel alan*, çocukların güvenli bir şekilde yer değiştirme yapabileceği, sınırları belli olan alandır. *Kişisel alan* ise, çocuğun hareket ederken kollarını açtığında sahip olduğu varsayılan alan boşluğudur. Alan farkındalığı kavramlarının amaçları aşağıda belirtilmiştir:

- Kişisel alanını tanıma ve diğerlerine saygı gösterme,
- Genel alanda güvenle hareket etme,
- Farklı yönleri tanıma ve yönleri nasıl değiştireceğini bilme,
- Hareketin farklı seviyelerini anlama,
- Çeşitli hareketli objeler ile farklı yollar boyunca hareket etme.

Etkinlik 1: Çocuklar sekizer kişilik gruplar oluştururlar. Her grup servis çizgisinde arka arkaya dizilir. Her gruba ait orta çizgide iki tane A4 boyutlarında birer kâğıt vardır. Bu kâğıtlardan birinde çöp adam çizilidir. Grubun başındaki çocuklarda keçeli kalem vardır. Antrenörün komutu ile grubun ilk çocukları orta çizgiye kadar koşarak çöp adam çizili kâğıda bakar ve boş olan kâğıda çöp adamın bir çizgisini çizer ve geriye koşarak keçeli kalemi arkadaşına verir.

Kavramlar: Genel ve kişisel alan, hızlı-yavaş, sağ-sol, öne-geriye, bireysel-grup.

Etkinlik 2: Antrenör orta çizgide durur. Çocuklar hücum çizgisindedir. Antrenör basketbol topunu yere vurur. Çocuklar top yere vurunca servis çizgiye kadar yerden gelen toptan kaçarak yürürler. Antrenör yere vurduğu topu çocuklara yuvarlayarak onları vurmaya çalışır.

Kavramlar: Hızlı-yavaş, yakın uzak, genel-kişisel alan, bireysel

Etkinlik 3: Çocuklar kendi kişisel alanlarında bacaklarını yana doğru açarak geniş, kollarını yukarı uzatarak uzun hareket etmeyi öğrenir.

Kavramlar: Kişisel alan, öne-geriye, sağ-sol, geniş-dar, bireysel-eşle, ayna-eşleştirme, yakın-uzak

- **Efor Farkındalığı:** Zaman, güç ve akıcılık bileşenlerinden oluşan ve vücudun nasıl hareket ettiğinin tanımlanmasını içeren kavram grubudur. Efor farkındalığı kavramlarının amaçları aşağıda belirtilmiştir:
 - Statik ve dinamik dengenin tekniğini ve harekette dengenin rolünü anlama,
 - Hızda (süratte) farklılaşmayı anlama, hareket hızında artma ve azalmayı kavrama,
 - Görevin gerektirdiği gücü karşılamak için düzenleme yapma,
 - Hareketleri kolayca birbirine bağlama, sınırlı zaman ve alanda hareketlerini gerçekleştirme.

Etkinlik 1: Çemberler alçak hedefler olarak yere konulur. Kare kutu duvar dibindedir. Üç lobut cimnastik sırasının üstünde yan yana durur. Üç huni piramit şeklinde yerde dizilmiştir. Çöp kutusu da duvar dibine konur. Çocuklar sırasıyla ellerindeki sünger topları çembere, kutuya, çöp kutusuna ve son olarak da lobutlara atarlar. Yüksek hedefler çember duvara bantlanır. Kâğıtlar üzerine çizilen geometrik şekiller duvara bant yardımıyla yapıştırılır. Duvara bir adet gülen yüz çizilir. Çocuklar hedeflere sırayla topu atıp tutarlar.

Kavramlar: Güçlü-güçsüz, hızlı-yavaş, yukarı-aşağı, sağ-sol, yakın-uzak, büyük-küçük,

- **Hareket İlişkileri:** Hareket ederken vücut parçaları ile, nesne ile, eşli ve grupla nasıl doğru hareket edileceğinin tanımlanmasıdır. Hareket ilişkilerinin amaçları aşağıda belirtilmiştir:
 - Vücut parçalarının birbiriyle ve tüm vücutla olan ilişkilerini anlama,
 - Eşle ve/veya grupla etkili bir şekilde hareket etme,
 - Vücut ile nesne arasındaki ilişkiyi anlama.

Etkinlik 1: Üzerinden, yakınından, altından, uzağından ve içinden geçme kavramlarının algılanması için çocuklar karşılıklı olarak ipi tutarlar. Çocuk ipin üzerinden geçer. İpi yerden 15 cm. yukarı kaldıran çocuklar diğer çocuğun ipin altından geçmesini sağlarlar.

Zemine yerleştirilen ip ve çemberler vardır. Çocuklara verilen komutlarla çemberin uzağından geç, içinden geç gibi yönergelerle kavramlar öğretilir.

Kavramlar: Vücut parçalarıyla, nesne ile bireysel hareket

Temel Hareket Becerileri ve Hareket Kavramlarına Ait Etkinlikler

Etkinliklerin “hangi beceri temasını” ve “hangi hareket kavramları”nı içerdiğini bilinmesi önemlidir. Aşağıdaki etkinliklerdeki beceri teması ve hareket kavramları ne olduğu alt boyutları Tablo 3.12’ye göre verilmiştir.

Etkinlik 1: Voleybol sahasına ip merdivenleri yerleştirilir. Merdivenin aralıklarından oluşan boşluklarda adım al-sekme hareketi ileri, yana ve geriye yapılır.

Beceri Teması: Yer değiştirme hareketleri: Adım al-sek

Hareket Kavramları: Alan farkındalığı: Genel-kişisel alan, öne-geriye, sağ-sol,
Hareket ilişkileri: bireysel, uzak-yakın

Etkinlik 2: Duvara çeşitli büyüklüklerde hedefler çizilir ve her hedefin içine büyüklüklerine göre puanlar yazılır (1 puan, 2 puan, 3 puan vb). Çocuklar çift elle baş üzerinden topu hedeflere atar ve puan toplamaya çalışırlar. Sonra aynı etkinlik sadece sağ ve sol el kullanılarak yapılır.

Beceri Teması: Nesne Kontrolü: Atma

Hareket Kavramları: Efor farkındalığı: Hızlı-yavaş,
Alan farkındalığı: alçak-yüksek, uzun-kısa,
Hareket ilişkileri: bireysel

Etkinlik 3: Çocuklar sahada yerde otururlar. Antrenörün komutu ile sırasıyla,

- Bir destek noktası kullanarak denge hareketi gösterirler (planör, tek ayak üzerinde durma).
- İki destek noktası kullanarak denge hareketi gösterir (ayakta durma, tek ayak bir el yerde gibi).
- Dört destek noktası kullanarak denge hareketi gösterir (iki ayak iki el yerde, iki diz ve iki ayak yerde gibi).
- Beş destek noktası kullanarak eşle denge hareketi gösterirler.

Beceri teması : Dengeleme Hareketleri: Nesnesiz –Statik Denge

Hareket Kavramları: Efor Farkındalığı: Zorunlu-serbest, yavaş-hızlı, uzun-orta-kısa,
Hareket İlişkileri: bireysel-eşli

Öğrenme Çıktısı



3 Hareket kavramlarını ve temel hareket becerilerini ilişkilendirebilme
4 Farklı yaş düzeyine ilişkin temel hareket becerilerine ait etkinlikleri ve oyunları
örneklendirebilme

Araştır 3

Temel hareket kavramlarının önemini araştırınız.

İlişkilendir

5 adet oyun bularak temel hareket becerileri ve kavramları ilişkilendiriniz.

Anlat/Paylaş

Oyunlarda, temel hareket kavramların en az ikisini (Örn: alan ve efor farkındalığı) araştırarak, elde ettiğiniz bilgileri arkadaşlarınız ile paylaşınız.



Araştırmalarla İlişkilendir

Hareket eğitiminin insan gelişimine birinci derecede katkısı bedensel gelişim üzerinedir. Bunun yanında duygusal, sosyal ve bilişsel gelişime de katkıda bulunur. Motor gelişim, harekete ilişkin davranışlardaki değişiklikler yoluyla ortaya çıkar. Gerek gelişim dönemlerinde gerekse de eğitim amaçlarında çocukların bütüncül gelişimi ön plandadır. Okul öncesinde yapılan bir çalışmada, çocuklara uygulanan temel hareket eğitimi programının çocukların hareket beceri gelişimlerine etkisi incelenmiştir. Temel Hareket Eğitim (THE) programının etkisinin sınanması için araştırma 5-6 yaş grubu 120 çocuk (60 deney, 60 kontrol) üzerinde yürütülmüştür. Ölçümler Büyük Kas Motor Gelişim Testi-2 (Test

of Gross Motor Development-2) ile yapılmıştır. Sonuç olarak, THE programının çocukların temel hareket becerilerine yani yer değiştirme ve nesne kontrolü becerilerinde olumlu gelişim sağladığı görülmüştür. Temel hareket becerilerinin gelişimi için uygulanacak etkinliklerin yaş gruplarına ve çocuğun beceri düzeyine uygun ve özellikle amaca hizmet etmesi gerektiği araştırmada vurgulanmıştır.

Kaynak: Boz, M. ve Aytar, A. G. (2012). The effects of the fundamental movement education on preschool children's movement skills. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*, Özel Sayı 1, 51-59.

OYUNUN TARİHSEL GELİŞİMİ, SINIFLANDIRILMASI VE ÇOCUKLARIN GELİŞİMİNE ETKİLERİ

Oyun kavramının; insan yaşamında ve kültürde, sıradan bir ifade olmadığı, özellikle de çocukların yaşamının ayrılmaz bir parçası olmasından dolayı, öneminin anlaşılabilmesi için; tarihsel gelişimine, sınıflandırılmasına ve çocuk gelişimine etkilerine kısaca göz atmak gerekir.

Oyunun Tarihsel Gelişimi

Oyun; çeşitli anlamlarıyla folklorun en zengin alanlarından birisidir. Türkçe de oyun ve oynamak sözcüğünün pek çok anlamı vardır. Çocukların oyunu, dans, tiyatro gösterisi, kağıt, zar gibi şans oyunları, sporla ilgili eylemler, hep oyun sözcüğü ile belirtilir. Tanzimat'ta Batı tiyatrosu'nun Türkiye'ye girmesi ile Namık Kemal gibi yazarlar, oyun sözcüğünü yazılı tiyatro metni, dram karşılığında kullanmışlardır. Günümüzde de bu sözcükle, yazılı tiyatro metnini, tiyatro eserini anlıyoruz. Bunun yanı sıra başka anlamları da vardır: oyun almak, birine oyun etmek, oyun havası, oyun kâğıdı, oyun vermek, oyuna çıkmak, oyuna gelmek gibi. Farsça baz eki ile yapılan oyunbaz, hem güzel oyun oynayan hem düzenici, hem de hilekâr anlamında-

dır. Fiil olarak da kurcalamak, tehlikeye sokmak, değişiklik göstermek anlamlarına gelir. Oynaya oynaya derken sevine sevine, mutlulukla (rahatça) anlamı amaçlanır. Oynaşmak, hem biriyle oynamak hem de sevişmek anlamındadır. Oyunbozan, oyunbozanlık etmek, oyuncak gibi kelimeler de yine bu kapsamda kullanılır.

Oyunun ne zaman başladığı ve nasıl geliştiği tam olarak bilinmemektedir. Bilinen, en ilkel kabile ve toplumlar kadar eski olduğudur. İlk insan doğadaki oyunları, mücadele etmek istediği, güçlü gördüğü olayları ve özellikleri taklit ederek avantajlı duruma geçmeye çalışmıştır. Bu insanın çevreye uyum ihtiyacından da kaynaklanmıştır. İnsanın doğayla savaşında kullanacağı ilk silah, kendisine çevrilmiş olan doğanın silahıydı. Öyleyse, insanın savunma ya da saldırı amacıyla yaptığı davranışlar, çevresinden gördüklerine benzer bir uygunluk içerisinde ortaya koyduğu canlı hareketlerden başkası değildi. Savaşa yönelik bu davranışların içinde doğanın taklidi de yer aldı. İlk insanın istek ve arzuları olgunlaştıkça; davranışları, fiil ve hareketleri aynı doğrultuda büyüyordu. Artık doğanın yaptığını yapmak, gördüklerini canlandırma çabası arttı. Doğanın bir parçası olan hayvanlar, yakın ve çekici olarak ilk insanın taklit dürtüsünü kamçılıyordu. Bu bakımdan insan, ilk önce, hayvan hareketlerine yöneldi. Duygu ve düşüncelerini ifade etmek için

tabiat ve hayvan sesleriyle, jest ve mimiklerinden yararlanarak, “taklit” i meydana getirdi. Hayvanların boynuz, tırnak, diş, pençe ve gagalarının becerisini taklit ederek, onlara benzemeye çalışıyor ve onlardan esinlenerek ilkel silahları yapmayı başarabiliyordu.

Bugün bile oyunlarda görülen figür ve ritimlerde, oyuncuların mimik ve jestlerinde, duruş ve hamlelerinde, çıkarılan seslerde; kuşların kanat çırpması, süzülmesi, silkinmesi, saldırısı; hayvanların atılışı, boğuşması, sevinci, oynaşması, dövüşmesi, savaş düzenine girmesi gibi benzerliklerin ve uygunlukların görülmesi, taklitte oyuna varışın açık örnekleri sayılır. Oysa insan sevindiği, neşelendiği zamanlar hoplar, zıplar, birtakım hareketler yapar; çığlıklar atar, acayip sesler çıkarır. Henüz yürümeye başlamamış çocuklarda bile bu örnekleri görebiliriz.

İlkçağ insanları zamanla avlarını daha kolay avlayabilmek için avcılığı taklit ederek egzersiz yapma ihtiyacı duymuşlardır, bu da en basit oyunların doğmasına sebep olmuştur. Örneğin Eskimolar bir oyunlarında, ayı balığına nasıl yaklaştıklarını ve avladıklarını yansıtır. Ayı balığı avcılığı bu insanlar için son derece önemlidir. Oyundan daha eski olan ayı balığı avcılığı olmasaydı bu oyun da olmazdı.

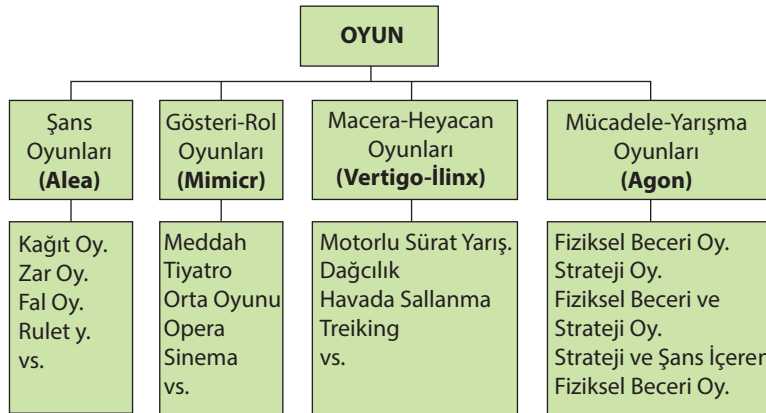
Önceleri dini tören ve şenliklerle gelişen oyun, bir süre sonra din dışı konulara yönelmiştir. Bayramlara, yıldönümlerine, asker uğurlamaya, savaş gidiş-dönüşlerinde bir olayı bir başarıyı kutlamaya nişan, düğün gibi özel günlere kadar yayılmıştır. Hatta birkaç kişinin kendi aralarında yaptığı toplantılara dek yayılarak günümüze kadar gelmiştir.

Oyun, serbest zamanları değerlendirmek için oynandığı gibi, belirli bir amaca yönelik olarak da oynanır. “Ancak, oyun, ritüel ya da bir tören olduğu zaman, bir görev kavramıyla birleşir.” Ritüel, evrene değin bir olguyu benzetmedir. Örneğin “yağmur gelin, çömçe gelin, kepçe gelin” oyunlarında bir çocuğun tepesine su dökülmesi, yağmur benzetmesi (yağmur yağdırma töreni) dir.

Oyunların Sınıflandırılması

Oyunların sınıflandırılması birçok kişi tarafından yapılmıştır. Bunlardan ilk akla gelenler Corbin, Avedon ve Smith ve Caillois'tir. Caillois'in sınıflaması oyun olarak adlandırılan etkinliklerin tamamını kapsamasa da, diğerlerine göre en geniş olanıdır. Roger Caillois, sınıflamanın alanını, oyuncuların başarı ve coşku duygularını tatmak amacıyla seçtikleri davranışları, “oynamayı” sağlayan ilkeleri dört ana başlık altında toplamıştır:

- Şans Oyunları (Alea)
- Gösteri-Rol Oyunları (Mimicr)
- Macera-Heyecan Oyunları (Vertigo-İlinx)
- Mücadele-Yarışma Oyunları (Agon)



Şekil 3.1 Roger Caillois'e Göre Oyunların Sınıflandırılması

Şans Oyunları (Alea): Oyuncu, bu grup oyunlarda enerji toplamak ve harcamak yerine, oyunun gidişini olurluna bırakır. Kadere, talihe, rastlantıya dayanan oyunlardır. Fiziksel becerinin ve stratejinin önemi yoktur. Oyuncu kendi güçlerinden çok, başka güçlere inanır ve teslim olur. Örnek olarak, kağıt oyunları, zar oyunları, fal oyunları, rulet, tombala, kumar makineleri vs. verilebilir.

Gösteri-Rol Oyunları (Mimicr): Bu tür oyunlarda oyuncular kendi kişiliklerinin dışında bir rol üstlenirler ve onu oynamaya çalışırlar. Oyuncu gerçekte olduğundan daha farklı bir dünyadadır. Kafasında hayali bir evren yaratır, ona benzemeye çalışır ve onu oynar. Taklit, gösteri, şaklabanlık öğelerini kapsayan seyirlik oyunlardır. Meddah, tiyatro, orta oyunu, tuluat, opera, sinema vs. oyunları ve rolleri bu tür oyunlara örnek olarak verilebilir.

Macera-Heyecan Oyunları (Vertigo-İlinx): İnsanın başını döndüren ve bu yoldan onu sevindiren, coşturan, heyecan veren, ona ürpertili zevk tattıran eğlenceleri kapsar. Sallanma, coşkunca dans etme, kayak, araba veya motor gibi araçlarla hız yapma, dağa tırmanma, havada dalış gibi etkinlikler, kişinin geçici olarak kaybolan bedeninin durağanlığını ve dengesini hissetme, korkaklığın üstesinden gelme ve kendine güven ihtiyacına cevap niteliği taşır.

Mücadele-Yarışma Oyunları (Agon): Yarışma, çekişme, mücadele, savaşma gerektiren oyunları kapsar. Sporda olduğu gibi motor aktivitelere ya da dama, satrançta olduğu gibi zekâ gücüne dayanır. Oyuncu sadece kendine güvenir ve elinden gelenin en iyisini yapar. Şans, tesadüf faktörü çok fazla etkili değildir, sadece bazı oyunlarda etkenlerden birisidir. Mücadele oyunlarının tamamında bir yarışma, kazanma ve kaybetme vardır. Bu oyunlar içerisinde fiziksel becerinin yanında şans ve strateji (taktik-zekâ gücü) barındırıp barındırmamasıyla dört gruba ayrılır.

- **Fiziksel Beceri Oyunları:** Sadece motorik özellikler söz konusudur. Kazanma ve kaybetme, fiziksel yeteneklere bağlıdır. Bowling, halter, koşu oyunları ve stafet yarışları gibi.
- **Strateji Oyunları:** Caillois, stratejiyi yani zekâyı, fiziksel bir özellik olarak değerlendirmiş ve bu oyunları “mücadele-yarışma oyunları” grubuna dahil etmiştir. Strateji oyunlarında motorik özelliklerin hiçbir etkisi yoktur ve şans faktörü söz konusu değildir. Oyunun sonucu tamamen oyuncu-

nun oyun şartlarını algılama, yorumlama ve doğru karar verme yeteneğine dayanır. Daha çok “savaş oyunları” olarak adlandırılan dama, satranç gibi oyunlar bu gruba girer.

- **Fiziksel Beceri ve Strateji Oyunları:** Bu tür oyunlarda fiziksel becerinin yanında oyuncunun, oyun kurallarının avantajlarını, rakip oyuncuların dezavantajlarını keşfedip bir oyun stratejisi geliştirerek avantaj yakalayabilmesi ve sonucu lehine çevirebilmesi söz konusudur. Oyunun değişen durumlarına göre doğru karar vermesi ve uygulaması, sonucu etkiler. Yani, zihinsel kapasite de etkilidir. Örnek olarak, mendil kapmaca, boks, güreş vs. verilebilir.
- **Strateji ve Şans İçeren Fiziksel Beceri Oyunları:** Bu tür oyunlarda fiziksel becerinin yanında strateji ve şans (tesadüf) faktörleri de oyunun sonucunu etkiler. Örnek olarak takım oyunları “Futbol” verilebilir. Futbolda bir oyuncunun kendi kalesine gol atması fiziksel beceri ve stratejinin yanında karşı takım için önemli bir şanstır.

Oyunun Çocukların Gelişimine Etkileri

Çocuk, kavramları, cisimleri, toplumsal kuralları, haklarını ve mücadele etmeyi oyun içerisinde önce algılar, sonra anlar, sonrada öğrenir ve geliştirir. Oyun, genel olarak çocuğu birçok yönden etkiler ve gelişmesine katkıda bulunur. Oyunların türlerine göre etkileri farklılık gösterirken genel etkileri şu şekilde sıralanabilir:

- Oyunun fiziksel gelişim ve sağlık üzerine etkisi,
- Oyunun sosyal gelişim üzerine etkisi,
- Oyunun psikolojik ve duygusal gelişim üzerine etkisi,
- Oyunun zihinsel gelişimi üzerine etkisi.

Oyunun Fiziksel Gelişim ve Sağlık Üzerine Etkisi

Oyunun içerisinde, özellikle mücadele oyunlarında çocuklar sürekli olarak koşar, zıplar, bir yerlere tırmanır; çeker, iter, boğuşur. Çocuk, sahip olduğu fiziksel yetenekleriyle diğer oyunculara karşı bir yarış halindedir. Bu mücadelede çocuğun içerisine

girmiş olduğu hareketlilik, başta solunum ve dolaşım olmak üzere birçok sistem tarafından desteklenmektedir. Her şeyden önce, hareket ihtiyacını karşıladığı, beslenme yoluyla aldığı kaloriyi hareketle tükettiği için iştahının açılmasına, dolayısıyla sağlıklı beslenmesine yardımcı olmaktadır. Bilindiği gibi, özellikle kentlerde yaşayan, oyun alanlarından yoksun çocukların en büyük problemlerinden birisi, iştahsızlıktır.

Doğal gelişim süresi içinde, iştahı yerinde olan çocuk aldığı besinleri hareketlerle, bir başka deyişle oyunla birleştirdiği zaman, iskelet, kas ve sinir sisteminde güçlenme meydana gelir. Yani kuvvet, çabukluk ve dayanıklılık gelişir. Aynı zamanda oyun aktiviteleri, kemik yapısını ve eklem yapılarını da hem güçlendirir hem de geliştirir. Bu gelişim, oyun aktiviteleri içerisinde zorlanan organizmanın, bu zorlanmayı yenebilmek için, kendini yenilemesi ve adaptasyonu esasına dayanır.

Fiziksel gelişim ile sağlığı, ayrı ayrı düşünmek yanlıştır. Sağlık ve fiziksel gelişim iç içedir. Hareketli oyunlar aynı zamanda duyu organları üzerine de olumlu etkide bulunurlar. Çünkü oyunlarda sürekli değişim ve çeşitlilik söz konusudur. Oyunlar organizmadaki birçok sistemi geliştirdiği gibi, bağışıklık sistemine de çok belirgin olarak etki ederler. Bağışıklık; çeşitli hastalıklara karşı koyabilme ve organizmanın fonksiyonlarının bozulmaması, gelişmesi, sağlıklı olması demektir. Oyunların çeşitli iklim şartlarında ve değişik araçlarla oynanması bağışıklığı arttırmaktadır

Fizikî gelişim, vücut ölçülerinin gelişmesiyle meydana gelir; bu, aynı zamanda fizikî becerileri hazırlar. Oyunların organizmaya etkisi incelenirken unutulmamalıdır ki, antropometrik kapasite, fonksiyonel kabiliyet ve sağlık bir bütün olarak etkilenir. İlerlemiş yaşlarda bu bütünlük daha zor sağlandığı için, yaşlılarda da sağlığı korumak ve geliştirmek için oyun iyi bir araçtır. Organizmadaki sistemlerin uyumu ve sağlık söz konusu olduğu zaman oyun, çok çeşitli fonksiyonları gereği sadece küçük çocuklar için değil, yaşlılar için de çok yararlıdır.

Hareketli oyunların, fiziksel mücadele özelliği sonucu oyuna katılanlarda özellikle, gelişme çağındaki çocuklarda şu sistemler gelişir:

- Büyük ve küçük kas grupları,
- Solunum sistemi,
- Dolaşım sistemi,
- Kemikler, eklem yapıları ve tendonlar,

- Bağışıklık sistemi,
- Algılama, yorumlama, karar verme ve dikkat,
- Sinir sistemi.

Oyunun Sosyal Gelişim Üzerine Etkisi

Oyun, bir grup çalışmasıdır ve kendine özgü kuralları vardır. Bu kurallara uymayanlar oyun dışında kalırlar. Bütün çocuklar kurallara uymayanlarla oyun oynamak istemezler ve onları oyun dışı bırakırlar; böylelikle cezalandırmış olurlar. Hiçbir çocuk bu duruma düşmek istemez. Oyunun bu niteliği çocuklara kurallara uymayı öğretir. Birey büyüdüğünde de toplumun kurallarına uyar ve toplumla uyumlu hale gelir. Oyun içerisinde çocuk, farklı kültürlerden ve farklı ortamlardan gelen diğer oyunculara karşı hoşgörülü olmak, onlarla iyi ilişkiler kurmak zorundadır. Çünkü birlikte oyun oynamanın sürekliliği buna bağlıdır. Çocuk, oyunda uyumlu olmayı öğrenmenin yanında, bireylerin oluşturduğu ve kendisinin de içinde bulunduğu, toplumu da tanır. Toplumun koymuş olduğu iyi ve kötü, doğru ve yanlış kavramlarını öğrenir. Örnek olarak, hırsız polis oyununda, hırsızlığın veya başka bir oyunda yalan söylemenin, kötü olduğunu öğrenir. Oyunda çocuk sosyal rolleri ve meslekleri de tanır. Örneğin evcilik oyununda içerisinde bulunduğu toplumun sosyal kültürünü öğrenir, yemek yaparken kullandığı malzemeleri (kuru fasulye, tarhana, nohut vb.) çay ya da kahve pişirmesi gerektiğini (Türk Kahvesi'ni) öğrenir. Ayrıca, toplumsal roller de oyun içerisinde öğrenilir örneğin; anne-baba rollerini, doktorculuk, polisçilik, antrenörlük oyunlarında da bu meslekleri tanır ve öğrenir.

Grup oyunlarında çocuk, mensup olduğu (taraf olduğu) grubun çıkarlarını kendi çıkarlarından önde tutmak zorundadır. Böylelikle çocukta mensubiyet (bir millete ait olma) ve fedakârlık (mensup olduğu grup için) duyguları gelişir ve pekişir. Oyun içerisinde kazanılan, kendi haklarını koruma, başkalarına saygı, işbirliği ve paylaşma, kurallara uyma, iyi-kötü, doğru-yanlış ayrımını yaparak iyi-yi-doğruyu kabullenme ve bunlara uyma, mensubu olduğu grubun çıkarlarını koruma ve kollama, toplum kültürünü öğrenmek gibi nitelikler, aslında toplumsal hayatın gerektirdiği şeylerdir ve çocukların ileriki hayatlarında topluma uyumlu olarak yaşamalarını sağlayan, öğreten sosyal değerlerdir. Bu sebeple oyun belki de eğitimden önce bireyleri sosyalleştiren en önemli olaydır, gelecek hayata hazırlık egzersizleridir.

Oyunun Psikolojik Gelişim Üzerine Etkisi

Birçok bilim adamı kişilik gelişmesinde oyunun çok önemli bir rolü olduğunu tespit etmiştir. Hatta ileriki yaşlarda ortaya konulan kişilik özelliklerinin, psikolojik yansımaların, çocuklukta oynanan oyunlar içerisinde şekillendiği (yapılandığı) ileri sürülmektedir.

Çocuk oynadıkça duyguları keskinleşir, yetenekleri serpilir, becerisi artar. Çünkü oyun en doğal öğrenme ortamıdır. Duyduklarını, gördüklerini sınavıp denediği, öğrendiklerini pekiştirdiği, yanlışlarını düzelttiği bir deney odasıdır.

Psikolojik gelişim ile sosyal gelişim birbirinden bağımsız değildir. Çocuk, toplumu, kuralları, meslekleri, gelenek ve görenekleri, iyi ve kötüyü, doğruyu-yanlışı öğrenirken, yani sosyal olarak gelişirken, bu öğrendikleri kendi kişiliğini de şekillendirir. Oyunun kurallarına bağlı olarak oyuncu, rakibine saygı duymaya, disiplinli olmaya mecburdur. Fakat bu tür kurallar sadece sınırlamamakta, aynı zamanda mesafeli özgürlüğü de sağlamaktadır. Bu da, oyuncuya kendi karakterini gerçekleştirme imkânı vermektedir. Sosyalleşmenin amacı, bireysel kişiliğin kaybolması demek değildir.

Oyun ne kadar basit olursa olsun, oynayanlar üzerinde mutlaka bazı etkileri vardır. Çocuklar başkalarına saygıyı öğrendikleri kadar, kendilerine de saygıyı öğrenirler. Başkalarının haklarına saygılı olurken, kendi haklarını korumak için mücadele verirler ve saygıyı gerçekleştirirken, mücadele etmeyi de öğrenmiş olurlar, böylece mücadele azimleri gelişir. Grup oyunlarında yönetmek ve yönetilmek durumları söz konusudur. Bu gibi durumlarda bazı çocuklar, kendilerini ve fikirlerini kabul ettirmek, diğerlerini yönetmek isterler ve karşılıklı etki altına alma savaşı başlar; bu, çocuklarda yöneticilik, liderlik özelliklerini geliştirir. Oyunlar içerisinde çocuklar; dürüstlüğü takdir edilmesinden dolayı kişiye saygınlık kazandırdığını öğrenerek dürüstlüğü benimserler. Oyunu kazanmak için oyuncular farklı seçenekler denemek, farklı teşebbüslerde bulunmak zorundadırlar. Bu özelliği ile oyun, pasifleri aktifleştirir, korkakları cesaretlendirir. Kendine güven, kendini denetleme, çabuk karar verme, işbirliği yapma, doğruluk, haklarını koruma ve disiplin gibi kişisel özellikler de oyun içerisinde kazanılır. Yer ve oyun araç-gereçlerinin paylaşılmasına ek olarak, duygular ve düşüncelerin de paylaşılması, dayanışma içinde

çalışma ve iyi geçinme, yine oyun içinde öğrenilir. Oyun çocuklara görgü kazandırır. Doğa ve insan sevgisi, vatan sevgisi, ülkeye bağlılık gibi kavramları çocuklar oyun ortamında kazanırlar.

Oyun oynayan çocuk kendi hayal dünyası içindedir. Ancak, işlediği konular gerçek konulardır. Kendi hayalleri ile gerçekleri karıştırır; bu da, çocukta yaratıcılık özelliğini geliştirir. Aslında her yaratıcılığın kaynağında oyun vardır. Resim çizgilerle, müzik notalarla, şiir sözlerle, dans hareketlerle oynanan bir tür oyun değil midir?

Schaefer'e göre, ortaokul öğrencileri arasındaki farklılıklar, akıl yeteneğinden çok yaratıcılık yeteneklerindedir. Bu özellikler, ilk çocukluk yıllarındaki oyun kurabilme ve hayali oyun arkadaşları yaratabilmeye bağlıdır.

Çocuk, oyun ortamında özgür olmalıdır, oyun-daki bütün problemleri kendi başına çözmelidir. Çözemediği takdirde dışarıdan birinin değil, oyun arkadaşlarının yardımcı olmasını ister. Bu davranışlar çocuğun büyüdüğünde karşılaştığı güçlükleri kendi kendine çözmesi için hazırlıktır. Çocuğun oyunu, oyun içindeki davranışları büyükler tarafından kısıtlanır ve engellenirse büyüdüğünde özgürce davranamayan, pısrık, kararsız bir kişilik ortaya koyar.

Oyunun Zihinsel Gelişim Üzerine Etkisi

Oyunun zihinsel gelişime en önde gelen etkisi, öğrenmedir. Çocuk oyunda her çeşit kavramı ve nesneyi tanıyarak, kullanma özelliklerini, görevlerini öğrenir. Bu öğrenme, zihinde bir bilgi birikimi ve çalışma açısından gelişmedir. Ayrıca öğrenilen kavram ve nesnelerin ifade olarak kullanılması, kelime ve dil dağarcığına katılması, ayrı bir özelliktir ve dil gelişimini sağlamaktadır. Oyun içerisinde çocuk sürekli olarak zihinsel faaliyet içerisinde. Yani oyuna, çocuğun zihinsel antrenmanı da denilebilir. Çünkü yeni kavramları ve nesneleri tanıma ve kullanmayı öğrenen çocuk, farkında olmadan bu kavramları ve nesneleri birbiri ile mukayese ederek özelliklerini kavramaya çalışır. Oyun anında çocuk sürekli olarak düşünme, algılama, kavrama ve simgeleme gibi zihinsel yünden, soyut yetenekler açısından bir faaliyet içerisinde. Bu da zihinsel gelişimi etkileyen önemli faktörlerdendir. Oyun akışı içerisinde çocuklar, diğer çocukların (rakiplerin) durumları ile ilgili de tahminde bulunma ve

akıl yürütme durumundadırlar. Bu, birtakım verilere dayanılarak yapılan akıl yürütme, ileriki hayatta bilimselliğin temelini oluşturmaktadır. Piaget'in çocuklarda değişik zekâların kökleri ve gelişmeleriyle ilgili çalışmalarının pek çok psikologa rehberlik etmesi, çocuklarda akıl yürütme ile bilimsel sezgi arasında ilişki arama çalışmaları yapılmasını sağlamıştır.

Oyun içerisinde çocuk sürekli olarak oyunun kurallarını, rakip oyuncuların durumlarını ve kendi yeteneklerini mukayese etme durumundadır. Bu yapmış olduğu kıyaslama sonucu, kendi yeteneklerini de göz önünde bulundurarak, oyun kurallarının izin verdiği ölçüde kendine veya grubuna avantaj sağlamaya çalışır, yani taktik geliştirir. Oyun içerisinde zaman zaman grubu oluşturan çocukların bir araya geldiği, oyunun oynanış şekli ve uyguladıkları strateji hakkında tartıştıkları, fikir alışverişi yaptıkları görülür. Bunun sebebi, yeni fikirler ve avantajlar yakalamaktır.

Çocuğun oyunda, içerisine girmiş olduğu bu zihinsel çalışma doğru olarak; algılama, yorumlama, değerlendirme ve karar verme gibi zihinsel yeteneklerin gelişmesini sağlar. Esasında şurası unutulmamalıdır ki, zihinsel gelişim fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişimden ayrı olarak düşünülemez bunların hepsi bir arada gelişir ve birbirini tamamlar. Psikolojik gelişim içerisinde değinilen yaratıcılık özelliği de, psikolojik olmasına rağmen, oyunda öğrenilen ve geliştirilen zihinsel faaliyetlerden biridir.

Öğrenme Çıktısı



5 Oyunun tarihsel gelişimini ifade edebilme
6 Oyunların sınıflandırılmasını açıklayabilme
7 Oyunların çocuk gelişimi üzerine etkilerini açıklayabilme

Araştır 4

Oyunun çocuk gelişimindeki önemini araştırınız.

İlişkilendir

Fiziksel oyunların ve zeka oyunlarının, dikkat ve görsel algı ilişkisini araştırınız.

Anlat/Paylaş

Oyunların tarihsel gelişimini araştırarak, elde ettiğiniz bilgileri arkadaşlarınız ile paylaşınız.

EĞİTSEL OYUNLARIN YAPISI, ÖZELLİKLERİ VE SINIFLANDIRILMASI

Eğitsel oyunlar; geleneksel sokak oyunlarından veya oyun kavramı içerisinde yer alan, diğer oyun türlerinden; ortaya çıkışı, planlanması ve seçilmesi, oynama ve oynatma biçimi, oynasal özellikleri ve sınıflandırma kriterleri açısından farklılık gösterir.

Eğitsel Oyunların Yapısı ve Özellikleri

Eğitsel oyunlar, oyunların genel sınıflandırılmasında mücadele-yarışma oyunları grubuna girer. Eğitsel oyunların temelinde kişilerin sahip oldukları dikkat, zekâ ve motorik özelliklerle bir şeye en iyi benzeme (taklit oyunları) veya kurallar çerçevesinde belirlenen hedefe ulaşma, üstün gelme vardır. Yani, bir yarışma-mücadele söz konusudur. Eğitsel oyunlarda iki çeşit amaç vardır. Birincisi, oyuncunun amacı olarak belirginleşir ki, oyuncu oyunun çekiciliği ve zevk verme özelliği içerisinde oyunu kazanmayı, üstün gelmeyi hedefler. İkincisi ise oyunu seçen ve yönetenin amacıdır ki, oyuncuların kazanma arzularından ve mücadelelerinden faydalanan, bazı yetenekleri kazandırmayı ve geliştirmeyi hedefler. Bu durumda, birinci amaç ikinci amaç için bir araç niteliği kazanır. Oyunları tanıyan, seçmesini ve planlamasını yapabilen her antrenör belirlediği amaca oyunları kullanarak çok rahat ulaşabilir.

Eğitsel oyunlarla oyuncunun motorik özelliklerinin yanı sıra iradesi de gelişmektedir. Eğitsel oyunlarda amaçlar (hedefler) farklılık gösterir; bu farklı amaçlara ulaşmanın yolları da farklıdır. Oyuncuları çeken özelliklerden birisi işte bu farklılıktır ve kişiler bu sebeple bıkmadan, usanmadan uzun süre oynamaya devam ederken, oyunların mücadele yöntemlerindeki farklılıktan dolayı çok yönlü olarak etkilenirler, gelişirler. Motorik özellikler gelişir, koordinasyon artar, pasifler aktifleşir, cesaret, azim (mücadele), sevgi ve saygı duyguları gelişir.

Eğitsel oyunların her zaman, her ortamda ve her yaş grubunda ilgi görmesi, aşağıdaki özelliklerinden kaynaklanmaktadır:

- Motivasyon,
- Özgür ortam olması,
- Motorik özellikleri test etme imkânı,
- Sonucun belirsizliği,
- Birliktelik (beraberlik) ilişkisi,
- Karmaşıklık.

Motivasyon: İnsan her zaman oyun oynamaya karşı istekli ve meyillidir, bu insanın yaradılışında vardır. Hangi ortamda ve hangi yaş grubunda olursa olsun oyun oynamak, insanlara çekici gelir ve onları heyecanlandırır. Genelde motivasyon oyundaki birçok özelliği kapsadığı gibi, oyunun içeriğini, kurallarını, oyuncular arası ilişkiyi ve oyun disiplinini de belirler. Diğer bir deyişle iyi bir oyun, iyi bir motivasyon, tam belirlenmiş kurallar ve amaçlar gerektirmektedir.

Özgür ortam olması: Oyuncular oyunun durumu ne olursa olsun kendi iç dünyalarına hitap eden bir şeyler bulurlar. Kurallar ve oyun oynama şekli belli olsa bile, kendilerinden bazı şeyler; oyuna katarak, bunları kurallar çerçevesinde arkadaşlarıyla paylaşırlar. Sınırlanmış hareketleri kendilerine göre yorumlama ve sergileme özgürlüğüne sahiptirler.

Motorik özellikleri test etme imkânı: İnsanlar birçok alanda sürekli olarak kendilerini başkalarıyla mukayese ederler; bu, kendini tanıma açısından önemli ve gereklidir. Eğitsel oyunlar içerisinde oyuncular motorik özelliklerini test etme ve kendi kapasitelerini ölçme imkânı bulurlar ki, bu açıdan da oyunlar çekicidir.

Sonucun belirsizliği: Oyun içerisinde oyuncular sürekli olarak mücadele ettikleri oyuncuları çözmeye çalışır ve kendi uygulayacakları planları

belirlerler. Bunlar oyundan önce bilinmeyen oyundaki belirsizliklerdir. En büyük belirsizlik, oyunun sonucudur. Oyunlar her zaman denk gruplar (güçler) arasında kurulur. Durum böyle olunca mücadelenin sonucu belli değildir, her an değişebilir. Tam oyun kazanılırken kaybedilebilir veya kaybedilirken kazanılabilir. Bu bilinmezlik de oyunu çekici kılmaktadır. Çünkü sonucu belli olan oyunları çocuklar oynamak istemezler.

Birliktelik (beraberlik) ilişkisi: Eğitsel oyunlar; oyuncuları ister aynı takımda, ister karşı takımlarda yer alsınlar, onları birbirine bağlar. Eğitsel oyunlar bu özelliği ile oynatılma amacının çok üstüne çıkmaktadır. Oyuncular aynı duyguları paylaşmaktadırlar. Bu da onları birleştirir. Çünkü diğerleri olmaz ise oyun olmaz.

Karmaşıklık: Eğitsel oyunlarda; bir oyun içerisinde birçok değişik özellikte hareket (kuvvet, çabukluk, dayanıklılık vb) olduğu gibi, farklı oyunların oynanış biçimlerinde değişik hareket etme özelliği daha belirgindir. İşte bu değişiklikler ve karmaşıklıklar (çeşitli özelliklerin bir arada olması) eğitsel oyunları sıkıcı olmaktan çıkarıp, daha çekici hale sokmaktadır. Oyunlardaki belirsizlik ve karmaşıklık oyunculara heyecan vermektedir.

Eğitsel Oyunların Sınıflandırılması

Eğitsel oyunlar iki şekilde sınıflandırılır. Birincisi; eğitsel oyunların yapısına göre sınıflandırılması, İkincisi ise; eğitsel oyunları seçmede ve oynamada etkili olan özelliklere göre sınıflandırılmasıdır.

Eğitsel Oyunların Yapısına Göre Sınıflandırılması

Eğitsel oyunlar çok çeşitli şekillerde sınıflandırılmıştır. Değişik sınıflandırmaların olması, oyunda etkili olan özelliklerin çok çeşitliliğinden kaynaklanmaktadır. Öncelikli olarak eğitsel oyunların, oynanış biçimi ve sergiledikleri özellikler bakımından incelendiğinde üç temel gruba ayrıldığı görülmektedir. Bu gruplarda oyunların oynanma şekli; yani oyun figürlerinin yapısı ve sergiledikleri görünüm farklıdır. Her ne kadar bu gruplar arasında kesin çizgiler yoksa da biçim olarak farklılık göstermektedirler. Buna göre eğitsel oyunlar, oyunların karakterlerine göre:

- Taklit Oyunları,
- Mücadele Oyunları,
- Basit Sportif Oyun Formları, olarak üç gruba ayrılır. Grupların arasında kalan ve grupların hepsinden özellikler taşıyan geçiş (ara) oyunlar da vardır

Taklit Oyunları: Bu grup oyunlarda oyuncular bir şeye benzeyerek yarışır. Bazen bu benzeme bir rol olurken, çoğunlukla da biçimseldir tavşan sıçraması, kanguru, ördek yürüyüşü, aksak yakalama, top yuvarlanması, kütük yuvarlanması oyunlarında olduğu gibi. Örnek olarak, “top yuvarlanması” oyununu incelersek: yer cimnastiği’nde öne ve geriye takla çalışmalarının başlangıcında küçük çocuklara, “çocuklar top veya ip yumağı nasıl yuvarlanır, kim gösterecek?” denildiğinde çocuklar topu veya ip yumağını taklit etmeye çalışır. Farkında olmadan da takla çalışması yapmış olurlar.

Mücadele Oyunları: Mücadele oyunlarında oyuncuların herhangi bir şeye benzeme çabaları yoktur; tamamen kendi kapasiteleriyle, özellikle motorik yetenekleriyle, bir mücadele içerisinde. Bu mücadelede sportif figür de yoktur. Stafet yarışları, elim sende, yat kurtul, halat çekme, sıçratan ip vb. oyunlar bu gruba girer.

Basit Sportif Oyun Formları: İsminden de anlaşıldığı gibi, bu gruptaki oyunlar herhangi bir spor dalından bir veya birkaç motif içermektedir. Diğer bir deyişle, sportif formların oyunlaştırılmış şeklidir. Şato topu, 10 sayı oyunu, dizlere dokunma, yengeç futbolu, yakan top gibi.

Eğitsel Oyunları Seçmede ve Oynamada Etkili Olan Özelliklere Göre Sınıflandırılması

Eğitsel oyunlar oyunu seçmede ve oynamada etkili olan özelliklerden herhangi birisinin ön plana çıkarılması sonucunda aşağıdaki şekilde gruplanır:

- Yaş gruplarına göre,
- Oyunların oynandıkları alanlara göre,
- Oyundaki oyuncu sayılarına göre,
- Oyunların oynanma düzenlerine göre,
- Oyunlarda kullanılan araç ve gereçlere göre,
- Oyunların oynanma/oynatılma amaçlarına göre sınıflandırma.

Yaş Gruplarına Göre Sınıflandırma: Çeşitli yaş gruplarındaki kişilerin algılama, yorumlama ve dikkat seviyeleri, motorik özellikleri değişiklik göstermektedir. Bir yaş grubu için uygun olan oyun, başka bir yaş grubu için uygun olmayabilir. Bu sebeple ya yaş grubuna uygun oyunlar seçilmeli ya da seçilen oyun o yaş grubuna göre uyarlanmalıdır. Yaş grupları arasında oyun oynama açısından kesin sınırlar olmadığı için eğitim dönemlerine göre ifade etmek daha doğru olacaktır. Ayrıca bu dönemler kendi içerisinde alt bölümlere ayrılabilir.

- Okul öncesi dönemi oyunları,
- İlkokul dönemi oyunları:
- Ortaokul dönemi oyunları,
- Lise dönemi oyunları,
- Yetişkinlik dönemi oyunları,
- Yaşlılık dönemi oyunları.

Oyunların Oynandıkları Alanlara Göre Sınıflandırma: Oyun alanları, oyun seçiminde ve uygulamanın da önemli etkenlerden birisidir. Bazı oyunlar her ortamda oynanabildiği gibi, bazıları da yalnız kendine ait alanda oynanır. Spor salonu bulunmayan okullarda kış aylarında veya yağmurlu havalarda beden eğitimi dersi sınıfta yapılmak zorundadır. Eğitsel oyunlar, oyun alanlarına göre farklılıklar gösterirler. Örneğin, kış oyunları ve su oyunları özel bir oyun grubudur. Eğitsel oyunlar oynandıkları alanlara göre:

- Sınıf oyunları,
- Salon oyunları,
- Bahçe veya kırsal alan oyunları,
- Kış oyunları,
- Su oyunları şeklin de sınıflandırılırlar.

Oyundaki Oyuncu Sayılarına Göre Sınıflandırma: “Oyundaki oyuncu sayılarına göre sınıflandırılması” derken kastedilmek istenen, oyuna katılan tüm oyuncuların sayısı değil, mücadelenin esasını oluşturan oyuncu sayısıdır. Bazı oyunlarda bir kişi diğer tüm oyunculara karşı mücadele ederken (Ör. Elim Sende), bazılarında da bir kişi diğer gruptan bir kişiye karşı yarışır. (Ör. Mendil Kapa-maca) Yine bazı oyunlarda iki kişi rakibi olan diğer iki kişiye karşı birlikte mücadele verirken (Ör. Deve Güreşi), grup oyunlarında da bir grup diğer bir gruba karşı mücadele eder (Ör. Halat Çekme). Eğitsel oyunlar oyuncu sayılarına göre:

- Ferdî oyunlar,
- İkili oyunlar,
- Grup oyunları olmak üzere üç gruba ayrılırlar.

Oyunların Oynanma Düzenlerine Göre Sınıflandırma: Eğitsel oyunları oyun düzenlerine göre sınıflamak da mümkündür. Çünkü bazı oyunlar tek bir çizgi üzerinde oynanırken (stafet yarışları), bazıları da daire etrafında oynanmaktadır (yağ satarım-bal satarım). Birçok oyun da belli sınırlar içinde, dağınık düzende oynanmaktadır. Eğitsel oyunlar oyun düzenlerine göre:

- Çizgi oyunları,
- Daire oyunları,
- Dağınık düzen oyunları olarak üç gruba ayrılırlar.

Oyunlarda Kullanılan Araç ve Gereçlere Göre Sınıflandırma: Oyunlarda oyun aracının kullanıp kullanılmadığı konusu önemli bir farklılıktır. Bir grup oyun da oyun araç-gereci kullanılmazken; birçok oyunda da temel niteliği araç-gereç oluşturur. Hatta oyundaki verimlilik ve haz, araç gerecin kalitesine ve yeterliliğine bağlıdır. Bu açıdan değerlendirildiğinde eğitsel oyunlar:

- Araçlı oyunlar,
- Araçsız oyunlar olarak ikiye ayrılırlar.

Oyunların Oynanma/Oynatılma Amaçlarına Göre Sınıflandırma: Eğitsel oyunların oynanma / oynatılma amaçları farklılık gösterebilmektedir.

- *Eğlence Amaçlı Eğitsel Oyunlar:* Bu grup oyunlarında amaç, hoşça vakit geçirmek, eğlenmektir. Kazanmak ve kaybetmek çok önemli değildir fakat bunlar, oyunun oynanmasını sağlayan unsurlardır. Özellikle piknik, düğün, nişan, yaş günü, kutlama günleri ve partilerde, katılanlar arasında samimiyet oluşturmak, onları birbirine bağlamak ve eğlendirmek amacıyla oynanan oyunlardır.

- *Eğitim Amaçlı Eğitsel Oyunlar:* Eğitim amaçlı oyunlarda, eğitsel oyunu bir araç olarak kullanmayla oyuncularda bazı yeteneklerin geliştirilmesi amaç edinilir. Eğitim amacıyla eğitsel oyunların kullanılması, birçok fiziksel parametrenin geliştirilmesini sağladığı gibi, hazırlık, dinlenme, teknik ve taktiğin öğretimi amacıyla kullanılabilir.
- *Tedavi Amaçlı Eğitsel Oyunlar:* Meslek hastalıkları, stres ve psikolojik bunalımlar özellikle büyük kentlerde yaşayan, beton ve makine yığınları arasına kalmış insanın en büyük sıkıntısıdır. Gerek bu gibi durumlarda gerekse, çeşitli tıbbi sebeplerden dolayı fiziksel hareketlilik ihtiyacında olan insanlar için eğitsel oyunlar önemli bir araçtır. Oyunlar psikolojik ve fizyolojik rahatlamayı sağladığı gibi, fertlerin zayıf organlarını da (el, kol, bacak, boyun, bel) güçlendirmektedir. Postürel bozuklukların tedavisinde, özellikle çocuklarda ki postürel bozuklukların tedavisinde kullanılan karşıt egzersizler, oyun şeklinde daha uzun süreli ve etkili kullanılabilir.



Araştırmalarla İlişkilendir

Oyunların çocukların gelişimine etkileri çok yönlü olmaktadır. Fiziksel, sosyal, duygusal ve zihinsel gelişimler meydana gelmektedir. Benlik duygusu, problem çözme, kendine güven, iletişim becerileri vb. konularda oyunların olumlu etkileri belirlenmiştir. Yapılan bir doktora tez çalışmasında fiziksel etkinlik kartları ile oynanan aktif oyunlar ve zeka oyunlarının 8 yaş grubu öğrencilerinin dikkat ve görsel algı düzeylerine etkisi incelenmiştir. Çalışma 12 hafta, haftada 2 gün ve günde 2 saat süre ile; fiziksel etkinlik grubu (n=32), zeka oyunları grubu (n=32), hem fiziksel etkinlik hem de zeka oyunları grubu (n=32) ve kontrol grubu (n=32) olmak üzere toplam 128 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Çalışma öncesinde yapılan testlerde tüm grupların görsel algı ve dikkat düzeylerinin birbirine benzer olduğu belirlenmiştir. Çalışma sonucunda deney gruplarından elde edilen dikkat ve görsel algı ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında son test pu-

anları lehine anlamlı farklılık gösterirken, kontrol grubunun dikkat ve görsel algı ön-son test puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Çalışma gruplarında görsel algı ve dikkat gelişimleri üzerinde hangi yöntemin daha etkili olduğunun belirlenmesi için, grupların son test puanları karşılaştırılmış ve analiz sonuçlarına göre tüm deney gruplarının, görsel algıyı ve dikkati geliştirmede kontrol grubuna kıyasla anlamlı derecede yüksek fark ortaya koydukları belirlenmiştir. Gruplara uygulanan deneysel yöntemlerden görsel algı gelişimini arttırmada en etkili yöntemin zeka oyunlarının ve fiziksel etkinliklerin birlikte uygulanması yönteminin olduğu bulunmuştur.

Kaynak: Altun, M., (2017). *Fiziksel Etkinlik Kartları İle Zeka Oyunlarının İlkokul Öğrencilerinin Dikkat ve Görsel Algı Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Öğrenme Çıktısı



8 Eğitsel oyunların yapısını ve özelliklerini açıklayabilme
9 Eğitsel oyunların sınıflamasını kavrayabilme

Araştır 5

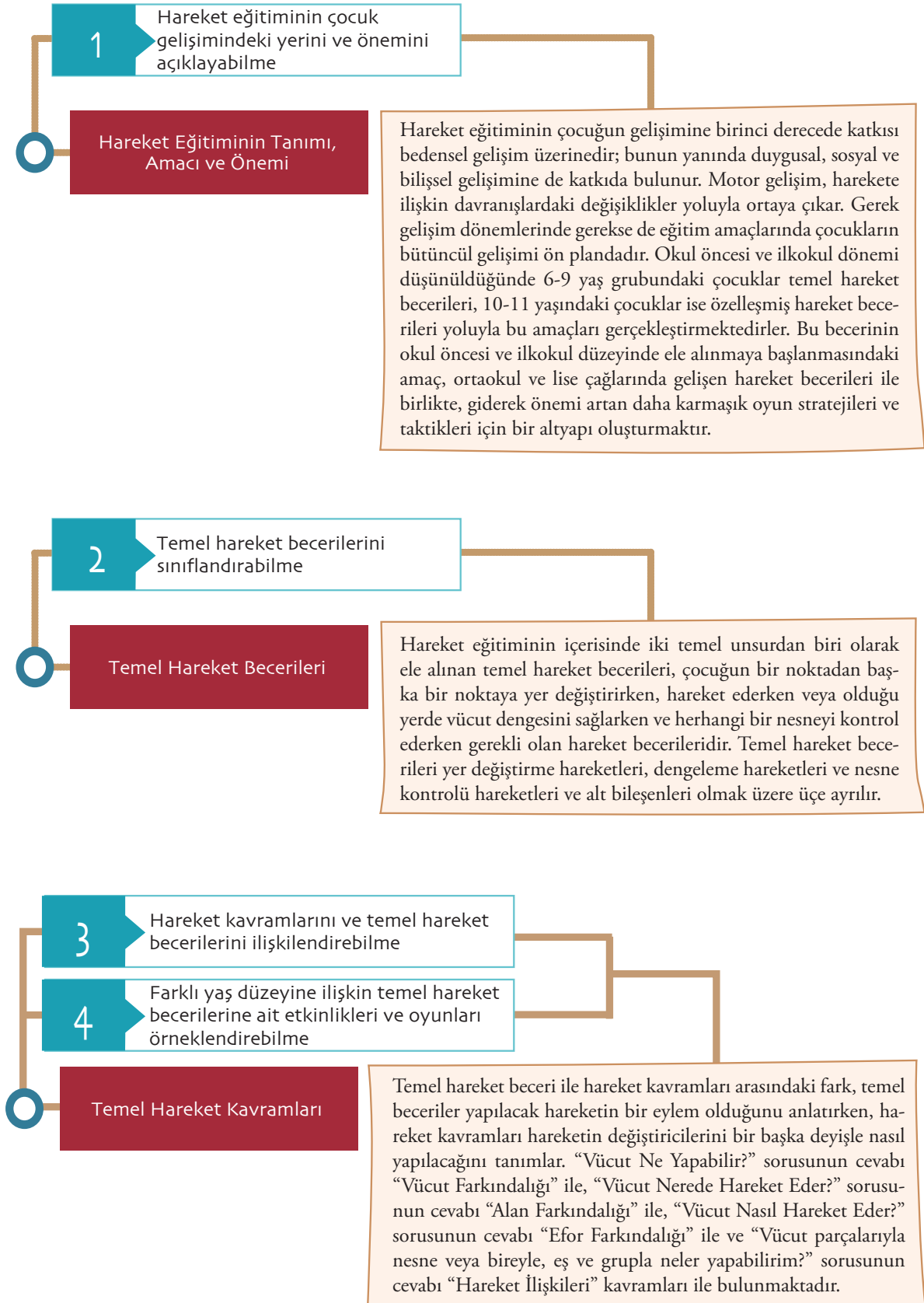
Oyun ve eğitsel oyun farklılıklarını belirtiniz.

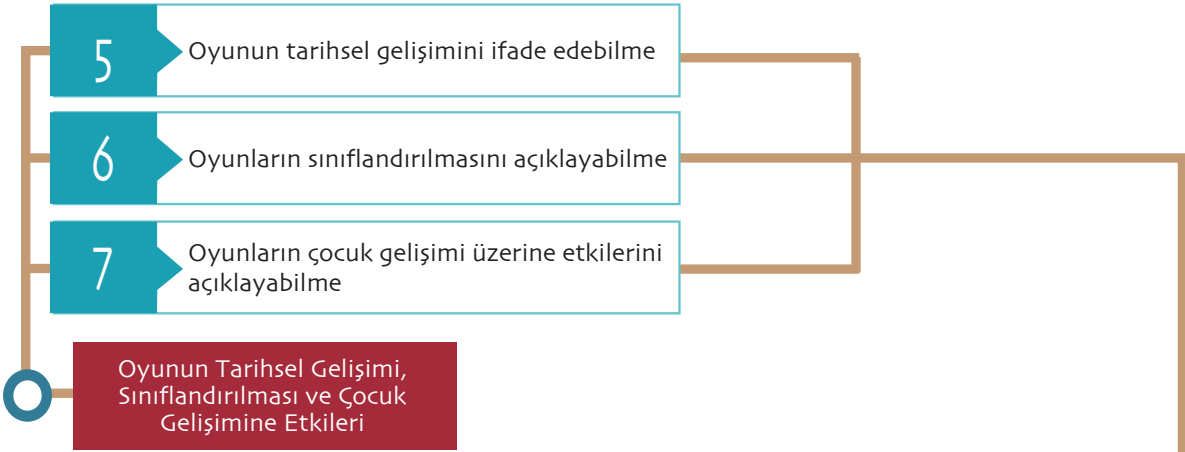
İlişkilendir

Oyun ve eğitsel oyunu kavramlarının ilişkisini açıklayınız.

Anlat/Paylaş

Oyunlardaki kazanma arzusu ve sportif başarı ilişkilerini arkadaşlarınızla tartışınız.





Oyunun Tarihsel Gelişimi: Oyunun ne zaman başladığı ve nasıl geliştiği tam olarak bilinmiyor. Bilinen, en ilkel kabile ve toplumlar kadar eski olduğudur. İlk insan doğadaki oyunları, özellikle de mücadele etmek istediği, güçlü gördüğü olayları ve özellikleri taklit ederek avantajlı duruma geçmeye çalışmıştır. Bu insanın çevreye uyum ihtiyacından da kaynaklanmıştır.

İlkçağ insanları zamanla avlarını daha kolay avlayabilmek için avcılığı taklit ederek egzersiz yapma ihtiyacı duymuşlardır, bu da en basit oyunların doğmasına sebep olmuştur.

Önceleri dini tören ve şenliklerle gelişen oyun, bir süre sonra din dışı konulara yönelmiştir. Bayramlara, yıldönümlerine, asker uğurlamaya, savaş gidiş-dönüşlerinde bir olayı bir başarıyı kutlamaya, nişan, düğün gibi özel günlere kadar yayılmıştır.

Oyunların Sınıflandırılması: Oyuncuların başarı ve coşku duygularını tatmak amacıyla seçtikleri davranışlar, “oynamayı” sağlayan ilkeler dört ana başlık altında toplanmıştır:

Şans Oyunları (Alea): Oyuncu, bu grup oyunlarda enerji toplamak ve harcamak yerine, oyunun gidişini olurluna bırakır. Kadere, talihe, rastlantıya dayanan oyunlardır.

Gösteri-Rol Oyunları (Mimicr): Bu tür oyunlarda oyuncular kendi kişiliklerinin dışında bir rol üstlenirler ve onu oynamaya çalışırlar. Oyuncu gerçekte olduğundan daha farklı bir dünyadadır.

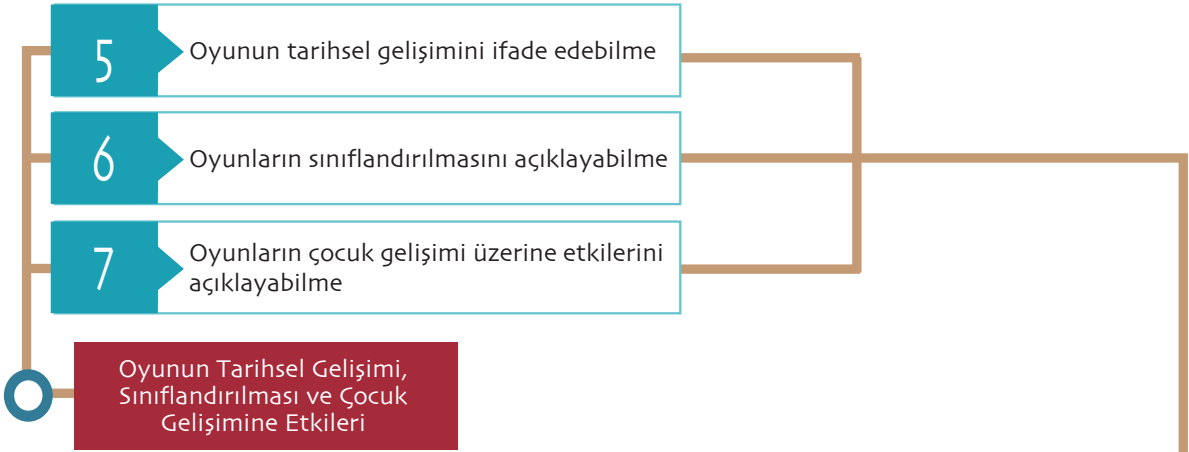
Macera-Heyecan Oyunları (Vertigo-İlinx): İnsanın başını döndüren ve bu yoldan onu sevindiren, coşturan, heyecan veren, ona ürperti zevk tattıran eğlenceleri kapsar.

Mücadele-Yarışma Oyunları (Agon): Yarışma, çekişme, mücadele, savaşma gerektiren oyunları kapsar. Sporda olduğu gibi motor aktivitelere ya da dama, satrançta olduğu gibi zeka gücüne dayanır. Oyuncu sadece kendine güvenir ve elinden gelenin en iyisini yapar. Şans, tesadüf faktörü çok fazla etkili değildir, sadece bazı oyunlarda etkenlerden birisidir.

Oyunların Çocuk Gelişimine Etkileri: Oyun, genel olarak çocuğu birçok yönden etkiler ve gelişmesine katkıda bulunur. Oyunların türlerine göre etkileri farklılık gösterirken genel etkileri şu şekilde sıralanabilir:

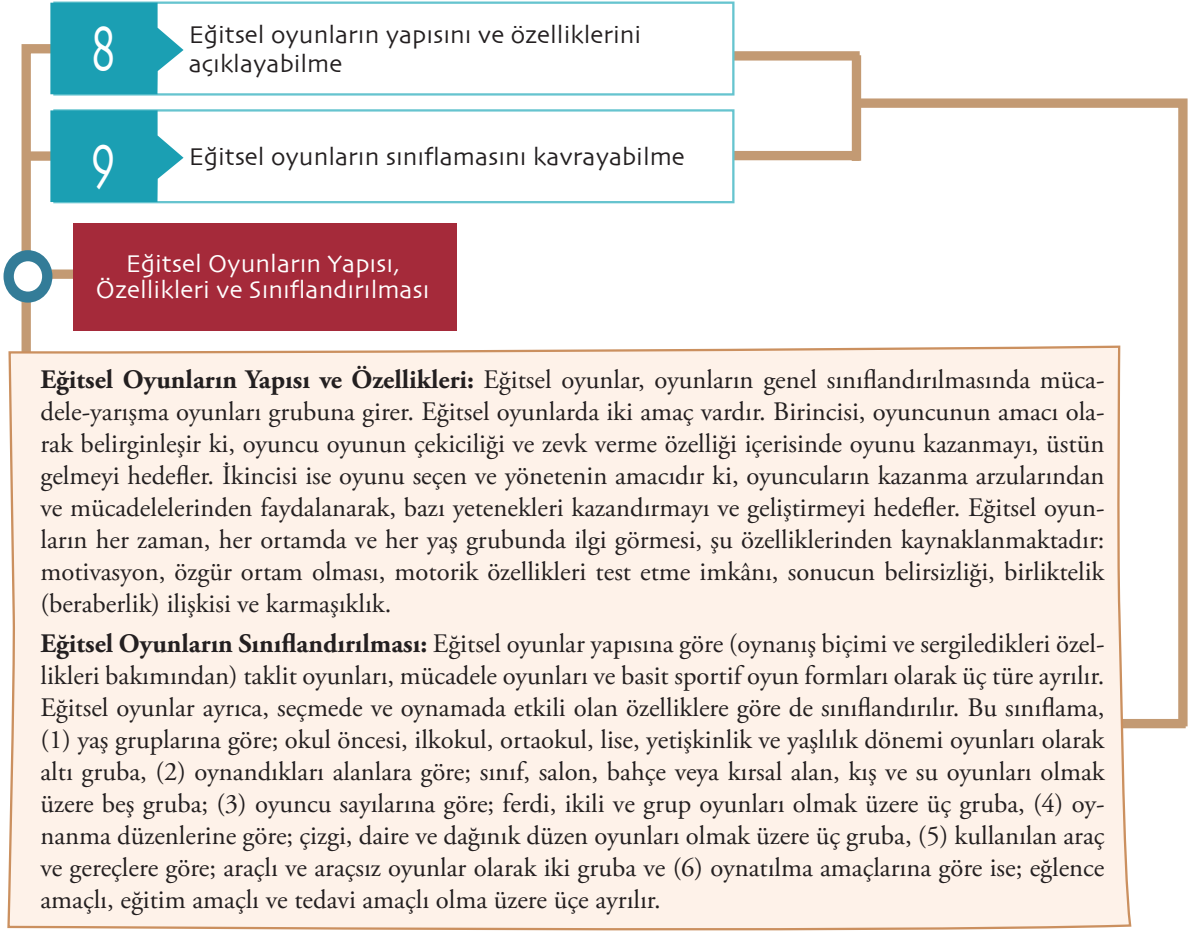
Oyunun Fiziksel Gelişim ve Sağlık Üzerine Etkisi: Oyunun içerisinde, özellikle mücadele oyunlarında çocuklar: sürekli olarak koşar, zıplar, bir yerlere tırmanır, çeker, iter, boğuşur. Çocuk, sahip olduğu fiziksel yetenekleriyle diğer oyunculara karşı bir yarış halindedir. Bu mücadele başta solunum ve dolaşım olmak üzere birçok sistem tarafından desteklenmektedir. Oyunlar bağışıklık sistemine de çok belirgin olarak etki ederler.

Oyunun Sosyal Gelişim Üzerine Etkisi: Oyun, bir grup çalışmasıdır, kurallara uymayanlar oyun dışında kalırlar. Oyunun bu niteliği çocuklara kurallara uymayı öğretir. Birey büyüdüğünde de toplumun kurallarına uyar ve toplumla uyumlu hale gelir. Oyun içerisinde çocuk hoşgörülü olmak zorundadır. Çünkü, oyun oynamanın sürekliliği buna bağlıdır. Çocuk sosyal rolleri ve meslekleri tanır. Grup oyunlarında çocuk, mensup olduğu grubun çıkarlarını kendi çıkarlarından önde tutmak zorundadır. Böylelikle çocukta mensubiyet ve fedakârlık duyguları gelişir ve pekişir.



Oyunun Psikolojik Gelişim Üzerine Etkisi: İleriki yaşlarda ortaya konulan kişilik özelliklerinin, psikolojik yansımaların, çocuklukta oynanan oyunlar içerisinde şekillendiği (yapılandığı) ileri sürülmektedir. Duyduklarını, gördüklerini sınavı dene diğ i, öğrendiklerini pekiştirdiğ i, yanlışlarını düzelttiğ i bir deney odasıdır. Çocuk, iyi ve kötüyü, doğruyu-yanlış öğ renirken, yani sosyal olarak gelişirken, bu öğrendikleri kendi kişiliğ ini de şekillendirir. Başkalarının haklarına saygılı olurken, kendi haklarını korumak için mücadele verirler. Oyun çocuklara görgü kazandırır.

Oyunun Zihinsel Gelişim Üzerine Etkisi: Oyunun zihinsel gelişime en başta gelen etkisi, öğrenmedir. Çocuk oyunda her çeş it kavramı ve nesneyi tanıyarak, kullanma özelliklerini, görevlerini öğrenir. Yani oyuna, çocuğ un zihinsel antrenmanı da denilebilir. Oyun anında çocuk sürekli olarak düşünme, algılama, kavrama ve simgeleme gibi zihinsel yönden, soyut yetenekler açısından bir faaliyet içerisinde dir. Bu da zihinsel gelişimi etkileyen önemli faktörlerdendir.



1 “Çocuklar voleybol sahasında dağınık düzende yürürler. Çocukların ellerinde birer tane voleybol topu vardır. Voleybol topunu direksiyon gibi kullanarak voleybol sahasının içinde birbirlerine çarpmadan yürürler.”

Yukarıdaki etkinlik örneği hangi hareket kavramı ile daha yakından ilişkilidir?

- A. Vücut farkındalığı
- B. Alan farkındalığı
- C. Efor farkındalığı
- D. Hareket ilişkileri
- E. Çaba farkındalığı

2 “Çocuklar beşerli grup olurlar. Her grup sahanın ortasındaki çizgisinde arka arkaya sıralanır. Sahanın dip çizgisinde huniler bulunmaktadır. Antrenörün komutu ile grubun önündeki çocuklar, gidip ilk huniyi alıp grubunun yanına gelir. Daha sonra ikinci çocuk gidip ikinci huniyi alır. Etkinlik son çocuğun huniyi almasına kadar devam eder.”

Yukarıdaki etkinlik örneği hangi temel hareket becerisine karşılık gelmektedir?

- A. Birleştirilmiş hareketler
- B. Dengeleme hareketleri
- C. Yer değiştirme
- D. Nesne kontrolü
- E. Yer hareketleri

3 Çocuğun temel hareket becerilerini geliştirdiği dönem aşağıdakilerden hangisidir?

- A. Okul öncesi ve ilkökul
- B. İlkokul ve ortaokul
- C. Okul öncesi
- D. İlkokul
- E. Tüm okul dönemi

4 “Basketbol topunu baş, omuz, bel, diz çevresinden, ayakların arasından düşürmeden çevirme”

Yukarıdaki etkinliğin karşılık geldiği temel hareket kavramı ve hareket becerisi aşağıdakilerden hangisinde birlikte ve doğru olarak verilmiştir?

- A. Alan farkındalığı – nesne kontrol becerisi
- B. Efor farkındalığı – dengeleme becerisi
- C. Vücut farkındalığı – nesne kontrol becerisi
- D. Alan farkındalığı – dengeleme becerisi
- E. Vücut farkındalığı - akrobatik beceriler

5 Aşağıdakilerden hangisi hareket eğitiminin özelliklerinden biri **değildir**?

- A. Hareket eğitimi bireysel bir keşiftir.
- B. Hareket eğitimi öğrenen merkezlidir.
- C. Temelinde problem çözme vardır.
- D. Geleneksel beden eğitiminden daha az formal yapıdadır.
- E. Motor becerilerin öğrenilmesini kolaylaştırır.

6 Oyunun tarihsel gelişimi aşağıdakilerden hangisinde doğru olarak verilmiştir?

- A. Algılama-Öğrenme- Yaşatma
- B. Bilgi- Görgü- Davranış
- C. Taklit – Ritüel- Gelenek
- D. İhtiyaç – Yaşam biçimi – Malzeme
- E. Beceri- Eğlenme- Kazanma

7 Aşağıdakilerden hangisi sportif mücadele oyun grubudur?

- A. Geleneksel oyunlar
- B. Şans oyunları
- C. Gösteri - rol oyunları
- D. Macera - heyecan oyunları
- E. Mücadele oyunları

8 Aşağıdakilerden hangisi oyunların sosyal gelişim üzerine etkilerinden biri **değildir**?

- A. Meslekleri öğrenir.
- B. Roller öğrenir.
- C. Toplumsal farklı kültürleri öğrenir.
- D. İyi - kötüyü öğrenir.
- E. Gelenekleri öğrenir.

9 Eğitsel oyunlarda kurallar belli olsa bile, oyuncular kendilerinden bazı şeyler oyuna katarak, bunları kurallar çerçevesinde arkadaşlarıyla paylaşırlar. Sınırlandırılmış hareketleri kendilerine göre yorumlama ve sergileme özgürlüğüne sahiptirler.

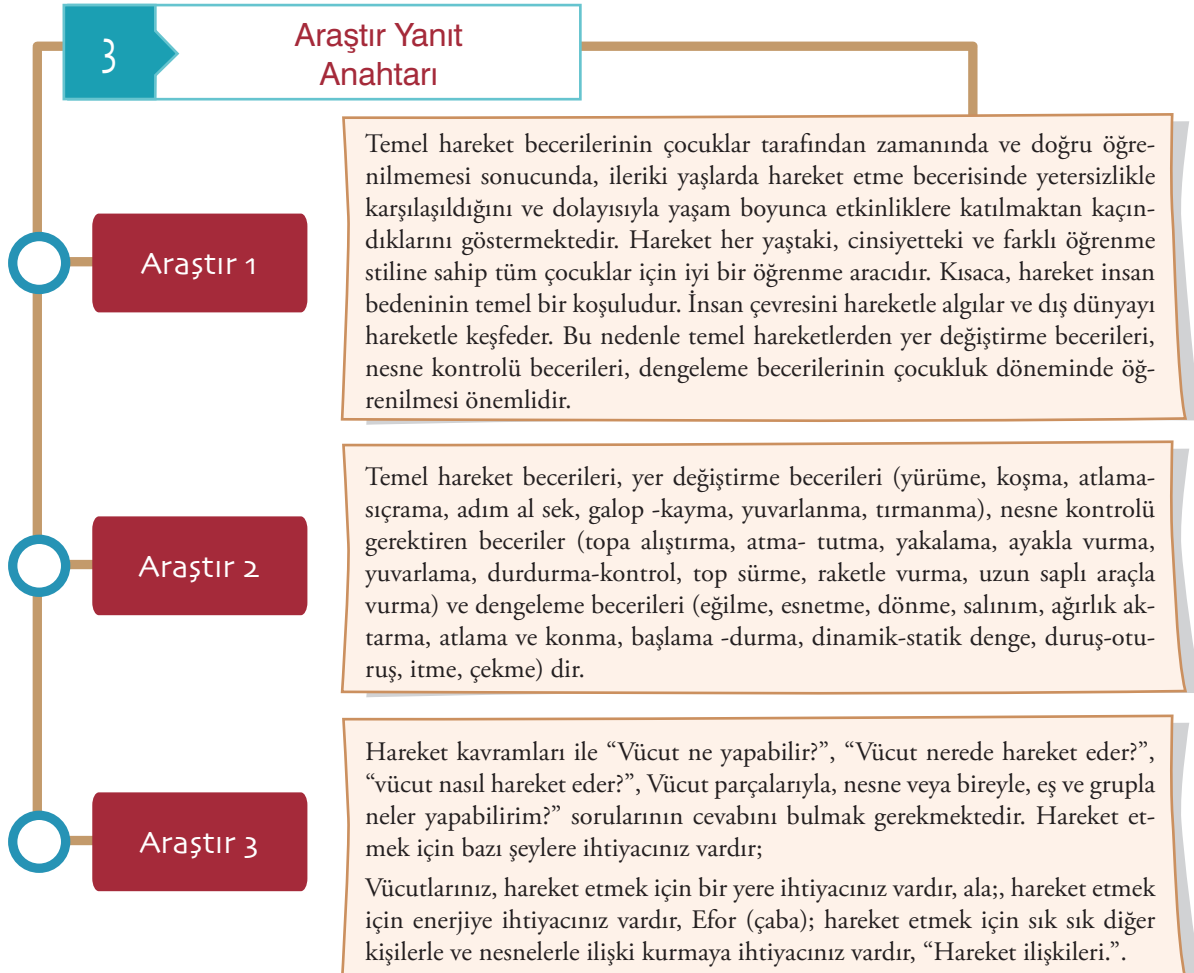
Yukarıdaki açıklama, eğitsel oyunların hangi özelliği ile ilgilidir?

- A. Motivasyon
- B. Özgür ortam olması
- C. Motorik özellikleri test etme imkânı
- D. Sonucun belirsizliği
- E. Karmaşıklık

10 Aşağıdakilerden hangisi oynandıkları alanlara göre sınıflandırılan oyunlardan biri **değildir**?

- A. Sınıf oyunları
- B. Salon oyunları
- C. Bahçe veya kırsal alan oyunları
- D. Su oyunları
- E. Tiyatro oyunları

1. B	Yanıtınız yanlış ise “Temel Hareket Kavramları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	6. C	Yanıtınız yanlış ise “Oyunun Tarihsel Gelişimi” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
2. C	Yanıtınız yanlış ise “Temel Hareket Becerileri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	7. E	Yanıtınız yanlış ise “Oyunların Sınıflandırılması” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
3. A	Yanıtınız yanlış ise “Temel Hareket Becerileri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	8. D	Yanıtınız yanlış ise “Oyunların Çocuk Gelişimine Etkileri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
4. C	Yanıtınız yanlış ise “Temel Hareket Becerileri ve Kavramları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	9. B	Yanıtınız yanlış ise “Oyunların Çocuk Gelişimine Etkileri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
5. C	Yanıtınız yanlış ise “Hareket Eğitimi Yaklaşımının Amaçları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	10. E	Yanıtınız yanlış ise “Eğitsel Oyunların Sınıflandırılması” konusunu yeniden gözden geçiriniz.



3

Araştır Yanıt Anahtarı

Araştır 4

Araştır 5

Oyun, çocuğun gerçek dünyasıdır. Oyun oynayan çocuk, iki şeyin etkisi altındadır: aileden getirdikleri ve çevresinden gördükleri. Aileden getirdiklerini oyun içerisinde dener test eder, geçerlilik bulursa devam ettirir aksi takdirde değiştirmek zorundadır. Aynı zamanda çevresiyle uyumlu olmayı öğrenir, çevresindeki olup biten her şeyi yorumlar ve kayıt eder. Konuşur, öğrenir. Hareket eder koşar, sağlığı gelişir. Acıkır, iştahı artar. Rollerini öğrenir. Meslekleri öğrenir. Toplumsal yaşayışı ve kültürü öğrenir, uyum sağlar. Başkalarına saygılı olmayı ve kendi haklarını korumayı öğrenir. İyi-kötüyü, güzeli- çirkini, doğruyu- yanlış öğrenir. Oyunu kazanmak için hesap yapmayı ve strateji geliştirmeyi öğrenir. Kısacası yetişkinlik hayatında gerekli olan her şeyi çocuk oyun içerisinde öğrenir ve geliştirir. Çocuğun; fiziksel, bilişsel ve duyuşsal gelişimi açısından oyun çok önemlidir. Oyundan eksik çocuklar bütün bu gelişmelerden yoksun kalır.

Oyun (dijital olmayan kültürel sokak oyunları) ile eğitsel oyunlar arasındaki farklar şu şekilde sıralanabilir:

- Sokak oyunları kültürel, kültürel yapının ürünüdür. Eğitsel oyunlar ise amaç ve hedeflerin ürünüdür.
- Kültürel oyunlara müdahale edilemez, kuralları değiştirilemez ve uyduramaz. Ancak; zaman içerisinde kültürdeki değişim bu oyunlarda değişiklik yapabilir. Eğitsel oyunlar ise kuralları her an herkes tarafından değiştirilebilir ve belirlenen amaç doğrultusunda yeni oyunlar ve kurallar uydurulabilir.
- Sokak oyunları, çocuklar tarafından kendiliğinden seçilir ve oynanır, oyunu yöneten bir kişi yoktur, oyunu oyuncular yönetir. Eğitsel oyunları seçen ve yöneten bir oyun lideri (Öğretmen, Antrenör) vardır.
- Sokak oyunları kültürel ağırlıklıdır, toplumun geçmişinden izler taşır, sosyal ve eğlence ağırlıklıdır. Eğitsel oyunlar da mücadele ve kazanma arzusu biraz daha ön plandadır, kültürel özellikler olmasa da olur.

Kaynakça

- Abels, K. W. ve Bridges, J. M. (2010). *Teaching Movement Education: Foundations For Active Lifestyles*. Human Kinetics.
- Altay, F. ve Bulca, Y. (2006). *Ritim Eğitimi ve Dans* (1. Baskı). Ankara: Spor yayınevi ve Kitabevi.
- Avedon, E. M. ve Sutton-Smith, B. (1971). *The Study of Games*, New York: Ishi Press International.
- Barnett, L. M., Stodden, D., Cohen, K. E., Smith, J. J., Lubans, D. R., Lenoir, M., .. ve Lander, N. J. (2016). Fundamental movement skills: An important focus. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(3), 219-225.
- Boz, M. ve Güngör Aytar, A. (2012). Büyük Kas Motor Gelişim-2 (TGMD-2) Testinin Türk Çocuklarına Uyarlama Çalışması. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12, 17-24.
- Calhoun, D. W. (1987). *Sports Culture and Personality*. Illinois: Human Kinetics.
- Cools, W., De Martelaer, K., Samaey, C. ve Andries, C. (2009). Movement skill assessment of typically developing preschool children: A review of seven movement skill assessment tools. *Journal of Sports Science & Medicine*, 8(2), 154-168.

- Mirzeoğlu A. D., Altay, F., Bulca, Y. ve Katar, G. (2015). *Fabrika Voleybol Temel Hareket Eğitimi (6-7 yaş) Uygulama Kılavuzu-1*. TVF Yayınları, Ankara.
- Deflandre, A., Lorant, J., Gavarry, O. ve Falgairette, G. (2001). Determinants of physical activity and physical and sports activities in French school children. *Perceptual And Motor Skills*, 92(2), 399-414.
- Dereli, E. ve Altay, F. (2016). İlkokul 3. sınıf öğrencilerinin oyun ve fiziki etkinlikler dersindeki yer değiştirme hareketlerine ilişkin fiziksel aktivite seviyelerinin karşılaştırılması. *Uluslararası Katılımlı 9. Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi*. 12-14 Mayıs, Haliç Üniversitesi – İstanbul.
- Fisher, A., Reilly, J. J., Kelly, L. A., Montgomery, C., Williamson, A., Paton, J. Y. ve Grant, S. (2005). Fundamental movement skills and habitual physical activity in young children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37(4), 684-688.
- Freitas, D. L., Lausen, B., Maia, J. A., Lefevre, J., Gouveia, É. R., Thomis, M., ... ve Malina, R. M. (2015). Skeletal maturation, fundamental motor skills and motor coordination in children 7–10 years. *Journal of Sports Sciences*, 33(9), 924-934.
- Hazar, M. (2017). *Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim* (6. Baskı). Ankara: İlksan Matbaası.
- Hulteen, R., Morgan, P., Barnett, L., Stodden, D. ve Lubans, D. (2017). The role of movement skill competency in the pursuit of physical literacy: Are fundamental movement skills the only pathway?. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20, e77.
- İmamoğlu, O. ve Çoknaz, H. (2002). İlköğretim programlarında yer alan beden eğitimi dersleri ile öğrencilerin fiziksel gelişimlerinin araştırılması. *Atatürk Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 5-11.
- MEB. (2012). *Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersi Öğretim Programı (1.-4. Sınıflar)*. Ankara: Temel Eğitim Genel Müdürlüğü.
- Pagona, B. ve Costas, M. (2008). The development of motor creativity in elementary school children and its retention. *Creativity Research Journal*, 20(1), 72-80.
- Robinson, L. E. ve Goodway, J. D. (2009). Instructional climates in preschool children who are at-risk. Part I: Object-control skill development. *Research Quarterly For Exercise And Sport*, 80(3), 533-542.
- Ruiz, L. M., Graupera, J. L., Gutiérrez, M. ve Miyahara, M. (2003). The Assessment of Motor Coordination in Children with the Movement ABC test: A Comparative Study among Japan, USA and Spain. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 15(1).
- Sheikh, M., Bagherzadeh, F. ve Yoosefi, S. (2003). The effect of selected elementary school games on girl students' motor development in third grade of elementary school from section 5 of Tehran. *Olympic*, 23, 77-87.
- TÜFAD. (2013). "Koordinatif Yetiler". *15 Yaş ve Altı Futbol Eğitim Kılavuzu* içinde (s. 61-76), Ankara: Afşaroğlu Matbaası.
- Van Beurden, E., Zask, A., Barnett, L. M. ve Dietrich, U. C. (2002). Fundamental movement skills—how do primary school children perform? The 'Move it Groove it' program in rural Australia. *Journal of science and medicine in sport*, 5(3), 244-252.
- Vira, R. ve Ruadsepp, L. (2003). Psychological correlates of physical activity among seven through eight grades.
- Ward, A. J. (1997). Prayers shrieked to heaven: Humor and folklore in contemporary American Indian literature. *Western folklore*, 56(3/4), 267-280.
- World Health Organization (2007). *Promoting physical activity in schools: an important element of a health-promoting school*. France.

■ Bölüm 4

Motor Gelişim I

öğrenme çıktıları

1 Motor Gelişim ve Temel Kavramlar
1 Motor gelişimle ilgili temel kavramları tanımlayabilme

2 Gelişimin İlkeleri
2 Gelişim ilkelerini açıklayabilme

3 Gelişimi Etkileyen Faktörler
3 Gelişimi etkileyen faktörleri kavrayabilme

4 Gelişimin Türleri
4 Gelişimin türlerini açıklayabilme

Anahtar Sözcükler: • Gelişim • Motor Gelişim • Gelişim İlkeleri • Gelişim Türleri



GİRİŞ

Bu bölümde doğum öncesi dönemden başlayarak ilerleyen ve değişimlere uğrayan insanın, harekete ilişkin davranışlarıyla ilgili süreçler ve bu süreçlere etki eden faktörler işlenecektir.

Büyüme, gelişme, öğrenme olgunlaşma ve hazırbulunuşluk kavramları bireyin harekete ilişkin davranışlarıyla ilgili temel oluşturmakta ve insan gelişimi bu kavramlar üzerinde şekillenmektedir.

İnsan hareketlerinin gelişim sürecinin daha iyi anlaşılabilmesi, ancak gelişime ait ilkelerin ve gelişimi etkileyen faktörlerin öğrenilmesi ile mümkün olmaktadır. Çünkü gelişim sürecinin işleyiş şeması ve kişiler arasında gelişim süreçleri açısından ortaya çıkan farklılıklar, bu ilkelere ve faktörlere dayanmaktadır.

Bilişsel, duyuşsal ve psikomotor gelişim süreçleri ise gelişimin farklı boyutlarını ifade etmektedir. Bu süreçlerde meydana gelen değişimler insan davranışları üzerinde büyük öneme sahiptir.



Resim 4.1 Motor Gelişim ve Temel Kavramlar

MOTOR GELİŞİM VE TEMEL KAVRAMLAR

Motor gelişim, doğum öncesi dönemden başlayarak, ölene kadar devam eden tüm hareketli süreçleri kapsamaktadır. Bu açıdan motor gelişim süreci küçük yaştan itibaren insan hayatında çok önemli bir yere sahiptir. Motor gelişim her ne kadar fizyolojik bir süreç gibi görünse de aynı zamanda çocukların psikolojisi üzerinde de büyük etkiye sahiptir. Çünkü çocuklar motor becerilerini oyun içerisinde keşfeder ve yaratıcılığını geliştirir, oyun içerisinde sosyalleşerek diğer bireylerle iletişime geçer, yaratıcılığı gelişir, özgüveni artar, kendini yeterli hisseder ve benlik kavramı kazanır. Ancak yetersiz motor gelişimsel süreç, çocuğu tüm bu fay-

dalardan yoksun bırakır. Aynı zamanda çocukluk dönemindeki motor gelişimin yetersiz oluşu ileriki dönemde kazanılacak motor becerilerin gelişimini de olumsuz etkiler.

Dünden Bugüne Motor Gelişim

Motor gelişim konusu, yapılan çalışmalar göz önüne alındığında geçmişten günümüze kadar insanlarda merak uyandıran ve 20 yy'dan bu yana farklı araştırmacıların kadrına giren son derece önemli bir konu olarak görülmüştür. Motor gelişim konusunun tarihsel süreci 4 ana periyotta toplanmıştır. Tiedemann'ın 1787'de iki buçuk yıl süreyle oğlunun yaşantısına ait gözlemlerini kaleme aldığı ve yakalama davranışının refleksden istemli harekete geçişini gözlem yoluyla incelediği çalışması; Darwin'in 1877'de yazdığı, insan davranışı ve sonuçlarının anlaşılabilmesine ışık tutan "Bebeğin Biyografik Taslağı" adlı eseri ve Shinn'in 1900 yılında yazdığı "Bebeğin Biyografisi" adlı eserinin yer aldığı dönem, 1787 yılından 1928 yılına kadar sürdüğü kabul edilen, "başlangıç periyodu" olarak adlandırılmaktadır.



Resim 4.2 Dünden Bugüne Motor Gelişim

"Olgunlaşma periyodu" olarak da adlandırılan ve 1928-1946 yılları arasında kapsayan ikinci periyoda Gessel ve McGraw'un çalışmaları, Bayley'in geliştirdiği motor gelişim ölçeği ile Monica Wild'in atama davranışıyla ilgili çalışmasının öncülük ettiği kabul edilmektedir. Bu periyotta araştırmacılar, insanın gelişimindeki biyolojik süreçlerin önemi üzerinde durmuş, gelişimi, bebeklik döneminde kazanılan hareket becerilerindeki sıranın tüm bireyler için aynı olmasını sağlayan ve doğuştan gelen biyolojik fonksiyonlardaki farklılaşma olarak tanımlamışlardır. Bu süreçte çevrenin etkisini neredeyse yok saymışlardır.

Motor gelişim ile ilgili 3. dönem 1946-1970 yılları arasında kapsayan “norm/tanımlama” dönemidir. Bu dönemde çocukların motor beceri düzeyleri, antropometrik ölçümler, kuvvet, sürat gibi performans ölçümleri, farklı motor performans düzeylerinin cinsiyetler açısından incelenmesi gibi konulara ağırlık verilmiştir. Bu sayede çocukların motor performansları değerlendirilirken kullanılan standart testler geliştirilmiştir. Testlerin temel amacı, çocukların motor performans düzeyini belirleyebilmek için norm geliştirilmesi olmuştur. Bu nedenle de motor davranışlardaki değişimlerin alt sebepleriyle ilgilenilmemiştir. Anna Espenschade, Ruth Glassow ve G. Lawrence Rarick dönemin önde gelen araştırmacılarıdır.

1980 ve 90’lı yıllarda daha çok psikomotor gelişimin altında yatan süreçler yeniden değerlendirilmeye alınmış ve bu son periyot “süreç-yönelimli” dönem olarak adlandırılmıştır. Connolly’nin “Motor Beceri Gelişimi Mekanizması” adlı eseri dönemin en önemli çalışmalarıdır.

Geçmişten günümüze motor gelişim ile ilgili çalışmalara verilen ağırlığın yönü, süreci ön plana çıkaran çalışmalarla ürüne odaklanan çalışmalar arasında değişimler göstermiştir. Tüm bu süreç zarfında araştırmacılar, hem motor gelişim sürecinin altında yatan biyolojik süreçleri araştırmaya önem vermiş hem de bu süreçlerin tanımlanabilmesi için normların geliştirilmesine çalışmışlardır.

Motor Gelişimde Tanımlar

Motor gelişimde birçok tanım bulunmaktadır ve bu tanımlar motor gelişim sürecinin anlaşılmasını kolaylaştırmaktadır.

Hareket, vücudun ağırlık merkezinin iz düşümünün yer değiştirmesi veya vücudun bütünüünün (lokomotor) ya da bir parçasının (lokomotor olmayan) yer değiştirmesi olarak tanımlanmaktadır.

Form (hareket şekli), birden fazla hareketin, belirli bir düzen içerisinde yapılarak bir model oluşturmasıdır. Hareketin oluşması için gerekli olan ve dışarıdan gözlemlenebilen tüm nörolojik süreçlerini ifade eder. Örneğin, bir voleybolcunun smaç vuruşu sırasında bacaklarının, kollarının, gövdesinin ve başının oluşturduğu fiziksel düzen “form” olarak adlandırılır.

Motor beceri, öğrenme sonucu edinilen becerilerdir. Hedefe doğru gerçekleştirilen tek ya da daha

fazla vücut bölümünün devrede olduğu istemli hareketler şeklinde karşımıza çıkar.

Temel motor beceriler, çocuklarda 2 ila 7 yaşları arasında ortaya çıkan ve sportif (özelleşmiş) hareket becerilerine zemin hazırlayan, koşma, atma, atlama fırlatma, yakalama, tırmanma gibi becerilerdir.

Spor becerisi, temel becerilerin gelişerek özelleşmesiyle ortaya çıkan, spor dalına özgü olan ve temel hareket kalıplarının doğru ve uyumlu bir şekilde bir araya gelmesiyle gerçekleştirilen becerilerdir.

Motor öğrenme, hareket becerilerinin ediniminde ve mükemmelleştirilmesindeki temel değişikliklerdir. Deneyimler ile bir hareketin öğrenilmesi ve böylece motor performansta ilerleme meydana gelmesi olarak tanımlanabilir.

Motor kontrol, vücutta meydana gelen sinirsel ve fiziksel değişikliklerle, bağımsız görevlerin yerine getirilebilmesidir. Sinirsel ve fiziksel mekanizmalar insan hareketlerinin ortaya çıkmasında, temel görevi üstlenirler. Bu nedenle motor kontrol, sinirsel ve fiziksel mekanizmaları uyum içerisinde çalışmasıyla doğru orantılı bir grafik çizer.

Motor davranış, motor öğrenme, motor kontrol ve motor gelişim gibi kavramlarda meydana gelen biyolojik temelli değişimlerdir. Geniş yelpazeye sahip bir kavramdır. Hareket performansı üzerinde, öğrenme ve olgunlaşma etkisiyle meydana gelen her türlü değişiklik motor davranışın da değişmesine sebep olur.

Motor performans, hareket becerisinin gerçekleşmesi sonrasında hareket becerisine ait gözlemlenebilen ve süre, mesafe vb. gibi kavramlarla ölçülebilen özelliklerdir. Hareket becerisinin gerçekleşme kalitesi ve düzeyi hakkında bilgi verir.

Deneyim, çevre tarafından sunulan ve öğrenmeye etki ederek, gelişimsel özelliklerin ortaya çıkmasına katkıda bulunan edinimlerdir.

Temel Kavramlar

Motor gelişimi tam olarak anlayabilmek için motor gelişim sürecine etki eden temel kavramlar hakkında fikir sahibi olmak gerekmektedir. Çünkü harekete ilişkin davranışlardaki değişimler, büyüme, gelişme, olgunlaşma ve hazırbulunuşluk gibi kavramlardan etkilenmekte ve tüm bunların birleşimiyle meydana gelmektedir.

Büyüme

Büyüme, boyca uzama ve kilogramca artış şeklinde karşımıza çıkan kavramdır. Sık sık gelişimle birbirini yerine kullanılmasına karşın aslen büyüme, gelişimin niceliksel yani ölçülebilen yönünü oluşturmaktadır.



Resim 4.3 Büyüme

Büyüme, embriyonun oluşmasından, fiziksel olgunlaşma sürecinin sonuna kadar birey üzerinde etkisi bulunan, çevresel faktörlerden etkilenen vücut ölçülerindeki niceliksel artışı ifade etmektedir. Fiziksel büyüme, beden ölçülerindeki değişimler ya da uzuvların olgunlaşmasıyla birlikte ölçülerinin değişmesi şeklinde de tanımlanmaktadır.

Büyümenin en hızlı olduğu dönemler sırasıyla doğum öncesi, bebeklik ve ergenlik dönemi şeklindedir. Bebeklerin ilk 5 ayda doğum kilosunun 2 katı kadar kiloya ulaşmaları, büyümeye en güzel örneklerden biridir. Ancak bireyin kilo kaybetmesi büyüme olarak değerlendirilmez. Büyüme artışla ifade edilen pozitif bir kavramdır.



Resim 4.4 Gelişim

Gelişim

Birçok kaynakta fonksiyonel değişim olarak nitelendirilen gelişme, gelişim sürecinin ürünü olarak da adlandırılmaktadır. Büyüme; olgunlaşma, kalıtım ve öğrenmenin ürünü olup nitel ve nicel değişimleri içerir. Büyüme ve olgunlaşma gelişimin nicelik yönünü, hazırbulunuşluk ve öğrenme ise nitelik yönünü oluşturmaktadır. Gelişimin bir başka tanımı ise, büyüyen bir organizmanın yapısında olan değişiklikler sonucu olgunlaşması ve biyolojik fonksiyonlarının farklılaşmasıdır.

Örneğin yeni doğan bebeklerin, doğduktan sonraki ilk altı ay süresince sadece anne sütüyle ya da anne sütüne eş değer olan formül mamalarla beslenmesi önerilmektedir. Bunun temel sebebi, bebeğin sindirim sisteminin yetişkin gıdalarına uygun olmaması ve anne sütünün bebeğin ihtiyacı olan tüm gereksinimlerini karşılamasıdır. 6. ayın sonunda bebeğin sindirim sistemi basit gıdaları sindirebilecek gelişimi gösterir ve bebek sade ve haşlanarak hazırlanmış olan meyve ve sebze pürelerini yiyebilir ancak bu gelişimsel süreç dışarıdan gözle görülmemekte, fizyolojik fonksiyonlar düzeyinde iç mekanizmalarda gerçekleşmektedir. Et gibi besinlere kuzu etiyle başlanması da yine kuzu etinin dana etinden daha kolay sindirilebilmesinden kaynaklanmaktadır.

Psikomotor Gelişim

Psikomotor gelişim, yaşam döngüsü boyunca hareket görevinin gerekleri, kişinin biyolojik özellikleri ve öğrenme ortamının koşulları arasındaki etkileşimin belirlediği motor davranıştaki ilerleyici değişimlerdir.

Psikomotor gelişim farklı kaynaklarda, birçok şekilde tanımlanmaktadır. Ancak tüm bu tanımların toplandığı ortak payda, harekete ilişkin davranışlardaki gelişimi işaret etmesidir. Gelişim sürekli ileriye doğru işleyen pozitif bir süreç olarak görülse de, motor davranışlardaki gelişim zaman içerisinde farklı bir yöne gitmektedir.



Resim 4.5 Psikomotor Gelişim



Resim 4.6 Hareket

Motor gelişim, fiziksel büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişimine paralel olarak, organizmanın hareketle ilgili becerileri kazanma süreci olarak karşımıza çıkmaktadır. Başka bir tanımda ise hayat boyunca devam eden motor becerilerdeki artış, azalma ya da yeni bir becerinin kazanılması gibi fiziksel değişim süreçlerini içerir şeklinde tanımlanmıştır. Bir başka kaynakta ise hareketsel davranışlarda yaşam süresince meydana gelen değişim olarak ifade edilmiştir. Buradan anlaşılabileceği üzere psikomotor gelişim insan yaşamındaki harekete ilişkin olumlu ya da olumsuz tüm değişimleri içerisine alan bir süreçtir. Motor gelişimi daha doğru tanımlayabilmek için hareket kavramından bahsetmek doğru olacaktır.

Hareket

Hareket kavramının da diğer kavramlarda olduğu gibi literatürde birçok tanımı bulunmaktadır. “Vücudun ağırlık merkezinin iz düşümünün yer değiştirmesi” ya da “vücudun bütününe ya da bir parçasının yer değiştirmesi” olarak tanımlanabilir. İnsanlarda iki farklı tip hareket modeli gözlenmektedir. Bunlar; “istem dışı hareketler (refleksler)” ve “bilinçli hareketler (reaksiyonlar)” olmak üzere iki bölümde ele alınır.

Refleks hareketler basitçe, etkiye karşı verilen istemsiz tepki olarak karşımıza çıkar ve eklem reseptörlerinden alınan uyarının Serebral Korteks’e ulaşmadan, omurilikte cevaba dönüşerek geri dönmesi ve kasların bu cevabı harekete dönüştürmesi şeklinde ortaya çıkar. Yetişkin bireylerde refleksler, vücudun kendini korumak için gerçekleştirdiği tepkilerdir. Genel olarak aynı durumlarda aynı refleksif tepkiler ortaya çıkar. Elimizi sıcak bir nesneye değdirdiğimizde aniden elimizi çekmemiz ya da yüzümüze aniden gelen sudan kendimizi korumak için gözlerimizi kapatmamız, refleksif hareketlere örnek olarak verilebilir. Ancak yeni doğan bebeklerde durum biraz daha farklıdır. Yeni doğan bebeklerde emme, göz kırpması gibi ortaya çıkan bazı refleksif hareketler zaman içerisinde büyüme ve gelişmeye bağlı olarak yerlerini istemli hareketlere bırakır.

Bilinçli hareketler, yani reaksiyonel hareketler ise basitçe etkiye verilen istemli (bilinçli) tepki olarak karşımıza çıkar. İnsan beyninin gelişmesiyle, merkezi sinir sisteminin sinirleri de zamanla artan bir doku ağı özelliği kazanır ve sinir iletim hızı artar. Bu artış özellikle bilinçli hareket edebilmede çok önemli bir rol oynar. Motorik gelişim süreci de bu sinir iletim sürecinin gelişmesine bağlı olarak değişimler gösterir. İnsan hayatının ilk zamanlarında

son derece hızlı olan bu iletim, yaşlanmayla beraber yavaşlamaya ve azalmaya başlar. Beceriler, doğru ve gereken süre içerisinde yapılması beklenen motor gelişimsel ürünlerdir. Önceki öğrenmelerin yetersizliği yeni öğrenilecek olan becerilerin öğrenimini zorlaştırır ya da geciktirir. Bunun esas nedeni, bireyin ihtiyacı olan deneyimin eksik kalmış olmasıdır. Yeni bir beceri öğrenileceği zaman mevcut motor gelişim seviyesi, yeni öğrenilecek olan becerinin ihtiyaçlarını karşılar nitelikte olmalıdır.

Öğrenme

Motor gelişim sürecinin ayrılmaz bir parçası olan öğrenme kavramı, eğitimciler ve psikologlar tarafından birçok farklı şekilde dile getirilmiş olsa da anlatılmak istenilen nokta genel olarak benzerdir. Örneğin, Amerikalı psikolog Gates öğrenmeyi, “Yaşantılar aracılığıyla davranışların değiştirilmesidir.” şeklinde tanımlarken, daha yeni dönem psikologları daha ayrıntılı bir tanım yapmış ve “Öğrenme, bireyin olgunlaşma düzeyine göre, çevresiyle olan etkileşimi sonucunda, yeni davranışlar kazanması ya da eski davranışlarını değiştirmesi sürecidir” demişlerdir. Öğrenme, beceri edinebilme kapasitesinde oluşan oldukça sürekli değişimler olarak varsayılır. Bu tanımların yanı sıra öğrenme, alıştırma ya da deneyimler aracılığıyla tepki verme yeteneğinde oluşan oldukça kalıcı değişiklikler, tekrar ya da yaşantı sonucu davranışta meydana gelen oldukça devamlı değişiklikler, bireyin çevresiyle etkileşimi sonucu bilgi ve davranışlarında meydana gelen kalıcı izli değişimler ya da daha önceden bilmediğimiz bir şeyi yapma yeteneğinin kazanılması şeklinde bir çok farklı şekilde de tanımlanabilir.



Resim 4.7 Öğrenme

Genel anlamıyla öğrenme, gerek yaşantılarımız gerekse eğitim yoluyla edindiğimiz bilgi ve becerilerle, davranışlarımızın yeniden düzenlenmesi veya kalıcı olarak değişmesidir. Öğrenme üzerinde olgunlaşmanın çok büyük etkisi vardır. Bireyin çevresiyle olan etkileşiminden edineceği kazanımlar, olgunlaşma düzeyine göre değişkenlik gösterecektir. Okula yeni başlayan ve aynı sınıfta eğitim alan çocukların okuma-yazmayı öğrenme süreleri, algı ve zekâ farklarının yanı sıra olgunlaşma düzeyleri ile de ilişkilidir.

Yüzme bilmeyen bir kişinin eğitim alarak yüzmeyi öğrenmesi kalıcı davranış değişikliğine güzel bir örnektir. Yüzme öğrenen kişinin teknik olarak (kelebek, kurbağalama vb.) yüzmeyi öğrenmesi ise davranışın yeniden düzenlenmesine örnek olarak gösterilebilir.

Öğrenme beceri seviyesinin ilerlemesine yönelik olan ve deneyimleme ya da alıştırma yapmanın doğal ve doğrudan sonucu olarak gelişen, var olan bilgi düzeyinde doğrudan gözlemlenemeyen bir süreçtir. Öğrenme gerçekleşirken, davranışların değişmesine ya da düzenlenmesine neden olan sürecin içsel olması sebebiyle, öğrenme süreci doğrudan değerlendirme için uygun değildir. Öğrenme daha çok kişinin gözlemlenebilen davranışlarındaki değişimler olarak değerlendirilmelidir.

Birey ve çevre arasındaki etkileşim tek başına öğrenme düzeyi üzerinde etkili değildir. Çevrenin bilgiyi sunma şekli ve stratejileri ile bireyin sahip olduğu algı ve mevcut donanım düzeyi öğrenmenin kaliteli gerçekleşebilmesi için uyumlu olmalıdır.

Olgunlaşma

Doğuştan gelen, genetik faktörlerle belirlenmiş ve bu sebeple de dış çevre etkenlerine dirençli olan, bireyin beklenen işi yapabilecek fiziksel kapasiteye erişebilmesi için, fonksiyon seviyelerindeki nitelikli yükselmeleri ve biyolojik değişimleri içeren süreçtir. Daha önceden yapamadığımız ve öğrenemediğimiz şeyleri yapabilecek kapasiteye erişmek olarak da yorumlanabilir. Bu ilerlemenin süresi değişebilmekle birlikte, sıralama değişmemektedir. Örneğin, yürüyebilme eyleminin gelişimsel sırası değişmezken, süreçte çevresel faktörler ve deneyimlerin mutlak etkisi hâkimdir. Becerinin ortaya çıkışı çevresel faktörlerden etkilenmez iken, becerinin gelişimi; çevresel şartlardan, sunulan imkânlar

ve deneyimlerden doğrudan etkilenmektedir. Yani gerekli olgunluk düzeyine gelmeden becerinin ortaya çıkması beklenmezken ortaya çıkan becerinin gelişimi, çevresel şartlara ve deneyimlere bağlıdır.



Resim 4.8 Olgunlaşma

Hazırbulunuşluk

Hazırbulunuşluk, kişinin olgunlaşmasının yanı sıra, çevreyle girdiği etkileşimin olası sonucu olarak belli davranışları gerçekleştirebilecek ön bilgi, beceri ve tutuma sahip olması durumudur. Kısaca kişinin olgunlaşma ve öğrenme süreçleri sonucunda, belli bir işi yapabilecek duruma gelmesi olarak da tanımlanabilir.



Resim 4.9 Hazırbulunuşluk

Hazırbulunuşluk süreci fiziksel olarak hazır hissetmenin yanında, kişinin zihinsel olarak da hazır olma sürecini içerir. Örneğin, yeterli antrenman yapmış olan bir taekwondocu, eğer kendini müsabakaya zihinsel (mental) olarak hazır hissetmiyorsa yapmış olduğu antrenmanlar, öğrenme sonucu edindiği bilgiler, ön koşulların varlığı ve fiziksel hazırlık düzeyi başarı için yeterli olmayabilir. Diğer taraftan, kendini müsabakaya hazır hisseden bir sporcu, fiziksel olarak yeterli antrenman düzeyine, ön bilgi beceri ve tutuma sahip değilse aynı şekilde müsabakada başarılı olması söz konusu olamayabilir. Bir diğer örnek ise yüzmeye istekli olan bir çocuk yüzmeye için gerekli kas yapısı ve organ yeterliliğine, yüzebilmek için gerekli ön koşullara ve ihtiyacı olan bilgiye sahip ise yüzmeyi öğrenebilir. Kısaca tüm fiziksel ve mental süreçler, hazırbulunuşluk sürecinin parçası ve belirleyicileridir denilebilir.



Öğrenme Çıktısı

1 Motor gelişimle ilgili temel kavramları tanımlayabilme

Araştır 1

Çocukların spor yapmasının büyüme, gelişme, öğrenme, olgunlaşma ve hazırbulunuşluk kavramları üzerindeki etkileri nelerdir? Bu konuda yapılmış çalışmalar var mıdır? Araştırınız.

İlişkilendir

Motor gelişim sürecine etki eden temel kavramları, çocukların hareket öğrenim süreçleriyle ilişkilendiriniz.

Anlat/Paylaş

Çevrenizde gözlemleyebileceğiniz bebeklerin/çocukların davranışlarına ilişkin değişimleri, temel kavramlar açısından inceleyerek, farklılıkları ve benzerlikleri anlatıp arkadaşlarınızla tartışınız.



Araştırmalarla İlişkilendir

Psikomotor gelişim; bebeğin anne rahmine düşmesiyle başlar ve dünyaya geldikten sonraki harekete ilişkin tüm davranışlarını çok boyutlu olarak inceler. Motor gelişim sürecinde gelişime ait evreler, gelişim boyutları, gelişimi etkileyen faktörlerin neler olduğu, etki etme şekilleri ve gelişimle ilgili temel kavramlar toplumun anlam kazanması bakımından çok büyük öneme sahiptir.

Motor gelişim sürecinin tüm bileşenleri harmanlanarak, bireyin toplumdaki rolü, davranış modelleri, etkileşimleri, kimlik ve benlik duygusunun gelişimi, yani genel olarak bireyin toplum içindeki yeri üzerinde oldukça büyük etkiye sahiptir.

Bireyin anne ve babasından edindiği kalıtsal özellikler ve bu özelliklerle birleşerek farklar yaratan çevresel şartlar, her bireyin kendine has bir kişilik geliştirmesine ve fiziksel özellikler kazanmasına olanak sağlar. Özdemir (2013), bireyin yaşadığı toplumun kurallarını, değer yargılarını, kendisinden beklenen rolleri, tutum ve davranış

örüntülerini, toplumsal etkileşimde gereken yetenekleri, kimlik ve benlik duygusunu kazanmasını, yaşadığı kültürü içselleştirmesi sürecini sosyalleşme olarak tanımlamaktadır.

Psikomotor gelişim sosyalleşme ve fiziksel gelişimle ilgili tüm süreçleri kapsamı yönünden oldukça büyük önem arz etmektedir.

Motor gelişimin her bir parametresi ayrı ayrı araştırma konusu olarak incelenmektedir. Bu tür çalışmalar tüm bu gelişim süreçlerinin daha iyi anlaşılabilmesi için ışık tutmakta ve bu süreçlerin anlaşılması, ileriye yönelik atılacak adımların planlanmasına olanak sağlamaktadır.

Kaynak: Kara, B. ve Sucu, N. (2016). Physical Education and Young Children in Terms of Motor Development. *Uluslararası Medeniyet Çalışmaları Dergisi*, 1(2), 80-129.

GELİŞİMİN İLKELERİ

Davranışların gelişimi ve değişimi biyolojik süreçlerle meydana gelir. Her süreç farklı olmakla birlikte gelişim, önceden belirlenmiş bir sıra izler. Çocukların davranışlarında meydana gelen değişimler çevrenin ve kalıtımın etkisiyle ortaya çıkmaktadır. Çocuk önce emekler, sonra yürür ve sonrasında da koşar. Bu değişmeyen bir sıralama olmakla birlikte, kimi bebekler 18 aylıkken yürürken, kimi bebeklerin 9 aylıkken yürümesi de olasıdır. Bazı çocuklar diğerlerine göre daha hızlı büyüyüp gelişebilir ve bu genellikle sürekli ve kalıcı bir avantajdır. Gelişimin nöbetleşe devam etmesi, çocukların farklı dönemlerde farklı özelliklerinin ön planda olmasına neden olur. Bireysel farklılıklar bu süreçte daha çok fark edilmektedir. Gelişim sürecinin daha iyi anlaşılabilmesi için gelişimin ilkelerini incelemek gerekmektedir.

Gelişim Yönü

Gelişim; baştan ayağa, merkezden dışarı ve genelden özele doğru bir yol izlemektedir. Baştan ayağa gelişim anne karnında ve doğum sonrasında aynı şekilde ilerlemektedir. Anne karnındaki fetüsün önce başı oluşur, bu süreci kollar ve bacaklar takip eder ve kollar da bacaklardan önce oluşur. Doğum sonrasında ise kontrol aynı sırayla sağlanır; yani kassal açıdan, önce baş ve boyun kontrolü, sonrasında üst gövde ve son olarak bacakların kontrolü sağlanmaktadır. Bu süreç yaşlılıkta da devam eder ve tersine dönme eğilimindedir. Yani yaş ilerledikçe bacakların hareket fonksiyonu, kollar ve üst gövdeden daha önce azalır.

Merkezden dışı ilkesi ise gelişimin büyük kas gruplarından küçük kas gruplarına doğru ilerlemesini ifade eder. Örneğin, vücutta önce omuz, sonrasında dirsek onu takiben el bileği ve son olarak da parmaklar kontrollü hareket becerisi kazanır.

Gelişim genelden özele doğru ilerler. Örneğin, çocuk ilk başlarda bir nesneyi fırlatırken yeterli hıza sahip değildir ve doğru açıyla atamaz. Genelde attığı ya da fırlattığı nesneler aşağı doğru bir açıyla oldukça yakın bir mesafeye düşer. Ancak büyümeye, gelişmeye bağlı olarak, değişen beden ölçüleri ve kas kontrolü atma becerisini ilerletmesini sağlar ve atma becerisi zamanla gelişerek topu potaya atma becerisine dönüşebilir. Kısaca motor öğrenme her zaman motorik gelişimi takip etmektedir.

Büyüme Hızı

Çocukların büyüme dereceleri karakteristik modeller şeklindedir ve evrenseldir. Genellikle dış etkenlere karşı direnç gösterir. Nedenleri tam olarak bilinmemekle birlikte gelişimin geri kalması durumlarında, kendi kendine düzenlenme süreci devreye girerek çocuğun yaşatılarının düzeyine gelmesini sağlar. Örneğin, bir çocuğun herhangi bir hastalık nedeni ile büyümesi duraklasa veya boy ve kilosu düşük kalıp hareket yeteneği gecikse bile çocuk, hastalığı atlattıktan sonra kendi büyüme sürecine dönebilir. Düşük doğum kilosuyla dünyaya gelen bebekler, beslenme yetersizliği ya da düşük doğum kilosuna neden olan duruma maruz kalma süresiyle doğru orantılı olarak, normalleşme ve akranlarını yakalama şansı bulunmaktadır. Ancak küçük gelişimsel sapmaların üstesinden kendi kendine düzenleme süreciyle gelinse de çok düşük kiloyla meydana gelen doğumlarda büyük sapmaları ortadan kaldırmak mümkün olmamaktadır. Bu gelişimsel gerilik boy ve kiloyla sınırlı kalmamakta, zihinsel ve motorik gelişim süreçleri de etkilenebilmektedir.

Farklılaşma ve Bütünleşme

Çocuğun davranışları, karmaşık ancak koordineli bir şekilde ilerler. Bebeklik dönemindeki hareket kalıplarından, çocuk ve gençlerin daha fonksiyonel ve daha becerili hareketlere doğru ilerlemelerine “*farklılaşma*” denir. Kısaca gelişimle birlikte hareket becerileri daha basitten daha zor ve kompleks becerilere doğru bir yol izler ve farklılaşır.

Bütünleşme ise duyu sistemlerinin ve çeşitli kas gruplarının koordineli bir şekilde çalışmasıdır. Örneğin, futbola yeni başlayan bir çocuk topu ayağında tutmak için çok büyük bir çaba harcar. Zaman içerisinde gelişim ve öğrenme sonucu edinilen deneyimlerle, vücut kontrolü ve koordinasyon artar. Topla bir bütün şeklinde hareket edebilmeye başlar ve hareket ederken topu düşünmek durumunda kalmaz. Diğer taraftan, küçük bir çocuğun bardaktan suyu dökmeden içebilmesi, yine bütünleşmeye örnek olarak verilebilir. Kısaca duyu sistemlerinin de etkisiyle el-göz koordinasyonu içeren hareketlerin yapımı bütünleşme ile açıklanabilir.

Kritik (Hassas) Dönem

İnsan yavrusunun oluşması sırasında her organ ve sistem belli zamanlarda gelişir. Eğer bu dönem-

de dışarıdan bir etki olursa gelişim süreci bozulabilir ve asla telafi edilemeyecek hasarlar oluşabilir. Anne rahminde oluşmaya başladığı andan itibaren doğumu takiben yaklaşık 6 yıl boyunca inan yavrusu son derece hassas, kırılabilir ve savunmasızdır. Hiçbir yavru, insan yavrusu kadar bakıma muhtaç bir şekilde dünyaya gelmez; bu nedenle de insanın ilk yıllarındaki bakım ve eğitim süreci büyük önem taşır. Özellikle 0-2 yaş duygusal yönden ve güven gelişimi açısından çok önemlidir. Çocuklar belli dönemlerde belli öğrenmelere daha yüksek hassasiyet gösterebilmektedirler. 3 yaşa kadar olan dönem, fiziksel gelişimin çok hızlı olduğu, psikolojik açıdan çocuğun benmerkezci davrandığı ve kendini kanıtlama çabası gösterdiği bir dönemdir. Bu nedenle tehlike kavramını benimsemez, söz dinleme eğiliminde değildir. 3 yaş, cümle kurma, soru sorma ve bellek gelişimi açısından çocuklarda kritiktir. Çocuk, zihinsel gelişiminin yüzde altmışını, sinir sistemi gelişiminin ise yüzde seksenini yaşamının ilk beş senesinde tamamlar. Bu yüzden, çocuklara bu dönemde nasıl yaklaşımlarda bulunulursa genellikle bunun etkilerini o şekilde ömür boyunca taşırlar. Çünkü bu dönemde çocuk, fiziksel savunmasızlığının yanı sıra, sosyal ve zihinsel olarak da savunmasızdır. Çocuk; söylenilenlerin tümünü ciddiye aldığı, merakının ve hayal gücünün çok fazla olduğu bir dönemde olması sebebiyle kolayca kanabilir, şakayla gerçeği net bir şekilde ayırt edemeyip korkuya ya da kaygıya kapılabilir. “Sen artık bizim kızımız oldun”, “bu artık benim oyuncuğum”, “öcü var”, “polis götürür” gibi her tür davranışın ve söylemin çocuğun gelişimi üzerinde büyük bir etkisi olmaktadır. 3 ile 6 yaş arasında çocuklar özellikle oyunlar içerisinde kendilerini geliştirerek hareket becerisini üst düzeye taşımanın yanı sıra, kendilerini ifade becerisi, kavram geliştirme becerisi, dil becerisi, jest ve mimik kullanımı ve birçok sanatsal faaliyet açısından ilerleme kaydederler.

Çocuklar kritik dönemde boş birer levha gibidir. Her davranış ve deneyim, hayatlarında bir iz bırakır. Özellikle kişiliğin temellerinin atıldığı bu dönemde, doğru davranış modelleriyle, doğru çevresel uyaranlarla ve onların deneyimlerini çeşitlendirerek gelişim süreçlerini ilerletmek doğru olacaktır. Çünkü doğru zamanda doğru öğrenme fırsatlarını elde edemezlerse gelişimleri yavaşlayabilir veya durma noktasına gelebilir.

Bireysel Farklılıklar

Çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimleri kalıtım ve çevrenin ilişkisi ile değişim göstermektedir. Bu nedenle son derece normal olan çocukların gelişimlerinde büyük farklılıklar gözlemlenebilmektedir. Örneğin tek yumurta ikizleri, genetik olarak birbirlerinin aynı olmasına karşın, farklı sosyal çevrelerde büyüdükleri takdirde gelişimsel farklılıklar sergileyebilmektedir. Bu farklılıklar deneyim, eğitim ve sosyalleşme farklılıkları ile açıklanmaktadır. Ancak bu farklılıklar, belirli sınırlar içerisinde gerçekleşmelidir. Aksi durumlarda gelişimin normal seyrinden bahsedilemez. Örneğin, bir çocuğun 6-7 ay civarı desteksiz oturması beklenir. Bu süre bireysel farklılıklar nedeniyle biraz uzayabilir ancak, çocuk 18 aylık olmuş ve hala oturma becerisi gösteremiyorsa bu sorun bireysel farklılık kaynaklı olmaktan çıkarak gelişimsel gerilik boyutuna taşınmaktadır. O nedenle bazı fiziksel ve zihinsel gecikmeler söz konusu olduğunda, mutlaka olası nedenleri araştırılmalıdır. Bir çocuğun konuşmasının gecikmesi genetik faktörlere bağlı olabileceği gibi, işitme sorunundan da kaynaklanıyor olabilir.

Beden Ölçüleri

Motor yeterlilikler beden yapısı ile ilişkilidir. Özellikle 1-5 yaş çocukların hareket kapasitelerini beden yapısı, kas yapısı ve duruşa ait değişimler etkiler. Öncesinde dizlerini bükerek ve bacaklarını açarak yürüyen çocuk, 5 yaşına doğru daha normal yürümeye başlamaktadır. Lokomotor (yer değiştirme hareketleri) hareketlerin daha doğru yapılabilmesi, bacakların uzaması ile doğru orantılıdır. Fırlatma hareketleri, omuzların genişlemesi ve kolların uzaması ile daha etkili yapılabilir. Hayatın ilk beş yılında boy uzaması ve kilo artışı da maksimum seviyededir. Çocukların en hızlı büyüdüğü dönem bu dönemdir. Kız çocuklar fiziksel olarak erkek çocuklara göre daha erken olgunlaşırlar. Kısaca beden ölçülerinde değişimler, motor kontrolün artması ve motor davranışın kalitesi yükselir.

Filogeni ve Ontogeni

Filo kelimesi topluluğu ifade etmektedir. Bu açıdan insan gelişiminde ortaya çıkan "Filogenetik Beceriler" in insan filosuna ait olan genetik özelliklerden kaynaklandığını düşünmek yanlış olmaz. Belirli bir sıra izleyerek kendiliğinden ortaya çıkan bütün özellikler, filogenetiktir. Bu özellikler, her ne kadar dış etkenlere karşı dirençli olsalar da, çevreden etkilenebilmektedirler. Öğrenme ihtiyacı duymaksızın kendiliğinden ortaya çıkan; atma, tutma, yakalama, yürüme, koşma gibi büyük kas gruplarıyla yapılan temel hareket becerileri, filogenetik becerilere verilebilecek güzel örneklerdir.

Ontogenetik beceriler ise çevre uyaranları ve öğrenme iş birliği sonucunda gelişen becerilerdir. Filogenetik becerilerden farklı olarak kendiliğinden ortaya çıkmazlar. Ontogenetik beceriler, var olan hareket becerilerinin uyaranlarla farklılaşması ve daha özelleşmiş hareket becerilerine dönüşmesidir. Örneğin, eline geçen oyuncak fırlatan bir çocuğun kendiliğinden ortaya çıkan fırlatma becerisi filogenetikken, hentbol branşına başlaması sonucunda aldığı eğitimle kaleye şut atar duruma gelmesi ontogenetik beceri sınıfına girmektedir. Kısaca filogenetik beceriler motor gelişim sürecini, ontogenetik beceriler ise motor öğrenme sürecini ifade eder denilebilir.

Öğrenme Çıktısı

2 Gelişim ilkelerini açıklayabilme

Araştır 2

Gelişim sürecine ve hızına etki eden gelişim ilkelerinin, çocukların sporculuk yaşantısı üzerindeki etkileri nelerdir? Bu konuda yapılmış çalışmalar var mıdır? Araştırınız.

İlişkilendir

Gelişim sürecine ve hızına etki eden gelişim ilkelerini, çocukların hareket öğrenim süreçleriyle ilişkilendiriniz.

Anlat/Paylaş

Çevrenizde gözlemleyebileceğiniz bebeklerin/çocukların davranışlarına ilişkin değişimleri gelişimin ilkeleri açısından inceleyerek farklılıkları ve benzerlikleri anlatıp arkadaşlarınızla tartışınız.

GELİŞİMİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

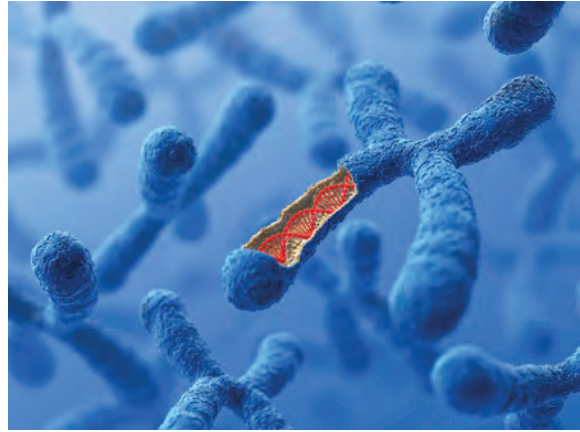
Gelişim, kalıtım ve çevrenin ortaklaşa bir ürünüdür. Bireylerin gelişimsel süreçleri her zaman, kalıtım ve çevreyle bağlantılıdır. Kalıtıma çok fazla müdahale etmek mümkün olmasa da çevrenin etkisi imkânlarla bağlı olarak daha pozitif yönlü yönetilebilir. Çevre konusu son derece geniş açıdır. Birçok etki faktörü çevre başlığı altında incelenebilir. Bu açıdan kalıtım ve çevrenin gelişim üzerindeki etkisini daha detaylı incelemek gerekmektedir.



Resim 4.10 Kalıtım ve Çevre

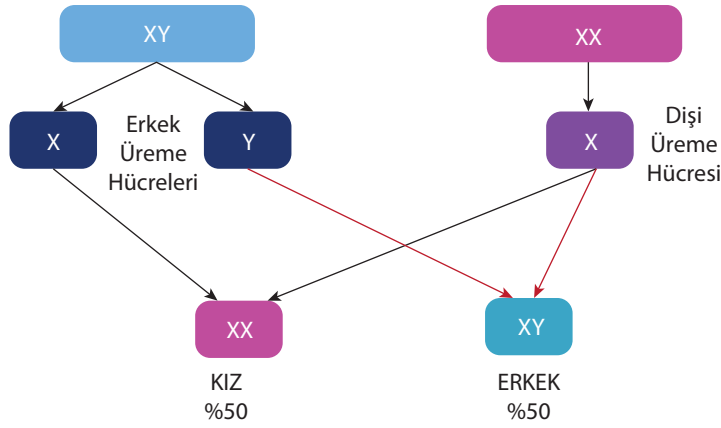
Kalıtım

Kalıtım, üreme esnasında anne ve babada bulunan özelliklerin genler yoluyla genç kuşağa aktarılması olarak tanımlanmaktadır.



Resim 4.11 Kalıtım

Üreme esnasında cinsiyet belirleyici olan kişi babadır. Babanın X ya da Y geni göndermesi sonucunda, bebeğin cinsiyeti "XX" gen dizilimiyle kız ya da "XY" gen dizilimiyle erkek şeklinde belirlenir. Kadınların tamamı "XX" gen dizilimine sahip olduğu için bebeğin cinsiyetinin belirlenmesinde bir rol üstlenmezler. Bunun dışındaki tüm özellikler, anne ve babanın ortaklaşa gönderdikleri kromozomların rastgele çiftler oluşturması sonucunda belirlenir.



Şekil 4.1 Cinsiyet Belirlenmesi

Soya çekim yoluyla anne ve babadan bebeğe aktarılan özelliklerden bazıları baskın yapıdayken, bazıları çekinik yani ikincil özellikler olarak kalır. Çekinik genler, dominant olanlar gibi dış görünüşte ortaya çıkmazsa da, bir sonraki kuşağa aktarılabilen özellikler olarak genetik kodda saklı kalır. Örneğin, kendi anne ya da babalarında renkli göz bulunan ancak kendi göz renkleri kahverengi olan bir anne-babadan, gözleri mavi renk bir bebek dünyaya gelebilir. Büyükanne ya da büyükbabanın sahip olduğu mavi göze ait genetik kod, kendi yavrularında çekinik yani ikincil özellik olarak kalarak çocuklarına değil, bir kuşak atlayarak torunlarına aktarılmış ve onun göz rengi üzerinde etkili olmuştur. Tablo 4.1’de bazı baskın ve çekinik özellikler verilmiştir:

Tablo 4.1 Baskın ve Çekinik Özellikler

BASKIN ÖZELLİKLER	ÇEKİNİK (İKİNCİL) ÖZELLİKLER
Yuvarlak kafatası	Uzun kafatası
Koyu göz rengi	Açık göz rengi
Esmer ten rengi	Beyaz ten rengi
Kısa boy	Uzun boy

Gelişimin sırası sabit olmakla birlikte, süreçte karşılaşılan bireysel farklılıklardaki en büyük etken kalıttır. Bu nedenle kalıtım son derece büyük öneme sahiptir. Göz, saç rengi, kişilik, zekâ, hastalıklar, yetenekler, boy ve genel vücut yapısı gibi özellikler kalıtsal özelliklerdir ve genler yoluyla belirlenirler ancak çevresel koşullardan da etkilenmektedirler. Örneğin, bebeğin genetik özelliklerine bakılarak, boyunun ne kadar uzayacağı bilimsel formüllerle hesaplanarak ortalama bir değer tahmini yapılabilir, ancak beslenme faktörü boy uzunluğunu etkileyebilmektedir.

Kalıtımla İlgili Bazı Tanımlar

Aşağıda kalıtımla ilgili olarak önemli olan tanımlar verilmiştir. Kalıtım konusunun iyi anlaşılabilmesi için bu tanımların bilinmesi önem arz etmektedir.

Genotip; canlıların taşıdığı baskın ve çekinik genlerin tümüne verilen addır. Başka bir deyişle canlıların görünüşünde ortaya çıkan baskın genlerin haricinde, sonraki kuşaklara aktarılabilecek olan çekinik genleri de temsil eder.

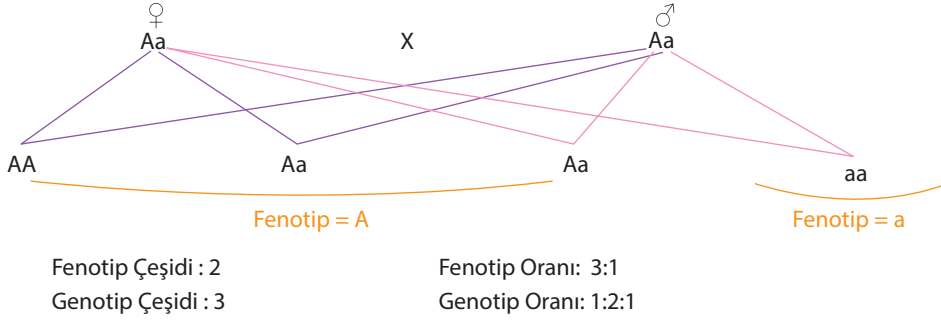
Fenotip (dışyapı); çoğunlukla genler yoluyla belirlenen yani, genotipte bulunan ve çevrenin de etkisiyle canlının dış görünüşüne yansıyan özelliklerdir.

Baskın gen (dominant); genotipte genellikle büyük harfle (A, B.vb) gösterilen ve heterozigot durumda dış görünüşte (fenotipte) etkisini gösterebilen gen türüdür.

Çekinik gen (resesif); genotipte genellikle küçük harflerle gösterilen (ab, vb) heterozigot durumda dış görünüşte (fenotipte) etkisini gösteremeyen gen türüdür.

Homozigot (arı döl=saf ırk); iki alel genin baskın ya da çekinik olma özelliklerinin aynı olmasıdır (AA, aa gibi).

Heterozigot (melez=hibrit); iki alel genin baskın ya da çekinik olma özelliklerinin farklı olmasıdır (Aa, XY gibi).



Şekil 4.2 Monohibrid Çaprazlama

Aynı anne ve babanın birlikteliği sonucu oluşan yavrular, yaklaşık 300 trilyon farklı kromozom kombinasyonundan birine sahiptir. Bu nedenle dünyaya yeni gelecek olan bebekte, hangi özelliklerin olacağını tahmin etmek güçtür. Ancak ilerleyen teknoloji sayesinde bazı genetik hastalıklar, çocuk anne karnından tespit edilebilmekte ve önlemler alınabilmektedir. Bir insanın dünyaya getirebileceği maksimum çocuk sayısı düşünüldüğünde, iki insanın neden birbirinin aynısı olamayacağı sorusu da cevaplanmış olur.

Becerilerin kazanılabilmesi için gerekli temel, kalıtım tarafından hazırlanmaktadır. Gelişim sürecindeki büyüme ve olgunlaşma hızı, genler yoluyla belirlenir. Doğuştan gelen kapasite biyolojik temel açısından yeterli değilse verilen öğrenme fırsatlarının ve çevresel fırsatların çokluğu ya da çeşitliliği, kapasitenin artışına önemli bir ivme kazandırmaz. Diğer taraftan öğrenme ve çevresel fırsatlarda kısıtlamalar söz konusu ise bireyin doğuştan getirdiği özel yetenekleri de olsa, bu yeteneklerinin tam anlamıyla gelişebilmesi söz konusu değildir. Bu nedenle kalıtım son derece büyük öneme sahiptir.

İrk faktörü, genetik bir faktördür ve gelişim süreci üzerinde etkilidir. Irkların kendilerine has özellikleri olduğu ve bu özelliklerin gelişim süreçlerinde farklılıklar ortaya çıkardığı bilinmektedir. Örneğin, yeni doğmuş siyahi ırka mensup bebeklerin merkezi sinir sistemlerinin, beyaza ırka mensup bebeklere göre büyük ölçüde olgunlaşmış olması, motor becerilerin kazanılma hızını da doğru orantılı olarak etkilemekte ve gelişim konusunda bir avantaj sağlamaktadır. Aynı zamanda fetal dönemde kemik yoğunluğu beyaz ırka göre daha yoğun olan siyah ırk bebeklerin, kol ve bacak gibi uzuvlarının beyaz ırka oranla daha uzun olduğu, büst kısımlarının ise daha kısa olduğu bilinmektedir. Bu da denge, koşu, uzağa atlama, fırlatma ve çabukluk gibi becerilerde başarılı olmalarını sağlar. Diğer taraftan siyah ve beyaz ırk arasında motor performans farklılığı olmadığını savunan çalışmalarda bulunmaktadır. Ancak yaşanan yer, yani çevre yine irksal özelliklerde de değişimlere neden olabilmektedir. Örneğin, Amerika'da yetişen Japon çocuklar, Japonya'daki çocuklara oranla daha iri yapılı olmaktadır.

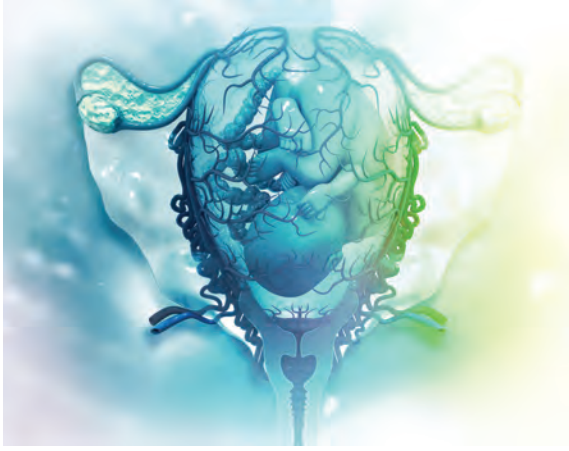
Çevre

Çevre sözcüğü bireyi etkileyen, onu saran, sarmalayan maddi ve manevi dünyayı ifade etmektedir. Çevre, son derece geniş bir ifadedir çünkü kalıtsal olmayan tüm faktörleri çerçevesi içerisine alır. Döllenmeden başlayarak çocuğa etki eden tüm dış faktörler, çevrenin ürünüdür denilebilir. Çevre tek boyutlu bir etken değildir. Birden fazla şekilde büyümeye ve gelişmeye etki etmektedir.

Doğum Öncesi Çevre

Doğum öncesinde bebeğin ilk ve tek çevresi anne rahmidir. Bu nedenle anneyi etkileyen her türlü durumdan bebek direkt olarak etkilenmektedir. Bu süreçte bebeği etkileyen durumlar;

annenin yetersiz beslenmesi, sigara, alkol ya da uyuşturucu madde kullanması, radyasyona maruz kalması, kronik hastalıklar, ateşli hastalık ya da kaza geçirmesi, ilaç kullanımı, stres altında olması, fiziksel ya da psikolojik şiddet görmesi aşırı yorulması gibi durumlardır. Bu durumlardan en sık karşılaşılanları ise yetersiz-dengesiz beslenme, alkol ve sigara kullanımına bağlı olan gelişen problemlerdir.



Resim 4.12 Anne Rahmi

Yetersiz beslenme, anne dışında fetal ya da plasenta kaynaklı da olabilmektedir. Fetal yetersiz beslenmede de fetus anneden gelen gıdaları gerektiği şekilde işleyememektedir. Placentadan kaynaklanan durumlarda ise plasenta fetüse besin taşımada yeterli kalmakta veya besinleri tedarik edememektedir. Her durumda bebeğin anne karnında yetersiz beslenmesi, erken ya da düşük kilolu doğumlara hatta yetersiz beslenmenin boyutu ve süresiyle doğru orantılı olarak, zihinsel ve fiziksel gelişim geriliklerine ve engel durumlarına neden olabilmektedir.

Gebelik döneminde alkol kullanımı tamamen önlenabilir bir durum olmasına karşın, önlem alınmadığı durumlarda yıkıcı etkileri olabilmektedir. Annenin kanına karışan alkol, plasenta yoluyla doğrudan fetüse iletilir ve herhangi bir etanol-oksiteleyici ya da alkol dehidrojenik aside sahip ol-

madığı için, fetus doğrudan etkilenir. Bu etkinin sürekli tekrarı durumunda ortaya çıkan problemler, merkezi sinir sistemi hasarları, zihinsel gerilik, alkol bağımlılığına yatkınlık, motor yeteneklerde yaşla birlikte artan gerileme ve morfolojik bozukluklar şeklinde kendini göstermektedir. Alkol tüketimi düzenli ancak miktar olarak az olan annelerin bebeklerinde ise, zihinsel ve motor gerilik fark edilmeyecek derece hafif olabilir ancak, bu gerilik olmadığı anlamına gelmediğinden, bu gruba dâhil olan çocuklar, gerekli desteği görememe durumuyla karşı karşıya kalmaktadır.

Gebelikte sigara kullanımı ise bebeklerin doğum kilosunun düşük olmasına ve erken doğumlara neden olabilmektedir. Bunun dışında sigara kullanımı, yarık dudak-damak, zihinsel gerilik ve motorik özelliklerde gerilik gibi durumlarla, doğum sonrasında maruz kalınan sigara dumanı ise alt solunum yolu hastalıkları ve astım gibi hastalıklarla ilişkilendirilmiştir.

Gebelikte geçirilen hastalıklar ya da kronik hastalıklar nedeniyle kullanılan ilaçlar da bebeğe zarar verebilmektedir. Gebelikte ilaç kullanımı ileriki dönemde motor gelişimsel sorunlara yol açabilmektedir. Uyuşturucu ve benzer maddelerin tüketiminin ise bebek üzerinde tahrip edici etkileri bulunmaktadır. Radyasyona maruz kalma durumunda bebeğin organlarında veya dış görünüşünde anomaliler meydana gelebilmektedir. Stresin bebeğin beyin gelişimi üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır. Çok erken çocuk sahibi olmak yani genç gebe kalmakta, bebeğin düşük doğum kilosuyla doğmasına ya da erken doğumlara neden olabilmekte ve bebeklerde zihinsel gerilikler meydana gelebilmektedir.

Kısaca sağlıklı bir bebeğin dünyaya gelebilmesi, annenin sağlıklı bir hamilelik süreci geçirmesi ve kendine dikkat etmesi ile doğru orantılıdır. Gebelik, düzenli doktor kontrolü altında ilerlemeli ve bebeğin tüm gelişim süreci takip edilmelidir. Bu sayede birçok sağlık sorununun üstesinden gelinebilmektedir. Anne karnındaki sürecin tümü, bebeğin doğduktan sonraki yaşantısıyla doğrudan ilişkilidir ve gelişimle ilgili doğabilecek birçok sorunun önlemi, anne karnındayken alınabilmektedir. Bu nedenle doğum öncesi çevre yani anne rahmi, gelişimi etkileyen oldukça önemli bir faktördür.

Doğum Sırasındaki Etmenler

Doğum esnasında birçok komplikasyon meydana gelebilmektedir. Her ne kadar gelişen teknolojiyle birlikte riskler daha düşük seyrediyor olsa da doğum esnasında komplikasyonların gelişmesi tamamen engellenememektedir. En sık görülenler, bebeğin göbek kordonunun boynuna dolanması ve oksijensiz kalması, bebeğin anne karnında doğum stresine bağlı ya da doğum zamanının gecikmesine bağlı olarak kakasını yapması, bebeğin pozisyonunun ters olması ve olası doktor hataları olarak karşımıza çıkmaktadır. Doğum esnasında meydana gelen bu sorunlar, bebeğin doğum sonrası kuvvete alınmasına, engelli olmasına ya da bedensel sakatlıklar gibi sorunlara yol açabilmektedir.



Resim 4.13 Yeni Doğan

Doğum Sonrası Çevre-Çevre ve Kalıtım ilişkisi

Doğum sonrası dönemde, birden fazla etken bireyin gelişimsel sürecini etkileyebilmektedir. Bu etkenlerin tamamı kalıtım dışı etkenler olmakla birlikte, kalıtsal özelliklere de etki edebilmektedirler. Bu etkenler fiziksel ve sosyal çevre olmak üzere iki bölümde ele alınmaktadır.

Fiziksel Çevre

Fiziksel çevre, insanın içinde yaşadığı fiziksel ortamı ifade eder. Bu açıdan birey motorik gelişim sürecinde beslenme, hastalık ve kazalar, iklim veya mevsimler, yorgunluk, yaşam koşulları ve psikolojik durum gibi birçok çevresel alt faktörden etkilenmektedir.



Resim 4.14 Kalıtım ve Çevre

Beslenme, en önemli fiziksel faktörlerden bir tanesidir. Gelişim sürecini bir “küme” olarak ele alırsak, büyüme ve olgunlaşma kavramları gelişim sürecinin “alt kümeleri”ni ifade etmektedir. Bu nedenle gelişimsel sürecin fiziksel boyutunda, büyümeye ve olgunlaşmaya direk etkisi bulunan beslenme faktörü son derece önemlidir. Yetersiz beslenme, aynı zamanda motorik gelişim ve zihinsel gelişimi de olumsuz etkiler. Bu etkinin boyutunun ölçülmesinde belirleyici faktör, yetersiz beslenmenin düzeyi ve süresidir. Yetersiz beslenme düzeyi arttıkça ve süresi uzadıkça, gelişimin etkilenme boyutu da doğru orantılı olarak artar. Gelişim döneminde, yeterli ve yetersiz beslenen çocuklar arasında, oldukça bariz gelişimsel farklılıklar olduğu bilinmektedir. Sportif aktiviteler esnasında da bu farklılıklar, gerek algılama gerekse uygulama anlamında kendini göstermektedir.

Fiziksel aktivite, çocukların gelişimi açısından büyük önem taşır. Çocukların yaptığı etkinlikler kas gelişimlerini destekler, kaslar belirli orandaki yüklenmeye uyum sağlar ve cevap verir. Hareket aktivitesi yüksek olan çocukların bedenlerinde, yağlanma oranı daha azdır. Kas lif sayıları daha fazla değildir ancak, sahip oldukları liflerde kas yoğunluğu kütleye daha fazla, oranı ise daha azdır. Ancak fiziksel aktivitenin, aşırı yorgunluğa yol açmaması gerekmektedir. Yaşa ve motorik düzeye uygun gerçekleşmeyen fiziksel aktiviteler, büyüme plağı yaralanması, tenisçi dirseği, koşucu dizi stresi

kırıkları ve yırtıkları gibi sakatlıklarla sonuçlanabilmekte, hatta bazı çalışmalar çok yoğun ve ağır yapılan fiziksel aktivitenin büyüme sürecini yavaşlatabileceğine dikkat çekmektedir. Kısaca aşırı yorgunluk faktörü, büyümeyi ve gelişmeyi olumsuz etkilemektedir. Çok küçük yaşta ağır, gereğinden fazla bedensel yüklenmelere maruz kalan çocuklarda, büyüme ve gelişim geriliği görülebilmektedir.

Hastalık ve kazalar, büyümeyi ve gelişmeyi etkileyen faktörler arasındadır. Küçük yaşta geçirilen menenjit, çocuk felci gibi hastalıklar sonucunda, vücutta oluşan problemler kalıcı hasarlar bırakabilmektedir. Bunun dışında kalp ve solunum problemleri gibi uzun süreli devam eden hastalıklar, psikolojik sorunları da beraberine getirmektedir. Erken yaşlarda karşılaşılan psikolojik kökenli sorunlar da yine gelişim süreci üzerinde negatif etki yaratabilmektedir. Geçirilen kazalar sonucu vücutta engel durumları ya da zihinsel sorular meydana gelebilmekte ve bu durumlar da gelişimi olumsuz etkilemektedir.

İklim veya mevsimler de insanların büyüme ve gelişmesi üzerinde etkilidir. Irk faktörü bölümünde de anlatıldığı üzere, kişilerin, yaşadıkları coğrafyaya uygun şekilde geliştirdikleri özellikleri bulunmaktadır. Birçok kaynak, farklı iklimlerde yaşayan insanların boy, kilo, ergenlik yaşı gibi özelliklerinde coğrafi bölgelere göre farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak tek başına büyümeyi ve gelişmeyi etkilediğine dair nedense ilişki kurulamamaktadır. Kısaca yaşanan iklim, beslenme ve sağlık koşulları da insanlar arasında büyüme ve gelişme açısından farklılaşmaya neden olabilmektedir.

Yaşam koşulları, fiziksel çevre faktörlerinin birçoğunu kendi bünyesinde barındırır. Yaşadığımız coğrafya, beslenme koşulları, aile içindeki sosyal durum, maddi koşullar gibi birçok faktör yaşam koşulları başlığı altında incelenebilir. Bunun yanı sıra, yaşam koşulları başlığı altında incelenmesi gereken en önemli konu, çocuğa sunulan imkânlar ve bu sürecin çocuğun büyüme ve gelişmesi üzerindeki etkisidir. Örneğin, doğum esnasında bir komplikasyon gelişmesi durumunda, bebek hastanede gerçekleşecek bir doğumla sağlıklı olabileceksen, evde doğması sebebiyle gelecek yaşantısını etkileyecek bir engel durumuna sahip olabilir. Ya da 4 yaşın-

da kreşe giden bir çocukla, sokakta mendil satmak zorunda kalan çocuğun; ailesinden şiddet gören bir çocukla, sevgiyle şefkat gören çocuğun fiziksel, sosyal ve zihinsel yönden aynı gelişimsel özellikleri gösterebileceğini söylemek oldukça zordur.

Psikolojik durumlar, çevresel koşullar içerisinde yer alan önemli faktörlerdendir. Kalıtsal özellikler ya da başka olaylar sonucunda gelişebilen psikolojik durumlar, kişinin içine kapanması, dış dünyadan kopması, kendini yalnız ya da çaresiz hissetmesi gibi durumlara sebep olabilmektedir. Bulimia, anoreksiya nevroza gibi psikolojik kökenli beslenme bozukluğu rahatsızlıkları yine büyüme ve gelişim üzerinde negatif etkiye sahiptir. Öte yandan çok fazla stres, kaygı bozukluğu ve depresyon gibi psikolojik sorunlar da büyüme ve gelişmeyi olumsuz etkiler. Erken yaşta karşılaşılan kronik hastalıklar ya da kanser gibi yüksek riskli hastalıklar da çocukların psikolojileri üzerinde hasara yol açabilmektedir.

Teknoloji bağımlılığı, son dönemlerde küçük yaş gurubu çocuklarda en yaygın görülen problemlerden biridir. Günümüzde en büyük sorunların başında çocukların; tablet, telefon bilgisayar, oyun konsolları ve televizyon gibi teknolojik cihazlar başında geçirdikleri saatlerin gitgide artması ve buna bağlı olarak hareketsiz bir yaşam döngüsüne girmeleri gelmektedir. Örneğin, bilgisayar oyunlarında sürekli olarak oyun karakterini çok yüksekte aşığa atlatan bir çocuk, gerçek dünyada bu davranışın kendisinin gerçekleştirmesinin ona zarar verebileceğini kavrayamayıp yüksekte atlayabilmekte ve zarar görebilmektedir. Çizgi film karakterlerini taklit etmek isterken çok ciddi zarar gören birçok çocuk bulunmaktadır.

Gallahue ve Ozmun (2014) koordinasyon, denge, hız gibi özelliklerin çocukluk döneminde geliştirilmesi gerektiğini ve çocukluk dönemindeki bu gelişmenin ilerleyen dönemlere oranla çok daha önemli olduğunu vurgulamışlardır. Yeteriz hareket etme, dengesiz ve kötü beslenme gibi sürekli etkenlerin sonucunda kardiyovasküler sorunlar, ortopedik problemler ve obezite gibi birçok olumsuz durum gelişebilmektedir.



Resim 4.15 Sosyal Çevre

Sosyal Çevre

Sosyal çevreyi bireyin etrafındaki insanlar, yaşadığı çevre, örf ve adetler gibi öğeler oluşturmaktadır. Bireyin kişiliği ve davranışları çevresel etkiler altında kendini rahat hissedip hissetmemesinden ve belli başlı temel ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinden etkilenmektedir. Okula gidememe, erken yaşta çalışmaya başlama gibi olumsuz durumlarda birey

gerekli ihtiyaçların yeteri kadar karşılanamaması sonucu, fiziksel ve sosyal sorunlar yaşayabilmektedir. Kötü alışkanlıkların çoğunun çevre etkisiyle edinildiği bilinmektedir. Örneğin, sosyal ortamında çok fazla alkol ve uyuşturucu madde kullanımı yaygın olan bir bireyin, bu tarz bir eğilimde olması kaçınılmazdır. İlk sosyal çevremiz olan ailenin, büyüme ve gelişme üzerindeki etkisi çok büyüktür. Ailesinde yoğun sigara kullanımı olan bir çocuğun, sigara içmeye başlaması daha olası bir durumdur. Yaşadığı çevrede sportif aktivite yapma fırsatı olmayan veya fiziksel aktivite yapması kısıtlanan ya da aktiviteye izin verilmeyen bireylerin de, gelişimsel olarak problemlerle karşılaşması yaygındır. Bu nedenle gelişimsel sürecin sosyal boyutu içinde yaşanan çevre ve aile tutumları, önemli bir yere sahiptir. Unutulmamalıdır ki her birey çevresini ve uyum problemlerini kendi açısından görür, yorumlar ve kendine özgü yollarla çözer.

Öğrenme Çıktısı



3 Gelişimi etkileyen faktörleri kavrayabilme

Araştır 3

Gelişime etki eden faktörlerin, çocukların spor yaşantısı üzerindeki etkileri nelerdir? Bu konuda yapılmış çalışmalar var mıdır? Araştırınız.

İlişkilendir

Gelişime etki eden faktörleri, çocukların hareket öğrenim süreçleriyle ilişkilendiriniz.

Anlat/Paylaş

Çevrenizde gözlemleyebileceğiniz bebeklerin/çocukların mevcut olarak içinde bulundukları fiziksel ve sosyal durumları, kalıtsal ve çevresel faktörler açısından değerlendirerek, kurduğunuz neden sonuç ilişkilerini arkadaşlarınızla paylaşınız.



Araştırmalarla İlişkilendir

İnsan diğer canlılarla karşılaştırıldığında çocukluk periyodu hemen hemen en uzun süren canlıdır. Büyüme ve kısaca biyolojik fonksiyonlardaki farklılaşmalar olarak tanımlanan gelişme aynı zamanda kişinin adaptasyon yeteneğinin artmasını ifade eden süreçlerdir. Fiziksel eğitimin en önemli amaçlarından biri de bu adaptasyon yeteneğinin geliştirilmesidir. Bu nedenle de bu gelişim süreçlerinin iyi bilinmesi gerekmektedir. Sportif aktiviteler bedensel farkındalığın artmasına olanak sağlamakta ve yaşam boyu spor alışkanlığı kazanılmasında da önemli rol oynamaktadır.

Yapılan çalışma ışığında elde edilen sonuçlar, sportif aktivitelere erken yaşta katılımın, çocuk-

ların hareket becerisi kazanımından çok daha fazlasını elde ettiklerini göstermektedir. Çocukların gelişimi ile ilgili tüm süreç ve parametrelerde sportif etkinliklere katılımın olumlu etkisi olduğu ve çocukların sosyal çevrelerinin genişlemesiyle birlikte kurdukları ilişkilerine yön verme ve sosyalleşme becerilerinin gelişmesi yönünde fayda sağladığı görülmüştür.

Kaynak: Özyürek, A., Özkan, İ., Begde, Z. ve Yavuz, N. F. (2015). Okul öncesi dönemde beden eğitimi ve spor. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3, 479-488.

GELİŞİMİN TÜRLERİ

Gelişimin kendi içerisinde farklı boyutları bulunmaktadır. Her bir boyut gelişim sürecinin farklı bir basamağını temsil etmektedir.

Bilişsel Gelişim

Yeni doğan bebeklerin dış dünyayla iletişimle-ri ve dış dünya hakkındaki bilgileri çok sınırlıdır. Yetişkinler sürekli değişen dünyayı algılama ve bu değişime uyum sağlama konusunda çok daha tecrübeli olduklarından, çocukların zorlandıkları şeyleri anlamakta bazen yetersiz kalabilmektedirler. Örneğin, yetişkin bireyler bıçağın keskin olduğunu bildiklerinden son derece dikkatle kullanırken, küçük bir bebeğin eline aldığı bıçak, verebileceği zararı bilmemesi nedeniyle ciddi yaralanmalara sebep olabilir. Hava kapanıp bulutlar yoğunlaştığında, bir yetişkin gök gürültüsü ve yağmur yağma ihtimalinin farkındadır ancak küçük bir bebek için bu çok yeni bir tecrübe olacaktır. Bu nedenle bilişsel gelişim süreci, çocukların dünyayla ilgili deneyimleri ve hayatlarına nasıl yön vereceklerini anlama ve geliştirme süreci olarak değerlendirilebilir.



Resim 4.16 Bilişsel Gelişim

Farklı yaşlardaki çocukların düşünce biçimleri üzerinde sistematik bir şekilde çalışan Piaget'in bilişsel gelişim teorisine göre bilişsel gelişim süreci, üç temel aşamadan meydana gelmektedir. Bu aşamalar özümleme, uyma ve adaptasyon olarak karşımıza çıkmaktadır.



Resim 4.17 J. Piaget

Kaynak: <https://www.centrodeaprendizajepiaget.com.mx/nosotros/1111111-2>.

Özümlene aşamasında, çocuklar çevreyle etkileşimde bulunarak duyma, dokunma, görme vb. yollarla bilgi edinirler. İkinci aşama olan *uyma aşaması*, çocukların, özümlene aşamasından elde ettikleri bilgiye tepki vermesinden sonrasında, verdikleri tepkilerde değişiklikler meydana geldiği süreçtir. Son faz olan *adaptasyon aşamasındaysa* çocuk, mevcut durumda tepki verdiği bilgiye uyum sağlayarak yeni tepkiler geliştirir.

Piaget'in, bilişsel gelişim kuramı 4 dönemden meydana gelmektedir;

Duyusal Motor Dönem (0-2 yaş)

Bebeklerin dış dünya ile iletişim kurmak ve deneyim kazanmak için duyularını ve motor becerilerini kullandıkları dönemdir. Bebeklik döneminden itibaren sürekli yükselen bir grafik çizer ve bedenle zekâ arasındaki uyumu ifade eder. Refleksif hareketlerle başlayan ve istemli hareketlerle devam eden süreçte, bilişsel gelişimin düzeyi zekâyla ve çevre koşullarına sıkı sıkıya bağlı olarak ilerler. Yani zekâ, çevreyle etkileşim sonucunda gelişir. Çocuklar bir durumla ilk karşılaştıklarında, genel olarak tepki vermek yerine durumu anlamaya çalışırlar. Bunu takip eden süreçlerde kazandıkları farkındalıklar, tepkilerinde değişimlere neden olur. Yeni doğan bebekler genel olarak refleks temelli hareketlerle bilgi toplayarak bir sonraki aşamaya hazırlanırlar. Sürecin ilerlemesi ve hareketlerin istemli hale gelmesiyle birlikte bebekler, kendilerini ve isteklerini ifade etmeye başlarlar. Çevreden topladıkları bilgiler sonrasında gösterdikleri tepkiler, ilk başlarda sahip oldukları mevcut bilgiler üzerinden ilerlerken, daha sonrasında yeni durumlara uyum sağlarlar ve tepkilerinde değişimler meydana gelir.

Bu dönemde ele alınması gereken kavramlar, nesnelerin sürekliliği, taklit etme ve deneme-yanılma öğrenmeleridir. Annesi odadan çıktığında yeni doğan bebek ağlamazken, iki yaşındaki çocuğun ağlaması, nesnelerin sürekliliği kavramının gelişmesiyle alakalıdır. Öte yandan bir bebeğin karşısındaellerle yüzü açıp kapatarak 'ce-e' oyunu oynandığında, bebek gülerken tepki verirken, belirli bir süre sonra kendisinin de yüzünü kapatıp açması taklit yeteneğinin gelişimiyle ilişkilidir. Masanın üzerinde duran oyuncak almak isteyen bir bebek, kısa süre içerisinde bu çabasından vazgeçebilir. Ancak zaman içerisinde deneme yanılma yoluyla bir şeylerin üzerine çıkarak (sandalye, basamak vb.)

oyuncağına ulaşmayı başarabilir ve sonuca ulaştığını gördüğünde, başka durumlarda benzer çözüm yollarını deneyebilir.

İşlem Öncesi Dönemi (2-6 yaş)

İşlem öncesi dönemde çocuklar, sembolik dönem takiben sezgisel dönem sürecine girerler. Sembolik dönem çocuklarda dil becerisinin hızla geliştiği ancak kullandıkları dilin, sembollerin ya da hareketlerin kendilerine özgü olduğu bir dönemdir. Örneğin bir çocuk, 'bopopter' dediğinde aslında helikopterden bahsediyor ya da elini yukarı kaldırıp salladığında, o anda uçan bir helikopterin pervanesini işaret etmeye çalışıyor olabilir. Sezgisel döneme geçildiğinde, çocuklar mantıktan uzak bir şekilde sezgilerini kullanarak ilerlemeyi tercih etmekte ve gerekli çözümlere sezgileri yoluyla ulaşmayı denemektedirler. Sınıflandırma becerileri genelde tek yönlüdür ve gruplama gibi aktiviteleri yaparken konuyu, sadece renk, boyut veya şekil gibi tek yönüyle ele alırlar. Örneğin farklı renk ve boyutlardaki topları sadece renklerine ya da boyutlarına göre gruplayabilirler. Nesnelerin korunumu konusunda yeterli düzeyde değildirlir. Aynı ebatları iki dilim kekin bir tanesini kendi içerisinde 4 parçaya bölerseniz, "Hangisi daha fazla?" diye sorulduğunda madde korunumu kavram algısı gelişmemiş çocuk, parça sayısına bakarak 4 parçalı kekin ya da ebadına bakarak, tek parça olan kekin daha fazla olduğunu söyleyebilir. Ancak parçalanmış kekin miktarının tek parça olanla aynı olduğunu anlamlandıramaz. Aynı zamanda işlemleri tersine çevirme konusunda da yetersizlerdir. Örneğin, bir çocuğa kardeşi olup olmadığı sorulduğunda "evet var" dedikten sonra, "Peki kardeşinin kardeşi var mı?" sorusuna "Yok." diye cevap verebilmektedirler. Sınırlı yaşam deneyimleri olması sebebiyle, bütün polis ve askerlerin erkek olduğunu düşünmeleri gibi kesin yargıları vardır. Kısaca bu dönem, çocukların olayları ve durumları mantık süzgecinden geçirmek yerine çözümlere sezgileri yoluyla ulaştıkları dönem olarak karşımıza çıkmaktadır.

Somut İşlemler Dönemi (7-11 Yaş)

Çocukların okula başladıkları ve okul öncesi döneme göre bilişsel gelişim düzeylerinin hızla ilerlediği bir dönemdir. Artık mantık daha ön plandadır. Nesneler arasında kurulan bu "nedensel" mantık somut işlemler dönemi olarak adlandırılır.

İşlemleri tersine çevirebilmeleri nedeni ile nesne korunumu konusunda yaşadıkları problemler artık ortadan kalkmış durumdadır. Artık nesnelerin şeklinin ya da konuldukları kabın değişmesinin, nesnenin hacmini, miktarını yada ağırlığını değiştirmediğini bilmektedirler. Basit problemleri zihinden çözebilmeyi başarabilmektedirler. Artık tek yönlü gruplamadan, çok boyutlu gruplamaya geçiş yapmışlardır ve grupların hangi elemanlardan oluştuğunu kavrayabilirler. Büyükten küçüğe ya da küçükten büyüğe sınıflandırma yapabilirler ancak, yönergelerin sözel verilmesi durumunda yaklaşık 12 yaşına kadar bunu başaramazlar. Karşılaştıkları problemler somut olduğu müddetçe çözüme ulaşabilirler ancak, soyut kavramlar konusunda hala yeterlilik kazanmamışlardır. Bazen öğrenmeye ve model almaya bağlı olarak, soyut kavramları doğru bir şekilde ve yerinde kullanabilirler, ancak anlamlarını açıklayamazlar. Kısaca bu dönemde çocuklar, bir şeyleri sistemli şekilde yapabilmek için, zihinsel bir işlem sürecinden geçirirler.

Soyut işlemler Dönemi (12- + Yaş)

Düşünce sisteminin yetişkinlerle aynı seviyeye ulaştığı dönemdir. Çocuk, tecrübesinin sınırlı olması sebebiyle daha sınırlı cevaplar üretse de, bir sorun için birden fazla olasılıklı çözüm düşünebilmekte, düşünme şekli somut kavramlarla sınırlı kalmamakta, değişkenler arasında ilişki kurarak ve tümdengelim ya da tümevarım yoluyla sorunlara yaklaşabilmektedir. Düşünce yapısı önceki dönemlere oranla, çok daha esnektir. Artan tecrübeyle birlikte bilişsel açıdan gelişerek değişkenler arasında kurduğu sebep-sonuç ilişkilerinin güçlendiği ve değişik çözüm yolları ürettiği görülür. Toplumsal değerlere, inançlara ve felsefeye ilgi duymaya başlar. Bu dönemin diğer dönemlerden en büyük farkı, çocuğun bilgiyi soyut olarak iletebilmesi ve olayların farklı yönlerini görebilmesidir. Bu farkın belirginleşmesi, soyut işlemler dönemini destekleyen en önemli etkenler olarak nitelendirilebilecek, çevresel uyarıların niteliği ve çocukluğuna bağlıdır. Çocukluk döneminden ergenliğe geçiş sürecinin yaşandığı bu dönemde, varsayımlar üzerinden yola çıkabilir, geçmişle gelecek arasında bir köprü oluşturabilir ve cevaplar arayabilir. 15 yaş civarı bilişsel gelişim en üst seviyeye ulaşır.

Erken Çocukluk (2-5 yaş) Döneminde Bilişsel Gelişim Özellikleri

Erken çocukluk dönemi, çocukların nedeni ve nasılı sorguladıkları, her şeyi bir oyun şeklinde algıladıkları ve oyun ile öğrendikleri bir dönemdir. Bu nedenle bu dönemde oynanan oyunların çeşitliliği, sıklığı ve niteliği büyük önem taşır. İlk başlarda kendilerini tam olarak ifade edemeseler bile çocukların bu dönemde sözel ifade yetenekleri tırmanıştadır. Bu nedenle konuşmaya teşvik edilmeli, ilgi ve merakları canlı tutulmalıdır. Somut işlemler öncesi düşünce döneminde Lego ve yap-boz gibi oyunlar, zihnen hangi parçaları birleştireceklerini sorgulattırken, aynı zamanda fiziksel olarak nasıl birleştirecekleri konusunda gelişmelerine yardımcı olması sebebiyle, onları bilişsel olarak desteklemektedir.

Geç Çocukluk (6-11 yaş) Döneminde Bilişsel Gelişim Özellikleri

Erken çocukluk dönemini basamak olarak ilerleyen bu dönemde çocukların dikkat süresi, her ne kadar kısa olsa da, ilgilerini çeken aktivitelerle oldukça uzun süre uğraşabilmektedirler. Yönlendirilmeye ihtiyaç duyarlar ve benlik algıları gelişmeye başlar. Dış dünyaya oldukça açıktırlar, araştırmacı olmaları nedeniyle, okuma, televizyon seyretme ve bilgisayar oyunu türü şeyler oldukça ilgilerini çeker. Bu dönemin sonlarına doğru, her ne kadar soyut bilişsel yetenekler ortaya çıkmaya başlasa da, yine de başlangıçta olayların üstesinden somut örneklerle daha kolay gelebilmektedirler. Geç çocuklukta bilişsel gelişim döneminin en belirgin özelliği, her şeyi en çok merak ettikleri “neden?” sorusuna sürekli cevap aradıkları ve bazen de endişe duymaları olarak gösterilebilir.



Resim 4.18 Duyuşsal Gelişim

Duyuşsal Gelişim

Çocukların fiziksel etkinliklere katılarak ve oyunlar oynayarak, hem kendi yeteneklerini hem de çevreleri hakkında bilgi edindikleri, duygusal ve sosyal özelliklerin geliştiği dönemdir. Duyuşsal gelişim bilişsel gelişimin destekleyicidir. Tüm davranışların bilişsel ve duyuşsal olmak üzere iki yönü vardır. Hiçbir davranış tek başına bilişsel ya da duyuşsal faktörlerden doğmaz aksine bilişsel ve duyuşsal unsurlar, madeni bir paranın iki yüzü gibi, davranışın farklı yönlerden ele alınmasını sağlayarak bir bütün şeklinde hareket eder ve davranışın gerçekleşmesini sağlarlar.

Duyuşsal gelişim bilişsel gelişimin ilerlemesine ya da gerilemesine etki edebilir ve zihnin odaklanacağı konularla ilgili olarak yönlendirme yapabilir ancak bilişsel şemaları değiştiremez. Bilişsel gelişim duyuşsal gelişiminden etkilenir. Örneğin matematiği seven bir çocuk sevmeyen çocuğa göre daha hızlı ilerler.

Duyuşsal gelişim yaşam boyu devam eder. Bireyin çevreyle etkileşimi sonucunda sevmek, hoşlanma, acı duyma, üzülmek, korku, kaygı gibi geliştirdiği tepkiler duyuşsal gelişimle ilgilidir. Tepkilerin gelişimi için bireyin deneyimlerden yola çıkması gerekir. Bu nedenle duyuşsal gelişimin sağlıklı olabilmesi, deneyimlerin çeşitliliği, sıklığı ve kalitesiyle doğru orantılıdır. Örneğin, sevmediğimiz bir yemeğin farklı şekilde pişirilmiş hali hoşumuza gidebilir ya da bize uygun olmayan bir spor branşıyla uğraştığımız için spordan soğumamız olasıdır. Deneyimleri çeşitlendirerek kişinin kendisi için uygun olanı bulması kolaylaştırılabilir. Bu yaşam boyu gelişen bir süreçte tabi olan sosyal çevre için de oldukça önemlidir. Çünkü bireyin karşısındakine karşı geliştirdiği tutum ve davranışları da deneyimleri sonucu oluşur.

Çocuklar 5-6 yaşlarına gelene kadar akranları ile kendi düşüncelerinin çatışabileceğini bilmemektedirler. Ancak kendi yaş aynı yaş grubu bireylerle bir araya geldikçe düşünceler arasındaki farklılığı gözlemleyerek kendi düşüncelerini sorgulamaya başlar. Çocuklar için doğrulama kaynağı sosyal etkileşim ve çatışma kaynağıdır. Çocuk kendi düşüncelerinden anca başkalarının düşünceleriyle kendininkileri kıyaslayarak emin olur. Bu yaşlar arası sosyal etkileşim, çocuktaki benmerkezçiliğin kırılmasını ve çocuğun sosyalleşmesini sağlar. Duyuşsal gelişim

min ahlaki boyutu ise , sadece istenilen ve yapılması tercih edilen duyguların değil , gerekli olanın yapılması ile ilgili olan duyguları da içermektedir. Ancak bu gereklilikler somut işlemler dönemine kadar tam bir karşılık bulmaz. Örneğin, yalan söylemenin yanlış olduğu benimseyen çocuk bunu ilk başlarda ailesiyle sınırlı görebilir ancak ilerleyen süreçte yalan söylemenin yanlışlığının herkes ve her durum için geçerli olduğunu anlayacaktır.

Erken Çocukluk (2-5 yaş) Döneminde Duyuşsal Gelişim Özellikleri

Bu aşama çocukların en bencil, istekleri konusunda geçimsiz ve zor ikna oldukları dönemdir. Tanıdıkları ve bildikleri güvenli alan olarak tabir edilebilecek alanlar ve insanlar dışına çıkmakta hoşlanmazlar, utangaç ve içlerine kapanıktırlar. Dönemin en önemli özelliği, doğruyu ve yanlış ayırt etmeye başlamış olmasıdır. Bu süreçte vicdan gelişmeye başlar. Gelişimsel döngü nedeniyle 2 ve 4 yaşındaki çocuklar daha uyumsuz, kurallara riayet etmeyen yapıdayken, 3 ve 5 yaşındakiler bunun tam tersi tutarlı bir yapı sergilerler. Benlik kavramının hızla geliştiği ve olumlu pekiştirmenin çok önemli olduğu bir dönemdir.

Geç Çocukluk (6-11 Yaş) Döneminde Duyuşsal Gelişim Özellikleri

Çocukların davranışlarında, cinsiyet farklılıklarının hissedilmeye başladığı dönemdir. İlk başta olaylara aynı şekilde yaklaşırlar ve aynı şeylere ilgi duysalar bile kısa süre sonra bu tutumda değişiklikler meydana gelmektedir. Küçük çaplı gruplarda kendilerini daha rahat ifade ederek oyun oynayabilirler, ancak süreç uzadığında bu konuda sorun yaşamaktadırlar. Çünkü benmerkezci tutum devam etmektedir. Kazanma ve kaybetme konusunda henüz kabullenme sürecini tam olarak başaramamış, agresif ve kendini beğenmiş bir tutuma sahiptirler. Bazı davranışları tutarsızdır ve dışarıda, evde olduğundan daha olgun davranırlar. Tehlikeye açıktırlar. Bu yaşlardaki çocuklar, fiziksel olarak bir çok hareketi gerçekleştirebilecek olgunlukta olsalar da yaptıkları hareketlerin sonuçlarını düşünmeden, merak ve macera duygusu nedeniyle korkusuzca kendilerini tehlikeye atabilirler.

Psikomotor (Devinişsel) Gelişim

Motor kelimesi anlam olarak, hareketi etkileyen mekanik ve biyolojik faktörlerin temelini oluşturur. Ancak nadir olarak tek başına kullanılmaktadır. Genellikle mutlaka başına *psiko*-motor, *algısal* motor ya da sonuna, motor *kontrol*, motor *öğrenme* gibi eklemelerle karşımıza çıkar. Psikomotor gelişim, sinir ve kasların işlevleri ile fiziksel yapıda meydana gelen değişimleri kapsar. Her ne kadar motor gelişim ve psikomotor gelişim birbirinin yerine sıklıkla kullanılsa da tam olarak aynı anlamla gelmezler. Motor gelişim doğumdan erişkinliğin sonuna kadar gerçekleşen harekete ilişkin davranışların gelişimini kapsarken, psikomotor gelişim daha geniş bir alanı kapsayarak doğum öncesi (fötal) dönemden ölene kadar olan harekete ilişkin tüm gelişim ve değişim süreçlerini kapsar.



Resim 4.19 Motor Gelişim



Resim 4.20 Psikomotor Gelişim

Erken Çocukluk (2-5 Yaş) Döneminde Motor Gelişim Özellikleri

Algısal motor yeteneklerin sürekli ilerlediği bir dönemdir. Beceriye ilişkin beden, zaman, mekân ve yön algısı tam olarak gelişmemiştir; ancak çeşitli motor beceriler için gerekli temel hareket yetenekleri oldukça hızlı ilerleme kaydeder. Çocukların dinlenmelerinin kısa olduğu, koşmayı yürümeye tercih ettikleri, oldukça hareketli bir dönemdir. Fiziksel olarak giyinme ve soyunma işlemini yapabilecek olgunluktadırlar; ancak hızlı olmaları istendiğinde yardıma ihtiyaç duyarlar. İnce motor becerileri (Kısaca başparmağı işaret parmağına değdirmeye becerisi olarak tanımlanır; yazı yazmak, iğneye iplik geçirmek vb.), kaba motor becerilerine (Kısaca büyük kas gruplarıyla yapılan beceriler olarak tanımlanır; atma fırlatma, koşma vb.) göre oldukça zayıftır. Bedensel olarak henüz belirgin bir cinsiyet farklılıkları yoktur. Özellikle arkadan bakıldığında, bedenleri birbirine çok benzemektedir. Görev ve işleyiş açısından bedenleri gelişmiştir ve denge konusunda yeterli fizyolojik gelişime sahiptirler.

Geç Çocukluk (6-11 Yaş) Döneminde Motor Gelişim Özellikleri

Büyüme, erken çocukluk dönemine göre yavaştır, ancak devam etmektedir. Gelişim ilkeleri doğrultusunda büyük kas gruplarının (kaba) gelişim, küçük kaslara (inceye) oranla daha fazladır. Kız çocukların daha erken olgunlaşması nedeniyle, ilgi alanları bu dönemde farklılaşmaya başlar. Dominant el ve ayak belirlenmiştir. Geç çocukluk döneminin başında zayıf olan el-göz koordinasyonu, dönem sonunda oldukça iyi bir seviyeye ulaşır. Enerjilerinin yüksek, ancak dayanıklılıklarının düşük olduğu bir dönemdir. Temel hareket becerileri oldukça gelişmiş düzeydedir. Oyun aktivitelerinde gereken fiziksel yeterlilik seviyesine ulaşmışlardır.



Araştırmalarla İlişkilendir

Gelişim süreci dikkate alındığında, doğumdan sonraki ilk 4 yıl gelişimin en hızlı yaşandığı süreçtir. Bu zaman diliminde edinilen kazanımlar, ileriki dönemde bireylerin gösterecekleri tutum ve davranışların temelini oluşturmaktadır. Fiziksel aktivite bu süreçler üzerinde son derece büyük öneme sahiptir. Yapılan birçok çalışma fiziksel aktivitenin gelişim sürecini hem fiziksel hem de zihinsel yönden olumlu etkilediği yönündedir. Fiziksel aktivite çevresel imkanlar dahilinde gerçekleşir ve gelişimsel süreçte kalıtımın dışında kalan en önemli etkenlerden biridir. Günümüzde çocukların egzersiz yapmaları gerektiği bilişsel, duyuşsal ve psikomotor gelişim yönünden önemle vurgulanmaktadır.

Çocukların fiziksel aktivitelere katılımını ele alan ve spor yapmanın, çocukların gelişimsel süreçleri açısından ele alındığı çalışmada, fiziksel aktivite ve sporun çocukların özgüven kazanmalarına, bedenlerini tanımalarına, sosyalleşmelerine, dünyayı keşfetmelerine, sağlıklı büyümelerine ve gelişmelerine değerli katkılar sunduğunu ortaya çıkarmıştır.

Kaynak: Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.

Öğrenme Çıktısı

4 Gelişimin türlerini açıklayabilme

Araştır 4

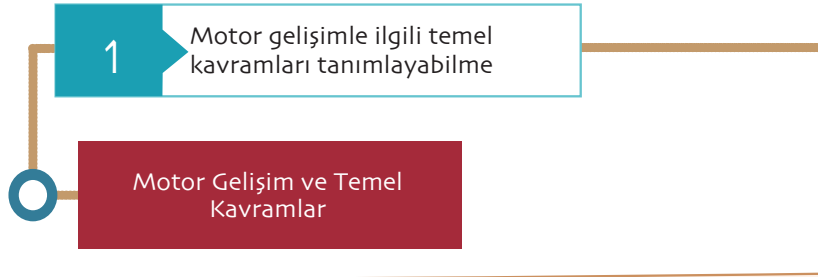
Bilişsel, duyuşsal ve psikomotor gelişim düzeylerinin çocukların sporculuk yaşantısı üzerinde ne gibi etkileri vardır? Bu konuda yapılmış çalışmalar var mıdır? Araştırınız.

İlişkilendir

Bilişsel, duyuşsal ve psikomotor özelliklerin düzeylerini, çocukların hareket öğrenim süreçleriyle ilişkilendiriniz.

Anlat/Paylaş

Çevrenizde gözlemleyebileceğiniz bebeklerin/çocukların, mevcut olarak içinde bulundukları bilişsel, duyuşsal ve psikomotor gelişim düzeylerini gözlemleyerek, nasıl ilerletilebilecekleri ile ilgili görüşlerinizi paylaşınız.



Psikomotor gelişim, doğum öncesi dönemden başlayarak, ölene kadar devam eden harekete ilişkin davranışları incelemektedir. Motor gelişim ise doğumdan itibaren erişkinlik döneminin sonuna kadar olan süreçteki hareketlerdir. Motor gelişim süreci tüm yaşamı etkilediğinden insan hayatında çok önemli bir yere sahiptir. Motor gelişim hakkında birçok çalışma yapılmıştır ve bu çalışmaların ürünleri geçmişten günümüze 4 periyotta toplanmıştır. Bunlar sırasıyla; 1787 yılından 1928 yılına kadar sürdüğü kabul edilen, “başlangıç periyodu”, 1928-1946 yılları arasında kapsayan “olgunlaşma periyodu”, 1946-1970 yılları arasında kapsayan “norm/tanımlama” periyodu ve son olarak 1980 ve 90’lı yıllar arasında bulunan “süreç-yönelimli” dönem olarak adlandırılmıştır.

Motor gelişim sürecine etki eden temel kavramlar hakkında fikir sahibi olmak, motor gelişimi tam olarak anlayabilmek için gereklidir. Çünkü bu temel kavramlar, gelişimin temel yapı taşlarını oluşturur ve gelişme süreci, büyüme, gelişme, olgunlaşma, hazırbulunuşluk gibi kavramlardan etkilenir.

Büyüme; boyca uzama ve kilogramca artış şeklinde karşımıza çıkan kavramdır. Sık sık gelişimle birbiri yerine kullanılmasına karşın aslen büyüme, gelişimin niceliksel, yani ölçülebilen yönünü oluşturmaktadır.

Gelişim,büyüyen bir organizmanın yapısında olan değişiklikler sonucu olgunlaşması ve biyolojik fonksiyonlarının farklılaşmasıdır.

Motor gelişim, fiziksel büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişimine paralel olarak, organizmanın hareketle ilgili becerileri kazanma sürecidir.

Hareket, vücudun bütününe ya da bir parçasının yer değiştirmesi olarak tanımlanabilir.

Öğrenme, bireyin çevresiyle etkileşimi sonucu davranışlarının yeniden düzenlenmesi ya da kalıcı olarak değişmesidir.

Olgunlaşma, doğuştan gelen, genetik faktörlerle belirlenmiş ve bu sebeple de dış çevre etkenlerine dirençli olan, bireyin beklenen işi yapabilecek fiziksel kapasiteye erişebilmesi için, fonksiyon seviyelerindeki nitelikli yükselmeleri ve biyolojik değişimleri içeren süreçtir.

Hazırbulunuşluk,kişinin olgunlaşmasının yanı sıra, çevreyle girdiği etkileşimin olası sonucu olarak, belli davranışları gerçekleştirebilecek ön bilgi, beceri ve tutuma sahip olması durumudur.

2

Gelişim ilkelerini açıklayabilme

Gelişim İlkeleri

Önceden belirlenmiş bir sıra izleyen, ancak basamakları arasında süresel farklılıklar görülebilen gelişim ve değişimi biyolojik süreçlerle meydana gelir. Bireysel farklılıkların daha çok hissedildiği bu sürecin daha net anlaşılabilmesi için gelişimin ilkeleri hakkında bilgi sahibi olmak gerekmektedir.

Gelişim Yönü: Gelişim, baştan ayağa ve merkezden dışarı ve genelden özele doğru bir yol izlemektedir. Bu ilkeye göre kaslar kabadan inceye doğru bir gelişim yolu izler ve üst gövdenin hareket kontrolü, alt gövdeye göre daha erken dönemde gerçekleşir.

Büyüme Hızı: Büyüme kavramı çocuklarda genellikle çevresel etkenlere karşı dirençli olan ve evrensel, karakteristik modeller şeklinde kendini gösteren bir kavramdır. Daha çok kalıtımın etki alanında gibi gözüксе ve bu konu da dirençli olsa da, çevresel faktörlerden etkilenmesi de kaçınılmazdır. Büyüme ve gelişme, kendi kendine düzenlenme sürecinden etkilenmektedir. Yani herhangi bir sebeple gelişimin geri kalması durumunda (eğer süreç çok uzun ve çok ciddi boyutlarda değilse), kendi kendine düzenlenme süreci devreye girerek çocuğun yaşatlarının düzeyine gelmesini sağlar.

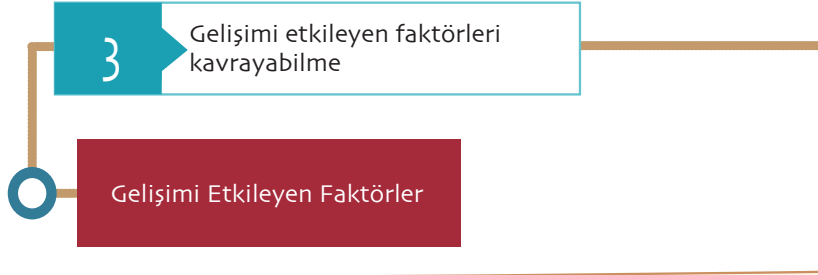
Farklılaşma ve Bütünleşme: Bebeklik döneminden itibaren davranışlar koordineli ancak karmaşık bir şekilde ilerler. Bazı hareket kalıplarının gelişmesi sonucu harekete ilişkin fonksiyonlar daha optimal ve daha becerili hareketlere doğru evrilir. Hareketlerdeki bu ilerleme “farklılaşma” kavramıyla açıklanır. Duyu sistemlerinin ve çeşitli kas gruplarının koordineli şekilde çalışması ise bütünleşme ile açıklanır. Çocukta zamanla gelişen ve yemek yerken çorba kaşığını ağzına götürebilmesi gibi, el-göz koordinasyonu gerektiren hareketler, bütünleşmeye örnek olarak verilebilir.

Kritik (Hassas) Dönem: Bebek, oluşmaya başladığı ilk andan itibaren son derece hassas ve savunmasızdır. Bu süreç aynı şiddette olmasa da yaklaşık olarak doğumu takip eden ilk 6 sene benzer şekilde devam eder. Vücutta bulunan tüm organ ve sistemler bebeğin oluşumu sırasında belli zaman dilimlerinde gelişir. Bu nedenle dışarıdan oluşabilecek herhangi bir etki gelişim sürecini düzelmeyecek şekilde etkileyebilir ve asla telafisi olmayacak hasarlara neden olabilir. Bu dönemde çocuk fiziksel, sosyal ve zihinsel yönden zayıftır. Merak ve hayal gücü ise çok fazladır. Bu nedenle kolayca kanabilir, şakayla gerçeği net bir şekilde ayırt edemeyip, korkuya kapılabilir. Çocukların boş bir levha gibi oldukları bu dönemde, her davranış ve her deneyim, hayatlarında bir iz bırakabileceği için doğru davranış modelleriyle, doğru çevresel uyaranlarla ve deneyimlerini çeşitlendirerek, gelişim süreçlerini ilerletmek doğru olacaktır.

Bireysel Farklılıklar: Herhangi bir sorunu olmayan gayet sağlıklı ve normal çocukların gelişimleri, farklı seyredebilmektedir çünkü kalıtım ve çevre ilişkisi, çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimlerinde değişimler meydana getirmektedir. Bu farklılıklar deneyim, eğitim ve sosyalleşme farklılıkları ile açıklanmaktadır.

Beden Ölçüleri: Beden yapısıyla doğrudan ilişkili olan motor yeterlilikler, özellikle 1-5 yaş çocukların hareket kapasitelerini, beden yapılarını, kas yapılarını ve duruşa ait değişimlerini etkiler. Beden ölçüleri değiştiğinde, motor kontrol artar ve motor davranışın kalitesi yükselir.

Filogeni ve Ontogeni: Filogenetik özellikleri, insana ait olan genetik özelliklerdir ve belirli bir sıra izleyerek kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Kendiliğinden ortaya çıkmayan, çevrenin etkisiyle ve öğrenme sonucunda meydana gelen özelleşmiş beceriler ise ontogenetik beceriler olarak adlandırılmaktadır.



Gelişim, kalıtım ve çevrenin ortaklaşa bir ürünüdür. Bireylerin gelişimsel süreçleri her zaman kalıtım ve çevreyle bağlantılıdır. Kalıtıma çok fazla müdahale etmek mümkün olmasa da, çevrenin etkisi imkânlarla bağlı olarak daha pozitif yönlü yönetilebilir.

Kalıtım ve çevre, bireylerin gelişimsel süreçlerinde ortaklaşa bir etkiye sahiptir. Çevrenin etkisi daha kontrol edilebilir ve pozitif yönlü olarak ilerletilebilir olmasına karşın, kalıtıma müdahale etmek mümkün olmamaktadır.

Kalıtım, üreme esnasında anne ve babada bulunan özelliklerin, genler yoluyla genç kuşağa aktarılması olarak tanımlanmaktadır. Kalıtımla bağlantılı olarak ırk faktörü de, gelişim sürecinde etki göstermektedir. *Çevre* ise insanın yaşadığı, onu maddi-manevi sarmalayan ve yaşamı boyunca etkileşimde bulunduğu, geliştiği ortamdır.

Doğum öncesinde anneden kaynaklı olarak bebeği etkileyebilen birçok faktör bulunmaktadır. Bunların en bilinenleri; annenin yetersiz beslenmesi, sigara, alkol ya da uyuşturucu madde kullanması, radyasyona maruz kalması, kronik hastalıklara sahip olması, ateşli hastalıklar ve kazalar, ilaç kullanımı, yoğun stres, fiziksel ya da psikolojik şiddete maruz kalması, aşırı yorgunluk gibi durumlardır. Bu durumlardan en sık karşımıza çıkanlar ise yetersiz-dengesiz beslenme, alkol ve sigara kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan sorunlardır. Özellikle sigara ve alkol kullanımı son derece önlenemez olmasına karşın, bebekte meydana gelen anneden kaynaklı problemlerin başında gelmektedir.

Doğum sırasında birçok komplikasyon meydana gelebilmektedir. Bebeğin göbek kordonunun boynuna dolanması sonucu oksijensiz kalması, bebeğin anne karnında doğum stresine bağlı ya da doğum zamanının gecikmesine bağlı olarak dışkılaması, bebeğin ters pozisyonda olması ve olası doktor hataları en yaygın olarak görülen doğum komplikasyonlarıdır.

Doğum sonrası süreçte birden fazla faktör gelişimsel süreci etkileyebilmektedir. Bu faktörler fiziksel ve sosyal çevre olarak iki kısımda incelenebilir.

İnsanın içinde bulunduğu, yaşadığı ortam fiziksel çevre olarak adlandırılır. İçinde bulunduğumuz fiziksel çevrede beslenme, hastalıklar ve kazalar, iklimler ve mevsimler, aşırı yorgunluk, hayat koşulları ve psikolojik durumlar gibi birçok çevresel alt faktörleri içermekte ve gelişimsel süreci etkilemektedir. Hatta bazen irksal özellikler de, yaşanan çevreyle birlikte değişim gösterebilmektedir.

Yetiştirildiğimiz ve davranışlarımızı şekillendiren çevre, sosyal çevre olarak adlandırılmaktadır. Birey, çevresinde bulunan insanlardan, oturduğu çevrenin sosyal yapısından, örf ve adetlerden, törelerden, geleneklerden etkilenmekte, kişiliği ve davranışları, çevresel etkiler altında kendini rahat hissedip hissetmemesinden ve belli başlı temel ihtiyaçlarının karşılanma düzeyiyle doğru orantılı olarak gelişmektedir.

4

Gelişimin türlerini açıklayabilme

Gelişimin Türleri

Gelişim birden fazla boyutta incelenmektedir. Bu boyutların her biri farklı bir gelişim sürecini ifade etmektedir. Bu üç temel boyut; bilişsel gelişim, duyuşsal gelişim ve psikomotor gelişim olarak karşımıza çıkar.

Bilişsel gelişim süreci: Bilişsel gelişim birçok farklı kuramcı tarafından değerlendirilmiş ve genel olarak beden ve zekâ arasındaki uyum süreci olarak açıklanmıştır. Doğumdan itibaren büyüyen gelişen çocuğun, deneyimleyerek yaşam hakkında öğrendikleri ve kendilerini nasıl yönlendireceklerini öğrendikleri dönem olarak da tanımlanmaktadır. En çok kabul gören kuramcılardan olan J. Piaget'ye göre gelişimsel süreç özümleme, adaptasyon ve uyuma aşamalarından geçen 4 dönemde meydana gelmektedir. Piaget'in bilişsel gelişim kuramı, duyuşsal motor dönem, işlem öncesi dönem, somut işlemler dönemi ve soyut işlemler dönemi olmak üzere dört dönemden meydana gelmektedir.

Duyuşsal motor dönemde, önemli ve ele alınması gereken kavramlar, nesnelerin sürekliliği, taklit etme ve deneme-yanılma gibi kavramlardır ve bebeklerin deneyim kazanmak için duyuşlarını ve motor becerilerini kullandıkları, dış dünyayla iletişime geçtikleri dönemdir. *İşlem öncesi dönemde*, çocuklar daha çok sezgileriyle hareket ederler. Sembolik dönemi takip eden bu sezgisel süreçte, sembolik dönemde gelişen dil becerisini, hareketleri ve sembolleri kendilerine özgü bir şekilde kullanırlar. *Somut işlemler dönemi* ise okul sürecinin başladığı ve okul öncesi döneme oranla bilişsel becerilerde ilerleme ataklarının olduğu dönemdir. Çocuklar bu dönemde, sezgilerinden ziyade mantıklarıyla yol alırlar. Yapılacak iş ve görevlerle ilgili olarak, zihinsel bir işlem süreci yürütürler. *Soyut işlemler dönemi*, tamamen mantığın devrede olduğu, çocukların sorunların çözümlerine ilişkin birden fazla cevap ürettikleri, düşünme şekillerinin somut kavramlarla birlikte soyut kavramları da kapsadığı, ilişkilendirmeler yaparak değişkenleri analiz edebildiği ve tümdengelim ya da tümevarım yoluyla sorunlara yaklaşabildikleri dönemdir.

Duyuşsal gelişim süreci: Genel olarak duyuşsal özelliklerin ve toplumsallaşmanın da geliştiği dönemdir. Çevreyle etkileşim halinde bulunan çocukların fiziksel etkinlikler ve oyunlara katılmalarıyla deneyimlerinin arttığı ve bu deneyimler sonucunda yaşadıkları çevre ile ilgili bilgi edindikleri, hoşlanma, sevmeye, acı duyma gibi duyuşsal ve sosyal özelliklerin geliştiği yaşam boyu devam eden bir süreç olarak tanımlanabilir.

Motor gelişim süreci: Vücudun doğumdan ölüme kadar olan ve tüm harekete ilişkin davranışlarının geliştiği süreci kapsar. Sinir kas işlevlerinin ve fiziksel yapının geliştiği ve değiştiği dönemdir. Bu dönemde hareketler ilkelden gelişmişe ve genelden özele doğru bir sıra izler ve süreç ilerledikçe hareketlerin yapımında ustalaşma gözlemlenir.

1 Ali ve Yeşim, boyları 48- 49 cm. kiloları ise 1550 ve 1540 gr. olarak doğan ikiz kardeşlerdir. Doğumlarından 6 aylık olduklarında Ali 68 cm. ve 8 kg., Yeşim ise 64 cm. ve 7.2 kg.'ye ulaşmıştır. Aynı zamanda anne sütüne ek olarak, elma ve havuç püresi yiyeabilmektedirler.

Yukarıdaki bilgilere göre Ali ve Yeşim'in geçirdiği bu süreç aşağıdaki kavramlardan hangileri ile açıklanabilir?

- A. Gelişim – Hazırbulunuşluk
- B. Büyüme – Hazırbulunuşluk
- C. Gelişme – Olgunlaşma
- D. Büyüme – Gelişme
- E. Olgunlaşma – Hazırbulunuşluk

2 Ahmet bebekliğinden beri suyu çok sevmektedir. Annesi ve babası Ahmet'i 5 yaşına geldiğinde yüzmeyi öğrenebilmesi için kursa yazdırmışlardır. Kısa bir süre sonra yüzmeyi öğrenen Ahmet öğretmeni tarafından yetenekli bulunmuş, farklı yüzme stilleri öğrenmeye başlamıştır ve yarışmalara katılacak düzeye gelmiştir.

Yukarıdaki bilgilere göre Ahmet'in geçirdiği aşamalar aşağıdakilerden hangisinde sırasıyla ve doğru olarak verilmiştir?

- A. Gelişim - Motor Gelişim – Motor Öğrenme davranışı
- B. Olgunlaşma – Motor Gelişim – Algısal davranış değişikliği
- C. Gelişme – Kalıcı davranış değişikliği – Davranışların yeniden düzenlenmesi
- D. Büyüme – Olgunlaşma - Kalıcı davranış değişikliği
- E. Olgunlaşma – Kalıcı davranış değişikliği – Davranışların yeniden düzenlenmesi

3 Buğra doğduğu günden iki ay sonra yüzüstü durduğunda kollarının üzerinde gövdesini yukarı kaldırabilmiştir. Kuzeni Gonca ise aynı hafta doğmuş olmalarına rağmen, hâlâ bu hareketi yapamamaktadır. İkisi de son derece sağlıklı olan kuzenlerin hareketleriyle ilgili bu durumun olası sebebi aşağıdakilerden hangisidir?

- A. Bu durum Buğra'nın üstün yetenekli olmasından kaynaklanmaktadır.
- B. Bu durum Gonca'nın yetersiz olmasından kaynaklanmaktadır.
- C. Bu durum bireysel olarak aynı olmalarından kaynaklanmaktadır.
- D. Bu durum bireysel olarak farklı olmalarından kaynaklanmaktadır.
- E. Bu durum Gonca'da gelişim geriliği olmasından kaynaklanmaktadır.

4 Eren düz saçlı ve ela gözlü 4 yaşında bir erkek çocuğudur. Eren'in göz rengi annesine, saçlarının düz olması ise babasına benzemektedir. Eren'in anne ve babasıyla olan bu benzerliği aşağıdaki kavramlardan hangisiyle açıklanabilir?

- A. Benzerlik
- B. Farklılık
- C. Değişim
- D. Kalıtım
- E. Gelişme

5 Koray fiziksel açıdan çok yetenekli bir çocuktur. Ancak yaşadıkları köyde spor yapabileceği bir alan bulunmamaktadır. Bu nedenle Koray tarlada anne ve babasına yardım etmekte, okula gidip gelmektedir. Koray'ın içerisinde bulunduğu duruma bakılarak, bu ortamın oluşma sebebi aşağıdakilerden hangisidir?

- A. Kalıtım
- B. Maddi Yetersizlik
- C. Fiziksel Çevre
- D. Sosyal Çevre
- E. Kalıtım Çevre ilişkisi

6 Aşağıdakilerden hangisinde Piaget'in bilişsel gelişim aşamaları birlikte ve doğru olarak verilmiştir?

- A. Duyusal Motor Dönem – İşlem Dönemi – Somut İşlemler Dönemi– Soyut İşlemler Dönemi
- B. İşlem Öncesi - İşlem Sonrası Dönem – Somut İşlem Öncesi – Somut İşlem Sonrası Dönem
- C. Duyusal Motor Dönem -İşlem Öncesi Dönemi - Somut İşlemler Dönemi- Soyut İşlemler Dönemi
- D. İşlem Öncesi Dönem - İşlem Dönemi – Somut İşlemler Dönemi– Soyut İşlemler Dönemi
- E. İşlem Öncesi Dönem - İşlem Dönemi - İşlem Sonrası Dönem- Soyut İşlemler Dönemi

7 Mert annesine, öncesinde severek gittiği futbol kursuna artık gitmek istemediğini sevmediğini söylemiştir. Mert'in bu davranışı aşağıdaki gelişim süreçlerinden hangisiyle açıklanabilir?

- A. Motor gelişim süreci
- B. Bilişsel gelişim süreci
- C. Duyuşsal gelişim süreci
- D. Psikomotor gelişim süreci
- E. Psikososyal gelişim süreci

8 Becerilerin türü açısından incelendiğinde, yürüme ve paten kayma becerilerinin türü aşağıdakilerden hangisinde birlikte ve doğru olarak verilmiştir?

- A. Motor Beceri- Motor Beceri
- B. Motorgenetik beceri– Ontogenetik beceri
- C. Ontogenetik beceri- Ontogenetik beceri
- D. Filogenetik beceri- Ontogenetik beceri
- E. Ontogenetik beceri – Filogenetik beceri

9 Motor gelişimin tarihsel gelişimine bakıldığında 4 ana periyot olduğu görülmektedir. Bu periyotlar aşağıdakilerden hangisinde sırasıyla ve doğru olarak verilmiştir?

- A. Başlangıç periyodu-Olgunlaşma periyodu-Norm/tanımlama periyodu-Süreç yönelimli dönem
- B. Başlangıç periyodu-Norm/tanımlama periyodu-Olgunlaşma periyodu-Süreç yönelimli dönem
- C. Başlangıç periyodu-Norm/tanımlama periyodu-Süreç yönelimli dönem-Olgunlaşma periyodu
- D. Başlangıç periyodu-Süreç yönelimli dönem-Norm/tanımlama periyodu-Olgunlaşma periyodu
- E. Başlangıç periyodu-Olgunlaşma periyodu-Süreç yönelimli dönem-Norm/tanımlama periyodu

10 I. Yüze su geldiğinde göz kırpmak

II. Nefesi tutarak suya dalmak

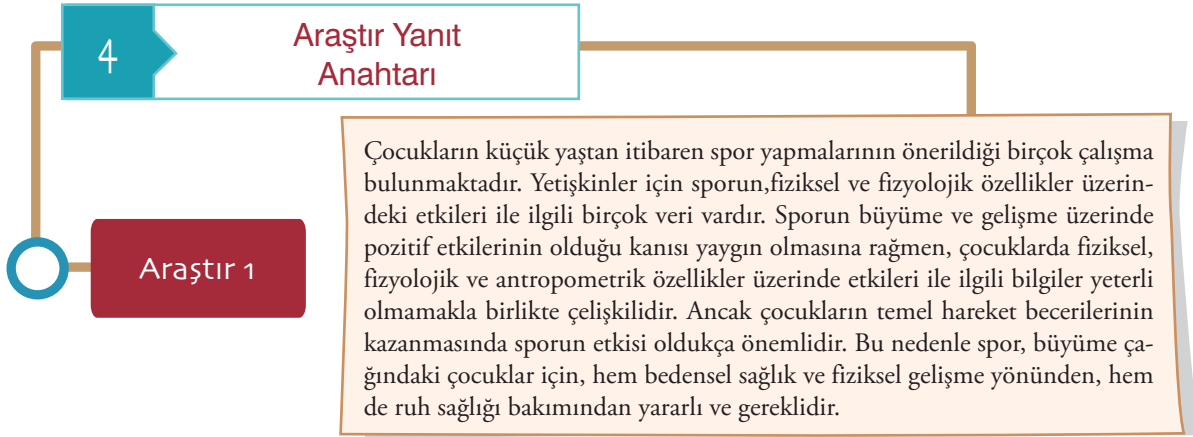
III. Tek gözü kırpmak

IV. Sıcak bir nesneye değdiğinde elini çekmek

Yukarıdaki hareket çeşitlerinden hangileri refleksif hareketler grubuna girmektedir?

- A. I ve II
- B. I ve IV
- C. II ve IV
- D. I, II ve III
- E. I, III ve IV

1. D	Yanıtınız yanlış ise “Gelişimle İlgili Temel Kavramlar” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	6. C	Yanıtınız yanlış ise “Gelişimin Türleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
2. E	Yanıtınız yanlış ise “Gelişimle İlgili Temel Kavramlar” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	7. B	Yanıtınız yanlış ise “Gelişimin Türleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
3. D	Yanıtınız yanlış ise “Gelişimin İlkeleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	8. D	Yanıtınız yanlış ise “Gelişimin İlkeleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
4. D	Yanıtınız yanlış ise “Gelişimi Etkileyen Faktörler” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	9. A	Yanıtınız yanlış ise “Dünden Bugüne Motor Gelişim” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
5. C	Yanıtınız yanlış ise “Gelişimi Etkileyen Faktörler” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	10. C	Yanıtınız yanlış ise “Gelişimle İlgili Temel Kavramlar” konusunu yeniden gözden geçiriniz.



4

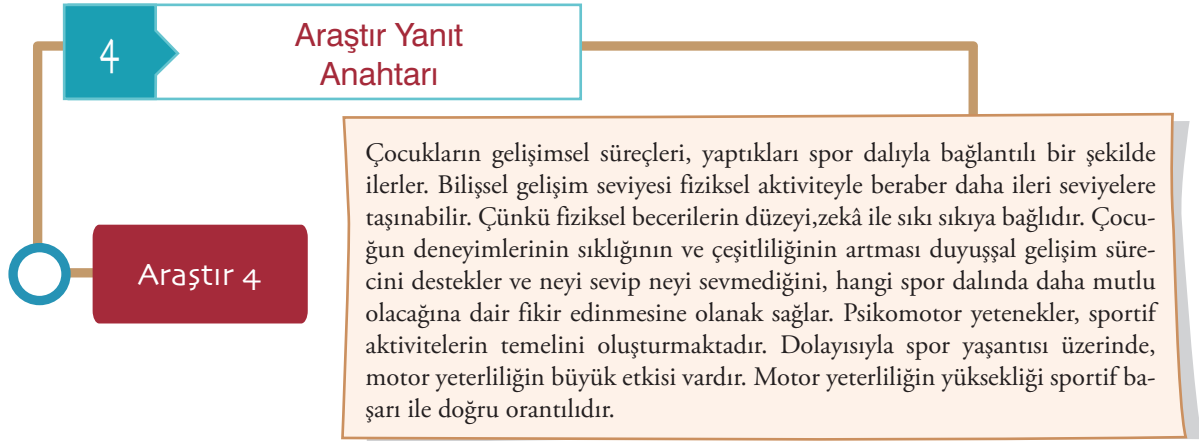
Araştır Yanıt Anahtarı

Araştır 2

Araştır 3

Gelişimin ilkeleri sporla direkt olarak ilişkilidir. Gelişimin yönü ilkesine bakıldığında, vücuttaki kasların gerekli hareketi yapabilmesi için belirli bir kontrol sağlaması gerekmektedir. Ve bu kontrol süreci kabadan inceye doğru bir yol izler. Çocuklar büyüyüp olgunlaştıkça, kasları üzerindeki kontrolleri de artar ve bu sayede yaş dönemlerine uygun hareketleri kolaylıkla yapabilirler. Bu olgunlaşma süreci büyüme hızından etkilenir. Herhangi bir sebeple büyüme ve gelişme süreci geriden seyrediyorsa çocuk, beklenen sportif performansı gösteremez ve bu durum sportif aktivitenin yapılabilme düzeyini etkiler. Hareket becerileri filogenetik beceriler şeklinde ortaya çıkar ve git gide çevrenin etkisiyle ontogenetik becerilere dönüşür, kombine ve karmaşık bir hal alır. İlerleyen süreçte koordinasyon çok üst seviyeye çıkar. Çocukluk dönemindeki motorik gelişimin yetersizliği, ileriki dönemlerde öğrenilecek becerileri olumsuz etkiler. Bu nedenle kritik ve hassas dönem sürecinde çocuğun tüm gelişim basamaklarını eksiksiz tamamlaması çok önemlidir. Gelişimsel süreçler dönemlere ayrılabilir de, keskin sınırlar çizilemez. Tüm bu süreçlerde bireysel farklılıklar ön plandadır. Kişinin kalıtsal ve çevrenin etkisiyle gelişen özellikleri bir bütün şeklinde sportif becerilerin kazanım süreçleri üzerinde etkili olur. Beden ölçüleri değiştikçe, ilgili sportif aktiviteyle ilgili pozitif ya da negatif süreçlere sebep olabilir. Cimnastik yapan bir çocuğun boyu fazla uzarsa, bu branşta ilerlemesi zorlaşacaktır. Aynı şekilde basketbol oynayan bir çocuğun boyu istenilen düzeye ulaşmaz ise, bu durum dezavantaja dönüşebilir. O nedenle ilgili spor branşının gerektirdiği beden ölçülerine sahip olmak sportif anlamda bir avantaja dönüşecektir.

Kalıtım ve çevre, spor yaşantısı üzerinde çok yönlü etkiye sahiptir. Edindiğimiz ilk çevre anne rahmidir ve annenin sağlık durumu beslenmesi ve olumlu-olumsuz alışkanlıkları, bebeğin gelişimini doğrudan etkiler. Diğer taraftan genetik özellikler, fetüsün oluşmaya başlamasıyla belirlenmiştir. Kişinin sportif anlamdaki yeteneği her ne kadar kalıtım yoluyla henüz doğmadan belirlenmiş olsa da, bu yeteneği ne kadar geliştirebileceği çevresel şartlara bağlıdır. Bir bebeğin sağlıklı dünyaya gelmesi anne rahmindeki yaşantısına, dolayısıyla annenin sağlığıyla ve doğum sürecinin sorunsuz tamamlanmasıyla mümkün olmaktadır. Bebek dünyaya geldikten sonra fiziksel ve sosyal çevresindeki faktörler, çocuğun sportif yaşantı sürecini belirlemektedir. Örneğin, aile tutumları çocuğun spor yapıp yapmayacağı ya da yapacağı branş üzerinde etkilidir. Diğer taraftan yaşadığı çevre, ilgi duyduğu branş için yeterli imkanlara sahip olmayabilir. İyi beslenmesi fiziksel aktivite düzeyi gibi başka faktörler de spor yaşantısı üzerinde etkili olacaktır.



Kaynakça

- Çoknaz, H. (2017). *Psikomotor Gelişim, Doğum Öncesi Ölüme Kadar*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Deniz, M. E. (2017). Erken çocukluk döneminde gelişim. *Pegem Atıf İndeksi*, 1-388.
- Gabbard, C. P. (1996). *Lifelong Motor Development*. Chicago: Brown & Benchmark Company.
- Gallahue, D. L. (1982). *Understanding Motor Development in Children*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- 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 Publishing.
- Gander, M. J., Gardiner, H. W., Onur, B. ve Dönmez, A. (1993). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. İmge Kitabevi.
- Goodway, J. D., Ozmun, J. C. ve Gallahue, D. L. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. Jones & Bartlett Learning.
- Gökmen, H., Karagül, T. ve Aşçı, F. H. (1995). *Psikomotor Gelişim. GSGM Yayın*, (139).
- Gümüşdağ, H. ve Yıldırım, M. (2018). *Spor Bilimlerinde Çocuklarda Motor Gelişim*. Nobel Yayıncılık.
- Haywood, K. M. ve Getchell, N. (2019). *Life Span Motor Development*. Human Kinetics.
- Payne, V. G. ve Isaacs, L. D. (2017). *Human motor development: A lifespan Approach*. Routledge.
- Sevimay, Ö. D. ve Özer, M. K. (2014). *Çocuklarda Motor Gelişim*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Wadsworth, B. J., Kandemir, M., Kaşkaya, A., Palancı, M. ve Selçuk, Z. (2015). *Piaget'in duyuşsal ve bilişsel gelişim kuramı*. Pegem Akademi.
- Yamaner, F. ve Çalbıyık, M. (2019). *Çocuklarda Motor Gelişim ve Oyun*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Bölüm 5

Ölçme ve Değerlendirme I

öğrenme çıktıları

1

Sporda Ölçme ve Değerlendirmenin Önemi

- 1 Sporda ölçme ve değerlendirme önemi kavrayabilme

2

Ölçme

- 2 Ölçme ile ilgili temel kavramları tanımlayabilme
- 3 Ölçme türlerini sıralayabilme
- 4 Ölçek türlerinin özelliklerini kavrayabilme

3

Değerlendirme

- 5 Değerlendirme ile ilgili temel kavramları tanımlayabilme
- 6 Değerlendirme türlerinin özelliklerini sıralayabilme

Anahtar Sözcükler: • Ölçme • Değişken • Birim • Ölçüt • Değerlendirme



GİRİŞ

Ölçme ve değerlendirme becerileri hem kişisel hem de mesleki yaşantımız için önemlidir. Neden mi? Çünkü mesleğimiz ne olursa olsun her zaman tüketici durumdayız. İster benzin istasyonundan benzin satın alalım isterse yeni bir otomobil satın alalım hepsinde ölçme ve değerlendirme kullanırız. Aslında, farkında olsak da olmasak da her gün ölçme ve değerlendirmeden yararlanıyoruz. Ölçme ve değerlendirmeyi günlük hayatımızda nasıl kullandığımıza ilişkin bir örnek vermek gerekirse muhtemelen yatak odanızda bir çalar saat vardır. Sabah çalar saat çaldığında ve saatin kaç olduğunu görmek için gözlerini açtığında, ölçmeyi kullanırsın. Saat zamanı ölçer. Eğer çalar saati kapatıp birkaç dakika daha uyumaya karar verirken bir değerlendirme yapmış olursun. Saatin sağladığı ölçüme bakıp on dakika daha uyuyabileceğini ve yine de zamanında antrenmana gidebileceğini değerlendirsin. Günlük rutininizde mantıklı kararlar vermek için ölçme ve değerlendirmeyi kullanmanın sayısız birçok yolu vardır. Başka bir örnek vermek istersek otoyolda bir araba sürdüğünüzde ne kadar yakıt kaldığını ölçmek için gaz göstergesini kontrol edersiniz. Bir sonraki şehre ne kadar uzak olduğunuzu görmek (diğer bir ölçme) için yol işaretine bakarak, benzin tankını ne zaman doldurmanız gerektiğini değerlendirirsiniz. Örneklerden de anlaşılacağı gibi ölçme ve değerlendirme günlük yaşantımızın ayrılmaz bir parçasıdır.

Her alanda olduğu gibi aktivite temelli ortamlarda da ölçme ve değerlendirmeden yararlanılır. Egzersiz eğitmeni müşterisi için bir egzersiz programını planlamak için ölçmeyi kullanırken bireyin gelişimini belirlemek için de değerlendirmeyi kullanır. Beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerinin fitness bileşenlerini ölçmek için fitness testlerini kullanır ve sonuçlara göre fitness değerlendirmelerini yaparlar. Antrenörler, sporcu ve takımları üzerinde performans değerlendirmesini yapmak için çeşitli istatistiksel bilgiler toplarlar ve sonuçlarına göre sporcularını değerlendirirler. Ayrıca ölçme ve değerlendirme, program geliştirme ve değerlendirme için de önemlidir. Öğretmen, antrenör veya fitness eğitmeni olarak ya da başka bir faaliyete dayalı alanda, mesleğinizi yapmak ve programınızı geliştirmek için ölçme ve değerlendirmeye ihtiyaç duyarız. Ölçme ve değerlendirme uygulamaları, izole edilmiş aktiviteler olarak görülmemelidir.

Her zaman bir amaç çerçevesinde yapılmalıdır, programınızın hedefleri ile bağlantılı olduğu unutulmamalıdır. Ölçme ve değerlendirme genel programa entegre edilmeli ve aktivite temelli eğitimlerin çalışmaları ile ilgili bilinçli kararlar vermeleri sağlanmalıdır.

Yukarıdaki açıklamalardan da anlaşıldığı gibi ölçme ve değerlendirme birbiriyle ilişkili süreçlerdir. Ölçme, bir özelliğin gözlenip sayı veya sembollere ifade etmedir. Değerlendirme ise ölçüm yoluyla elde edilen veriler hakkında yargıda bulunma ve tarafsız kararlar vermeye yardımcı olacak ölçüm sonuçlarının anlamlı bilgilere dönüştürülmesini ifade eder. Sonuç olarak ölçme sonuçları değerlendirme amacı için kullanılır ve değerlendirme sonuçlarına göre bir karara varılır.

SPORDA ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMENİN ÖNEMİ

İster bir öğretmen isterse bir antrenör, bir fitness eğitmeni ya da bir fizyoterapist olun, mesleğinizde ölçme ve değerlendirmeyi kullanırsınız. Bir öğretmen olarak, eğitim-öğretim döneminin başından öğrencilerinizin ne bildiklerini ya da öğretime hangi seviyede başlayacağınıza değerlendirmek için ölçme yapabilirsiniz. Bir fitness eğitmeni olarak, hangi egzersizlerin müşterileriniz için güvenli ve yararlı olacağını değerlendirmek için ölçümler yapabilirsiniz. Bir fizyoterapist olarak, hastaların durumlarını belirlemek için ölçümler yaparak, sonuçlarına göre uygun tedavileri seçebilir ve aynı zamanda da hastaların gelişimini değerlendirebilirsiniz. Bir antrenör olarak, sporcuların kondisyonunu, gücünü, hızını ve diğer yeteneklerini ölçebilir; takımın genel olarak güçlü ve zayıf yanlarını belirlemek için ölçümler yapabilirsiniz. Ölçümler, birçok alanda doğru değerlendirmeler ve iyi kararlar almak için gereklidir.

Sporcular ve antrenörler için nihai hedef, en iyi performansı ortaya çıkarmaktır. Sporda, ölçme ve değerlendirmenin en önemli görevlerinden biri de en iyi performansı ortaya çıkarmaya yardımcı olmaktır. En iyi performansa ulaşma, kısmen de antrenman durumu, hatta antrenmanlar arasındaki dinlenme ve iyileşme durumu ile performans ilerlemesi üzerinde yapılan güvenilir ölçüm ve ölçüm sonuçlarına göre yapılan doğru değerlendirmelerle mümkün olabilmektedir.

Bir amaç olarak değil, araç olarak kullanılan ölçme ve değerlendirme; sporcunun performansını nasıl değiştireceği ve geliştireceği hakkında bilgi veren, başarılı olan sporcuları güdüleyen, sporcu hakkında verilecek kararlara temel oluşturan, antrenörün uyguladığı programın ne derece etkili olduğunu anlamasına yardımcı olan, yöneticilere ve ilgililere sporcuların performansı hakkında bilgi veren, antrenman programının ayrılmaz bir parçasıdır. Sporda ölçme ve değerlendirme çeşitli amaçlara ulaşmak için kullanılmaktadır. Ölçme ve değerlendirmenin beden eğitimi, spor ve egzersiz biliminde kullanılma amaçları,

- Yerleştirme
- Tanı (Teşhis)
- Başarının değerlendirilmesi
- Tahmin (Kestirim)
- Program değerlendirme
- Motivasyon

olarak altı başlık altında özetlenmiştir.

Yerleştirme

Bireyleri seçmede kullanılan ölçümler aracılığıyla yetenekli sporcuların uygun gruplara yerleştirilmesinde kullanılmaktadır. Bazı durumlarda, sporcuları ya da katılımcıları yeteneklerine göre gruplandırmak, öğrenme ve öğretme sürecini kolaylaştırmaktadır. Uygun gruplara yerleştirmek benzer bir başlangıç noktasına sahip olmalarını ve oldukça tutarlı bir oranda gelişmelerini sağlayacaktır. Örneğin katılımcıların yarısı yüzme bilen, diğer yarısı ise yüzme bilmeyen bir gruba yüzme dersi vermek oldukça zor olur. Ancak uygun gruplara ayırarak eğitim vermek öğrenmeyi artırır.

Tanı (Teşhis)

Sporcuların, öğrencilerin, tıbbi hastaların ve fitness programına katılan bireylerin mevcut durumunu (zayıf ve güçlü yanlarını) belirlemekte kullanılmaktadır. Örneğin, kardiyologlar, kardiyovasküler hastalığın olası varlığını ve büyüklüğünü teşhis etmek için kardiyak hastaların egzersiz elektrokardiyogramlarını elde etmek için koşu bandı stres testlerini uygulayabilirler. Elde edilen sonuçlara dayalı olarak hastalık hakkında tanı koyabilirler. Benzer şekilde sporcuların uygun ölçümlerle zayıf yönleri belirlenebilir, geliştirmek için ek uygulamalar yaptırılabilir.

Başarının Değerlendirilmesi

Spora özgü belirlenen önemli amaçlara ulaşıp ulaşılmadığının belirlenmesinde kullanılmaktadır. İnsan performansındaki gelişme hazırlanan programların en önemli amaçlarından biridir, ancak bunu tam ve doğru olarak belirlemek zordur. Nihai başarı seviyesi, başarılı/başarısız şeklinde kriter referanslı standartlarla mı yoksa norm referanslı standartlarla mı değerlendirilecek? Yoksa özetleyici mi ya da bütüncül bir yaklaşım mı seçilecek? Sonuç olarak, doğru ve kapsayıcı bir şekilde başarının değerlendirilmesi, ölçme ve değerlendirmenin konusudur.

Tahmin (Kestirim)

Sporcuların ölçüm sonuçları onun gelecekteki başarı düzeyini kestirmek amacıyla kullanılmaktadır. Örneğin, hemen hemen herkes ortaokul ve liseden sonra yapılan LGS ve YGS/LYS girmiştir. Bu sınavlardan aldığımız sonuçlara göre de hangi okullara yerleştirileceğimize karar verilir. Bu sınavların sonuçlarına göre yerleştirilen okullarda başarı gösterebileceği tahmin edilmektedir. Benzer şekilde egzersiz epidemiyoloji uzmanı, kardiyovasküler hastalık oluşma riskini tahmin etmek için fiziksel aktivite uygulamaları, kardiyovasküler dayanıklılık ölçümleri, kan basıncı, vücut yağı ya da diğer faktörleri kullanmaktadır.

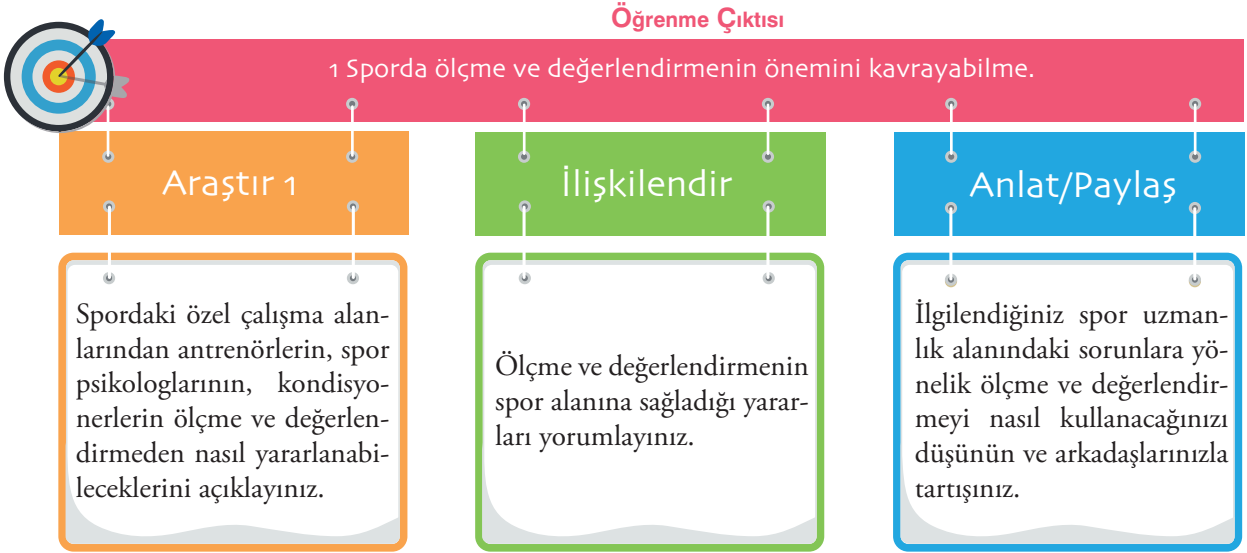
Program Değerlendirme

Sporculara ait ölçüm sonuçları uygulanan programın değerlendirilmesine yardımcı olmaktadır. Program değerlendirmenin amacı, program hedeflerine başarılı bir şekilde ulaşıp ulaşılmadığını belirlemektir. Örneğin bir beden eğitimi öğretmeni, öğrencilerinin fitness düzeylerini belirlemek isteyebilir. Öğrencilerinin fitness ölçüm sonuçlarını il bazında okullardaki öğrencilerin ölçüm sonuçlarıyla veya ulusal ölçüm sonuçlarıyla karşılaştırarak değerlendirme yapabilir. Ayrıca program ile ilgili öğrenci ve veli değerlendirmelerini toplayabilirsiniz. Topluluk, kurumsal veya ticari fitness merkezlerindeki eğitimci ise programlarını üyelik düzeyleri ve katılım, katılımcı ölçüm sonuçları, katılımcı değerlendirmeleri ve fizyolojik değerlendirmeler açısından değerlendirmeler yapabilirler. Sonuç olarak, mesleki geleceğiniz kapsamlı ve etkili bir program değerlendirme çalışması yapabilmenize bağlı olabilir.

Motivasyon

Ölçüm sonuçları motivasyonel amaçlarla kullanılmaktadır. İnsanlar, başarılarının değerlendirilmesinden elde ettikleri zorluk veya teşviklere ihtiyaç duyarlar. Örneğin, sadece antrenman olsaydı ve oyun ya da yarışma olmasaydı, sporcu olmak pek anlam ifade etmezdi. Test edilmeyeceğinizi ve değerlendirilmeyeceğinizi bilseydiniz, bir kurs veya başka herhangi bir materyali incelemek ve öğrenmek için motive olur muydunuz? Benzer şekilde, günde atılan adım sayısını bilmek, fiziksel aktivite davranışlarını artırmak için itici bir güç sağlayabilir.

Sonuç olarak, ölçme ve değerlendirme; antrenörün sporcusunu tanımasını, uygulamanın daha nitelikli yapılmasını, antrenörün sporcularına daha iyi rehberlik yapmasını sağlar. Aynı zamanda ölçme-değerlendirme ölçenin ve ölçülenin farkındalığını artırır ve öğrenme oluşturur; sporcuların güçlü ve zayıf yanlarını görmelerini sağlar; sporcuların ilgi ve yeteneklerine doğru yönlendirilmesini sağlar, antrenörler ve spordaki diğer karar alıcı paydaşların doğru kararlar almasını sağlar; antrenöre antrenman programları açısından geri bildirim sunar ve oluşabilecek risklerin önceden tahmin edilmesini sağlar.



ÖLÇME

Ölçme, bir betimleme ve tanımlama işlemidir. Geniş anlamda ölçme; belli bir nesnenin belli bir özelliğe sahip olup olmadığının, sahipse sahip oluş derecesinin gözlenip gözlem sonuçlarının sayı, sıfat ve sembollerle ifade edilmesidir. Kısaca nesnelerin özelliklerinin gözlemlenip gözlem sonuçlarının sayı veya sembollerle ifade edilmesidir. Örneğin; “kaza yapan aracın 140 km. hızla ilerlediği tespit edildi”, “Nil’in boyu 168 cm.’dir” cümlelerinin her biri birer ölçmedir. Ölçme tanımının şekilsel ifadesi aşağıda yer almaktadır.



Şekil 5.1 Ölçmenin tanımı.

Ölçme işlemi bir süreç gerektirir. Bu süreç aşamalarla gösterildiğinde sürecin ilk aşaması, ölçülecek özelliğin tanımlanmasıdır. Ölçmenin ikinci aşaması, ölçülecek özelliğe uygun sayı ve semboller kümesinin belirlenmesidir. Ölçmenin son aşaması ise ölçülecek özelliğe hangi sayı ve sembollerin verileceğini gösteren kuralın belirlenmesidir.

Tablo 5.1 Ölçme süreci.

Ölçme	Nitelik/Özellik	Ölçüm	Ölçme Kuralı
Otoparkta 8 araba vardır.	Araba sayısı	8	Her bir araba "1" olarak belirlenmesidir.
Ahmet'in boy uzunluğu 1.85 cm'dir.	Boy uzunluğu	1.85	Her 100 cm. uzunluğun "1 metre" olarak kabul edilmesidir.
Sema Türkçe sınavından 70 puan almıştır.	Sınav başarısı	70	Sınavdaki her sorunun 10 puan değerinde olmasıdır.

Çok geniş anlamda bakıldığında ölçmede, ölçme konusu olan şey, bir özelliktir. Belli bir özelliğe sahip olup olmama veya sahip oluş derecesi; durumdan duruma, nesneden nesneye, aynı nesne içinde zamandan zamana değişebilir. Cinsiyet, boy uzunluğu, ağırlık kişiden kişiye; medeni hal, çocuk sayısı zamandan zamana; sıcaklık yerden yere ya da zamandan zamana değişebilmektedir. Ölçülmeye çalışılan özellik bakımından farklılıklar söz konusu olabilir. O halde fark kavramı ölçmede önemli bir kavram olarak düşünülebilir. Bir anlamda ölçme, farktan doğmuştur. Gerçekten de bütün insanlar aynı uzunlukta olsalardı boy kavramı, eşit derecede zeki olsalardı zekâ kavramı, her yer her zaman aynı sıcaklıkta olsaydı sıcaklık kavramı olmazdı ve dolayısıyla bunların ölçülmesi diye bir şey olmazdı.

✓ **Ölçme**, varlık ya da olayların belli bir nitel veya nicel özelliğe sahip oluş derecelerini belirleme işlemidir.

Ölçme bireylerin, nesnelerin veya olayların kendisini değil, onlara ait olduğu düşünülen niteliklerin saptanmasını kendine konu edinmektedir. Gerçekte ölçülen şey bireylerin kendileri değil, onlara ait olan veya onlarda bulunduğu düşünülen birtakım özelliklerin var olma derecesi veya miktarıdır. Kısacası ölçmede değişkenlerin belirli bir niteliğinin saptanmasına çalışılmaktadır. Bu durumda değişken kavramının açıklanması yerinde olacaktır.

Değişken

En az iki değer alan ya da bir durumdan diğerine farklılık gösteren olaylara, insana, eşyaya ait özelliklere değişken denir. Diğer bir ifade ile değişken; gözlemden gözleme, durumdan duruma farklı değerler alabilen özelliklere denir. Örneğin, bir masa tenisi takımındaki sporcuların cinsiyetlerinden söz edelim. Burada cinsiyet bir değişkendir. Ancak burada değişken kavramı bir sporcunun zaman içinde cinsiyet değiştirmesi anlamına gelmemektedir. Cinsiyetin burada bir değişken olmasının nedeni, kadın ve erkek olmak üzere gözlemler arasında en az iki farklı değer alabilmesidir. Yani bir sporcunun cinsiyeti erkek iken bir başka sporcunun cinsiyetinin kadın olması ya da bir takımındaki sporcuların kadın ve erkeklerden oluşması cinsiyetin değişken olarak adlandırılmasını gerektirmektedir. O halde değişkenden söz edebilmemiz için en az iki sonucu olması veya değişebilen özelliğine sahip olması gerekir.

Değişkenler aldığı değerlere, birbirlerini etkilemesine ve yapısına göre türlere ayrılırlar. Değişkenlere ilişkin yapılan sınıflamalara bakıldığında;

- Sürekli ve süreksiz değişken,
- Nicel ve nitel değişken,
- Bağımlı ve bağımsız değişken olarak sınıflandırılmaktadır.

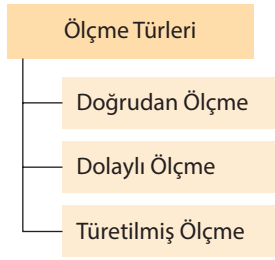
Tablo 5.2 Değişkenlerin sınıflandırılması.

Ölçütler	Değişken türü	Tanım	Örnekler
Değişkenin Alacağı Değer	Nicel Değişken	Değerleri sayılarla ifade edilebilen değişkenlerdir.	Boy uzunluğu, akademik başarı puanı, zeka puanı, ağırlık, yaşı.
	Nitel Değişken	Değerleri sıfatlarla veya sembollerle ifade edilebilen değişkenlerdir.	Cinsiyet, tutuklan futbol takımları, mezun olunan okul türü, okuduğunuz bölüm.
	Sürekli Değişken	Sayısal olarak herhangi iki değer arasında daima başka değer bulunabilen değişkenlerdir. Diğer bir ifade ile değişkenin iki değeri arasının sürekli bölünebilmesidir.	Uzunluk, ağırlık, reel sayılar sistemi, bir derse ait akademik başarı puanı, $MaxVO_2$
	Süreksiz Değişken (Kesikli Değişken)	Bir değişkenin, iki değeri arasında ya hiç başka değer bulunmuyorsa ya da bulunan değerler birkaç değerle sınırlı kalıyorsa bu değişkenlere süreksiz değişken denir. Bu tür değişkenlere sıfatlar, semboller veya doğal sayılar karşılık getirilebilir.	Diploma derecesi (pekiyi, iyi, orta, zayıf), Cinsiyet (Kadın-Erkek), Medeni durum (evli, bekâr, dul), Tavla zarında gelebilecek sayılar.
Araştırmanın Amacı	Bağımsız Değişken (Etkileyen Değişken)	Başka bir değişkene bağlı olmadan değer alabilen değişkenlerdir.	
	Bağımlı Değişken (Etkilenen Değişken)	Değişkenlere bağlı olarak farklı değerler alabilen değişkenlerdir.	

Değişkenler araştırmalarda kullanıldığı şekliyle bağımlı ya da bağımsız değişkenler olarak sınıflanabilir. Doğası gereği kendi başına bağımlı ya da bağımsız bir değişken yoktur. Diğer bir ifade ile araştırmacının amacına göre bir araştırmada bağımlı değişken olan bir özellik başka bir araştırmada bağımsız değişken olabilir. Örneğin, bir araştırmacı sigaranın kanser üzerinde etkisi olup olmadığını araştırdığında bağımlı değişkenimiz kanser iken bağımsız değişkenimiz sigaradır. Yine aynı araştırmacı bir başka çalışmada kanserin depresyon düzeyini nasıl etkilediğini araştırabilir. Görüldüğü gibi kanser, birinci araştırmada bağımlı; ikinci araştırmada bağımsız değişken olarak işleme alınmaktadır. Bu nedenle değişkenleri bağımlı veya bağımsız değişken olarak sınıflamak istediğimizde araştırmacının amacını dikkate almak gerekmektedir.

Ölçme Türleri

Ölçme türü, ölçülen veya ölçülmesi düşünülen özelliğe ait bir niteliğin ortaya çıkarılması şekline ve izlenen yönteme bağlı olarak sınıflandırılmaktadır. Ölçme, kendi içinde üçe ayrılmaktadır.



Şekil 5.2 Ölçme Türleri

Doğrudan Ölçme

Temel ölçme olarak adlandırılan doğrudan ölçme, ölçmeye konu olan niteliğin/özelliğin kendisiyle aynı türden bir araçla ölçülmesi olarak tanımlanmaktadır. Söz konusu değerlerin doğrudan gözlenebilmesine olanak sağlayan ölçme, doğrudan ölçme olarak ifade edilmektedir. Örneğin atılan şut sayısı, vurulan smaç sayısı, boy uzunluğu, ağırlık gibi özelliklerin ölçülmesi doğrudan ölçmedir. Uzunluğu ve ağırlığı kendileriyle aynı türden bir araçla, birimle ölçeriz.



dikkat

Doğrudan ölçme ile güvenilirliği ve geçerliği yüksek bir ölçme elde edilmektedir.



dikkat

Türetilmiş ölçme yapılabilmesi için en az iki ölçme sonucunun olması şarttır.

Dolaylı Ölçme

Ölçmeye konu olan değişkene ait niteliğin/özelliğin doğrudan gözlenmesi mümkün olmayan durumlar da olabilir. Doğrudan ölçülemeyen özelliklerin, onlarla ilgili olduğu bilinen ya da ilgili olduğu varsayılan başka bir özellik ile ölçülmesine dolaylı ölçme denir. Zekâ, sıcaklık, akademik başarı örnek olarak verilebilir. Sıcaklık termometre diye adlandırılan bir araçla ölçülür. Aslında sıcaklık ölçerken gözlenen, tüp içindeki cıvanın alçalıp yükselmesidir. Sıcaklıkla cıvanın alçalıp yükselmesi arasında bir ilişki bulunmuş ve sıcaklık arttıkça cıvanın seviyesi yükselmekte, sıcaklık düştükçe de cıvanın seviyesi düşmektedir. Sporcuların kişilik özelliklerinin belirlenmesi de aynı tür ölçmedir. Kişilik özelliklerini ölçmek için sporcunun tepkide bulunabileceği birtakım durumlar (ölçek) oluşturulmaktadır. Birey, bu durumlara karşı verdiği tepkilere göre kişilik özellikleri belirlenmektedir.

Bir bakıma termometre içindeki cıvanın sıcaklığın ölçülmesinde oynadığı rolün aynısını, ölçekte yer alan maddeler, kişilik özelliklerinin ölçülmesinde oynamaktadır.

Türetilmiş Ölçme

Ölçmeye konu olan değişken üzerinde başka bir ölçme işlemi yapılmadan, bu değişken ile başka değişkenler arasında bir bağlantı oluşturarak elde edilen ölçümlere türetilmiş ölçme denir. Diğer bir ifade ile iki veya daha fazla değişken arasında yapılan ilişkilendirme (matematiksel bir işlem) sonucu elde edilen ölçmedir. Bu ölçmeye örnek olarak vücut kitle indeksinin hesaplanması gösterilebilir. Vücut kitle indeksi (VKİ), vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle hesaplanır. Vücut Kitle İndeksi (VKİ) = Vücut Ağırlığı (kg.) / Boy uzunluğunun karesi (m.). Türetilmiş ölçme dolaylı ölçmenin bir başka türüdür. Hız, yaş, denklem problemlerinde bu ölçmeden yararlanılır.

Ölçmede Kullanılan Ölçekler

Ölçme işlemine karar verilirken önce ölçmeye konu olan özelliğin tanımlanması, belirlenmesi gerekir ki söz konusu özelliğe karşılık gelen değerlerin belirlenerek ortaya çıkarılması mümkün olabilsin. Ancak ölçmede birçok niteliğin veya özelliğin doğrudan gözlenmesi söz konusu olmayabilir, gözlenirse bile bu tür özelliklerin doğrudan ölçülmesi mümkün değildir. Dolayısıyla ölçülecek olan özelliğe karşılık gelecek miktar hakkında kesin bir bilgi elde edilemez. Bundan dolayı ölçülecek niteliklerin veya özelliklerin gözlenebilir ve ölçülebilir özellikte olması gerekir. Ölçülen özelliklere ait değerlerin saptanmasında ölçme araçlarından yararlanılmaktadır. Ölçme araçları, ölçme işlemini kolaylaştırmakla beraber elde edilen ölçme sonuçları açısından da belirleyici olmaktadır.

Ölçme araçları sadece ölçme işleminin gerçekleştirilip ölçülen özelliklere karşılık gelen değerleri vermenin dışında, ölçeklerin birimlendirilerek tanımlanmasında da işe yaramaktadır. Ölçme aracının küçük ve eşit büyüklükte birimlere ayrılmasının gerekçesi, ölçülecek olan özelliğin karşılığı olan değerlerin daha duyarlı bir şekilde elde edilmesine katkı sağlayacak olmasıdır. Ölçekleri önemli kılan diğer bir özellik de bir başlangıç (sıfır) noktasına sahip olmasıdır. Ölçmede veya ölçeklerde başlangıç noktasının önemli bir özellik olduğu bilinmektedir. O halde ölçmede başlangıç noktası veya sıfır önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle önce birim kavramının sonra da sıfır kavramının açıklanmasında fayda vardır.

Ölçmede Birim

Herhangi bir değişkene ait ölçümler ifade edilirken genellikle bir sembol veya sayılardan yararlanılmaktadır. Ancak ölçümler üzerinde birtakım istatistiksel işlemlerin yapılması söz konusu olduğu zaman semboller fazla işe yaramaz. Bundan dolayı ölçme sonuçları üzerinde daha fazla ve daha anlamlı bilgileri ortaya koyabilmek için ölçme sonuçlarının gösterilmesinde sayıların kullanılması daha kullanışlı olacaktır.

Ölçme işleminden elde edilen sonuçların daha fazla anlamlı hale getirilebilmesi için onların anlaşılır bir birimle ifade edilmesi gerekmektedir. Bir ölçme aracını oluşturan en küçük parçacığa birim denir. Örneğin, cm, mm, km, kilo, gram vb. birer birimdir. Birim ölçmede işlemin objektif olmasını ve ölçmenin standart olmasını sağlar. Bu da ölçmeden elde edilen ölçme sonuçlarının okunmasını, yorumlanmasını ve bu yorumların diğer bireylere aktarılmasında kolaylık sağlamaktadır. Örneğin, “Canan sınavdan 75 puan aldı.” denildiğinde birim puandır. En küçük parçası olan “1 puan” ise birimin değeridir. Başka bir örnek vermek gerekirse “Sezen’in boyu 185 cm’dir.” ifadesinde 1 cm ölçme sonucunun birimini oluşturmaktadır. Ölçme sonuçlarının anlaşılır olması için birimin eşitlik, genellik ve kullanışlılık özelliklerine sahip olması gerekir.



dikkat

Ölçmede birimin kullanılması ölçmede standartlaşmayı sağlar. Ölçme sonuçlarının yorumlanmasını kolaylaştırır.

Birimlerde Eşitlik

Ölçme aracını oluşturan birimlerin her noktada birbirine eşit büyüklükte olmasını ifade etmektedir. Örnek olarak, 1 metreyi oluşturan her cm birbirine eşittir. Eğer yapım hatası söz konusu değilse her yerde ölçme amacıyla kullanılan metrenin büyüklüğü 100 cm’ye eşittir. Buna karşılık ölçmelerde birim olarak kullanılabilecek karış, kulaç ve adım gibi birimlerde büyüklük farklılaşabilmektedir. Metre, kulaç, ayak veya adım gibi birimlere göre daha duyarlı ölçme sonuçları vereceğinden ölçme sonuçlarının güvenilirliği daha yüksek olacaktır.

Birimlerin Genelliği

Birimlerin genelliği denilince, ölçme işleminde kullanılan birimlerin herkes tarafından aynı şekilde anlaşılması, bilinmesi, yaygın bir şekilde kullanılması, kullanıcıdan kullanıcıya veya yerden yere değişmemesi şeklinde kabul edilmektedir. Örneğin, ağırlık ölçmede insanların birçoğu kg’ı kullanırken bir kısmının inç ya da okka kullanması genelliği bozar. Eğer ölçme birimi bu özelliği taşımaz ise ölçme sonuçlarının yorumlanmasında, anlamlandırılmasında veya birbirlerine dönüştürülmesinde ve bundan daha önemlisi ölçme sonuçları üzerinde uzlaşma noktasında sorunların yaşanabileceği olası bir durumdur.

Birimlerin Kullanışlılığı

Birimin ölçülecek değişkenin büyüklüğüne uygun olması, kullanışlılık özelliğidir. Örneğin, iki şehir arasındaki uzaklığı ölçmede kilometre (km), metre (m)’den daha kullanışlıdır. Benzer şekilde 20 davranışı ölçen bir sınavda, 1-20 veya 1-100 ölçeğindeki birimler, 1-5 ölçeğindeki birimden daha kullanışlıdır.

Ölçmede Sıfır

Ölçmeye konu olan bir özelliğin veya ölçmede kullanılan birimlerin başlangıç noktası olarak sıfır alınır. Ölçme açısından bakıldığında sıfırın önemli bir kavram olduğu görülmektedir. Ölçmede iki farklı anlam içeren sıfır bulunmaktadır. Bunlar mutlak sıfır ve bağıl sıfır olarak ifade edilebilir.

Mutlak (Doğal, Gerçek) Sıfır

Doğal sıfır, ölçmeye konu olan bir değişkenin gerçek anlamda yokluğunu ifade eden sıfırdır. Gerçek sıfır varsa ölçülen özelliğin başlangıç-bitiş noktası bellidir. Gerçek sıfır bize hiçliği ifade etmektedir. Bir sınıfta yer alan öğrenciler arasında futbol takımında oynayan öğrenci yoktur denildiğinde, mevcut öğrenciler arasında futbol takımında hiçbir öğrenci olmadığı anlaşılmaktadır. Burada “yok” sözcüğü doğal sıfırı yani mutlak yokluğu ifade etmektedir.

Bağıl (Tanımlanmış, Göreceli) Sıfır

Ölçülen özelliğin yokluğu anlamına gelmez; tam tersine var olduğu, hatta belli bir düzeyde olduğunu gösteren sifıra bağlı sıfır denir. Örneğin, hava sıcaklığının 0 °C olması demek sıcaklığın olmadığı anlamına gelmez. Tam tersine bu sıfırın ölçülen özelliğin yokluğunu değil var olduğunu, hatta belli bir düzeyde olduğunu gösterir. Başka bir örnek vermek gerekirse bir maçta çok yüksek düzeyde kaygı yaşayan bir sporcunun maçta iyi bir performans göstermemesi, sporcunun tüm maçlarda aynı performansı göstereceği anlamına gelmemektedir. Doğal sıfır olmamasına rağmen, ölçek üzerinde herhangi bir noktaya yerleştirilerek tanımlanan ve ölçülen özelliğin yokluğu anlamında yorumlanamayan bu değer göreceli sıfır olarak tanımlanmaktadır.

Yukarıda anlamlarının ve kendisinin ne olduğuna dair açıklamaların yapılmaya çalışıldığı doğal ve göreceli sifıra karşılık, sıfır noktasının hiç tanımlanmadığı veya herhangi bir anlam içermeyen ölçme işlemleri de yapılabilmektedir. Bir antrenör, sporcuları kendi arasında maç yaptırmak amacıyla takımlara ayırmada sporcuların giysilerinin renklerine göre düzenlemiş olabilir. Antrenörün burada yaptığı takımlara ayırma planına ilişkin düzenlenmede sıfırın anlamlı olmadığı sınıflama düzeyinde bir ölçme işlemi yapmış olduğu düşünülebilir.

Ölçek Türleri

Hangi alanda olursa olsun ölçme işlemini gerçekleştirirken birtakım ölçme araçlarından yararlanılmaktadır. Ölçek, nesnelerdeki özellikleri ve farkları ortaya çıkarmaya çalışan araçlardır. Metre, termometre ve baskül birer ölçektir. Diğer bir tanıma göre ölçek, incelenen özelliğin niceliğini veya niteliğini belirlemek için kullanılan araçlardır. Ölçme işleminde elde edilen ölçme sonuçları formal özellikleri bakımından ve en az bilgi vericiden en

çok bilgi vericiye doğru sırasıyla, (1) sınıflama-adlandırma, (2) sıralama, (3) eşit aralıklı ve (4) eşit oranlı ölçek şeklinde sınıflandırılmaktadır.



Şekil 5.3 Ölçek Türleri

Sınıflama (Adlandırma-Nominal) Ölçeği

Bilimsel anlamdaki ölçmelerde kullanılan en basit düzeydeki ve en az anlam içeren bilginin elde edilebileceği ölçektir. Gözlemin en basit biçimidir ve nesneleri belli bir yönden benzeyip benzemediklerine göre sınıflamaktır.

Bu ölçekle, ölçme işlemine tabi tutulan özelliklerin (1) adlandırılması veya (2) belirli özellikler dikkate alınarak sınıflandırmalar oluşturmak amacıyla yapılmaktadır. Cisimlerin sıcaklıklarına göre soğuk-ılık-sıcak, boylarına göre uzun-kısa, ağırlıklarına göre ağır-hafif, bireylerin cinsiyetlerine göre kadın-erkek, illerin plaka numaralarına göre Eskişehir:26, Ankara:06, voleybolda oynanan mevkilerine göre pasör-smaçör-orta oyuncu-libero, spor yapma durumlarına göre spor yapıyor-yapmıyor gibi kategorilere ayrılması işlemleri birer sınıflamadır.

Sınıflandırmaya tabi tutulan nesnelerin, bireylerin özellikleri bakımından kendi içinde bir farklılık söz konusu değildir. Tam tersine sınıflandırmada benzer özellikler dikkate alınmaktadır. Ölçme sonuçları sayı, sembol ya da sıfatlara dönüştürülür. Ancak bu ölçekte nesnelere verilen sayıların sayısal değeri yoktur, miktar belirtmezler. Bu nedenle hiçbir matematiksel işlem yapılamaz, matematiksel işlem yapılsa bile sonuç itibarıyla anlamsız olacaktır. Ölçme işleminden elde edilen ölçme sonuçları ile sınıflamalar yapılabilir ancak karşılaştırmalar yapılamaz. İstatistiksel olarak *frekans* tablosu ve *mod* değeri hesaplanabilir.

✓ Her birimden kaç tane olduğunu gösteren sayıya **frekans** denir. **Mod** ise bir veri setinde çok tekrar eden birimdir.

Sıralama (Dereceleme) Ölçeği

Nesnelerin ölçmeye konu olan özelliklerine karşılık gelen değerler dikkate alınarak, özelliğe ait büyüklükler belli bir kurala göre sıralanabilir. Bu sıralamaya büyüktен küçükten ya da küçükten büyüğe doğru yapılır. Sıralama ölçeğinde kullanıldığı kabul edilen sayıların sayma sayıları olduğu bilinmektedir. Sporcuların boy sırasına veya herhangi bir maçta elde ettikleri toplam sayıya göre başarı sırasına konulabilir. Bir sporcunun, boy uzunluğuna ya da toplam maçta elde ettiği sayıya göre takım içinde kaçınıcı olduğu belirlenir.

Öyleyse sıralama ölçeğinde verilen sayılar belli bir büyüklüğe verilen ve büyüklük arasında bir farkın olduğu anlamında kullanılan sayılardır. Buna göre sıralama ölçeği, elde edilen ölçme sonuçlarına göre ölçülen özelliklere karşı gelen değerlerin karşılaştırılabilmesine olanak vermektedir. Bu karşılaştırmalara bağlı olarak ölçülen özelliklerin büyüklüklerine karşılık gelen değerler arasında büyüklük bakımından herhangi bir farkın olup olmadığı belirlenebilir; ancak, büyüklükler arasındaki farkın miktarını sayısal bir değer olarak ifade etmek mümkün değildir. Bunun nedeni sıralama ölçeklerinde tanımlanmış bir başlangıç noktasının ve ölçeğin kendi içinde tanımlanabilmiş eşit büyüklüklere sahip birimlerin olmasıdır. Ölçeğin kendi içinde birimlere ayrılması söz konusu olsa bile birimlere ait büyüklüğün her yerde birbirine eşit olduğunu söylemek imkansızdır.

Sıralama ölçeği tanımlı ve eşit büyüklükteki birimlere sahip olmadığından bu ölçek türünden elde edilen ölçme sonuçları üzerinde toplama, çıkarma, çarpma ve bölme işlemleri yapılamaz. Bu ölçekten elde edilen ölçme sonuçlarına ilişkin **ortanca (medyan)**, yüzdelik ve sıra farkları korelasyon gibi istatistiksel işlemlerin yapılması mümkün görünmektedir.

✓ **Medyan**, birimleri küçükten büyüğe sıralandığında veri setini ortadan ikiye bölen değerdir.

Eşit Aralıklı Ölçekler

Eşit aralıklı ölçekte, sınıflama-adlandırma ve sıralama ölçeğinde olmayan en önemli özellik bir başlangıç, başka bir deyişle sıfır noktasının bulunmasıdır. Eşit aralıklı ölçekte belirli, sabit bir başlangıç noktası olmasına rağmen başlangıç noktası görecelidir. Eşit aralıklı ölçeklerdeki sıfır, o noktada ölçülen özelliğin gerçekten hiç bulunmadığı anlamına gelmez; başlan-

gıç anlamındadır. Termometre, takvim bu anlamda eşit aralıklı ölçeklere örnek olarak verilebilir.

Eşit aralıklı ölçeğin uygulanması sonucu elde edilen ölçme sonuçları ile sınıflama ve sıralama ölçeklerinden elde edilen ölçümler üzerinden yapılan tüm işlemlerin yanı sıra **aritmetik ortalama**, standart sapma ve korelasyon katsayısı hesaplanabilir. Örnek olarak, matematik dersi sınavından 100 puan alan bir öğrencinin, bu sınavdan 50 puan alan başka bir öğrenciden iki kat daha başarılıdır şeklinde bir anlam çıkarmak yanlıştır; yapılan yorumun anlamı yoktur. Bu örnekte ulaşılabilecek sonuç muhtemelen şöyle olabilir; matematik dersi sınavında 100 puan alan öğrenci aynı sınavdan 50 puan alan öğrenciden ölçmenin yapıldığı araç kapsamında daha başarılıdır.

✓ **Aritmetik ortalama**, bir veri setinde toplam puanların veri sayısına bölünmesi sonucunda elde edilen değerdir. Standart sapma ise değişkenlerin aritmetik ortalamadan sapmalarının kareleri ortalamasıdır. Korelasyon katsayısı, bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve büyüklüğünü belirten katsayıdır.

Eşit Oranlı Ölçekler

Ölçülen özelliğin başlangıç noktası gerçek sıfır ve birimler arasında eşitlik söz konusu ise bu tür ölçekler eşit oranlı ölçek olarak tanımlanmaktadır. Kilogram, metre gibi ölçme araçları eşit oranlı ölçeklerdir. Bu ölçek türündeki sıfır noktası ölçülen özelliğin yokluğunu gösterir. Örneğin; bir şeyin uzunluğu sıfır metredir demek, aslında ortada ölçülecek bir uzunluk yok demektir.

Eşit oranlı ölçekler ile eşit aralıklı ölçekler arasındaki fark, eşit oranlı ölçeklerde başlangıç noktası olarak kullanılan sıfır gerçek, buna karşılık eşit aralıklı ölçeklerde başlangıç noktası olarak kullanılan sıfır ise göreceli sıfırdır. Bundan dolayı eşit aralıklı ölçeklerden elde edilen ölçme sonuçları oranlamaya uygun olmadığı halde, eşit oranlı ölçeklerdeki sıfır gerçek sıfır olmasından dolayı elde edilen ölçme sonuçları oranlamaya uygun ve sonuç itibarıyla anlamlıdır. Başlangıç noktası gerçek sıfır ve eşit birimlere sahip olduğundan, bu ölçeklerle elde edilen verilerde her türlü istatistiksel işlemler yapılabilir. Örneğin 100 kg ağırlığında olan bir sporcu, 50 kg ağırlığında olan bir sporcunun ağırlığının 2 katıdır diyebiliriz.

Tablo 5.3 Ölçeklerin sınıflandırılması.

ÖLÇEKLER	AMACI	ÖRNEKLER	İST. İŞLEMLER
Sınıflama	Adlandırma veya Sınıflandırma	- Esmer-sarışın-kumral - Evli-bekar-dul - Başarılı-başarısız - Türkiye'nin bölgeleri - İllerin telefon kodları	- Frekans - Tepe Değer (Mod) - Yüzde
Sıralama	Küçükten Büyüğe ya da Büyükten Küçüğe sıralamak	- Başarı sıraları - Boy sıraları - Ligdeki takımların puan sıraları	- Ortanca (Medyan) - Yüzdelik - Sıra farkları korelasyon katsayısı
Eşit Aralıklı	Farkları belirlemek	- Takvimler - Zekâ testleri - Tutum ölçekleri - Başarı testlerindeki standart puanlar - Sıcaklık ölçümleri	- Ortalama - Standart sapma - Pearson Moment Çarpımları korelasyon katsayısı
Eşit Oranlı	Oranları belirlemek	- Hacim - Uzunluk - Ağırlık - vb.ölçümler	Her türlü Matematiksel ve istatistiksel işlem



dikkat

Saat ile günün saatlerinin söylenmesi eşit aralıklı ölçeğin kullandığını bize göstermektedir. Ancak kronometre ile zaman tutmak ise eşit oranlı ölçeğin kullanıldığını ifade etmektedir.

Öğrenme Çıktısı



- 2 Ölçme ile ilgili temel kavramları tanımlayabilme.
 3 Ölçme türlerini sıralayabilme.
 4 Ölçek türlerinin özelliklerini kavrayabilme.

Araştır 2

Vücut ağırlığı 52 kg, boyu 1,63 cm olan bir bireyin vücut kitle indeksini hesaplayarak, çıkan VKİ değerine göre durumunu yorumlayınız.

İlişkilendir

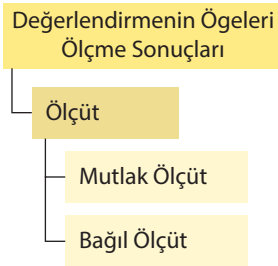
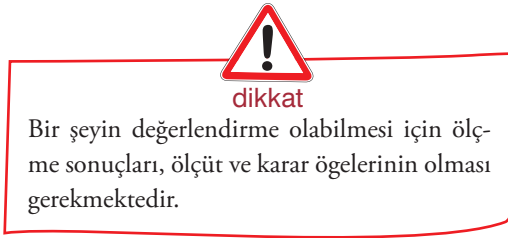
Sizde kendi spor branşınızı düşünerek en çok hangi ölçek türlerini kullandığınızı açıklayınız.

Anlat/Paylaş

Sizde kendi takımınızda yer alan sporcuların VKİ hesaplayarak, sporcularınızla durumlarını paylaşın.

DEĞERLENDİRME

Bir ölçme işleminden elde edilen ölçme sonuçlarının bir ölçütle karşılaştırılarak ölçülen özellik hakkında bir karara varma süreci değerlendirme olarak tanımlanmaktadır. Yukarıda verilen değerlendirme tanımdan yola çıkılacak olunursa değerlendirmenin iki öğeye ve bu iki öğenin karşılaştırılmasına dayandırıldığı söylenebilir. Bu öğeler (1) ölçme sonuçları ve (2) ölçüttür.



Şekil 5.4 Değerlendirme öğeleri.

Ölçme Sonuçları

Değerlendirme sürecinin ilk ögesi ölçme sonuçlarıdır. Ölçme sonuçları, ölçmeye konu olan belirli bir özelliğine karşılık gelen değerlerin ölçüsünün sayı veya sembollerle ifade edilmesi olarak tanımlanmaktadır. Nesneler, olaylar ve bireylerin söz konusu özelliklerine ilişkin doğru değerlendirme yapabilmek, ölçme sonuçlarının tesadüfi hatalardan olabildiğince arınık olmasına ve ölçme aracının amaca uygunluğuna bağlıdır. Diğer bir ifade ile sağlıklı bir değerlendirme yapabilmek için ölçmeye tabi tutulan özelliklere ait ölçme sonuçlarının güvenilirlik ve geçerlik düzeyinin yüksekliğine bağlı olduğu unutulmamalıdır.

Ölçüt

Değerlendirmenin önemli ögesi ve olmazsa olmaz türden bir parçası olan ölçüt, ölçme sonuçlarının karşılaştırıldığı ve değerlendirmeye dayanak olarak belirlenmiş sabit değer ya da kriterdir. Ölçme

sonuçlarının güvenilir ve geçerli olması değerlendirmeyi etkilediği gibi, seçilen ölçütün uygunluğu da değerlendirmenin doğruluğunu etkilemektedir. Doğru bir değerlendirme yapabilmek için sadece ölçme sonuçlarının güvenilir ve geçerli olması tek başına yeterli değildir, aynı zamanda seçilen ölçütün de uygun olması gerekmektedir.

Değerlendirmede, seçilecek olan ölçütün uygun olup olmadığına ilişkin bir sonuca ulaşmak için, değerlendirmede kullanılması düşünülen ölçütün özelliklerinin bilinmesinde yarar vardır. Ölçüte ait özelliğin bilinmesi, değerlendirmede kullanılacak uygun ölçütün seçilmesinde önemli bir bileşendir. Değerlendirmelerde mutlak ölçüt ve bağıl ölçüt olarak iki türlü ölçüt kullanılmaktadır.

Mutlak Ölçüt

Ölçme işlemi yapılmadan önce, ölçme işlemi yapılacak olan grubun tamamını kapsayacak şekilde belirlenen kesin ve standart özelliğe sahip olan ölçütler, mutlak ölçüt olarak ifade edilmektedir. Bir ölçütün mutlak ölçüt olması için ölçme yapılmadan önce, yani test uygulanmadan, ölçüt miktarının bilinmesi gerekir. Mutlak ölçüt kesin ve önceden belirlenmiş sınır değerdir.

Örnek olarak;

- Boyu 185 cm'den uzun olanlar takıma girer.
- 100 metreyi 15 saniye altında koşanlar finale kalır.
- Akademik ortalama 2.5 üstü olanlar formasyona başvurabilirler.

Bağıl Ölçüt

Mutlak ölçütün aksine, ölçme işlemi gerçekleştirildikten sonra ölçme sonuçları dikkate alınarak, bir gruba veya bireye göre belirlenen ölçüte bağıl ölçüt denilmektedir. Bağıl ölçütün belirlenmesinde bir gruba ait ölçme sonuçları dikkate alındığından dolayı bağıl ölçüt sadece söz konusu grup için geçerli olabilmektedir.

Örnek olarak,

- Ortalamanın üstünde puan alanlar geçer.
- Projelerde en iyi ilk beş proje finale kalır.
- Grubun ilk %25'ine girenler testten başarılı sayılır.
- Takımda en fazla isabetli serbest atış yapan 2 sporcunun ilk beşte yer alır.

Mutlak ölçüt bir kurum veya kurum içindeki yetkili kurul tarafından belirlenirken bağıl ölçüt ise değerlendirmeyi yapacak olan kişi tarafından belirlenmektedir.

Değerlendirme Türleri

Değerlendirme, kullanılan ölçüte ve değerlendirmenin amacına göre sınıflandırılmaktadır. Değerlendirme sürecinde kullanılan ölçüte göre değerlendirme mutlak değerlendirme (kriterle bağılı değerlendirme) ve bağıl değerlendirme (norm dayanlı değerlendirme) olmak üzere ikiye ayrılır. Ayrıca kullanım amacına göre ise tanıma ve yerleştirmeye dönük değerlendirme, biçimlendirici değerlendirme (formative değerlendirme) ve değer biçmeye yönelik (özetleyici) değerlendirme (summative değerlendirme) olmak üzere üçe ayrılır.



Şekil 5.5 Değerlendirme türleri.

Mutlak Değerlendirme (Kriterle Bağılı Değerlendirme) ve Bağıl Değerlendirme (Norm Dayanlı Değerlendirme)

Yapılan değerlendirmenin doğruluğu, güvenilir ve geçerli ölçme sonuçlarının yanında, seçilen ölçütün uygunluğuna da bağlıdır. Değerlendirme için seçilen ölçüt ne kadar uygun olursa değerlendirme o denli doğru olacaktır. İki türlü ölçüt olduğu daha öncede belirtilmişti. Değerlendirmeler de bu ölçütler dikkate alınarak sınıflandırılabilir.

Değerlendirme mutlak bir ölçüt temel alınarak yapılıyorsa bu değerlendirmeye *mutlak değerlendirme (kriterle bağılı değerlendirme)* denir. Örneğin; bir A kulübü, voleybol takımına oyuncu seçimi için boy uzunluğuna ilişkin ölçüt yıldız kızlarda 1.80 cm olarak belirlenmiş olsun. Burada belirlenen boy uzunluğuna ilişkin değer ölçüt olmakla beraber aslında yeterlilik sınırı olarak da kabul edilmektedir. Voleybol seçmelerine katılan adaylardan 8 tanesi daha önceden belirlenen ölçüte uygunluk göstermiş ve bu oyuncular A kulübü voleybol takımına seçilmişlerdir. Bu 8 kişinin voleybol takımına seçilmeleri yönünde verilen karar mutlak değerlendirmeye örnek olarak verilebilir.

Ölçme işleminden elde edilen ölçme sonuçları üzerinde bir değerlendirme yapılacaksa ve bu değerlendirmede bağıl bir ölçüt kullanılacaksa bu değerlendirme *bağıl değerlendirme (norm dayanlı değerlendirme)* olarak adlandırılmaktadır. Diğer bir ifade ile bağıl ölçütlere göre yapılan değerlendirmeler bağıl değerlendirme olarak ifade edilmektedir. Örnek olarak, sınıfta fizik dersinden en yüksek puan alan öğrenci sınıfın en başarılı öğrencisidir yargısına ulaşıyorsa burada ulaşılan “en başarılı” öğrenci yargısı bağıl değerlendirme. Çünkü en başarılı öğrencinin başarısı, diğer öğrencilerin almış oldukları fizik puanları dikkate alınarak değerlendirilmiştir. Bağıl değerlendirmede bireylerin ölçmeye konu olan özelliklerine karşılık gelen değerler üzerinden hareket edilerek bireyler birbiriyle karşılaştırılmakta ve bu karşılaştırmalara bağılı olarak da onlar hakkında birtakım kararların verilmektedir.

Mutlak ya da bağıl değerlendirmenin daha iyi anlaşılmasını sağlayacak ortak bir örnekle açıklamak gerekirse örneğin bir pedometre ile fiziksel aktivite davranışlarını değerlendirdiğinizi düşünün. Kaç adım atıldığı, genel fiziksel aktivite davranışının bir göstergesi olabilir ve kişinin sağlıklı olması için yeterince aktif olup olmadığını belirlemekte kullanılabilir. Bir kişinin diğerinden daha fazla adım atması, kişinin yeterince aktif olduğu anlamına gelmez. Adım sayısını başka birinin adım sayısıyla karşılaştırarak değerlendirmek, bağıl (norm referanslı) bir değerlendirmedir. Adım sayısını belirli bir sabit değerle karşılaştırarak değerlendirmek ise mutlak (kriter referanslı) bir değerlendirmedir. Örneğin, Tudor-Locke ve Bassett (2004) yetişkin halk sağlığı için pedometre ölçütleri belirlemiştir. Birisi, diğerlerine kıyasla kaç

adım attığıyla ilgilenebilir (norm referanslı bir karşılaştırma) ancak daha önemli olan, kişinin sağlık açısından yeterli adım atması (kriter referanslı bir karşılaştırma) olmalıdır.

Son 40 yılda genç bireylerdeki fitness değerlendirme süreçlerindeki değişiklikler, norm referanslı ilekriter referanslı standartların iyi bir karşılaştırmasını sağlamıştır. Fitness puanları, bir çocuğun sınıf arkadaşlarının yaş ve cinsiyetlerine göre norm referanslı bir sistemle değerlendirilmesi amacıyla kullanılırdı. Ancak şimdi genç bireyler için fitness testi sonuçları kriter referanslı bir sisteme göre karşılaştırılmaktadır. 2,4 km'lik bir koşuyu tamamlayan 12 yaşındaki bir çocuğu düşündüğümüzde, tahmini VO_2 max değeri 37,5'tir. Bu değer, Fitnessgram Sağlıklı Fitness Noktası (Fitnessgram Healthy Fitness Zone (40.3)) için minimum kriteri karşılamaktadır. Sağlıklı Fitness Noktası, kriter referanslı bir standarttır. Fitnessgram, sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğu değerlendirmek için kriter referanslı standartlar kullanır. Burada birinin Fitnessgram'daki sonuçlarını akranları ile karşılaştırılması önemli değildir. Önemli olan, Sağlıklı Fitness Noktası'na (kriter referanslı standart) ulaşmış olmasıdır.

Tanıma ve Yerleştirmeye Yönelik Değerlendirme, Biçimlendirici Değerlendirme (Formative Değerlendirme) ve Değer Biçmeye Yönelik (Özetleyici) Değerlendirme (Summative Değerlendirme)

Ne zaman bir ölçüm alırsak, amaç hemen hemen her zaman, nihayetinde bir değerlendirme yapmaktır. Bu değerlendirmelerden biri *Tanıma ve Yerleştirmeye Dönük Değerlendirmelerdir*. Bu değerlendirme, öğretimin veya antrenman sürecinin başında yapılır ve şu amaçlar güdülür. Sporcuların belli bir spor branşının ön koşul niteliğindeki giriş davranışlarına sahip olma derecesini belirlemek, ilgili spor branşının geliştirmeyi düşündüğü davranışlardan sporcularda önceden edinilenler olup olmadığını belirlemek ve bu belirleme sonunda, öğretimin veya antrenman sürecinin başlangıç noktasını saptamaktır. Örneğin, yetenek seçimine dönük değerlendirmeler bu tür değerlendirmelerdir.

Bazı değerlendirmeler biçimlendirici değerlendirmelerdir. Eğitim veya antrenman süreci boyunca gerçekleşen devamlı gözlem ve geri bil-

dirimlerden oluşan değerlendirmelere *Biçimlendirici Değerlendirme (Formative Evaluation)* denir. Bu değerlendirme, iki amaç için kullanılır. En önemli amacı bireylerin süreç içindeki eksiklerini belirlemek ve bunların giderilmesi için ek uygulamalar düzenlemektir. İkinci amacı ise uygulamayı değerlendirmek ve uygulamada aksayan yerler varsa bunları belirleyerek gidermektir. Örneğin, antrenörün sporcusuna yeni bir teknik öğretirken o tekniği daha iyi içselleştirmesi için vermiş olduğu geri bildirimler biçimlendirici değerlendirme için örnektir. Antrenörler bunu yaparken puan ile somutlaştırma amacı gütmeyiz. Sporcuların öğrenme sürecinde güçlü ve zayıf yönlerini belirleyerek daha doğru bir öğrenme gerçekleştirmesinde kullanılırlar.

Eğitim veya antrenman sonunda gelen nihai değerlendirme ise *Değer Biçmeye Yönelik (Özetleyici) Değerlendirme (Summative Evaluation)* olarak tanımlanır. Özetleyici değerlendirme tipik olarak bir sürecin sonunu gösterir. Örneğin, olimpiyatlarda yarışan elit bir atletin yarışmalar sonunda madalya kazanması özetleyici bir değerlendirmedir. Bununla birlikte aynı atletin olimpiyatlara katılana kadar diğer müsabakalarda kazandığı başarılar da özetleyici değerlendirme için bir örnektir. Genellikle, bir süreç sırasında yapılan biçimlendirici değerlendirmeler, sonunda özetleyici değerlendirmeye katkıda bulunur.

Biçimlendirici ve özetleyici değerlendirmeler arasındaki fark, sadece veri toplama zamanlamasındaki fark gibi görünebilir; ancak toplanan verilerin gerçek kullanımı değerlendirmeyi biçimlendirici veya özetleyici olarak ayırır. Dolayısıyla, bazı durumlarda biçimlendirici ve özetleyici değerlendirmeler için aynı veriler kullanılabilir. Bireyin fiziksel uygunluğu için vücut yağ yüzdesinin her hafta ölçülmesi biçimlendirici değerlendirme olurken 8 haftanın sonunda yapılan aynı ölçüm özetleyici değerlendirme olabilir.

Diğer bir örnekle açıklamak gerekirse adım sayarı (pedometer) tekrar düşünelim. Kişinin günde 10.000 adımlık uzun bir hedefi olabilir, ancak birkaç haftalık bir süre boyunca günde 500 adım atılan kısa vadeli bir hedefi de olabilir. Bu hedef daha sonra fiziksel olarak aktif hale geldikçe ayarlanabilir. Bu durumda kısa vadeli hedefler sonunda biçimlendirici, uzun vadeli nihai hedef sonucunda ise özetleyici değerlendirme yapılabilir.



Yaşamla İlişkilendir

İyi Bir Ölçüm Dünya Görüşümüzü Değiştirebilir!!!!

Sayıları (verileri) farklı bir şekilde ifade etmenin nasıl daha iyi bir değerlendirme yapmamıza imkân verdiğini bir örnek ile açıklayalım. Yeryüzünün nüfusunu tam olarak 100 kişilik bir köye çekebilirsek, bu ölçüm dünyaya sığdığımız yeri daha iyi görmemize yardımcı olur. Bu örneğin birçok varyasyonunun olduğunu unutmayın. Burada verilen sayılar yaklaşıktır, ancak bu sayılar burada amaçlarımıza ulaşmamıza yardımcı olacaktır.

Dünya nüfusu 100 kişiye, ancak tüm oranlar aynı kalmak koşuluyla, o zaman:

- 57 kişi Asyalı olacak,
- 21 kişi Avrupalı olacak,
- 14 kişi hem kuzey hem de güney batı yarım küreden olacak,
- Grubun 8'i Afrikalı olacak,
- Buna göre 52 kadın,
- 48 de erkek olacak,
- Ayrıca 70 beyaz değil
- 30'u da kendilerini "beyaz" olarak sınıflandıranlar olacak,

- Bu insanların 6'sı tüm köyün servetinin %59'una sahip olacak,
- 50'nin yetersiz beslenmesi; 1'i ise açlıktan ölüyor olacak,
- 1'i çok yaşlı olacak; 1'i ise yakın zamanda doğacak,
- 7'si internete erişebilir olacak ancak 1'i bilgisayara sahip olacak,
- Sadece 1'i Üniversite mezunu olacak.

Ölçümler bazen değerlendirmeleri zorlaştıran terimlerle ifade edilir. Aynı ölçümleri alarak ve bu örnekte yaptığımız gibi daha pratik bir şekilde ifade edersek, bazen değerlendirme yapmak bizim için daha kolay olacaktır. Bazı ölçümlerin bilgisi, değerlendirme için yararlı bir şekilde ifade edildiğinde, politik ve sosyal bakış açımızı da değiştirebilir. Ancak bir ölçüm için ilk kriter, doğru olmasıdır. Anlaşılır ve doğru bir ölçüm yapıldıktan sonra değerlendirme yapmamız genellikle büyük ölçüde gelişecektir.

Kaynak: Bishop, P. A. (2008). *Measurement and Evaluation in Physical Activity Applications: Exercise Science, Physical Education, Coaching, Athletic Training, and Health*, New York: Taylor & Francis Inc.

Öğrenme Çıktısı

- 5 Değerlendirme ile ilgili temel kavramları tanımlayabilme.
6 Değerlendirme türlerinin özelliklerini sıralayabilme.



Araştır 3

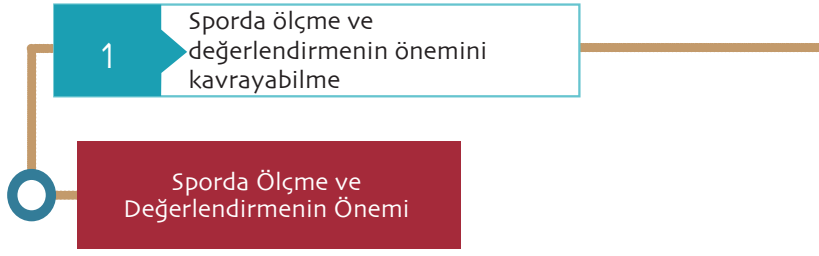
Kritere bağlı değerlendirme ve norm dayanlı değerlendirme arasındaki farkı açıklayınız.

İlişkilendir

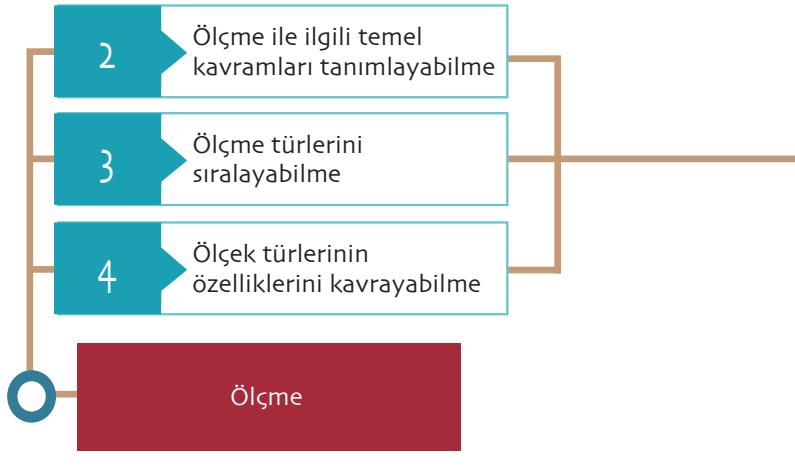
İlgilendiğiniz spor alanında değerlendirme türlerini nasıl kullanacağınızı meslektaşlarınızla tartışınız.

Anlat/Paylaş

Özetleyici ve biçimlendirici değerlendirme arasındaki farkı örneklerle arkadaşlarınıza anlatın.



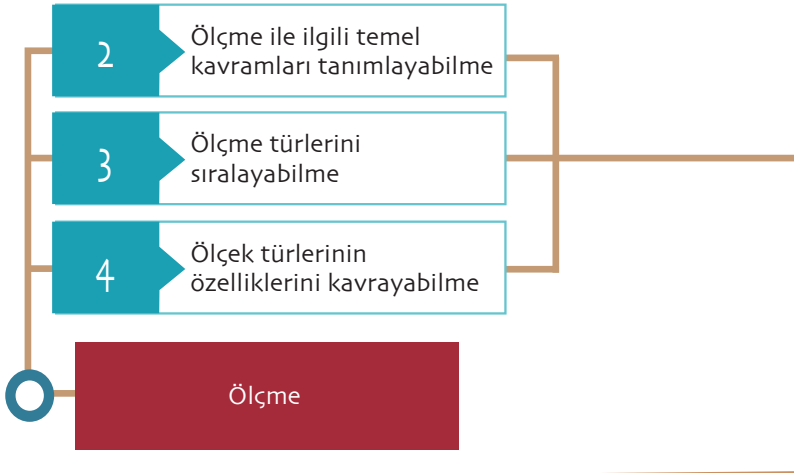
Birçok alanda ölçme ve değerlendirmeyi kullanırız. Bu alanlardan biri de spordur. Sporda, ölçme ve değerlendirmenin en önemli görevlerinden biri de en iyi performansı ortaya çıkarmaya yardımcı olmaktır. Ayrıca ölçme ve değerlendirme; sporcunun performansını nasıl değiştireceği ve geliştireceği hakkında bilgi verme, başarılı olan sporcuları güdüleme, sporcu hakkında verilecek kararlara temel oluşturma, antrenörün uyguladığı programın ne derece etkili olduğunu anlamasına yardımcı olma, yöneticilere ve ilgililere sporcuların performansı hakkında bilgi verme gibi konuları temel alır. Bu nedenle antrenman programının ayrılmaz bir parçasıdır. Ölçme ve değerlendirme, antrenörün sporcusunu tanımasını, uygulamanın daha nitelikli yapılmasını, antrenörün sporcularına daha iyi rehberlik yapmasını sağlar. Aynı zamanda ölçme değerlendirme ölçenin ve ölçülenin farkındalığını artırır ve öğrenme oluşturur, sporcuların güçlü ve zayıf yanlarını görmelerini sağlar, sporcuların ilgi ve yeteneklerine doğru yönlendirilmesini sağlar, antrenörler ve spordaki diğer karar alıcı paydaşların doğru kararlar almasını sağlar, antrenöre antrenman programları açısından geri bildirim sunar, oluşabilecek risklerin önceden tahmin edilmesini sağlar.



- **Ölçme:** Nesnelerin özelliklerinin gözlemlenip gözlem sonuçlarının sayı veya sembollerle ifade edilmesidir.
- **Değişken:** Gözlemden gözleme, durumdan duruma farklı değerler alabilen özelliklere denir.
- **Birim:** Bir ölçme aracını oluşturan en küçük parçacığa denir.
- **Ölçek:** Nesnelerdeki özellikleri ve farkları ortaya çıkarmaya çalışan araçlardır.

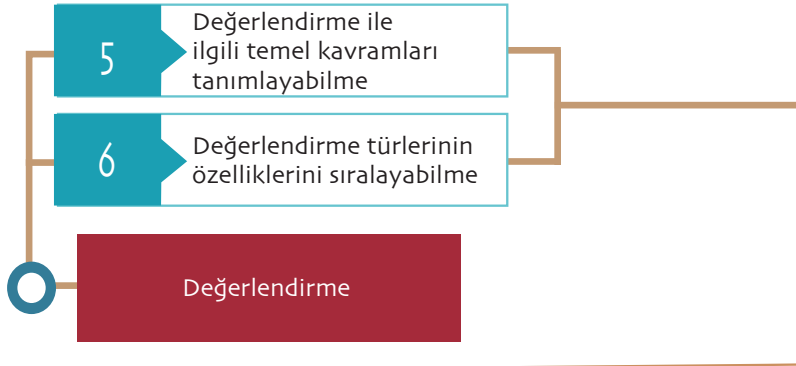
Ölçme, kendi içinde üçe ayrılmaktadır.

- **Doğrudan Ölçme:** Ölçmeye konu olan niteliğin/özelliğin kendisiyle aynı türden bir araçla ölçülmesi doğrudan ölçme olarak tanımlanmaktadır.
- **Dolaylı Ölçme:** Doğrudan ölçülemeyen özelliklerin, onlarla ilgili olduğu bilinen ya da ilgili olduğu varsayılan başka bir özellik ile ölçülmesine dolaylı ölçme denir.
- **Türetilmiş Ölçme:** Ölçmeye konu olan değişken üzerinde başka bir ölçme işlemi yapılmadan, bu değişken ile başka değişkenler arasında bir bağıntı oluşturularak elde edilen ölçümlere türetilmiş ölçme denir.



Ölçekler en az bilgi vericiden en çok bilgi vericiye doğru, (1) sınıflama-adlandırma, (2) sıralama, (3) eşit aralıklı ve (4) eşit oranlı ölçek şeklinde sınıflandırılmaktadır.

- **Sınıflama (Adlandırma-Nominal) Ölçeği:** Nesneleri belli bir yönden benzeyip benzemediklerine göre sınıflamayı temel alan bir ölçek türüdür. Bu ölçekle, ölçme işlemine tabi tutulan özelliklerin (1) adlandırılması veya (2) belirli özellikler dikkate alınarak sınıflandırmalar oluşturmak amacıyla yapılmaktadır. Sınıflandırmada benzer özellikler dikkate alınmaktadır. Bu ölçekte hiçbir matematiksel işlem ve karşılaştırma yapılamaz. İstatistiksel olarak frekans tablosu ve mod değeri hesaplanabilir.
- **Sıralama (Dereceleme) Ölçeği:** Bu ölçekte özelliğe ait büyüklükler belli bir kurala göre sıralanabilir. Bu sıralama ya büyükten küçüğe doğru veya küçükten büyüğe doğru yapılır. Sıralama ölçeği tanımlı ve eşit büyüklükteki birimlere sahip olmadığından bu ölçek türünden elde edilen ölçme sonuçları üzerinde toplama, çıkarma, çarpma ve bölme işlemleri yapılamaz. Bu ölçekten elde edilen ölçme sonuçlarına ilişkin ortanca (medyan), yüzdeler ve sıra farkları korelasyon gibi istatistiksel işlemlerin yapılması mümkün görünmektedir.
- **Eşit Aralıklı Ölçekler:** Eşit aralıklı ölçekte, sınıflama-adlandırma ve sıralama ölçeğinde olmayan en önemli özellik bir başlangıç noktasının bulunmasıdır. Ancak eşit aralıklı ölçekte başlangıç noktası görecelidir. Eşit aralıklı ölçeğin uygulanması sonucu elde edilen ölçme sonuçları ile sınıflama ve sıralama ölçeklerinden elde edilen ölçümler üzerinden yapılan tüm işlemlerin yanı sıra aritmetik ortalama, standart sapma ve korelasyon katsayısı hesaplanabilir.
- **Eşit Oranlı Ölçekler:** Eşit oranlı ölçekler ile eşit aralıklı ölçekler arasındaki önemli fark, eşit oranlı ölçeklerde başlangıç noktası anlamında kullanılan sıfır gerçek sıfırdır. Bundan dolayı eşit oranlı ölçeklerdeki sıfır gerçek sıfır olmasından dolayı elde edilen ölçme sonuçları oranlamaya uygun ve sonuç itibarıyla da anlamlıdır. Başlangıç noktası gerçek sıfır ve eşit birimlere sahip olduğundan, bu ölçeklerle elde edilen verilerde her türlü istatistiksel işlemler yapılabilir.



- **Değerlendirme:** Bir ölçme işleminden elde edilen ölçme sonuçlarının bir ölçütle karşılaştırılarak ölçülen özellik hakkında bir karara varma süreci değerlendirme olarak tanımlanmaktadır.
- **Ölçüt:** Değerlendirmenin önemli ögesi ve olmazsa olmaz türden bir parçası olan ölçüt, ölçme sonuçlarının karşılaştırıldığı ve değerlendirmeye dayanak olarak belirlenmiş sabit değer ya da kriterdir.
 - **Mutlak Ölçüt:** Ölçme işlemi yapılmadan önce, ölçme işlemi yapılacak olan grubun tamamını kapsayacak şekilde belirlenen kesin ve standart özelliğe sahip olan ölçütler, mutlak ölçüt olarak ifade edilmektedir.
 - **Bağıl Ölçüt:** Mutlak ölçütün aksine, ölçme işlemi gerçekleştirildikten sonra ölçme sonuçları dikkate alınarak, bir gruba veya bireye göre belirlenen ölçüte bağlı ölçüt denilmektedir.

Değerlendirme, kullanılan ölçüte ve değerlendirmenin amacına göre sınıflandırılmaktadır. Değerlendirme sürecinde kullanılan ölçüte göre;

- **Mutlak Değerlendirme:** Değerlendirme mutlak bir ölçüt temel alınarak yapılıyorsa bu değerlendirme mutlak değerlendirme denir. Sporcunun mutlak başarı düzeyine göre değerlendirme yapılır. Maksimum puana ve kesme puanına dayalı değerlendirmede diğer bireylerin puanlarına ihtiyaç yoktur.
- **Bağıl Değerlendirme:** Bağıl ölçütlere göre yapılan değerlendirmeler bağıl değerlendirme olarak ifade edilmektedir. Kullanılan ölçüt, genellikle norm referanslı verilere ve alana özgü uzmanların yargılarına dayanarak belirlenir. Norm referanslı bir standardı temel alan bir değerlendirme kararı, bir performansın diğerlerinkine kıyasla (belki de aynı cinsiyetten, yaştan veya sınıftan kişiler) ne kadar iyi bir performansa sahip olduğunu anlamamızı sağlar.

Kullanım amacına göre;

- **Tanıma ve Yerleştirme Yönelik Değerlendirme:** Öğretim veya antrenman sürecinin başında ve sporcuların ön koşul giriş davranışlarını belirlemeye yönelik yapılan değerlendirme türüdür.
- **Biçimlendirici Değerlendirme (Formative Evaluation):** Eğitim veya antrenman süreci boyunca gerçekleşen devamlı gözlem ve geri bildirimlerden oluşan değerlendirmelere denir. Bu değerlendirmeler; bir program ya da süreç sırasında, o programı ya da süreci devam ettirmek üzere yönlendirilir. Biçimlendirici değerlendirmeler daha sonra bazı büyük ölçekli değerlendirmelere katkıda bulunabilir.
- **Değer Biçmeye Yönelik (Özetleyici) Değerlendirme (Summative Evaluation):** Eğitim veya antrenman sonunda gelen nihai değerlendirmedir. Değer biçmeye yönelik (Özetleyici) değerlendirme tipik olarak bir sürecin sonunu gösterir.

1 Nesnelerin özelliklerinin gözlemlenip gözlem sonuçlarının sayı veya sembollerle ifade edilmesine ne ad verilir?

- A. Değerlendirme
- B. Ölçüt
- C. Ölçme
- D. Ölçekleme
- E. Birim

2 Sınıflama ölçeğinden elde edilen veriler üzerinde aşağıdaki istatistiksel işlemlerden hangisi yapılabilir?

- A. Standart Sapma
- B. Korelasyon
- C. Medyan
- D. Mod
- E. Aritmetik Ortalama

3 Bir veri setinde toplam puanların veri sayısına bölünmesi sonucunda elde edilen değere ne ad verilir?

- A. Standart Sapma
- B. Aritmetik Ortalama
- C. Mod
- D. Medyan
- E. Korelasyon

4 Aşağıdakilerden hangisinde sadece bir ölçme ifadesi yer almaktadır?

- A. Ahmet'in ölçme ve değerlendirme dersi notu 75 olduğu için dersten başarılı olmuştur.
- B. Mehtap bilek güreşinde en iyi üç kişiden biri olup 1000 TL almıştır.
- C. Mehmet şampiyonlar grubunda, Elis şirinler grubunda yer almıştır.
- D. Sinan maaşını düşük bulduğu için yeni teklif edilen işi kabul etmemiştir.
- E. Ayşe'nin projesi çok pahalı olduğu için jüri üyeleri tarafından seçilmemiştir.

5 Aşağıdakilerden hangisi mutlak sıfır için doğrudur?

- A. Eşit aralıklı ölçeklerde bulunur.
- B. Akademik başarının ölçülmesinde kullanılır.
- C. Gerçek yokluğu ifade etmez.
- D. Dağların rakımlarının belirlenmesinde yararlanır.
- E. Mutlak sıfırın var olduğu ölçme işlemlerinde çarpma ve bölme işlemleri yapılabilir.

6 Aşağıdakilerden hangisinin eşit oranlı ölçek düzeyinde olduğu söylenebilir?

- A. Kavanozdaki bisküvi sayısı
- B. Zeka testi puanı
- C. Erciyes Dağı'nın rakımı
- D. Okul sıralaması
- E. Bitkilerin türleri

- 7
- I. Deneme sınavında en yüksek puan alan öğrenciye ödül verilmesi
 - II. Sınavdaki sorulara en çok doğru cevap veren kişinin birinci olması
 - III. En hızlı koşan üç öğrencinin atletizm takımına alınması
 - IV. Yarışma sonucunda dereceye giren ilk 3 kişinin yüksek maaşla işe alınması
 - V. Yapılan sınavda sınıf ortalamasının üstünde not alanların başarılı olması
 - VI. Belirlenen hedeflerin en az %70'ini gerçekleştiren öğrencilerin sınıfı geçmesi

Yukarıdaki ifadelerin ölçütüne göre değerlendirme yöntemleri aşağıdakilerden hangisinde doğru sınıflandırılmıştır?

Mutlak	Bağıl
A. I, II, IV	III, V, VI
B. IV	I, II, III, V, VI
C. II, III, V, VI	I, IV
D. VI	I, II, III, IV, V
E. I, II, III, VI	IV, V

8 Aşağıdaki ölçütlerden hangisi “Yapılan yüzme yarışında ilk üçe girenler yüzme takımına girmeye hak kazanacaklardır.” ölçütüyle aynı türden bir ölçüttür?

- A. Aritmetik ortalama puanın üzerinde olanlar dersi geçer.
- B. 15 saniyenin altında koşanlar finale kalır.
- C. 60 puan alan dersi geçer.
- D. Ödevini zamanında teslim etmeyen kalır.
- E. 15 atışın tamamını basket atan 100 alır.

9 Bir antrenör takımındaki sporcuları başarı durumlarına göre “başarılı” ve “başarısız” diye ayırmıştır. Buna göre başarı ölçütlerinin değişken türü aşağıdakilerden hangisidir?

- A. Bağımlı
- B. Bağımsız
- C. Sürekli
- D. Kesikli
- E. Nicel

10 Bir antrenörün sporcusunun gol atışına göre her golüne puan vermesi ölçme türlerinden hangisine örnektir?

- A. Doğrudan
- B. Türetilmiş
- C. Dolaylı
- D. Mutlak
- E. Oranlı

1. C

Yanıtınız yanlış ise “Ölçme” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

2. D

Yanıtınız yanlış ise “Ölçek Türleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

3. B

Yanıtınız yanlış ise “Ölçek Türleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

4. C

Yanıtınız yanlış ise “Ölçme” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

5. E

Yanıtınız yanlış ise “Ölçmede Sıfır” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

6. A

Yanıtınız yanlış ise “Ölçek Türleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

7. D

Yanıtınız yanlış ise “Değerlendirme” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

8. A

Yanıtınız yanlış ise “Ölçüt” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

9. D

Yanıtınız yanlış ise “Değişken” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

10. A

Yanıtınız yanlış ise “Ölçme Türleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

5

Araştır Yanıt Anahtarı

Araştır 1

Antrenörler, “Mümkün olan en iyi takım nasıl bir araya getirilir?”, “En iyi oyuncular nasıl belirlenir?”, “Bir sporcunun yarışma süresince performansını nasıl değerlendirebilirim?” ve “En iyi performans nasıl ortaya çıkarılır?” gibi soruların yanıtları bulmada ölçme ve değerlendirmeden yararlanırlar.

Spor psikologları ise sporcuların ruh hali ve motivasyonlarını optimum düzeyde olup olmadığını belirlemek, psikolojik durum ve özelliklerinin ortaya çıkarmak amacıyla ölçme ve değerlendirmeden yararlanırlar.

Kondisyonerler ölçme ve değerlendirmeyi “Sporcular yeterince hızlı toparlanıyorlar mı?”, “En sık ortaya çıkan sakatlıklar nelerdir? Neden oluşurlar?”, “Çeşitli rehabilitasyon formları ne kadar etkilidir?” gibi sorulara cevap aramak amacıyla kullanırlar.

Araştır 2

Vücut Kitle İndeksi (VKİ) = Vücut Ağırlığı (kg) / Boy Uzunluğunun Karesi (m)

$VKİ = 52 / 1.632$

$VKİ = 19.572 \text{ kg/m}^2$ (Normal Kilolu)

VKİ aralığı sınıflandırması:

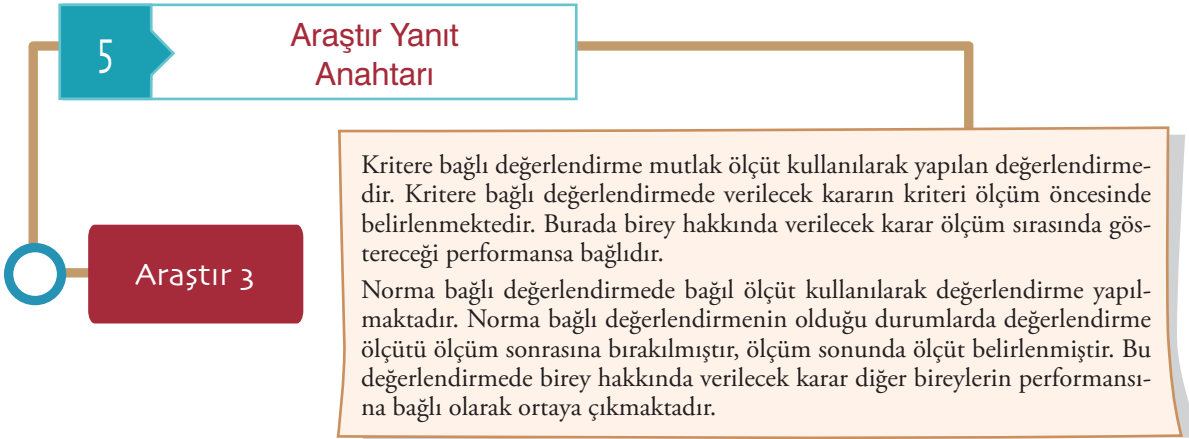
18.5 ve altı Düşük Kilolu

18.5 - 24.9 Normal Kilolu

25-29.9 Fazla Kilolu

30-40 Obez

40 ve üstü Aşırı Obez



Kaynakça

- Baumgartner, T. A. ve Jackson, A. S. (1995). *Measurement for Evaluation in Physical Education and Exercise Science*, Wm. C. Brown Communications, United States.
- Bishop, P. A. (2008). *Measurement and Evaluation in Physical Activity Applications: Exercise Science, Physical Education, Coaching, Athletic Training, and Health*, New York: Taylor & Francis Inc.
- Gelbal, S. (2013). "Ölçme ve Değerlendirme", S. Gelbal (Eds.), *Ölçme ve Değerlendirmeye Giriş ve Temel Kavramlar* içinde (s. 2-14), Eskişehir: Açıköğretim Fakültesi Yayını.
- Kirkendall, D. R., Gruber, J. J. ve Johnson, R. E. (1987). *Measurement and Evaluation for Physical Educators*, Illinois: Human Kinetics.
- Lacy, A. C. ve Hastad, D. N. (2007). *Measurement and Evaluation in Physical Education and Exercise Science*, San Francisco: Pearson Education.
- Morrow, J. R., Mood, D. P., Disch, J. G. ve Kang, M. (2016). *Measurement and Evaluation in Human Performance*, United States: Human Kinetics.
- Özdemir, O. (2011). *Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme*, Ankara: Teorem Yayıncılık.
- Tekin, H. (2000). *Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme*, Ankara: Yargı Yayınevi.
- Tekindal, S. (2010). *Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme*, Ankara: Pegem Akademi.

Bölüm 6

Spor Pedagojisi I

öğrenme çıktıları

Eğitim ile İlgili Temel Kavramlar

- 1 Eğitim ile ilgili temel kavramları açıklayabilme
- 2 Eğitim, öğretim ve öğrenme arasındaki ilişkiyi açıklayabilme

Öğretme ve Öğrenmenin Kuramsal Temelleri

- 3 Öğrenme kuramlarının temel özelliklerini açıklayabilme

Öğretme Stratejileri

- 5 Öğretim stratejilerini kendi branşının öğretimi ile ilişkilendirebilme

Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler

- 2 Öğrenmeyi etkileyen etmenleri sınıflandırabilme

Öğrenme ve Öğretim İlkeleri

- 4 Öğretim ilkelerini açıklayabilme

Genel Öğretim Yöntemleri

- 6 Genel öğretim yöntemlerini kendi branşının öğretimi ile ilişkilendirebilme

Anahtar Sözcükler: • Eğitim, Öğretim, Öğrenme • Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler • Öğrenme Kuramları • Öğretim İlkeleri • Öğretim Stratejileri ve Yöntemleri



GİRİŞ

Bilim ve teknolojideki gelişme ve değişimlere paralel olarak, her alanda olduğu gibi spor alanında da nitelikli insan gücünün yetiştirilmesi, geçmiş dönemlerden daha fazla üzerinde durulan bir ihtiyaç haline gelmiştir. Çağın gerektirdiği niteliklerle donanmış insanların yetiştirilmesi ihtiyacı, meslek insanı yetiştiren ve gelişimine destek sağlayan kurum ve kuruluşların da kendilerini yenilemesini ve geliştirmesini zorunlu hale getirmiştir. Oluşan bu değişiklik ve gelişmelerden antrenörlük mesleği de kendine düşen payı almış ve çağın gerektirdiği nitelikleri kazandıracak antrenör eğitimleri günümüzde popüler hale gelmiştir. Bu bağlamda yetiştirilecek antrenörlere kazandırılacak niteliklerden biri de spor pedagojisi alanıdır.

Geleneksel olarak bakıldığında, antrenörlük ve eğitim-öğretim kavramları arasında bir ayrım vardır. Antrenörlük daha çok “fiziksel becerileri geliştirme” olarak görülürken eğitim ve öğretimin bireyin bütüncül gelişimi ile ilgili olduğu söylenebilir. Bu ayrım, spor ve beden eğitimi gibi tanımlarla da vurgulanmıştır; “Beden eğitimi aslında bir eğitim sürecidir, oysa sporun odak noktası fiziksel aktivitedir”. Bir kişinin diğerinin öğrenmesini arttırmak için tasarlanmış herhangi bir bilinçli aktivite olarak tanımlanan pedagoji ise bu nedenle geleneksel spor antrenörlüğü kavramının dışında kalmaya eğilimlidir. İngiltere futbol takımının eski teknik direktörü Graham Taylor, “antrenörlüğün aslında sporcularla iletişim kurmayı, öğrenmeyi ve olumlu ilişkileri sürdürmeyi” içerdiğinden bahsederek, “antrenörlüğün bir tür öğretim” olduğunu ileri sürmüştür. Bu algıyla tutarlı olarak, pek çok araştırma iyi antrenörlerin iyi öğretmenler gibi davrandıklarını, çünkü antrenörlerin sorumluluk sahibi oldukları kişileri önemsediklerini, sporcuların yaptıkları ve bunları nasıl yaptıkları hakkında sürekli olarak düşünmeye çalıştıklarını belirtmiştir.

Bu nedenle çocuklara ve gençlere spor yoluyla yüksek kalitede öğrenme deneyimleri sunmayı arzulayan antrenörler için spor pedagojisi bilgisi ve bunları kullanma becerisi son derece önemlidir. Spor pedagojisi çalışma alanı, sporda öğrenmeyi ve spor yoluyla çocuk ve gençlerin sahip oldukları potansiyelleri geliştirmeyi isteyen kişiler ile ilgilidir. Bu bağlamda, antrenör adayları spor pedagojisinin ana soruları olan “ne öğretelim?” ve “nasıl öğretelim?” sorularına cevap bulmak ve ortak bir dil oluş-

turmak açısından konu ile ilgili temel kavram ve ilkeleri bilmek durumundadır. Ayrıca, öğrenmeyi etkileyen faktörleri ve bireylerin nasıl öğrendiklerini anlamalarına yardımcı olacak öğrenme kuramlarını farklı bakış açıları ile kavramaları gereklidir. Bununla beraber antrenman ortamlarında kullanacakları öğretim-öğrenme ilkelerini ve öğretme stratejileri/yöntemleri hakkında da bilgi sahibi olmaları, onların mesleki başarılarının önemli bir göstergesi olacaktır.

EĞİTİM İLE İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR

“Etkili antrenörler başarılı öğretmenlerdir” gerçeğinden yola çıkarak, özellikle çocuk ve gençlerle çalışan antrenörlerin, nitelikli öğretmen özelliklerine sahip olmaları gerekmektedir. Bu nedenle bu bölümde eğitim kavramı ve onunla ilgili olan kavramlar olan öğretim, öğrenme ve spor pedagojisi kavramlarına ait bilgiler yer almaktadır.

Eğitim Kavramı

Dünyadaki hızlı gelişmeler bir yandan var olan bilgileri geçersiz hale getirirken bir yandan da bilinmeyen pek çok şeyi açıklığa kavuşturmaktadır. Yeni buluşlar, uluslararası ilişkiler, bilim alanındaki ilerlemeler kişileri yaşama ayak uydurmaya zorlamaktadır. Bu hızlı gelişmelere uyum sağlamanın en etkili ve temel aracı şüphesiz eğitimidir. Eğitim, bireye yeni davranışlar kazandırmada ya da mevcut davranışları değiştirmede en etkili süreçtir.

İnsanlığın doğuşu kadar eski olan eğitim kavramı, pek çok kişi tarafından üzerinde çalışma yürütülen bir kavramdır. İlkel toplumlardan günümüze kadar eğitim ile ilgili farklı tanımlar yapılmakla birlikte, temel hedef hep aynı kalmıştır; o da davranış değişikliğidir. Eğitim ile ilgili yapılan tanımlara bakıldığında, bazı tanımlarda eğitimin genel ve kapsamlı anlamı; bazılarında ise daha çok belli bir plan ya da program uygulanarak gerçekleştirilen anlamı öne çıkarılmıştır. Bu tanımlar arasında eğitimciler tarafından en çok benimsenen tanım, Ertürk (1979) tarafından yapılan “*Eğitim bireyin davranışlarında kendi yaşantısı yoluyla kasıtlı olarak istendik davranış değişikliği meydana getirme sürecidir*” tanımıdır. Bir başka tanıma göre “eğitim, en genel anlamı ile insanları belli amaçlara göre yetiştirme sürecidir.” Bu süreçten geçen insanın kişiliği

farklılaşır. Bu farklılaşma; eğitim sürecinde kazanılan bilgi, beceri, tutum ve değerler yoluyla gerçekleşir. Benzer bir tanıma göre eğitim, “bilgi, beceri, davranışlar kazandırma; bireyin yeteneklerini geliştirme; idealler kazandırma; kişiliğini oluşturma; ilgi, eğilim ve yeteneklerine göre bir meslek sahibi yapma; topluma uyum sağlama ve yeniliklere açık olmayı kazandırma sürecidir.” Eğitim yoluyla kişinin amaçları, bilgileri, davranışları, tavırları ve ahlak ölçülerinin değiştiği ifade edilmektedir.

Bununla birlikte çağdaş eğitim anlayışına göre birey; edindiği bilgiyi yeni bilgiler edinmek için kullanan, olayları derinlemesine kavrayan, eleştirel düşünen, muhakeme eden, bilimsel düşünme ve problem çözme gibi zihinsel becerileri kullanan ve geliştiren kişidir. Bireyi toplumsal yaşama hazırlayan süreç olarak da görülen eğitim ortamlarının bireyin zihinsel, sosyal, duygusal ve psikomotor alanlarda gelişimini sağlayacak zengin uyarıcılar içermesi gerekmektedir.

Verilen tanımlar incelendiğinde eğitimin üç temel özelliği olduğu söylenebilir: bireyin davranışlarının amaçlanan yönde değiştirilmesi gerektiği, bireyde davranış değişikliğinin kendi yaşantısı yoluyla (düzenlenen bilgi ve çevre etkileşimi sonucu) gerçekleştiği ve eğitimin planlı ve programlı bir süreç olduğudur.

Farklı felsefe ve kuramların etkisi ile çeşitli şekillerde tanımlanan eğitimin insan yaşamı için son derece önemli kazanımları bulunmaktadır. Bu kazanımlar, eğitimin amaçlarında ifadesini bulmaktadır. Bu bağlamda eğitimin amaçlarını aşağıdaki şekilde özetlenebilir:

- Kişinin kendini gerçekleştirmesini sağlamak, başka bir deyişle potansiyel bütün yetilerini geliştirmek,
- Kişinin toplumsal doğasına etkili bir biçimde sağlıklı uyumunu sağlamak ve çağdaş uygarlığın değişme, ilerleme ve gelişme gibi değerlerini benimsemesine yardım etmek,
- Kişinin sevgi ve hakseverlik duygu ve anlayışla, dayanışma ruhu içinde hoşgörülü, özgür iradeli, demokratik ve bağımsız çalışabilme gücü kazanmasını sağlamak,
- Bireyi yaratıcı ve üretici yaşama hazırlamak, ona mesleki yeterlik ve bilimsel bir anlayış kazandırmak,
- Erdemli, girişimci ve sağlam karakterli bir kişilik yetiştirmek.

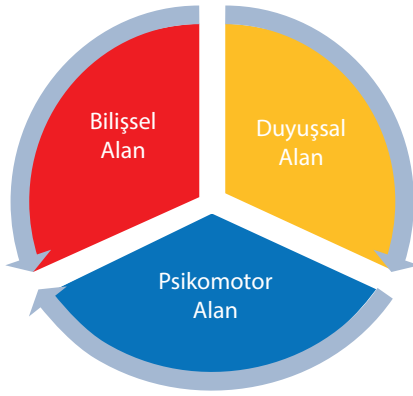
Yukarıda belirtilen amaçların ilkinde bakıldığında, eğitimin kişinin kendini gerçekleştirmesine katkı sağladığı görülmektedir. Bu amaca ulaşmak için bireylerin bir bütün olarak yetiştirilmesi gerekir. Yani insanlar kendi potansiyellerini geliştirmek için farklı alanlarda eğitim almalıdır. Çünkü insanın öğrenmesi ve gelişimi üç alanda olmaktadır: bilişsel, duyuşsal (duygusal ve sosyal) ve psikomotor (devinişsel). *Bilişsel alan*, bireyin çevresini ve dünyayı anlaması ve açıklaması, kavraması, problem çözmesi, analiz ve sentez yapması, değerlendirmesi gibi zihinsel faaliyetleri ve süreçleri içeren bir alandır. Bu alandaki öğrenmelerin sonunda kişi “bilgi kazanır” yani kişi bir şeyi/durumu/olayı bilemezken bilir ve anlar durumuna gelir. *Duyuşsal alan*, sevgi, saygı, hoşgörü, sorumluluk, paylaşma, yardımlaşma gibi duyguların öğrenilmesini/geliştirilmesini ve sosyalleşmeyi içerir. Bu alandaki öğrenmelerin sonucunda “ilgi, alışkanlık, tutum vb. kazanma” gerçekleşir. *Psikomotor alan* ise zihin-kas koordinasyonunu içeren becerilerin öğrenimini içeren alandır. Bu alandaki öğrenme/gelişim sonucunda kişi “beceri kazanır”. Yani kişi ip atlayamazken, takla atamazken, araba kullanamazken, basketbol oynayamazken; atlayabilir, atabilir, kullanabilir ve oynayabilir hale gelir. Bu üç alanın çalışma alanları birbirinden farklı olmakla beraber, alanlar tamamen birbirinden ayrı değildir. Alanların birinde olan değişiklik ve gelişim diğer alanlardaki öğrenme ve gelişmeyi de etkilemektedir.

Antrenmanların amacı sadece sporcuya psikomotor özellikler (beceriler/teknikler, biyomotor yetiler vb.) kazandırmak ve geliştirmek olmamalıdır. Bununla beraber, sporcuların hazırbulunuşluk seviyelerine bağlı olarak onlarda paylaşma, liderlik yapma veya lidere uyma, takım ruhu geliştirme, etkili iletişim kurma ve toplumsallaşma vb. duyuşsal özellikler ve spor branşının kurallarını öğrenme, spor branşının tarihsel gelişimi kavrama, hücum ve savunma sistemlerini anlama, spor dalına özgü ritüelleri kavrama vb. özellikleri de kazandırma, antrenmanlarda antrenörlerin sorumlulukları arasında yer almaktadır.



dikkat

İnsanın gelişimi/öğrenmesi üç alanda olmaktadır: Bilişsel, duyuşsal (duygusal ve sosyal) ve psikomotor (devimsel/devinişsel).



Şekil 6.1 Öğrenme Alanları.

Öğretim Kavramı

Türk Dil Kurumu sözlüğüne göre “öğrenmeyi kolaylaştıracak etkinlikleri düzenleme, araç-gereçleri sağlama ve kılavuzluk etme işi” olarak tanımlanan öğretim, davranış değiştirme işinin “hangi faaliyetlerle ve nasıl gerçekleştirileceği” konusunu oluşturan öğrenme ve onu sağlamak için düzenlenen öğretme süreci ile ilişkilidir. Eğitim ile öğretim kavramları çoğu kez aynı anlamda kullanılmakla birlikte, eğitim bireyde davranış değişikliği geliştirme süreci; öğretim ise bu davranış değişikliğinin planlı ve programlı şekilde yapılması sürecidir. Öğretimin başlıca özellikleri aşağıda belirtilmiştir:

- Öğretim bir süreçtir.
- Öğretim planlıdır.
- Öğretim öğreneni geliştirme ve ona bir şeyler kazandırma amaçlıdır.
- Öğretim öğrenmenin başlatılması ve sürdürülmesi etkinliklerini içermektedir.

Öğrenme Kavramı

Eğitim ve öğretim sonucunda kişinin davranışlarında istendik yönde değişiklik olması beklenmektedir. Bu bağlamda “yaşantı sonucu davranışta ya da potansiyel davranışta meydana gelen nispeten kalıcı izli bir değişim” olarak tanımlanan öğrenme kavramı karşımıza gelmektedir. Bir başka tanıma göre öğrenme, “bireyin deneyiminden kaynaklı bir değişimdir”. Kısaca öğrenmeyi bir davranış değişimi olarak da ele almak mümkündür. Eğitimden başlıca farkı; eğitimin bir süreç, öğrenmenin ise o sürecin bir ürünü olmasıdır. Bir başka anlatımla eğitim bir neden, öğrenme ise bir sonuçtur. Çünkü öğrenme, eğitim etkinliklerinin sonunda meydana

gelmektedir. Öğrenme etkinliği öğrenciye ait bir etkinlik olup öğrenme görevi de öğrenciye aittir.

Öğrenmenin ortak özellikleri aşağıda belirtilmiştir:

- Davranışta gözlenebilir bir değişim olması,
- Davranıştaki değişimin nispeten sürekli olması,
- Davranıştaki değişimin yaşantı kazanma sonucunda olması,
- Davranıştaki değişimin yorgunluk, hastalık, ilaç alma vb. etkenlerle geçici bir biçimde meydana gelmemesi,
- Davranıştaki değişimin sadece büyüme sonucu oluşmaması.

Davranışta nispeten kalıcı izli değişiklikler meydana gelmesine öğrenme dendiğine göre, davranış kavramının da açıklanması gereklidir. Davranış organizmanın her türlü etkinliğidir. Davranışlar konuşma, yürüme, koşma, yemek yeme, bisiklete binme gibi *açık (gözlenebilir) davranışlar* olacağı gibi düşünme, hayal etme vb. *örtük (gözlenemeyen) davranışlar* da olabilir. İnsan davranışları üç şekilde sınıflandırılabilir: *doğuştan gelen davranışlar*, *geçici davranışlar* ve *sonradan kazanılan (öğrenme ürünü) davranışlar*. Doğuştan gelen davranışlar *refleksler* ve *içgüdüsel davranışlardır*. Refleksler, doğuştan getirilen belli bir uyarıcıya karşı organizmanın belli ve basit bir davranış gösterme eğilimidir. Örneğin, aşırı sese tepki vermek gibi. Örümceklerin ağ yapması gibi içgüdüsel davranışlar ise yine doğuştan getirilen, türe özgü davranış örüntüleridir.

Geçici davranışlar hastalık, ilaç kullanımı, alkol kullanımı vb. durumlarda organizmanın gösterdiği davranışlardır. Örneğin alınan ilacın etkisiyle fazla uyuma, ışığa hassas olma, kimseyle görüşmek istememe, sinirli olma vb. davranışlar geçici davranışlardır. Hastalık iyileşince veya ilacın etkisi geçince, bu davranışlar ortadan kalkar. Doğuştan getirilen davranışlar ve geçici davranışlar eğitim kapsamı içerisinde yer alan davranışlar değildir. Öğretmenlerin ve antrenörlerin kazandıracakları veya değiştirecekleri davranışlar sonradan kazanılmış davranışlardır. Sonradan kazanılan davranışlar, öğrenme ürünü olan davranışlardır. Yazı yazma, yemek yapma, araba kullanma, top sürme, şut atma, servis atma vb. davranışlar sonradan kazanılan davranışlara örnektir.

Spor Pedagojisi Kavramları

Temel olarak, pedagoji öğrenen kişiler (çocuklar/gençler) ve eğitim ile ilgilidir. Bu yüzden spor pedagojisi, çocukların hem sporda (psikomotor alan) hem de spor yoluyla (bilişsel ve duyuşsal alanlar) öğrenmeleri ile ilgilidir. Aslında çocukların eğitimi ile ilgili bir kavram olmasına ve yetişkin eğitimi için “androgiji” teriminin daha uygun olmasına rağmen, her iki grup için de pedagoji kavramı kullanılmaktadır.

Spor pedagojisi, spora özgü becerileri öğrenmeleri için çocukların ve gençlerin nasıl desteklenmesi ve daha da önemlisi, bu öğrenmenin nasıl yapılandırılması konuları ile ilgilenmektedir. Ayrıca onların spora katılımları ile daha yüksek düzeyde kişisel, sosyal ve sağlık kazanımlarını nasıl elde edeceklerini belirlemeyi hedefler. Spor pedagojisi çocuk ve genç sporu için etkili bir öğretim ve başarılı antrenörlüğün temelidir. Kısaca, spor pedagojisi beden eğitimi ve çocuk/genç sporunda karmaşık öğrenme sürecini temsil eden, çok boyutlu ve çok katmanlı bir kavramdır.

Spor ortamında yer alan tüm çocuklar spordan en iyi şekilde yararlanacaklarsa uzman bir kişinin öğrenenleri desteklemek için spor ile ilgili disiplinleri ve öğrenme-öğretme sürecindeki anlamlı ve yararlı yolları bir araya getirmesi gerekir. Fakat sporu öğrenen ve spor yoluyla öğrenen çocuk ve gençleri destekleyen öğretmen, antrenör ve liderler için bu kolay bir iş değildir. Spor pedagojisi, spor bilimlerinin bir alt disiplini ve üç karmaşık boyuta sahiptir. Bu boyutların her biri pedagojik hizmetleri oluşturmak için etkileşime girdiklerinde daha da karmaşıktır:

İçerik (bağlam) bilgisi: Öğrenilmiş bir dizi bağlamsal (çevresel) faktöre bağlı, öğretilecek değerli veya uygun bilgi olarak görülür. Örneğin okullar; genellikle siyasi, sosyal, ekonomik ve kültürel faktörlerin çeşitliliği nedeniyle zaman içinde değişen ulusal bir eğitim programına uymak zorunda kalabilir. Benzer şekilde beden eğitimi, spor ve sağlık arasındaki tarihsel bağlantılar, sağlık sorunlarıyla ilgili daha geniş toplumsal endişelerden etkilenen değişen öncelikleri gösterebilir. Bu boyutta yer alacak bilginin öğretilmesi her zaman güçlü bireylerin ya da grupların herhangi bir zamanda değerli olduğuna inandıklarını yansıtan ve pekiştirilen kararlara bağlıdır.

Öğrenenler ve öğrenme: Pedagojinin bu boyutu farklı şekillerde öğrenen çocukların ve gençlerin sporu ve spor yoluyla etkili bir şekilde öğrenmeleri için desteklenebilecekleri yolları ön plana çıkarır. Çocuk ve gençlerin ihtiyaç ve ilgi alanlarının farklı olduğu aşikârdır. Bununla birlikte, bu ifadeyi en az iki şekilde dikkate almak önemlidir: çocukların ergenlerden farklı ihtiyaçları vardır, ancak bu iki grup içinde de farklı ihtiyaçlar yer almaktadır. Bu farklılığı yetenek, engel durumu, cinsiyet, sınıf, ilgi, sağlık durumu, obezite düzeyi vb. oluşturur ve hepsi öğrenmeyi etkileyebilir. Bu nedenle spor pedagojisinin merkezinde, farklı öğrenenler olarak çocukların/gençlerin anlaşılması ve öğrenme kavramlarında uzmanlık yer almalıdır.

Antrenörler/antrenörlük: Herhangi bir pedagojik kavramın temelini, antrenör ve öğrenenin (çocuk/genç sporcu) bir araya gelmesi, pedagojinin her üç boyutunun da mevcut olması ve etkileşime girmesi oluşturur. Bu durum öğretim ve antrenörlük mesleğinin neden zorlu ve heyecan verici aktiviteleri içerdiğini açıklar. Etkili antrenörler, sporcuların ihtiyaçlarını karşılamak için sürekli eleştirel düşünebilen, yansıma yapan ve yaşam boyu öğrenmeyi ilke edinmiş kişilerdir. Başarılı antrenörler, sporla ilgili uzmanlıklarını sürekli olarak geliştirmeyi hedeflerler. Bu şekilde, antrenörler çocuklar ve gençler için yaşam boyu öğrenme anlayışına model oluştururlar.

Uzman bir antrenör, pek çok mesleki yeterlik özelliğini göstermekle birlikte, çeşitli pedagojik yaklaşımları kullanmayı içeren etkili öğretim sağlama yeteneğine de sahip olmalıdır çünkü bu alandaki yeterlik sporcunun gelişimindeki en büyük faktörlerden biridir. Pedagoji, en iyi nasıl öğretileceğinin kuramsal ve uygulama bilgisini içeren bir disiplindir. Güçlü bir spor bilgisi (örn: antrenman sistemleri, oyun bilgisi, beceri/teknik performans bilgisi vb.), antrenörün öğretimde uygulayacağı pedagojik alan bilgisi (uygulama ve kuramsal) üzerine etki eder. Antrenörün pedagojik alan bilgisi ne kadar yüksekse antrenörün sporcuların öğrenmesine yardımcı olması, o kadar etkilidir. Başka bir deyişle antrenörün öğretim gücü, güçlü bir spor içerik bilgisine bağlıdır. Ancak kendi spor branşını çok iyi bilen antrenörler, her zaman iyi öğretici olamayabilirler. Uzman ve başarılı antrenörler spor içerik bilgisi ile pedagoji alan bilgisi birleştirebilen antrenörlerdir.

Yukarıda açıklandığı gibi araştırmalar antrenörlerin etkili pedagojik bilgi ve bunları uygulama becerilere ihtiyaç duyduğunu ortaya koymuşlardır. Bu konuda yapılan bir çalışmada öğrenci-sporcuların algıladıkları zayıf öğretim becerileri arasında, antrenörlerin aktiviteyle ilgili becerilerde yeterli öğretim sağlayamaması, çalışmalarını bireyselleştirememesi ve etkili öğretim konusunda bilgi eksikliği olduğunu belirtmiştir. Bu nedenle antrenörler, sporcularda spor dalına özel içerik bilgisi oluşturmada ve kişisel iletişim kurmada, pedagojik alan bilgisinin geliştirilmesini önemli görmüşlerdir.

Holt'a göre pedagojinin merkezinde yer alan birçok soru bulunmaktadır. Öğretim ve antrenörlük becerilerinde, pedagojinin farklı yönlerinin etkileşime girdiği ve öğrenme-öğretme ortamlarında bu soruların cevaplarının verilmesinin önemli olduğu belirtilmiştir. Bu sorulardan bazıları aşağıda yer almaktadır:

- Ne öğretiyoruz veya ne çalıştırıyoruz?
- Şu anda bu etkinliği /sporu neden bu şekilde öğretiyor veya çalıştırıyoruz?
- Nasıl öğretiyoruz veya çalıştırıyoruz ve neden bu şekilde?
- Bunun şu anda bu çocuk için en iyi spor veya en iyi yaklaşım olduğunu nereden biliyoruz?
- Bu inançlara sahip olmamıza ne sebep oldu?
- Bu çocuğu başarılı kılmak için (örtük ve açık) üzerimizde ne gibi baskılar var?
- Çocuğun bu aktivitede başarısız olup olmaması önemli mi, kimin için?
- Çocuğun öğrenebileceği en iyi ortam bu mu?
- Çocuğa olumlu öğrenme deneyimi yaratmak için öğrenme, eğitim verme ve spor aktiviteleri hakkında yeterince bilgim var mı?
- Bilgim uygun, güncel ve verimli mi?

Öğrenme Çıktısı



- 1 Eğitim ile ilgili temel kavramları açıklayabilme.
- 2 Eğitim, öğretim ve öğrenme arasındaki ilişkiyi açıklayabilme.

Araştır 1

Eğitim, öğretim ve öğrenme kavramları arasındaki ilişkiyi açıklayınız.

İlişkilendir

Spor pedagojisi alan bilgisinin, antrenörlük becerileri üzerindeki etkisini araştırınız.

Anlat/Paylaş

Çocuk ve gençlerle çalışan bir antrenörün, sporcularında farklı öğrenme alanlarının gelişimi için nasıl bir eğitim vermesi gerektiğini örneklerle anlatınız.

ÖĞRENMEYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Yukarıdaki tanımlardan da anlaşıldığı üzere “yaşantı ürünlü ve nispeten kalıcı izli davranış değişmesi” olarak tanımlanan öğrenmeyi etkileyen pek çok faktör bulunmakla birlikte, öğrenmeyi doğrudan etkileyen faktörler öğrenenle ilgili faktörler, öğretme yöntemi ile ilgili faktörler ve öğrenme malzemesiyle ilgili faktörler olarak üç başlık altında ele alınmaktadır (Şekil 6.2). Aşağıda bu faktörlere ait kısa açıklamalara yer verilmiştir.

Öğrenenle İlgili Faktörler

Öğrenmede öğrenenle ilgili faktörler, sporcunun etkili bir öğrenme gerçekleştirebilmesi için sahip olması gereken özellikleri içerir. Bu özellikler türe özgü hazır oluş, olgunlaşma, genel uyarılmışlık hali, eski yaşantılar, güdü ve dikkattir.

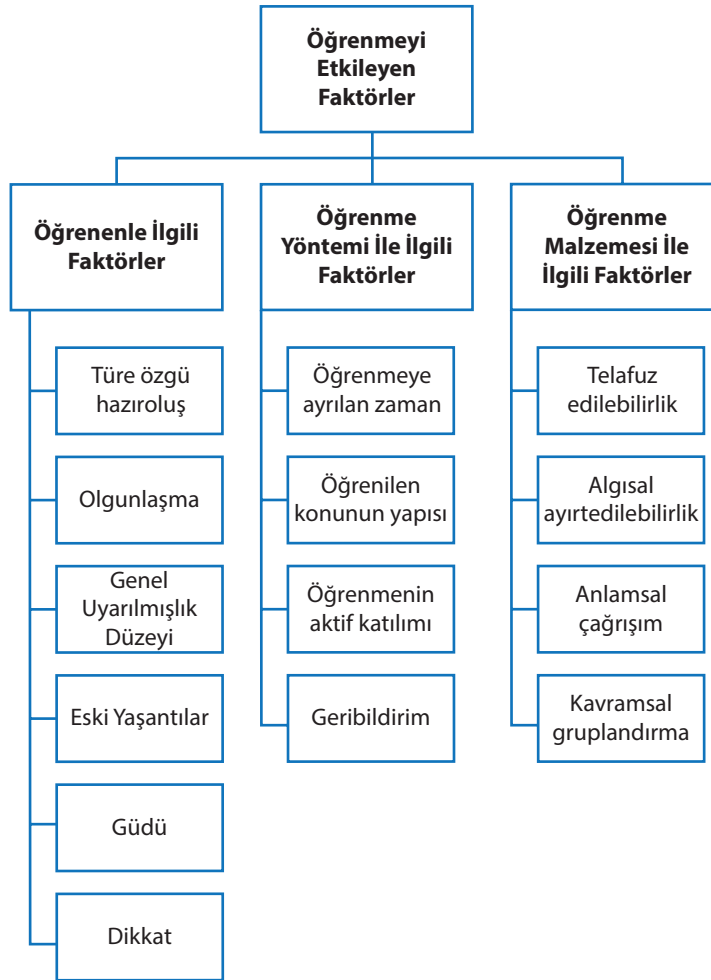
- *Türe özgü hazırloluş:* Türe özgü hazır oluş, öğrenecek olan organizmanın istenilen davranışı (davranış değişikliğini) göstermek için gerekli biyolojik donanıma sahip olması demektir. İnsana her şeyi (örn: uçmak) öğretmeyiz. Çünkü insan türü her davranış için hazır durumda değildir.
- *Olgunlaşma:* Bireyin genetik olarak doğuştan getirdiği ve zamanı geldiğinde kendiliğinden meydana gelen biyolojik değişikliklerdir. Çocuğun düzenli bir sıra içerisinde biyolojik yapının etkisi ile gözlenen davranış değişiklikleri olgunlaşma neticesinde gerçekleşir. Örneğin; bebeğin yaklaşık 5-6 ay civarında oturması, yaklaşık 12-13 ay civarında yürümesi olgunlaşmaya örnektir. Olgunlaşma çevre faktörlerinden oldukça bağımsızdır. Çevre normal koşullarda olgunlaşmayı etkilememektedir.
- *Genel uyarılmışlık hali ve kaygı:* Uyarılmışlık düzeyi bireyin dışarıdan gelen uyarıcıları alma derecesi olarak algılanabilir. Kişi dışarıdan çok az uyarıcı alıyorsa, genel olarak uyarıcılara karşı kapalı ise, uyarılmışlık düzeyi düşük ve çok fazla uyarıcı almışsa yüksek uyarılmışlık durumunda demektir. Uyarılmışlığın azı ya da çoğu öğrenmeyi zorlaştırır. İyi bir öğrenmenin meydana gelebilmesi için orta düzey uyarılmışlığa ih-

tiyaç vardır. Ancak orta düzey uyarılmışlık kişiden kişiye değişebilir.

- Benzer şekilde kaygının da öğrenmeye etkisi uyarılmış düzeyi gibidir. Çok düşük veya yüksek kaygı düzeyleri öğrenme üzerinde olumsuz etki yaratırken orta düzeyde bir kaygı düzeyi öğrenmeyi kolaylaştırıcı etkiye sahiptir. Ancak bu noktada unutulmaması gereken sportif yetenek ve benlik saygısının da kaygı üzerinde etkiye sahip olduğudur. Örneğin sportif yeteneği düşük ve yüksek sporcular, kaygının azlığı veya çokluğundan daha az etkilenirken orta sportif yeteneğe sahip sporcular aşırı kaygılandıkları zaman daha az öğrenebilmektedirler. Benzer şekilde benlik saygısı yüksek olan sporcuların kaygıya dayanma sınırları daha yüksek olurken diğer sporcuları olumsuz etkileyen kaygı düzeyinde bile öğrenme sağlayabilmeleridir.
- *Eski yaşantılar:* Kişi, öğrenmeyi kolaylaştıracak başka bilgi ve becerilere sahip oldukça, öğrenme kolaylaşacaktır. Bu durumun aksini söylemek de mümkündür. Yani kişi öğrenme için gerekli olan ön bilgi ve becerilere sahip değilse öğrenme zorlaşacaktır. Bu durum *transfer* veya *aktarma* kavramı ile açıklanabilir. Eğer daha önceden öğrenilen bilgi ve beceriler, yeni bilgilerin/ becerilerin öğrenilmesini kolaylaştırıyorsa (örn: badmintonda önceden öğrenilen ayak hareketlerinin, voleyboldaki ayak hareketlerini öğrenmeyi kolaylaştırması) buna olumlu aktarım (transfer), zorlaştırıyorsa (örn: masa tenisindeki forehand vuruşunun, tenisteki forehand vuruşunu zorlaştırması) olumsuz aktarım denir.
- Antrenmanlarda öğrenme-öğretme süreçlerinde, her bilgi veya beceri daha önceden öğrenilmiş bilgi veya becerilerle ilişkilidir. Bu durumu her zaman öğretimde göz önünde tutmak, yeni öğrenilecek bilgi ve becerileri daha önceden öğrenilenlerin üzerine inşa etmek, birbirinin öğrenmesini kolaylaştıracak konuları sistematik bir sırada sunmak öğrenmeyi kolaylaştıracak unsurlardır.
- *Güdü (motivasyon):* Güdü organizmayı harekete geçiren durumlardır. Organizmanın

öğrenmeye güdülenmiş olması, onun öğrenmesini kolaylaştırır. Güdüler belli bir ihtiyaçtan (gereksinimden) doğarlar ve o ihtiyacın kullanılmasına yönelik olarak organizmayı harekete geçirirler. İçsel ve dışsal güdülenme olarak iki şekilde güdülenme söz konusudur. *İçsel güdülenme*; yapamadığı bir beceri için sporcunun daha fazla çalışması örneğinde olduğu gibi, ihtiyacı bireyin kendisinin hissetmesi söz konusudur. Sporcunun yapamadığı beceriyi öğrenebilmek için antrenörün isteği ile antrenmandan sonra çalışma yapması dışsal güdülenmeye örnektir. Bu örnekten anlaşılacağı gibi *dışsal güdülenmede*, organizmanın ihtiyacı farklı kaynakların etkisi ile hissetmesi söz konusudur.

- Bilincin belli bir noktada toplanmasına dikkat denir. Bilişsel öğrenme kuramcılarına göre öğrenme dikkat ile başlar. Bir başka deyişle birey dikkat ettiği sürece bir bilgi veya beceriyi öğrenebilir. Antrenör öğrenme-öğretme ortamında sporcuların dikkatini çekecek unsurları (ses tonu, vurgular, tekrarlar, jestler ve mimikler, görsel uyarıcılar, örnekler, sorular, konu ile ilgili espriler, öğretim yöntemleri, araç-gereç kullanımı vb.) uygun şekilde kullanırsa sporcularda öğrenme kolaylaşacaktır. Ayrıca sporcunun yaşının da dikkat süresi üzerindeki etkisi göz önüne alınmalıdır. Küçük çocuklarda dikkat süresi kısayken yaş arttıkça bu süre artmaktadır (örn: ilkokuldaki sporcular için dikkat süresi yaklaşık 3-5dak., ortaokuldaki sporcular için 5-8dak., lisedeki sporcular için 10-15 dak., üniversite düzeyindeki sporcular için ise 15-20 dak. kadardır). Ancak antrenörün kullandığı etkili güdüleme araçları bu süreleri bir miktar arttırmada etkili olmaktadır.



Şekil 6.2 Öğrenmeyi Doğrudan Etkileyen Faktörler.

Öğrenme Yöntemi ile İlgili Faktörler

Öğrenmeyi etkileyen diğer bir faktör grubu öğrenmenin nasıl gerçekleştirildiği, yani öğrenmede kullanılan yöntemlerle ilgilidir. Bu faktörler öğrenmeye ayrılan zaman, öğrenilen konunun yapısı, öğrenenin aktif katılımı ve geribildirimdir.

- *Öğrenmeye ayrılan zaman:* Öğrenmeye ayrılan zaman aralıklı çalışma ve toplu çalışma şeklinde iki sınıfa ayrılabilir. Aralıklı çalışma, ilgili konunun her gün veya haftada tekrar edilmesi, yani konunun sistematik olarak çalışılmasını içerir. Toplu çalışma ise konuya ihtiyaç duyulduğunda yoğunca çalışılmasını ifade eder. Toplu çalışmayı tercih eden sporcular sistematik bir şekilde öğrenilecek konu üzerinde çalışmazlar, seçmeye katılacakları veya maça çıkacakları zaman yoğun olarak çalışmayı tercih ederler. Spor da bu tür bir çalışma istenilen kazanımları elde etmede anlamlı olmamaktadır. Çünkü öğrenilecek olan bilgi ve beceri hayat boyunca kullanılacağından sporcu bu tür bir çalışmadan kaçınmalıdır.
- *Öğrenilen konunun yapısı:* Öğrenilen konunun yapısına göre öğrenme yöntemleri parçalara bölerek çalışma ve bütün halinde çalışma olarak ikiye ayrılabilir. Hangisinin daha etkili olduğu öğrenme konusunun yapısına göre değişmektedir. Eğer öğrenilecek olan bilgi veya beceri çok kompleks bir bilgi ve beceri değilse veya parçalara bölmek çok anlamlı değilse (örn: ip atlama, öne takla vb.) bütün halinde çalışmak daha etkiliyken öğrenilecek olan bilgi veya beceri kompleks bir bilgi/beceri ise yani çok bileşenden oluşuyorsa (örn: sıçrayarak atış, smaç vb.) bu durumda parçalara bölerek çalışma öğrenmede daha etkili olabilir. Ancak bu noktada dikkat edilmesi gereken unsur bilginin/becerinin hangi noktaya kadar parçalanmasının uygun olacağına karar vermektir.
- *Sporcunun aktif katılımı:* Sporcu antrenman süresince, antrenmanın hedefleri doğrultusunda çalışmalara ne kadar çok katılırsa öğrenme o kadar yüksek düzeyde olacaktır. Çünkü psikomotor davranışların öğrenilmesi yapılan doğru tekrar sayısına bağlıdır. Bu nedenle antrenörler sporcularının aktif katılımlarını destekleyecek öğrenme ortam-

ları oluşturmalıdır. Sporcunun merkezde olduğu farklı öğretim yöntemleri ve çeşitli araç-gereçler kullanmak, sporcunun düzeyine uygun alıştırmalar, eğlenceli ortam, uygun ve yerinde ipuçları ve pekiştiriciler vb. unsurlar, antrenmanlarda sporcunun daha fazla katılımını artıran faktörlerdir.

- *Geribildirim (dönüt/feedback):* Öğretim yöntemi olmamakla birlikte, bu bağlamda vurgulanması gereken bir başka unsur geribildirimlerdir. Geribildirim, öğrenene öğrenme sonucunun bildirilmesidir. Başka bir deyişle öğrenmenin gerçekleşebilmesi için sporcunun öğrenip öğrenmediği veya ne düzeyde öğrendiği ile ilgili olarak bilgilendirmenin yapılmasıdır. Geribildirim içsel ve dışsal geribildirim olmak üzere ikiye ayrılır. İçsel geribildirim, sporcunun kendi performansı ile ilgili kendi kendine bilgi elde etmesi iken dışsal geribildirim ise sporcuya performansı hakkında başkasının (örn: antrenör, hakem, seyirci, takım arkadaşı vb.) bilgi sunmasıdır. Öğrenme-öğretme sürecinde dışsal geribildirimler işitsel, görüsel ve yazılı olarak verilebilir.

Öğrenme Malzemesi ile İlgili Faktörler

Antrenörün sporcunun öğrenmesi üzerindeki etkisi sadece sporcunun özelliklerini anlayıp öğrenme yöntemini düzeltmesi değil, aynı zamanda öğrenme materyaline ait gerekli düzenlemeyi de yapmasıdır. Öğrenme malzemesinin (içeriğinin) birtakım özellikleri vardır ki bunlar öğrenmeyi kolaylaştırabilir veya zorlaştırabilir. Bu özellikler telaffuz edilebilirlik, algısal ayırt edilebilirlik, anlamsal çağrışım ve kavramsal gruplamadır.

- *Telaffuz edilebilirlik:* Öğrenme malzemesinin önemli özelliklerinden biri onun telaffuz edilebilirlik özelliğidir. Eğer öğrenme malzemesi antrenör tarafından telaffuz edilemezse başkasına aktarılamayacağından dolayı, sporcuya da aktarılamaz. Bu nedenle özellikle bilmediği kelime/kavramla karşılaşan sporcu için öğrenme malzemesini akılda tutma zorlaşır. Bundan dolayıdır ki özellikle çocuklarla çalışan antrenörler, 6-11/12 yaşları arasındaki çocukların somut işlemler döneminde oldu-

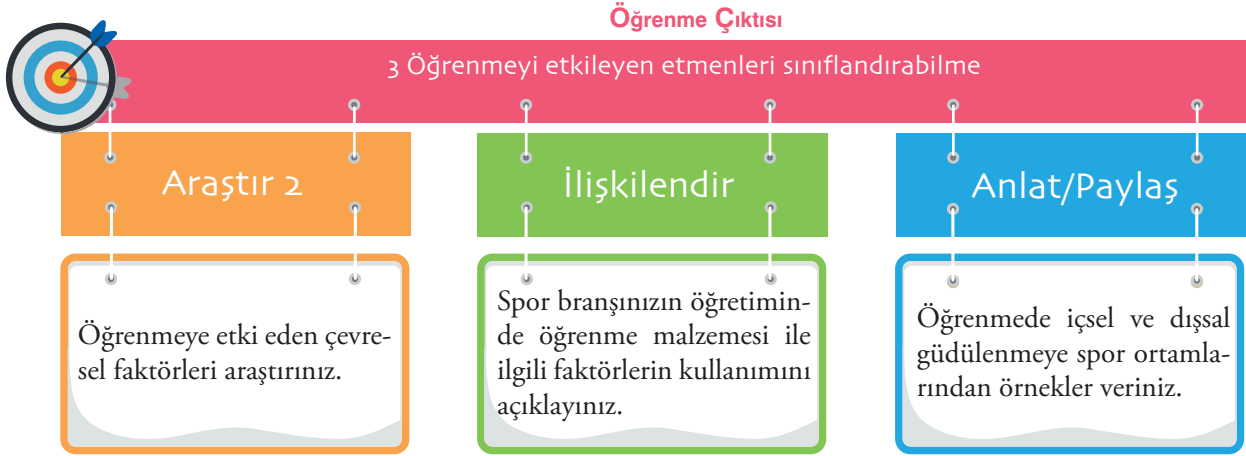
ğunu bilerek, onların kelime dağarcığında olmayan kelimeleri kullanarak açıklama yapmaktan kaçınmalıdırlar.

- **Algısal ayırt edilebilirlik:** Algının birtakım temel kuralları vardır. Bunlardan birisi de çevredeki uyarıcılardan ayırt edilebilmesidir. Sporcunun öğrenmesinin kolaylaşabilmesi için öğrenme malzemesinin çevredeki uyarıcılardan ayırt edilebilir olması gereklidir. Bu nedenle antrenör öğreteceği bilgi ve becerileri sunarken dikkat çekici uyarıcılarla (vurgular, tekrarlar, görsel ve yazılı materyal kullanımı, yazı karakteri ve büyüklüğü, renkli materyaller vb.) sunmalıdır ki sporcu öğreneceği bilgi ve becerileri çevredeki diğer uyarıcılardan ayırabilsin.
- **Anlamsal çağrışım:** Ele alınan konu başka bazı bilgi birikimleriyle ilgili olmalıdır. Sporcunun zihnindeki diğer kelimelerle/bilgilerle bağlantısı olmayan kelimelerin/bilgilerin öğrenilmesi zor olur ve kolay

unutulur. Bu özelliği öğrenmede aktarım (transfer) ile bağdaştırmak mümkündür.

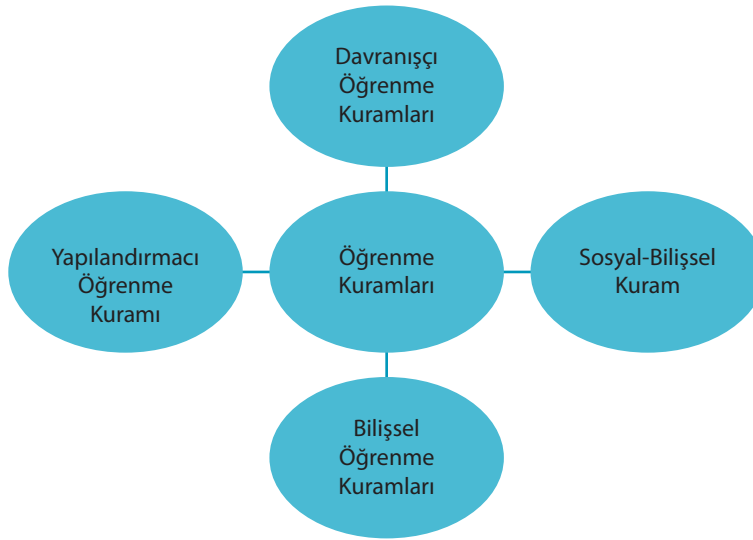
- **Kavramsal gruplandırma:** Birçok bilgi ve/veya kavram ile karşı karşıya kalındığında, öğrenme malzemesinin birtakım gruplar halinde bütünleştirilebilmesi, onun öğrenilebilirliğini artırır. Birbirine kavramsal açıdan yakın veya benzer olan kavramlar öğrenmede kolaylık sağlar. Eğer gruplandırma yapılmıyorsa öğrenilecek olan malzeme çok olarak algılanır ve öğrenilmesi zorlaşır.

Kavramsal gruplandırma da çağrışımsal anlam gibi basamaklar halinde geldiğinde daha yararlı olur. Başka bir ifadeyle kavramlar gruplara, gruplar alt gruplara vb. ayrılabilirse öğrenilmesi kolaylaşır. Şekil 6.2 incelendiğinde, ana kavram kavramlar grubuna, onlar da alt gruplara ayrılmıştır. Öğretim malzemesi bu şekilde sunulduğunda öğrenme kolaylaşmaktadır. Bu şeklin anlamsal çağrışımdan farkı, çağrışım dizisinin öznel olmasına karşılık, bu dizinin nesnel olması, yani herkesin zihninde aynen oluşturulabilmesidir.



ÖĞRETME VE ÖĞRENMENİN KURAMSAL TEMELLERİ

20. yüzyılın başlarından bu yana insanların nasıl öğrendiğini açıklamaya çalışan pek çok kuram ortaya çıkmıştır. Eğitim ve spor ortamlarında bu kuramlar davranışçı, bilişsel ağırlıklı davranışçı (sosyal bilişsel), bilişsel ve yapılandırmacı öğrenme kuramları başlıkları altında sınıflandırılmaktadırlar. Davranışçılık, geribildirim ve ödül sistemleri gibi eylemin sonuçlarının, davranışı değiştirdiği esasına odaklanır. Bilişsel ağırlıklı davranışçı kuramlar öğrenmede çevrenin etkisini yadsımazken aynı zamanda bireysel özelliklerin de önemli olduğunu vurgulamaktadırlar. Bilişsel öğrenme kuramları öğrenmeyi, bireyin zihinsel yapılarındaki değişme olarak tanımlamaktadır. Yapılandırmacı kuram ise öğrenenlerin etkili bir şekilde öğrenmek için yeni bilgileri keşfetmeleri ve dönüştürmeleri gerektiğini iddia eder. Bu öğrenme yaklaşımı, pasif öğrenciler olmadığını, ancak geçmiş deneyim ve bilgiye dayanan kendi anlamlarımızı aktif olarak inşa ettiğimizi iddia eder. Bu kuramlara ait daha detaylı bilgiler aşağıda sunulmuştur.



Şekil 6.3 Öğrenme Kuramları.

Davranışçı Öğrenme Kuramları

Davranışçı öğrenme kuramları, tüm insanlar için geçerli olan davranış ilkelerini keşfetmeye çalışır. Rusya'da Pavlov ve ABD'de Watson ve Thorndike gibi davranışçılar, esas olarak uyarıcı (U) ve tepki (T) bağlantılarını kurmak ve sonuçları gözlemlemekle ilgileniyorlardı. Davranışçı öğrenme kuramcıları Pavlov, Watson, Thorndike, Guthrie ve Skinner'dır. Davranışçı öğrenme kuramlarını oluşturan temel ilkeler aşağıdaki gibidir:

- Öğrenme, uyarıcı ile tepki arasında bağ kurma sürecidir.
- Öğrenme, davranışta gözlenen değişimlerdir.
- Bireyin ne düşündüğü değil, ne yaptığı önemlidir.
- Zihinsel olaylar önemli değildir, çünkü onları gözlemek mümkün değildir.
- Öğrenme kısa ve öz bir şekilde ifade edilebilir ve açıklanabilir. Tüm öğrenmeler aynı basit kurallarla açıklanabilir.
- Bu kuramları savunanlara göre öğrenme ile ilgili tüm değişkenler çevrede bulunur ve çevresel değişkenler öğrenmeyi yönlendirir.

Öğrenmede klasik koşullama kuramını geliştiren Pavlov'a göre, birbirine benzeyen uyarıcıya karşı daha önce kazanılan tepkinin aynısının verilmesi *uyarıcı genellemesidir*. Örneğin sert ve otokratik bir antrenörle çalışan bir oyuncunun, tüm antrenörleri aynı şekilde algılayıp korkması uyarıcı genellemesine örnektir. Pavlov'a göre genellenmenin tam tersi *ayırt etmedir*. Bir oyuncunun antrenmanda kendini

küçük düşüren antrenörü gördüğünde paniklerken diğer antrenörlere böyle bir tepki vermemesi ayırt etme ilkesine örnektir. Sporunun bir uyarıcı ile sürekli karşılaşması durumunda o uyarıcıya başlangıçta gösterilen tepkiden daha az tepki gösterilmesi veya tepkinin yok olması, *alışma ilkesi* ile ilgilidir. Müsabakaya çıkan sporcunun seyircinin tezahüratından başlangıçta çok etkilenmesi ve heyecan duyması, daha sonraları ise heyecanının azalması alışma ilkesi ile açıklanabilir. Sporunun belli bir uyarana maruz kalmasının sonucu olarak, aynı uyarana karşı normalden daha fazla tepki vermesine *duyarlılık kazanma* denir. Antrenmanın başlangıç saatinde sporcularının hazır olmasını isteyen ve bu konuda katı olan bir antrenörle çalışan sporcuların, antrenman saatinden 10-15 dak. önce antrenman ortamında olması bu ilkeyle açıklanabilir. Klasik koşullamanın sporcuyla etkileyen en önemli ilkelerinden biri öğrenilmiş çaresizliktir. *Öğrenilmiş çaresizlik* sporcunun ne kadar çaba harcarsa harcasın, durumu değiştiremeyeceğini öğrenmesidir. Takım arkadaşlarının veya antrenörünün sürekli kendisiyle alay etmesini veya küçümsemesini engellemeye çalışan bir sporcu, bu çabalarından sonuç alamazsa bu durumu bir süre sonra kabullenmeye başlar.

Davranışcılığın kurucusu olan Watson'a göre öğrenmede ödül veya pekiştirme söz konusu değildir. Öğrenme, önce koşullu ardından koşulsuz uyarıcının verildiği durumlarda gerçekleşir, tersi durumda ise gerçekleşmez. Watson'a göre korkma veya korkmama davranışları öğrenilebilir. Korkuların ve fobilerin yok edilmesinin bir yolu sistematik

duyarsızlaştırmadır. *Sistematik duyarsızlaştırmada* birey korktuğu nesneye yavaş yavaş yaklaştırılır ve bu süreç ile korku ortadan kaldırılır. Örneğin su korkusu olan ve havuza girmeyi reddeden bir çocuğa, önce havuz resmi gösterilir. Sonra çocuk havuza belli bir mesafeden bakar. Daha sonra mesafe biraz daha azaltılır. Belli bir süre sonra havuza sadece ellerini sokar. Sonra ayağını sokar. İlerleyen aşamalarda ayak bileklerine ve dizlerine kadar havuza girer. Bu sürecin sonunda su ve havuz korkusu yok edilmeye çalışılır.

Thorndike'in hazırbulunuşluk yasasına göre, sporcu etkinlik göstermeye hazır ise etkinliği yapması ona mutluluk verir, eğer etkinliği göstermeye hazır fakat etkinliği yapmasına izin verilirse bu durum sporcuda kızgınlık yaratır ve sporcu etkinliği yapmaya hazır değil ve etkinliği yapmaya zorlanırsa yine kızgınlık duyar. Thondike'in öğrenmede savunduğu bir başka yasa olan *etki yasasına* göre, bir davranışın ardından elde edilen sonuç davranışın devam etmesini veya etmemesine neden olur. Bir başka deyişle pekiştirilen tepkinin gücü artmakta, cezalandırılan tepkinin gücü ise azalmamaktadır. Bu yasa Skinner'in edimsel koşullamasının da temelini oluşturmuştur.

Skinner, edimsel koşullama olarak bilinen kuramında davranışları kontrol etmek için, hoş giden veya hoş gitmeyen uyarıcıların kullanımına odaklanmıştır. Övgü gibi hoş giden uyarıcılar pekiştirici olarak bilinir ve davranışı güçlendirdiği düşünülürken olumsuz eleştiri gibi hoş gitmeyen uyarıcıların ise davranışı zayıflatığı düşünülür. Sporda en sık kullanılan pekiştiriciler övgü, antrenör dikkati/ilgisi, kupa, sertifika, rozet vb. şeklindedir. Bununla birlikte, bu tür pekiştiricilerin genellikle önemli güdüler olarak kabul edilmelerine rağmen, değerleri bireysel olarak algılanır. Bu nedenle belirli bir pekiştiricinin herkes için aynı güçlendirici etkisi olduğunu düşünmek doğru değildir. Örneğin, bazı sporcular akranlarının önünde belirli bir spor becerisini göstermek için seçilmekten hoşlanırken diğerleri bunu utanç verici bulabilir ve bu şekilde seçilmekten kaçınmaya çalışabilir. İstenilen davranıştan sonra sporcuya hoş giden uyarıcılar verilmesine *olumlu pekiştirme*, verilen uyarıcıya olumlu pekiştirici denirken hoş olmayan durumlardan kaçınmayı sağlayan pekiştiriciler olumsuz pekiştiriciler, yapılan işe de *olumsuz pekiştirme* denir. Örneğin, antrenmanda gösterilen iyi bir teknik sonrası antrenörün "bravo, şahane teknik vb." demesi

olumlu pekiştirici, başı ağrıyan bir sporcunun ağrı kesici olarak antrenman/müsabakada oynaması ve istenilen performansı göstermesi de olumsuz pekiştirme, alınan ağrı kesici ise olumsuz pekiştiricidir. Bunlara ilave olarak *Premack ilkesi* olarak bilinen pekiştirici ilkesi, daha az istenen aktivitelerin daha arzulanan aktivitelere bağlanmasıyla ilgilidir; örneğin; antrenmanların başarılı bir şekilde tamamlanması halinde, antrenmanın sonunda sporculara maç yaptırmak gibi.

İstenilen davranışların sıklığını arttırmak için pekiştirici kullanımına ilişkin ilkelere göre, öncelikle hangi davranışların istendiğine karar verilmeli ve daha sonra bu davranışlar meydana geldiğinde hemen pekiştirilmelidir. Çaba, gelişme, olumlu bir tutum ve adil oyun gibi arzu edilen davranışlar sporculara açıkça iletilmeli ve neden önemli oldukları hakkında bir açıklama yapılmalıdır. Dikkat edilecek diğer bir ilke, davranışlar ve sonuç arasındaki bağlantıyı kurmak için, davranışlar ortaya çıktıktan sonra mümkün olan en kısa sürede pekiştirilmelidir. Daha önce açıklandığı gibi pekiştiriciler bireysel olmalı yani sporcunun yaşı, cinsiyeti, sosyo-ekonomik durumu vb. özelliklerine uygun olmalı ve hep aynı tür pekiştiriciler (doymuş kedi sendromu) kullanılmamalıdır. Pekiştirici kullanımında son olarak dikkat edilecek husus, küçük yaşta sporcularla çalışılıyorsa geç ve güç öğrenen sporcular varsa ya da bir beceri yeni öğreniliyorsa sürekli pekiştirici kullanılmalı, bu durumların dışında pekiştirici tarifelerine göre pekiştirme yapılmalıdır.

Davranışçılıkta, yeni beceriler, istenilen davranışın ortaya çıkması için bir dizi küçük pekiştirici serisi kullanma yardımı ile öğretilir veya *şekillendirilir*. Edimsel koşullamada bir davranış pekiştirilmek isteniyor ama organizma tarafından hiç sergilenmiyorsa şekillendirme (kademeli yaklaşıma/biçimlendirme) yöntemine başvurulur. Bu yöntem istenilen davranışın aşamalara bölünerek ve bu aşamaları ayrı ayrı pekiştirerek uygulanır. Örneğin, deneyimsiz oyunculara teniste forehand vuruşunu öğretirken bir antrenör istenilen vuruşu gerçekleştirmek için ilk önce raketin doğru tutuşunu, daha sonra duruşu, temas noktasını vb. pekiştirir. Böylece, bireyin forehand tekniği, istenilen amaca yönelik küçük bireysel adımları pekiştirerek potansiyel olarak geliştirilecektir. Bir noktadan sonra, etkili bir forehand vuruşu arzu edilir olduğundan davranışı sürdürmek için erken adımların güçlendirilmesi

gerekli olmayabilir. Bu nedenle teknik öğrenildikten sonra, doğru vuruşlar için pekiştireçler daha az sıklıkta ve daha az sayıda olmalıdır. Bunun nedeni, davranışçı kurama göre değişken oranlı ve zamanlı pekiştireçlerin sabit oranlı ve zamanlı değişkenlere göre sönmeyle karşı daha dirençli olmalarıdır.

Ceza ise istenmeyen davranışı zayıflatmaya yönelik uyarıcılardır. İstenmeyen bir uyarıcı davranışı azaltmazsa bir cezalandırıcı değildir. Örneğin, bir sporcuya algılanan kötü davranışlar için bağırarak, onlara istedikleri dikkati verebilir ve akranları arasındaki statülerini artırabilir; böylece bu davranış onu azaltmak yerine tekrarlanma olasılığını artırabilir. Beden eğitimi ve çocuk antrenörlüğü ortamlarında sık ve başarılı bir şekilde kullanılan bir ceza, sporcunun “oturması veya belirli bir süre için faaliyetten çıkarılması”nı içeren molanın verilmesi olabilir.

Davranışçı öğrenme kuramları, birçok antrenörün eylemlerini açıklayabilir ve haklı çıkarabilir, ancak ilkelerini uygulamak her zaman kolay değildir. Örneğin, daha önce de bahsedildiği gibi bir sporcuya pekiştirici işlevi gören (örn: kamuoyu tarafından tanınma vb.) uyarıcının, diğer sporcuya için bir anlamı olmaması veya cezalandırıcı görevi görmesidir. Bazı sporcular etkinliğin zorluğunu başarma ve eğlence gibi içsel pekiştireçleri tercih ederken diğerleri antrenörünün/diğerlerinin övgüsü ve ödüller gibi dışsal pekiştireçlere daha olumlu tepki verir. Bunlara ilave olarak, sporcuların sahip oldukları benlik saygısı ve algılanan yeterlilik düzeyleri, farklı pekiştireç ve ceza algıları onların tepkilerini etkileyebilir. Ayrıca bazı sporcular başarılarını diğer sporcularla karşılaştırma yoluyla değerlendirirken diğerleri kişisel başarılarını daha çok referans alırlar.

Etkinlik önemlidir: Belirlenmiş hedeflere ulaşmak için sporcular etkinlik yapmaya cesaretlendirilmeli (yaparak öğrenme).

Tekrarlama, genelleme ve ayırmacılık: Çeşitli durumlarda sık uygulama yapmak, öğrenmenin gerçekleşmesi için gereklidir.

Pekiştireç, ana motivasyon kaynağıdır. Ödüller gibi olumlu pekiştireçler, cezalar ve başarısızlıklar gibi olumsuz olaylara tercih edilirler.

Öğrenme hedeflerinin açık olması öğrenmeye yardımcı olur.

Bu öğrenme yaklaşımı, öğrenmeyi bir dizi yetkinlik ve belirli antrenman hedeflerine ulaşma olarak görür.

Şekil 6.4 Davranışçı Öğrenme Kuramları Hakkında Hatırlanması Gereken Önemli Noktalar.

Kaynak: Chambers, 2013.

Yirminci yüzyılda pek çok kişi için davranışçılık, öğrenmenin baskın görüşünü oluşturmuştur ve bugüne kadar pedagojinin desteklenmesinde önemli olmaya devam etmektedir. Bu nedenle de bu kuramların antrenör eğitimi ve antrenör davranışları üzerinde güçlü bir etkisi olmuştur. Bununla birlikte, 1960'lı yıllardan itibaren öğrenmede bilişsel öğrenme kuramlarının etkisi daha baskın olmaya başlamıştır. Aşağıda önce sosyal bilişsel, daha sonra bilişsel öğrenme kuramlarına ait bilgiler yer almaktadır.

Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramı

Bandura tarafından ortaya konulan sosyal bilişsel öğrenme kuramının eğitim ortamında pek çok uygulanabilir ilkesi bulunmaktadır. Bu kurama göre, bireyin her şeyi doğrudan öğrenmesine gerek olmadığı, başkalarının deneyimlerini gözleyerek de pek çok şeyi öğrenebileceği savunulmaktadır. Birey, gözlediği modellerin pekiştirilen davranışlarını kendi de göstermekte, cezalandırılan davranışlarını ise yapmamaktadır. Gözlenen modeller ise genellikle saygın, yüksek statüye sahip ve güçlü kişilerdir. Bu durumda çocuklarla ve gençlerle çalışan antrenörler iyi birer model olarak, sporcularına pek çok istedik davranışları kazandırabilirler. Örneğin sporcuya argo konuşmama veya centilmence mücadele etme davranışları öğretilmek isteniyorsa diğer yetişkinler gibi (anne-baba, öğretmen vb.) antrenörler de birer model olarak argo konuş-

maktan kaçınılmalı ve centilmence mücadele etmeyi oluşturan davranışları sergilemeye çalışmalıdır.

Çocuk ve genç sporcular tarafından birçok bilişsel, duygusal, sosyal ve psikomotor davranışlar; sevilen, beğenilen, saygı duyulan yetişkinler model alınarak öğrenilebilir. Bu nedenle çocuk ve genç sporcuyla çalışan antrenörlerin kendilerinin birer model olduğunu unutmaması sadece antrenman ortamlarında değil, antrenmanın dışında da davranışlarına dikkat etmeleri gerektiğini göz önünde bulundurmaları önemlidir. Bandura'ya göre davranışların çoğu sosyal öğrenmeyle gerçekleşir çünkü başkalarını gözlemek zaman ve emek tasarrufu sağlar. Bireyler başkalarının davranışlarını gözler, bu gözlemlerden kendileri için uygun olanları alır, kendi yaşamlarında gösterir, diğerlerini ise elerler. Bir sporcunun oynadığı pozisyonundaki başarılı bir sporcunun hareketlerini izlemesi ve başarılı olan davranışlarını antrenmanda veya müsabaka uygulaması bu tür öğrenmeye örnekler.

Bu kuramda öğrenme dört temel süreçte gerçekleşir: *dikkat etme, hatırd tutma, davranış meydana getirme ve güdüleme*. Kurama göre herhangi bir etkinlik, olay, nesne bireyin dikkatini çektiği takdirde gözlem yoluyla öğrenme gerçekleşir. Bu

nedenle antrenörler sporcunun öğrenmesini istediği davranışları dikkat çekici hale getirmelidir. Bunu sağlamak için farklı dikkat çekici uyarılar (ses tonu, vurgulama, jest ve mimik kullanma, görsel kullanma, hikâye/anı vb. kullanma, örnek verme, soru sorma, canlandırma yapma vb.) kullanılmaktadır. Bu kuramda ikinci süreç hatırd tutmadır. Bu aşamada sporcuya yardımcı olmak isteyen antrenörler sporcularının sözel yeteneklerini, dili anlama ve kullanma becerilerini dikkate almalıdır. Üçüncü süreç davranış üretme aşamasıdır. Bu aşamada sporcu, model alınan davranış, sembolik temsilcisine benzeyinceye kadar tekrar eder, düzeltir ve sonunda davranışına benzer haline getirir. Son süreçte ise öğrenilenlerin performansa dönüştürülmesi sağlanır. Antrenör bu aşamada sporcuya, modelin davranışına benzeten uygun davranışları için dışsal pekiştirici sunar. Ayrıca, sporcuyu davranış yapmaya istek ve ihtiyaç duyar hale getirmek de bu süreçte diğer önemli bir husustur. Antrenör sporcularının ilgi, amaç, istek, beklenti, ihtiyaç ve tercihlerinden hareket ederek düzenleyecekleri öğrenme-öğretme ortamları ile sporcuların gözlemledikleri davranışları etkili bir şekilde davranışa dönüştürmesine yardımcı olabilirler.

Sosyalleşme: Topluluğunun bir üyesi olmak için, bireyler topluluğunun ortak normlarını, geleneklerini-göreneklerini, değerlerini, sosyal rollerini, sembollerini ve dillerini kullanmaya cesaretlendirilmelidirler.

Sosyal roller: Acemiler (yeni gelenler), topluluğun uzmanları tarafından sosyalleştirilir ve topluluğun uygulamasını öğrenirken, topluluğun özüne doğru ilerlerler.

Çok yönlü öğrenme: Toplulukta yer alan eskiler ve yeni gelenler birbirlerinden öğrenirler. İşbirlikli öğrenme bu nedenle bu kuramın merkezinde yer alır.

Mentorluk: Toplulukta yer alan eskiler yeni gelenlere güven ve dostluk duyguları için rehberlik ederler. Grup çalışması ve ekip çalışması: Topluluk üyeleri topluluğun dilini, anlamını ve değerlerini devam ettirmek için birlikte çalışırlar.

Informal öğrenme: Topluluk üyeleri arasında günlük etkileşimler ve paylaşılan ilişkiler söz konusudur.

Şekil 6.5 Sosyal Öğrenme Kuramları Hakkında Hatırlanması Gereken Temel Noktalar.

Kaynak: Chambers, 2013.

Bilişsel Öğrenme Kuramları

Davranışçı öğrenme kuramları öğrenmeyi U-T (uyarıcı-tepki) bağı ile açıklarken bilişsel öğrenme kuramları öğrenmenin U-O-T (uyarıcı-organizma-tepki) bağı şeklinde olduğunu savunurlar. Çünkü bu kuramlara göre, öğrenenin (organizmanın) zihninde olup biten süreçler, öğrenmenin belirleyicisidir. Bilişsel öğrenme kuramları, insanın dünyayı anlamada kullandığı zihinsel süreçleri inceleyen kuramlardır. Bu zihinsel süreçler, tanıdığımız bir sporcunun ismini hatırlamaktan, spor ortamında karşılaştığımız karmaşık bir problemin çözümüne kadar çok çeşitli durumlarda kullanılmaktadır. Bu nedenle bilişsel öğrenme kuramlarının etkisi gün geçtikçe artarak sürmektedir.

Biliş, günlük dilde bilme kelimesi ile ilgilidir. Bu yaklaşım öğrenmede, düşünerek ve tasarlayarak yapılacak etkinliklerin önemine dikkat çekmektedir. Anlayarak ve kavrayarak öğrenme yaklaşımı, öğrenme sürecinde öğrenenin sorun çözerek öğrenmesini temele alan bir yaklaşımı ortaya koymaktadır. Davranışçı yaklaşımda, öğrenme dışsal süreç ve uyaranlara bağlı gelişirken bilişselci yaklaşımda öğrenme, bireyin zihinsel yapılarındaki değişme olarak tanımlanmaktadır. Bireyin zihinsel yapılarındaki değişme, bireyin davranışlarında değişmeyi ya da yeni davranışlar kazanmasını sağlamaktadır. Öğrenme insan beyni ve sinir sisteminde oluşan bir süreç olarak değerlendirilmekte ve ele alınmaktadır.

Bilişsel öğrenme kuramını benimseyen psikologlara göre öğrenmeyi açıklamada aşağıdaki temel görüşler önem kazanmaktadır:

- Öğrenen dış uyarıcıların pasif bir alıcısı değil, onların özümseyicisi ve davranışların aktif oluşturucusudur.
- Öğrenen kendi öğrenmesinde sorumluluk taşıyan; verilen olduğu gibi alan değil, verilenlerin taşıdığı anlamı keşfedendir.
- Öğrenen, verilen bilgiler arasından uygun olanları seçen ve işleyendir.
- Öğrenen birey; öğrendiği ilke, kavram ve konular arasında ilişkiler, yeni bağlar ve anlamlar kurar.

Dünyayı ve insanın çevresindeki olayları anlamaya yönelik olarak yapılan işlemler üzerinde durması nedeniyle biliş kuramcıları olarak da adlandırılan Gestaltçıların (Wertheimer, Köhler ve Koffka) temel görüşleri şunlardır:

- İnsanlar gördüklerini bir bütün olarak algırlar. Bütünü oluşturan parçaların aralarındaki ilişkiler algılamada önem taşır.
- Bir nesnenin ya da parçanın algılanışı, onun diğer parçalarla olan ilişkisine bağlıdır.
- İnsanlar, nesneleri bazı örgütleyici eğilimlere göre algırlar. Bir resimde görülen/dikkat edilen nesne şekil, geride kalanlar ise zemin olarak algılanır. Öğrenme şekil-zemin arasındaki ilişkilerdeki bir değişmedir.
- İnsanlar çevrelerini bir düzen içinde görürler. Eşya ve olayla tek başlarına değil, organize edilmiş bir bütünlük içinde anlam kazanırlar.

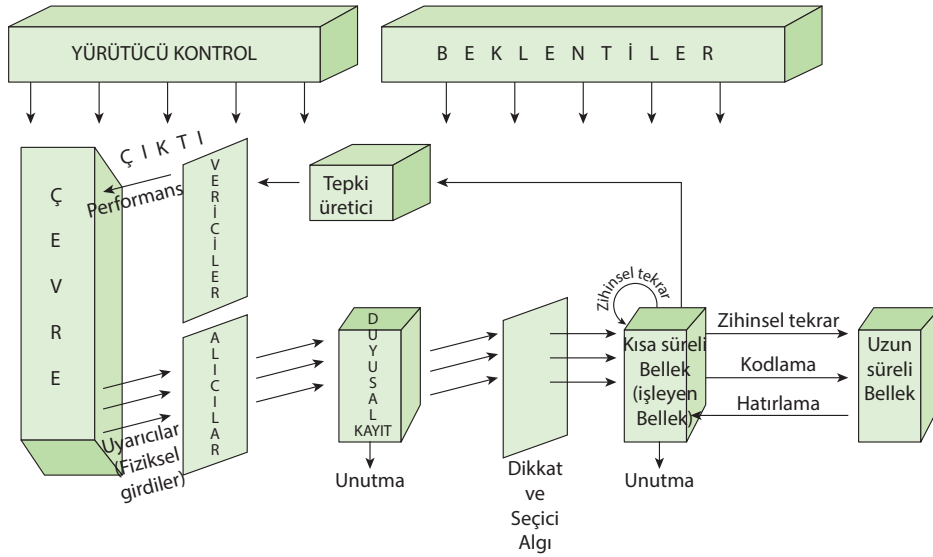
- Davranış, kişinin karşılaştığı durumu algılamasına ve durumu kendi amaçları açısından yorumlamasına bağlıdır. Öğrenme bu belirtilen algı ve yorumdaki değişmedir.
- Öğrenme, kişinin karşılaştığı bir durumu algılaması ve yorumundaki bir değişmedir.
- Herhangi bir durumun ya da konunun öğeleri birbiriyle ilgilidir ve bunların her biri bütünlük içinde anlam kazanır. Bütün, onu meydana getiren parçaların toplamından daha farklıdır. Bir konuyu oluşturan parçaları ayrı ayrı incelersek bütünü göremeyiz veya bütünden önemli şeyler kaybederiz.

Gestalt kuramını dikkate alan bir antrenör, antrenmanın başında antrenmanın genel çerçevesini sunmalı, daha sonra ayrıntısına inmelidir. Gestaltçılar psikolojik gerçekliğin önemini vurguladıkları için, sporcunun inançları, değerleri, gereksinimleri ve tutumlarının dikkate alınması gerekir. Antrenörler öğrenme-öğretme süreçlerini sporcuların gereksinimlerine cevap verecek şekilde düzenlemelidirler. Gestaltçılar içgörüyeye dayalı öğrenme, problem çözme ve üretici düşünmeyi vurguladıkları için antrenörler sporcuların problemleri çözmeleri için gerekli tüm öğeleri sunmalıdırlar. Sporcu bilişsel anlamda bir dengesizlik içine sokulmalı ve merakları uyandırılmalıdır. Dolayısıyla sporcu yanıt bulduğunda dengeyi yeniden kuracak ve kendine güveni artacaktır. Gestaltçılar, öğrenilenlerin yeni durumlara kolaylıkla transfer edilmesinin önemli olduğunu ileri sürmektedirler. Bu nedenle antrenörler, sporcularını değişik problem durumları ile baş başa bırakmalı ve öğrendiklerini, bu sorunların çözümünde kullanacakları ortamlar yaratmalıdırlar.

Bilgiyi işleme kuramı da bilişsel öğrenme kuramları içerisinde yer alan ve günümüzde popülerliğini korumakta olan bir kuramdır. Bilgiyi işleme kuramı temel olarak aşağıdaki sorulara yanıt bulmayı çalışmaktadır:

1. Sporcu yeni bilgiyi dışarıdan nasıl alır?
2. Alınan yeni bilgi nasıl işlenir?
3. Bilgi uzun süreli olarak nasıl depolanır?
4. Depolanan bilgi nasıl geriye getirilip hatırlanır?

Bilgiyi işleme süreci ve öğrenme doğrudan gözlenemediği için bu süreci somutlaştırma için bir model geliştirilmiştir. Modelin şematik görüntüsü Şekil 6.6'da verilmiştir.



Şekil 6.6 Bilgiyi İşleme Modeli.

Kaynak: Senemoğlu, 2004.

Şekil 6.6'da verilen modelin ilkelerini sporcularının öğrenmesinde kullanmak isteyen antrenörlerin dikkat etmeleri gereken bazı hususlar aşağıda yer almaktadır:

- Antrenörler, öncelikle sporcularının dikkatlerini öğretilecek olan konunun üzerine çekmelidirler (örn: ses tonu, vurgulama, jest ve mimik kullanma, görsel kullanma, hikâye/anı vb. kullanma, örnek verme, canlandırma yapma, sporcusuna ismiyle hitap etme, göz teması kurma, antrenmanın amaçlarından bahsetme vb.).
- Öğrenme-öğretme sürecinde sporcunun temel ve önemli bilgiyi, temel olmayan ayrıntılardan ayırt etmesine ve önemli olan bilgide odaklaşmasına yardım etmelidir.
- Sporcunun yeni kazanacağı bilgi ve beceri ile hâlihazırda kazanmış olduğu bilgi ve beceri ile ilişkilendirmesine yani *eklemleme* yapmasına yardım edilmelidir.
- Sporcunun yeni kazanacağı bilgiyi anlamlı bir şekilde öğrenmesi için *örgütlenme stratejisini* kullanmasına rehberlik edilmelidir. Yani bilgi ve beceri sunulurken tablo, grafik, konunun anahtarları vb. kullanılmalıdır.
- Sporculara soyut fikirleri somutlaştıracak örnekler verilmelidir.
- Sporcunun bilgiyi uzun süreli bellekten kolayca geri getirmelerini sağlamak için karıştırmayı önleyici tedbirler (birbiriyle karıştırılma ihtimali olan olgu, sembol, kavram, beceri vb.den biri tam olarak öğrenildikten sonra diğerine geçilmeli, öğrenmede ve geriye getirilmede kullanılan ipuçlarının açık ve anlaşılır olmasına dikkat edilmeli ve bilgi ya da beceri zenginleştirilmiş bir kapsamla verilmelidir) alınmalıdır.
- Sporcunun bilgiyi ya da beceriyi öğrenmesini sağlamak üzere öğrenme-öğretme sürecinde aralıklı tekrarlara ve özetlemelere yer verilmelidir.
- Sporcuya öğrenme sonuçları hakkında bilgi verilerek kullandığı öğrenme stratejilerini fark etmesini ve geliştirmesine yardım edilmelidir.

Üstbiliş: Zihin bir bilgisayar veya bilgi işlemcisi gibidir. Öğrenenler bilgiyi alır, saklar ve hareket eder.

Aktarım modeli: Antrenör uzman, sporcu ise deneyimsiz olarak görülür.

Öğrenme içeriği ve öğrenme süreci büyük ölçüde birbiriyle alakasızdır, çünkü öğrenme bireyin içinde gerçekleşir.

Düşünme ve öğrenme bireyin doğuştan getirdiği bilişsel yapıları tarafından tanımlanmış, etkililiği belirlenmiş beceriler olarak görülür.

Öğrenme kısa ve uzun süreli bellekler arasındaki bağın gelişmesini içeren bir süreç olarak görülür.

Şekil 6.7 Bilişsel Öğrenme Kuramları Hakkında Hatırlanması Gereken Temel Noktalar.

Kaynak: Chambers, 2013

Yapılandırmacı Öğrenme Kuramları

Yapılandırmacılık, davranışçı ve bilgi işleme kuramlarını kullanarak öğretimi düzenleyen nesnelci görüşe karşı çıkan bir yaklaşımdır. Davranışçılar, bilgiyi en üst noktaya çıkarak öğrenme ortamlarını düzenleme üzerine odaklanırlarken bilişselci öğrenme kuramları ise bellekler ve bilgi işleme stratejileri üzerinde durur. Yapılandırmacılık bilgi ve öğrenme ile ilgili bir kuram olarak gelişmiş ve zaman içinde öğrenenlerin bilgiyi nasıl yapılandırdıklarına ilişkin bir yaklaşım haline gelmiştir. Yapılandırmacı öğrenme kuramı, etkili öğrenmenin gerçekleşmesi için yeni bilgiler ışığında bir dengesizlik sürecinin gerekli olduğunu savunan Piaget ve Vygotsky'nin çalışmalarından büyük ölçüde yararlanmaktadır. Bu bağlamda yapılandırmacılık Piaget' in çalışmalarına dayanarak bilişsel yapılandırmacılık ve Vygotsky'nin çalışmalarına dayalı olarak da sosyal yapılandırmacılık olarak ikiye ayrılmaktadır.

Yapılandırmacı öğrenme yaklaşımı, bireyin kendisine verilen görevle ilişki kurarak bilgiyi araştırmasına yönelik aktif bir öğrenme sürecini vurgular. Öğrenme sosyal ve kültürel çevre ile oluşur ve bu çevreden etkilenir. Yapılandırmacı öğrenmede, öğrenme bireyin zihninde oluşan bir süreçtir. Birey dış uyaranların edilgen bir alıcısı olmayıp onların çözümleyicisi ve davranışlarının aktif oluşturucusudur. Bireyler öğrenme dengesini bozan yeni deneyimlerle karşılaştıklarında, kişisel deneyimlere ve önceki bilgilere dayanan benzersiz bilgiler inşa ederler. Bireysel keşif ve keşif öğrenimi, bu tür bilişsel veya psikolojik yapılandırmacılığa iyi uymaktadır. Sosyal yapılandırmacılık ise öğrenmeyi daha kültürel ve sosyal olarak konumlandırmış, öğrenmede sosyal etkileşim ve grup diyalogunu gerekli görmektedir.

Yapılandırmacılığı savunanlar, öğrenenleri önceki öğrenme ve deneyimlerine dayanarak, yeni anlayışlar ve anlamlar inşa etmede aktif olmaya teşvik ederler. Bu yaklaşımda vurgulanan, bir otoriteden yani bir antrenör ya da bir kitaptan öğrenme gibi öğrencinin pasif olduğu ve bilginin dışsal ve nesnel olarak alındığı diğer öğrenme kuramlarının aksine öğrenendedir. Bu nedenle antrenörler öğretme-öğrenme sürecine sporcunun önceki öğrenmelerini (hazırbulunuşluğunu) anlayarak başlamalıdır. Yani, antrenörün, sporcunun “anlam kurma/oluşturma sürecinde” gelişimini kolaylaştırma sorumluluğu vardır. Bu nedenle, pedagojik odak bu yaklaşımda “görev yönelimli”dir. Bu nedenle öğrenme-öğretme ortamının yeni tasarım ve keşfe yönelik uygulamalı ve öz-yönelimli etkinlikler ile desenlenmesi ve öğrenme ortamının aktif, enerjik ve gürültülü olması muhtemeldir. Bu önemlidir, çünkü bu yaklaşıma göre, eğitimde aşırı kuralcı yaklaşımın öğrenmeyi olumsuz etkileyebileceği vurgulanmaktadır. Nash ve arkadaşları (2011) uzman antrenörlerin uygulamalarını tümevarımsal olarak gelişmesine izin verebildiklerini ve sporcuların kendi performansları için sorumluluk almasına yardımcı olmaya büyük önem verdiklerini belirtmiştir. Bununla birlikte, Partington ve Cushion (2011), gençlerle çalışan profesyonel üst düzey futbol antrenörlerinin yüksek seviyelerde kuralcı eğitim kullandıklarını bulmuşlardır. Oysaki antrenörler, öğretmekten ziyade öğrenmeyi kolaylaştırıcı yani sporcuların bilgiye kendilerinin ulaşmasını sağlayıcı uygulama ve ortam yaratan kişiler olmaya odaklanmalıdır.

Bir sorunu çözmek için antrenör-sporcu veya akranlarının birlikte çalışacağı işbirlikli öğrenme ortamları oluşturulmalıdır. Antrenör sporcularda anlamlı öğrenmeyi kolaylaştırmak için yönlendirilmiş buluş yöntemi* kullanabilir.

Öğrenmenin birlikte yapılandırılmasına olanak tanımak için küçük gruplar içinde akran eğitimi yapılmalıdır.

Öğrenmenin grup üyeleri tarafından paylaşıldığı ve tartışıldığı grup çalışmaları yapılabilir.

Aktif öğrenme veya uygulamalı deneyimlerden oluşan ve deneyimsel öğrenmeye olanak tanıyan durumsal öğrenme yapılabilir.

Hem antrenör hem de sporcunun birlikte katıldığı öz-denetimli öğrenmeyi teşvik eden yansıtıcı uygulamalar yapılabilir.

*II. kademe spor pedagojisi bölümünde açıklanacaktır.

Şekil 6.8 Yapılandırmacı Öğrenme Kuramı Hakkında Hatırlanması Gereken Temel Noktalar.

Kaynak: Chambers, 2013.

Yapılandırmacı öğrenme, öğrenmenin gelişigüzel olduğunu da vurgular. Psikomotor becerileri öğrenmede tanımlanabilir safhalar vardır ve kişinin öğrenme şekli büyüme, olgunlaşma, yaşantı ve zamana bağlı olarak değişir. Yapılandırmacı öğrenme tüm bunlara ek olarak, bireyin bir defada farkında olmadan birden çok şey öğrenebileceğini söyleyerek, öğrenmenin çok boyutlu olduğunu da ifade eder. Ayrıca bireyin öğrenme tercihlerinde farklılıkları bulmaya çalışan bir modeldir.

Tablo 6.1 Öğrenme Kuramlarının Özellikleri.

Paradigmalar	Davranışçı	Bilişsel	Yapılandırmacı	Sosyal Öğrenme
Kuramcılar	Pavlov Skinner Thorndike Watson Tolman	Ausubel Bruner Gagne Koffka Lewin (Piaget)	Dewey (Piaget) Rogoff (Vygotsky)	Bandura Engestrom Erat Lave ve Wenger Salomon (Vygotsky) (Piaget)
Öğrenmenin Açıklanması	Çevresel uyarıcıya bağlı davranış değişikliği	İçsel zihinsel süreçler (zihin bilgisayar gibi)	Nesnel gerçeklik anlamının öznel olarak kurulması	Sosyal çevrede diğerlerinin gözlenmesi ve iletişim kurulması: Durumsal öğrenme
Öğrenme Odağı	Dışsal çevreden gelen uyarılar. Öğrenen pasif	İçsel bilişsel yapılandırma	Birey tarafından gerçekliğin içsel yapılandırılması	Çevre ve kişinin davranışının etkileşimi
Eğitimin Amacı	İstenilen yönde davranış değişikliğinin üretilmesi	Sebep, sezgi ve algı geliştirmek	Yeni bilgiyi önceki bilgi ile ilişkilendirerek bilgiyi yapılandırma.	Modelin yeni davranış ve rolleri

Kaynak: Chambers, 2013.



Araştırmalarla İlişkilendir

Antrenör eğitimi ile ilgili literatür incelendiğinde, etkili antrenörler tarafından gösterilen temel özelliklerin neler olduğu sıklıkla tartışılmaktadır. Bu özellikler arasında sporcuların anlamalarını kolaylaştıracak öğretme yeteneği, taktik öğretimi sunma becerisi ve kendini geliştirme isteği ön plana çıkmaktadır. Spor öğretiminde ustalık düzeyine ulaşmak, antrenörlükte pedagojik bilgiyi geliştirmek ile doğrudan ilişkilidir. Spor öğretiminde en iyi uygulamaları tanımlayan, öğretim ve antrenörlükte 60 yıldan fazla deneyimlerini birleştiren yazarlara dayalı literatürü temel alan Mullem, Shimon ve Mullem (2017)'in çalışmalarının amacı, antrenörlere güçlü bir antrenör-

lük altyapısı geliştirmek için izlemeleri gereken 6 stratejiyi ortaya koymaktır. Bu stratejiler: 1. Öğrenme fırsatları aramak, 2. Uygun bir öğretim stili oluşturmak, 3. Öğrenene uyum sağlamak, 4. Öğretim ipuçlarını uygulamak, 5. Katılım fırsatlarını en üst düzeye çıkarmak ve 6. Etkili geri bildirim vermektir. Yazarlar, çalışmalarında pedagojik olarak antrenörleri ustalık düzeyine çıkaracak bu stratejilerin ne zaman ve nasıl etkili kullanacaklarına ait pratik bilgiler sunmaktadırlar.

Kaynak: Van Mullem, P., Shimon, J. ve Van Mullem, H. (2017). Building a pedagogical coaching base: pursuing expertise in teaching sport, *Strategies*, 30(5), 25-32.



Öğrenme Çıktısı

4 Öğrenme kuramlarının temel özelliklerini açıklayabilme.

Araştır 3

Pekiştirici tarifelerini araştırarak, sporda öğrenme-öğretme süreçlerinde kullanımlarına örnekler veriniz.

İlişkilendir

Davranışçı öğrenme kuramlarının en bilinen öğrenme ilkelerini spor branşınızın öğretimi ile ilişkilendiriniz.

Anlat/Paylaş

Davranışçı ve bilişsel öğrenme kuramları arasındaki benzerlik ve farklılıkları söyleyiniz.

ÖĞRENME VE ÖĞRETİM İLKELERİ

Öğrenme ve öğretim ilkeleri, hem öğrenen toplumunda olan sporcuların hem de onlara antrenmanların hedefleri doğrultusunda istendik bilgi, beceri ve duyuşsal özellikler kazandıran antrenörlere yol gösteren ilkelerdir. Öğretimde belirlenen bu ilkeleri kullanmak, sporcuların öğrenmesini kolaylaştıracak gibi antrenörlerin de sporcuların öğrenmesine yardımcı olmasını kolaylaştırır. Aşağıda bu ilkeler ve açıklamaları yer almaktadır.

1. Sporcuyla görecelik (düzeye uygunluk) ilkesi: Sporcuyla görecelik, antrenman ortamında sporcunun sahip olduğu tüm ilgi, ihtiyaç, yetenek, beceri ve hazırbulunuşluk düzeyini dikkate alarak

öğretimin gerçekleştirilmesini içerir. Bu ilke aynı yaşta olsa bile farklı sporcuların farklı ilgi, ihtiyaç, yetenek ve hazırbulunuşluk seviyesinde olduğunu kabul ederek; antrenmanlarda sporcuların bireysel özelliklerine göre öğretim yapmayı içerir. Antrenmanlarda küçük yaş gruplarında daha büyük ve hafif top kullanmak, daha az tekrar/set sayısı ile alıştırma yapmak, yaş ilerledikçe araç-gerecin boyutlarının değişmesi ve alıştırmadaki tekrar/set sayısının artması bu ilkenin gereği olarak yapılan uygulamalardır.

2. Etkin katılım ilkesi: Sporcu antrenmandaki öğrenme sürecine ne kadar fazla duyu organı ile katılırsa öğrenme o kadar fazla ve kalıcı olacaktır. "Duyarım unutturum, görürüm hatırlarım, yaparım anlarım" sözü bu ilkenin açıklanmasına güzel bir örnektir.

3. Yaşama yakınlık ilkesi: Sporcu antrenman ortamlarında kazandığı bilgileri ve becerileri ne kadar gerçek yaşam koşulları içerisinde kullanıyorsa öğrenilenler sporcu için o kadar anlamlıdır. Bunun için antrenmanlarda öğretilen bilgi ve becerilerin hayattaki işlevi de sporcuya aktarılmalıdır. Örneğin, spor branşının oyun/müsabaka kurallarını öğretmek için sporcuları o sporun maçına/müsabakasına götürüp izletmek; bu ilkenin uygulanması ile ilgilidir.

4. Somuttan soyuta ilkesi: Birey için gözle görebildiği, elle tutabildiği, tadını aldığı vb. şeyleri öğrenmek daha kolaydır. Özellikle somut işlemler döneminde olan çocuklar için (6-11/12 yaşları arasında) bu ilke çok önemlidir. Çünkü bu yaştaki çocuklar gelişim dönemleri gereği somut olan materyallerle, nesnelerle ve kişilerle etkileşim içerisinde bulunurlarsa öğrenilenler onlar için daha anlamlı olur. Bu nedenle bu yaş grubu ile çalışan antrenörler gerçek materyaller bulamazsa görsel-işitsel araç-gereçlerle ve teknolojik donanım desteği ile öğretimi somutlaştırmalıdır. 7-11 yaş grubu çocuklarla çalışan bir antrenörün, oyun sahası ölçülerini verdikten sonra, metre ile sahanın eni ve boyunu ölçmelerini sporculardan istemesi veya antrenmanlarında öğreteceği tekniği sadece anlatarak değil, kendisinin göstermesi veya bilgisayardan gösterimini de yapması bu ilkenin hayata geçirilmesi ile ilgilidir.

5. Bilinenden bilinmeyene ilkesi: Öğrenme-öğretme sürecinin planlanması ve uygulanması sırasında, sporcunun önceki öğrenme yaşantılarından elde ettiği bilgi, beceri ve deneyimler dikkate alınmalı; yeni bilgi ve beceriler sporcuda var olan bilgi ve beceriler ile ilişki kurularak, onların üzerine inşa edilmelidir. Bu ilkenin uygulanabilmesi için antrenörün öncelikle sporcuların hazırbulunuşluk düzeylerini tespit etmesi ve onların bildiklerini ortaya çıkarması gerekmektedir. Antrenörün bir pas türünü yapabilen sporculara; yeni öğreteceği pas türünü yapabildikleri pas türü ile ilişkilendirilerek anlatması ve göstermesi, öğrenme-öğretme ortamında bu ilkenin kullanılmasına örnek olarak verilebilir.

6. Güncellik (aktüalite) ilkesi: Bu ilke öğretilecek olan bilgi ve becerilerin, güncel olaylarla ve örneklerle ilişkilendirilerek aktarılmasını içermektedir. Böylece öğrenilenler sporcu için daha anlamlı, kolay ve kalıcı hale gelebilir. Antrenmanın başında antrenörün kendi branşına ait güncel bir müsabakayı, sporcuyu veya olayı sporcularla 5-10

dak. konuşması, spor dalına ait son kuralları/teknikleri sporcuya aktarması veya öğrenilecek olan tekniğe ilişkin popüler bir sporcunun görüntülerini göstermesi, bu ilkenin öğrenme-öğretme sürecinde kullanılması ile ilgilidir.

7. Yakından uzağa ilkesi: Öğretimin sporcu için en yakın çevreden (fiziksel ve sosyal) ve zamandan başlanarak gerçekleştirilmesini içermektedir. Böylelikle sporcu fiziksel ve sosyal çevresinde sürekli karşılaştığı durumlardan yola çıkarak, istenilen bilgi ve beceriyi daha kolay öğrenebilecektir. Örneğin antrenörün öğreteceği teknikle ilgili, takımın bulunduğu şehirden yetişmiş popüler sporcuyu örnek göstermesi ve kendi şehir takımının maçına sporcularını götürmesi veya halk oyunları çalışmalarında önce kendi iline ait oyunların öğretilmesi bu ilke ile ilgili örneklerdir.

8. Basitten karmaşığa ilkesi: Antrenmanlarda istenilen verimi elde edebilmek için antrenman içeriğini oluştururken ve bu içeriği uygularken verilecek bilgilerin, becerilerin ve yaptırılacak alıştırmaların kolaydan zora doğru sıralanması gereklidir. Örneğin bir hentbol antrenörünün top tutmayı öğrettikten sonra sırasıyla önce temel pas, yerden pas, bilek pası, arkadan pas ve sıçrayarak pası öğretmesi; bu ilkenin kullanımı ile ilgilidir. Öğretimin bu şekilde yapılması hem sporcunun öğrenmesini kolaylaştıracak hem kendine olan güvenini arttıracak hem de antrenmana daha fazla katılmasına neden olacaktır.

9. Genelden özele (tümdengelim) ilkesi: Bu ilke öğretilecek olan içeriğin bütünden parçaya doğru sıralanması ile ilgilidir. Birey bütünü daha kolay algılar, bu nedenle önce bütünün ve genelin öğretilmesi bu ilke ile ilişkilendirilebilir. Örneğin smaç öğretecek bir voleybol antrenörünün smaç becerisini bir bütün olarak anlatıp gösterdikten sonra sporcularına adımlama, sıçrama ve kol çalışmaları vb. ayrı ayrı yaptırması bu ilkenin kullanılması ile ilgilidir.

10. Ekonomiklik ilkesi: Bu ilke antrenmanlarda en az maliyetle en az süre ve çaba ile en fazla verimi elde etme esasına dayanmaktadır. Bu ilkenin hayat bulması için öncelikle antrenörün sporcuların düzeyine uygun olan planlamayı yapması gerekmektedir. Çünkü uygun planlama yapılmazsa sporcunun kazanması istenilen bilgi ve beceriler, istenilen sürede ve nitelikte olmayabilir veya çok fazla çaba ile gerçekleşebilir. Ayrıca antrenmanda

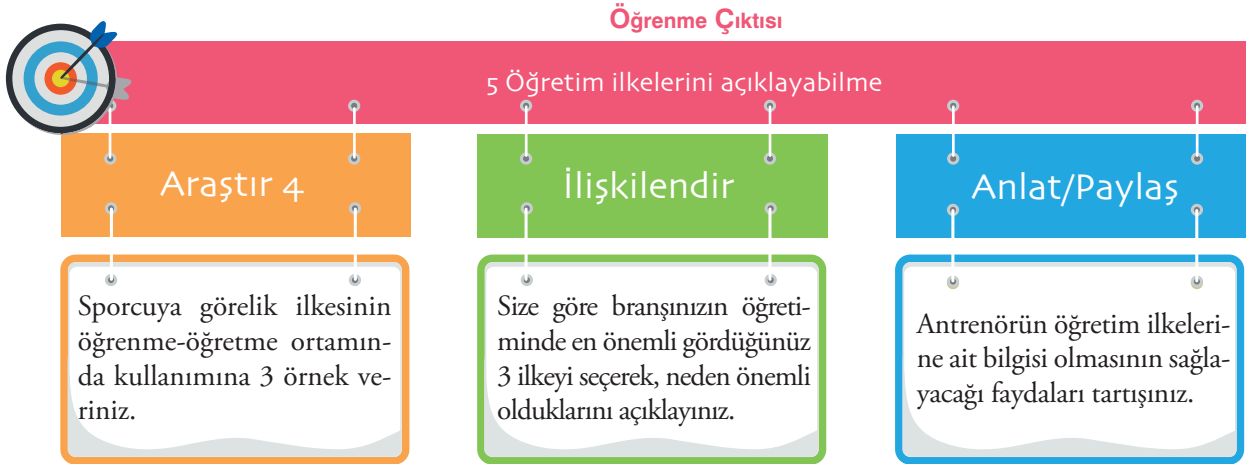
kullanılan materyallerin kalitesinin istenilen seviyede fakat maliyetinin düşük olması, sporcunun öğrenmesi için yeterli tekrarların yapılması vb. durumlar da bu ilke ile ilgilidir.

11. Açıklık (ayanilik) ilkesi: Açıklık ilkesi, antrenörün öğrenme-öğretme sürecinde anlatım yapma, yönerge ve örnek verme vb. durumlarda kullandığı dilin, sporcunun anlayabileceği yalınlıkta, net ve anlaşılır olması ile ilgilidir. Antrenman ortamlarında antrenör sporcunun düzeyine uygun olarak kısa cümleleri içeren açık, sade ve anlaşılır bir dil kullanmalı; ses tonu yeterli olmalı; jest ve mimiklerini uygun kullanmalı ve görsel-işitsel araç gereç kullanımı yapmalıdır.

12. Bütünlük ilkesi: İnsanın üç gelişim/öğrenme alanı olduğu daha önceki bölümlerde bahsedilmişti. Bu ilke bahsedilen bilgilere dayalı olarak, sporcunun bir bütün olarak yetiştirilmesi ile ilgilidir. Yani antrenmanlarda sporcuların sadece psikomotor özelliklerini geliştirmek hedef olmamalı, aynı zamanda onların bilişsel özellikleri (çevresindeki olayları anlama, problem çözme, analiz yapma, sentez yapma, değerlendirme, eleştiri yapma vb.) ve duyuşsal özelliklerini (kendini tanıma, güçlü ve zayıf yanlarının farkında olma, paylaşma, yardımlaşma, takım ruhu oluşturma, lider olma, lidere uyma, iletişim becerileri vb.) de geliştirmeye yönelik planlama ve uygulamalar yapılmalıdır.



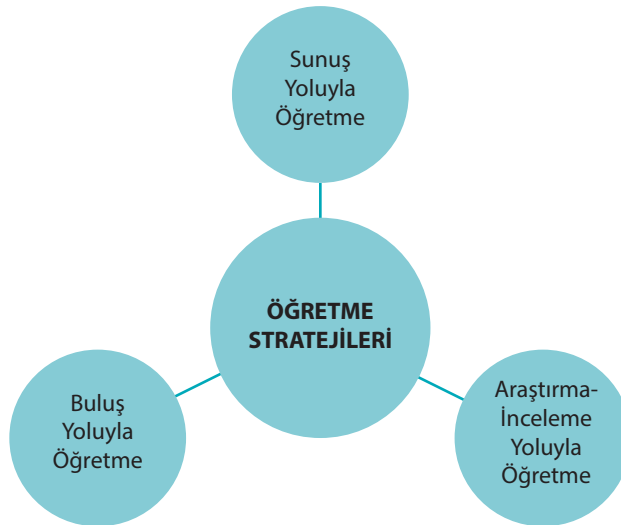
Şekil 6.9 Öğrenme ve Öğretim İlkeleri.



ÖĞRETME STRATEJİLERİ

Antrenman hedefleri belirlenip bu hedeflerin göstergesi olan davranışlar tanımlandıktan sonra, sıra bu davranışların sporculara kazandırılmasını sağlayacak eğitim durumlarının planlanmasına gelir. Eğitim durumları planlanırken, kullanılacak araç-gereçler/kaynakların ve öğretim stratejisi ve bunların altında kalan yöntemlerinin belirlenmesi gereklidir. Bu öğeler eğitim durumunun temelini oluşturur.

Öğretim stratejisi (yaklaşımı), antrenman hedeflerine ulaşmak için antrenörlerin izledikleri oldukça genel öğretim yollarıdır. Bu stratejileri seçerken antrenmanın hedefleri, kapsamı (içerik), sporcuların özellikleri ve tercih ettikleri öğrenme yolları, zaman, araç-gereç ve materyaller, antrenörün öğretim bilgisi ve uygulama gücü gibi unsurlar etkili olur. Öğretim stratejileri üç sınıfa ayrılabilir: sunuş yoluyla öğretim stratejisi, buluş (keşfetme) yoluyla öğretim stratejisi ve araştırma-inceleme yoluyla öğretim stratejisi.



Şekil 6.10 Öğretim Stratejileri.

1. Sunuş yoluyla öğretim yaklaşımı: Sunuş yoluyla öğretim açıklayıcı, yorumlayıcı bir yaklaşımla kavram ve genellemelerin öğretildiği bir öğretim yoludur. Sunuş yoluyla öğretim, bilgilerin çok dikkatli bir şekilde düzenlenmiş ve sporcu tarafından alınmaya hazır bir durumda verilmesi sürecidir. Ausubel tarafından oluşturulmuştur. Sunuş yoluyla öğretim stratejisinde antrenör, bir konu ile ilgili temel kavram ve ilkeleri açıkladıktan sonra örnek verir, soru-cevap yapar, görsel uyarıcılar sunar ve sporcularla yoğun bir etkileşim sağlar.

Bu stratejide önemli olan kavram, ilke ve genellemelerin ardışıklık ilkesine göre sporculara açıklanması ve aktarılmasıdır. Bilgi bütün-parça-bütün yani tümdengelimsel mantıkla sporcuya sunulur. Sunuş yoluyla öğretim stratejisini kullanan bir antrenörün; öncelikle konuyu sporcular için en uygun şekilde organize ederek yapılandırması, uygun materyaller kullanarak konuyu genelden özele doğru sistemli ve anlamlı bir şekilde sporculara sunması beklenmektedir. Bu stratejide ilk önce kavram ve ilkeler verilir, sonra örnekler sunulur. Genel olarak antrenörün aktif ve merkezde olduğu, sporcunun ise yarı aktif olduğu bir stratejidir.

Bu strateji kullanım kolaylığından, bazı alanlarda verim arttırıcı niteliğinden ve alışılmış bir öğretim yaklaşımı olduğundan dolayı sıkça kullanılmaktadır. Bu strateji içeriğin fazla fakat sürenin az olduğu durumlarda, sporcu sayısının kalabalık olduğu ortamlarda ve öğrenmenin sağlam temeller üzerine kurulması istenilen durumlarda tercih edilir. Ayrıca bu strateji kavram, ilke, genelleme ve olguları direkt olarak sporcuya sunmayı hedeflediğinden dolayı, istenilen davranışlar kısa sürede gerçekleşmekte ve bu nedenle zamandan ekonomi sağlanmaktadır.

Öğrenme-öğretme sürecinde sunuş yoluyla öğretim stratejisi uygulayan bir antrenör aşağıdaki işlem basamaklarını kullanmalıdır:

1. Antrenör kavram, ilke, kural, olgu veya genellemeyi açıklarıyani temel kavramı açıklar.
2. Antrenör kavramları tanımlar yani alt kavramları açıklar.
3. Antrenör konuyla ilgili örnekler verir.
4. Sporcular kendi örneklerini verir.
5. Antrenör konuyu özetler.
6. Antrenör nesnel ve sonuca yönelik bir değerlendirme yapar.

2. Buluş (keşfetme) yoluyla öğretme yaklaşımı: Bruner tarafından oluşturulmuştur. Buluş (keşfetme) ile ilgilidir. Buluş yoluyla öğretim stratejisi öğreneni temele alan, öğrenenlerin kendileri için bir şeyler keşfettikleri, sorunları irdeledikleri ve sorular sordukları bir öğretim türüdür. Bu stratejinin en önemli özelliği, öğrenenlerin geçmiş öğrenme ve deneyimlerine ekleme yaparak, sezgi, hayal gücü ve yatacılıklarını kullanarak yeni bilgi, gerçek ve ilişkileri keşfetmelerini teşvik etmesidir.

Öğrenme-öğretme sürecinde önce sporculara belli yaşantılar kazandırılır. Sonra da sporculardan bu yaşantıları üzerinde düşünerek verilen duruma açıklık getirmeleri, çözüm önermeleri, genellemelere vb. varmaları istenir. Buluş yoluyla öğretim stratejisi sporcular tarafından, antrenörün rehberliğinde konuyla ilgili örneklerin açıklanmasını, karşılaştırılmasını ve örnek olmayan durumların ayırt edilmesini, özelliklerin, ilişkilerin ve ilkelerin vurgulanmasını ve benzer etkinliklerle yeni örneklerin geliştirilmesini içeren bir yaklaşımdır. Güdüleyici ve özendirici niteliği ile öğretimde önemli olan buluş yaklaşımının düşünme gücünü geliştirmede vazgeçilmez bir katkısı vardır.

Bu stratejide tümevarımsal (parçadan bütüne) bir akıl yürütme baskındır. Sporcuların çeşitli deneyimler kazanarak bilgiye kendilerinin ulaşmaları temele alınmıştır. Bu nedenle uygulamada, sunuş yoluyla öğretme sürecinden daha büyük bir hazırlık ve dikkat ister. Bu stratejiyi uygularken antrenörün yönlendirici rolü başarıyı arttırır. Ancak, bu stratejiyi yeterince hâkim olamayan, yeterli hazırlığı yapmayan veya uygulama becerisi düşük olan antrenörlerin, uygulamada yeterince başarı sağlayamadıkları bilinen bir gerçektir.

Buluş yoluyla öğretim stratejisinin aşamaları aşağıdaki gibidir:

1. Antrenör örneği sunar.
2. Sporcu örneği tanımlar.
3. Antrenör ek örnekler sunar.
4. Sporcu yeni örnekleri tanımlar ve birinci örnekle bağ kurar.
5. Antrenör ek örnekler verir ve olumsuz örnekler sunar.
6. Sporcu, örnekleri karşılaştırır ve duruma ters gelen örnekleri belirler.
7. Antrenör, sporcudan örneğin özelliğini veya ilişkisini bulmasını ister.
8. Sporcu tanımı yapar ve ilişkiyi kurar.
9. Antrenör, sporcudan ek örnekler bulmasını ister.

Buluş yoluyla öğretim stratejisinin öğrenenlere sağladığı başlıca avantajlar aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Sporcuların orijinal fikirler üretmelerini ve hayal güçlerini geliştirir.

- Buluş yoluyla öğrenme, farklı düşünme ve düşünce esnekliğine yardımcı olur.
- Sporcular geniş bakış açısı ve anlayış geliştirirler. Böylece bilgi ve yeni şeyleri keşfetmek için ilişkiler ve örüntüler öğrenirler.
- Özgür ifade ve deneyim kazandırır.
- Sporcuların kendilerini ifade etme, kendine güven ve kendini gerçekleştirmelerine yardımcı olur.

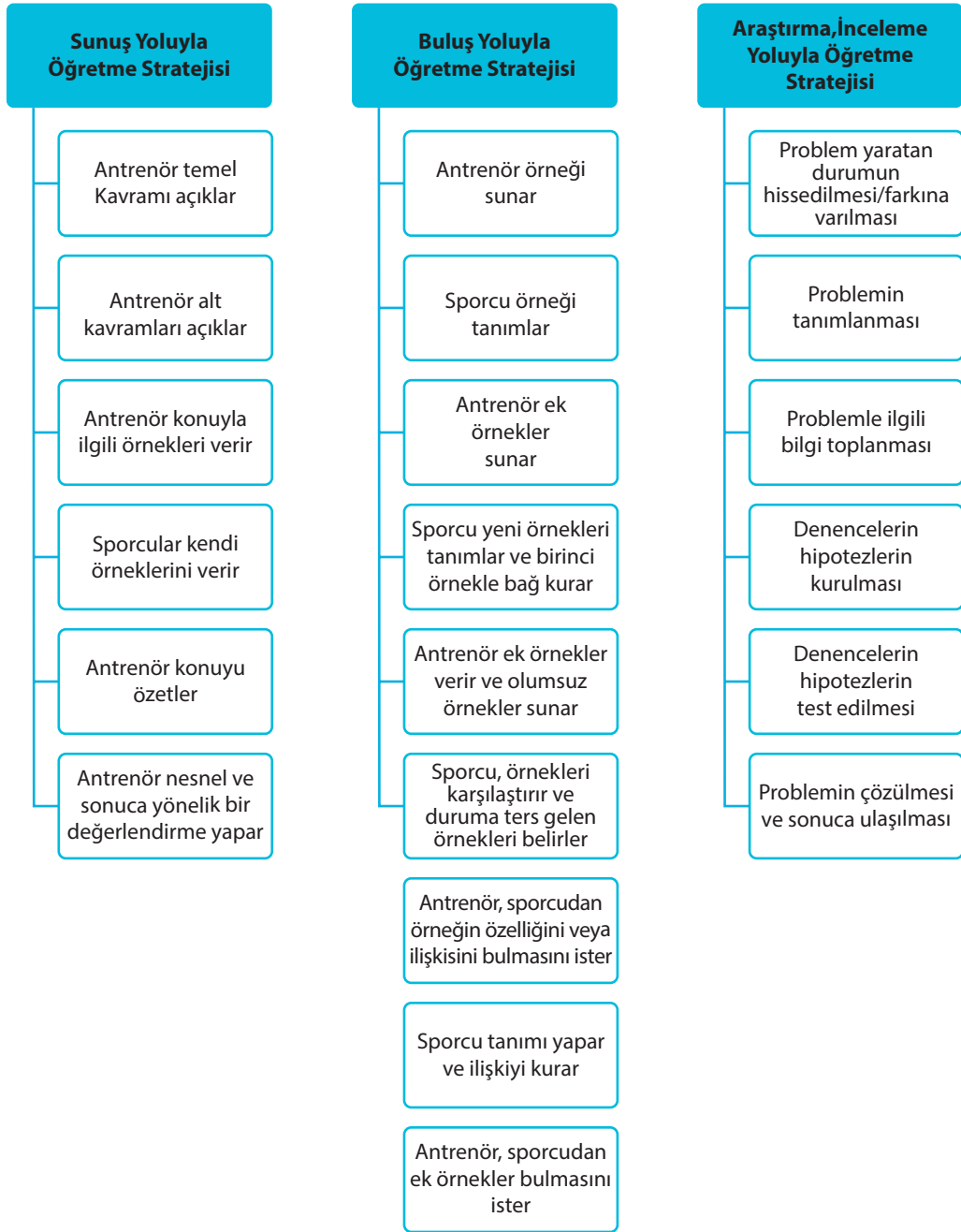
3. Araştırma-inceleme yoluyla öğretme yaklaşımı: Dewey tarafından geliştirilen bu stratejide öğrenenlerin araştırma-inceleme yaparak öğrenmeleri sağlanır. Araştırma-inceleme yoluyla öğretme, öğrenenlerin öğrenme-öğretme süreci etkinliklere dayalı olan problemlerin çözümü için uygulanan bir tür problem çözme yaklaşımıdır. Bu yaklaşımda öğrenen problemi hisseder, tanımlar, problemin çözümü için denenceler (olası çözüm yolları) kurar, denencelerin sınanması için veri toplar ve verileri değerlendirerek sonuca ulaşır. Bu yaklaşım yoluyla öğrenen, sadece belli konularla ilgili problemlerin çözümünü öğrenmekle kalmaz, gelecekte karşılaşılabilecek problemlerin çözüm yolunu da öğrenir.

Antrenmanlarında bu yaklaşımı kullanan antrenörler, antrenmanın konusu ile ilgili gerçek yaşamdan problemleri antrenman ortamına getirirler. Bunları farklı yollarla (açıklayarak, görseller sunarak, örnekler vererek, video gösterimi yaparak, uygulama yaptırarak vb.) sporcularına sunar ve onların bu sorunları hissetmesini sağlar. Daha sonra sporcuların bireysel, eşli veya küçük gruplar (takımlar) halinde sorun üzerinde düşünerek, olası çözüm yolları (denenceler) oluşturmasını ister. Daha sonra bu denenceleri sırasıyla deneyerek, sonuçlarını görmeleri için ortam oluştururlar. Sporculardan elde edilen sonuçları gözden geçirerek, sorunun çözümünü için hangilerinin işlevsel olduğunu belirlemelerini ve ulaştıkları sonuçları takım arkadaşları ile paylaşmalarını ister. Böylelikle, sporcuların antrenmanda konu ile ilgili daha fazla düşünmelerini, aktif katılmalarını, sorunların çözümlerine

kendilerinin ulaştıklarından dolayı öğrenilenlerin daha kalıcı hale gelmesine katkı sağlarlar. Ayrıca antrenmanlarda bu stratejiye dayalı uygulamalar yapılması, sporculara müsabaka ortamlarında karşılaşılabilecek problemleri çözme gücü kazandırır. Bu bağlamda araştırma-inceleme stratejisinin faydaları aşağıda belirtilmiştir:

- Sporcuların, öğretme-öğrenme etkinliklerine aktif olarak katılmalarını sağlar.
- Sporcuları, planlı ve düzenli çalışmaya alıştırtır.
- Sporcuların, bilimsel görüş ve düşünüş kazanmalarını sağlar.
- Öğrenmeye karşı ilgi ve istek uyandırır.
- Sporcularda sorumluluk duygusunun gelişmesine yardım eder.
- Sporcuların problemleri cesaretle karşılamalarını ve bilimsel yaklaşımla ele almalarını sağlar.
- Sporculara başkalarıyla yardımlaşmanın ve başkalarının fikirlerinden yararlanılması gerektiği görüşünü benimsetir.
- Öğrenmeyi daha mantıklı ve sağlam bir temele dayandırır.
- Sporcularda, cesaretle önerilerde bulunma veya hipotezler ileri sürme becerisini geliştirir.
- Sporculara, karar vermede acele edilmemesi gerektiği düşüncesini benimsetir.

Bununla birlikte araştırma-inceleme yoluyla öğretim stratejisinin bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Uygulamasının çok zaman alması, bütün konuların öğretimine uygun olmaması, antrenörün iyi bir hazırlık yapmasını gerektirmesi, grup kalabalıklaştıkça bazı sporcuların geri planda kalması, sporcunun düzeyine uygun problemlerin bulunmasında yaşanan güçlükler vb. sorunlar bu stratejinin uygulamadaki sınırlılıkları arasında sayılabilir.



Şekil 6.11 Öğretim Stratejilerin Uygulama Basamakları.



GENEL ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ

Genel ve teorik bir nitelik taşıyan öğretim stratejilerinin öğrenme-öğretme sürecinde daha ayrıntılara inilerek uygulanması gerekliliği yöntem kavramını karşımıza çıkarır. Yöntem, hedefe ulaşmak için önceden belirlenmiş ya da izlenecek en kısa yol olarak tanımlanmıştır. Bir başka deyişle bir antrenörün; sporcularına bilişsel, duyuşsal ve psikomotor hedefleri kazandırırken izlediği yollara yöntem adı verilmektedir. Antrenmanın hedefleri doğrultusunda kazandırılacak veya geliştirilecek davranışlar hangi alanla ilgiliyse o alana uygun yöntem ve tekniklerin kullanılması gerekmektedir. Bir antrenörün belirlediği sporcu yetiştirme, onların performanslarını yükseltme ve başarı elde etme hedefleri doğrultusunda ağırlıklı olarak psikomotor hedefler gerçekleştirilirken bu alanda kullanılan yöntemlere ait detaylı bilgiler II. kademenin spor pedagojisi konusunu oluşturacaktır. Bununla beraber, antrenörlerin öğrenme-öğretme süreçlerinde sporcularına bilişsel ve duyuşsal alandaki hedefleri kazandırma ve geliştirmede kullanacağı bazı genel öğretim yöntemleri de bulunmaktadır. Bu bölümde bir antrenörün öğrenme-öğretme sürecinde kullandığı belli başlı genel öğretim yöntemlerine yer verilmiştir.

Anlatma Yöntemi: Bu yöntemde antrenör olay, olgu ve ilkeleri sözel olarak sporculara verir ve sporcular antrenörün söylediği açıklamaları dinler. Geleneksel bir öğretim yöntemi olduğundan ve hem antrenörler hem de sporcular bu yolla öğretmeye ve öğrenmeye alışık olduğundan dolayı sıklıkla kullanılmaktadır. Genellikle antrenman-

ların başlangıç bölümünde konuya giriş yaparken ve bitiriş bölümünde özetleme yaparken konuyu/alıştırmaları sunarken ve sporcuların öğrenilecek olan konuyla ilgili herhangi bir bilgisi yoksa kullanılmaktadır. Ayrıca konunun sistematik bir yapı içerisinde sunulmasına fırsat vermesi ve zamandan ve çabadan ekonomik bir yapısının olması da antrenörler tarafından tercih edilme sebepleri arasında yer almaktadır. Bu yöntemle bilgilerin kısa sürede gruba sunulması, açıklanması, sporcuların öğrenme isteklerinin yönlendirilmesi sağlanabilir. Anlatım yöntemi kullanılan antrenman bölümlerinde sporcular öğrenmeye aktif olarak katılamaz, pasif kalırlar. Bu yöntemi kullanacak antrenörler;

- Konuya iyi hazırlanırsa,
- Düzenli bir öğretim planı hazırlarsa,
- Konuyu sporcularına ilginç gelecek şekilde sunarsa,
- Dili doğru ve etkili kullanırsa,
- Esnek davranırsa,
- Başka yöntemlerden (soru-cevap, görsel işitsel araç gereç kullanımı vb.) ve öğretim araçlarından (video, bilgisayar vb.) yararlanırsa,
- Konuyu özetlerse,
- Sürekli olarak sporcuları ile göz teması kurarsa bu yöntemi etkili kullanmış olur.

Anlatım yönteminin bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu sınırlılıklar arasında sporcu pasif bırakılması, sporcu tanıma olanağı vermemesi, antrenör coşkusu ve güdüleyiciliğinin az olduğu durumlarda sporcunun ilgisinin kısa sürede da-

ğılmasına neden olması, antrenmandaki bütün sporcuların gereksinimine yanıt vermemesi, psiko-motor hedefleri gerçekleştirilmede etkisiz kalması ve işiterek öğrenmeyi tercih eden sporcuların dışındaki sporculara hitap etmemesi sayılabilir.

Soru-Cevap Tekniği: Antrenörlerin öğrenme-öğretme sürecinde kullandıkları yöntemlerden birisi de soru-cevap tekniğidir. Antrenörün oluşturduğu soruları sporculara sorarak, aldığı yanıtlar yoluyla öğretimi sürdürme sürecidir. Araştırmalar, soru sormanın etkili öğretim stratejilerinin temeli olduğunu göstermektedir. Soru cevap tekniği hem sunuş hem de buluş yoluyla öğretim stratejilerinde kullanılabilir bir tekniktir. Ancak sunuş yoluyla öğretim stratejisinde tek cevaplı (kapalı uçlu) sorular, buluş yoluyla öğretim stratejisinde ise çok cevaplı (açık uçlu) sorular tercih edilmelidir.

Bu yöntem sporcuların düşünmelerini ve güdülenmelerini, dil becerilerini kullanmalarını, kendilerini sözlü olarak ifade etmelerini sağlar. Ayrıca fikirlerin veya durumların açıklığa kavuşturulması için de oldukça kullanışlıdır.

İyi bir sorunun özellikleri:

- İyi bir soru sporcunun düzeyine uygun ve sporcunun anlayabileceği bir dil ile ifade edilmelidir. Soru açık, basit, anlaşılır ve direkt sorulmalıdır.
- İyi bir soru, sporcunun zihinsel gücünü kullanabileceği ve sporcuyu düşünmeye sevk edecek nitelikte olmalıdır.
- İyi bir soru işlenen konu ve hedeflerle tutarlı olduğu kadar, sporcunun yaşı, yeteneği ve ilgisiyle de tutarlı olmalıdır.
- İyi bir soru mevcut bilgiyi yoklama yerine, sporcuların üzerinde çalıştığı konuyla ilgili sorunlara çözüm arayıcı olmalıdır.

Öğrenme-öğretme sürecinde kullanılacak soru-cevap tekniğinde dikkat edilecek hususlar aşağıda belirtilmiştir:

1. Antrenör soruyu hoş bir tavırla dostça, kolay anlaşılır ve samimi bir konuşma havası içinde sormalıdır.
2. Bütün sporcuları ilgilendiren sorular tüm gruba yöneltilmeli, sporculara yanıtları düşünme olanağı tanımalı ve sonra cevaplandırarak sporcuyu belirlemelidir.
3. Antrenör grubun dikkatini sağlayabilmek için soruyu tekrardan kaçınmalıdır. Çok

makul nedenlerden dolayı soru anlaşılma-mışsa antrenör soruyu tekrar edebilir.

4. Soru sorarken grubun tüm sporcularına mümkün olduğu oranda eşit olanak tanımak grubun dikkatini uyanık tutar.
5. Sorular istekli olmayanlar da dahil olmak üzere bütün sporculara dengeli bir şekilde dağıtılmalıdır.
6. Düşünme gücünü dengede tutan güdüleyici sorular sorulmalıdır.
7. Sorular bazı sporcuların kolayca yanıtlayabileceği kadar kolay, bazı sporcuların da daha ileri düzeyde ve detayda düşünüp yanıtlayabileceği oranda güç olmalıdır.
8. Sorular “evet” veya “hayır” gibi cevaplandırılacak yapıda olmamalıdır.
9. Sorular, yaratıcı düşünmeyi özendirici ve geliştirici nitelikte olmalıdır.

Tartışma Yöntemi: İki veya daha fazla kişinin, bir konuyu açıklığa kavuşturmak için görüş ve düşüncelerini, karşılıklı konuşmalar şeklinde ortaya koymalarına tartışma denir. Bu yöntem, sporcuların ilgisini çeken bir konu hakkında fikirlerin, olguların sözlü değişimini kapsar. Sporcuların konu hakkında bilgi ve deneyim kazanmalarını sağlar. Bu yöntemde antrenör; tartışma konusu hakkında sporculara bilgi verir, bir anlamda tartışma konusu sporculara tanıtılır. Sporcular tartışmanın genel temasını ve amacının ne olduğunu öğrenmek isterler. Bunun için birkaç cümle ya da açılış sorusu yeterli olabilir. Tartışma tekniklerini bireysel öğretim tekniklerinden ayıran önemli özellikleri arasında;

- Tekniğin özel niteliğine uygun sayıda birden fazla kişiyle yürütülmesi,
- Grup üyelerine birlikte düşünme, görüşlerini belli bir düzen içinde ifade etme olanağı vermesi,
- Dinleme yeteneklerini geliştirmesi,
- Planlama, gerçekleştirme ve paylaşma işlemlerinde iş birliği yeteneklerini geliştirmesi,
- İletişim becerisini ve ilişkilerde dengeli davranma modelini geliştirmesi bakımından özel katkıları sayılabilir.

İyi bir tartışmanın gerçekleşmesi için antrenöre bazı görevler düşmektedir. Grup tartışmasının yönetiminde antrenöre düşen görevler aşağıda belirtilmiştir:

- Ortak tecrübeleri ve anlayışı geliştirin.
- Konunun anlaşılması ve ayrılan süre içinde tartışılabilmesi için tartışma konusunu ya da problemini iyice açıklayın ve sınırlandırın.
- Tartışma usullerinin nasıl yönetileceğini, nasıl sonuçlandırılacağını, ne gibi amaçlar için seçildiğini açıklayın.
- Destekleyici tartışma ortamı oluşturun ve esnek olun.
- Grupla tartışmanın yönüne göre takımlara ayrılmaya izin vermekten çok iş birliği ve arkadaşlık ruhunu geliştirin.
- “Evet” ya da “hayır” ile cevaplandırılacak sorulardan çok, gerçekleri ve fikirleri deşip meydana çıkaracak sorular sorun.
- Mizahı kullanın.
- Aktif dinleme yapın ve kolaylaştırıcı olun.
- Tartışmalarda pek fazla hâkim rol oynamaktan kaçının ve sporculara sorumluluk yükleyin.
- Tartışmaya sadece başarılı ya da konuşma gücü yüksek sporcuları katmaktan kaçının.
- Zaman zaman yapacağınız özetlemelerle, tartışmanın gösterdiği gelişmeyi, daha yapılması gereken işleri ve bu işler için kalan zamanı gruba hatırlatın.
- Tartışmanın kavgalı bir maça dönmesini önleyin, herkesin görüşlerini açık ve özgür bir şekilde açıklamasına fırsat verin.
- Yaşı küçük sporcularda tartışmayı kısa tutun.
- Gerektiği zaman, tartışmalarda edinilen faydaları sırasıyla tekrar ifade edin, açıklayın.
- Grup tartışmalarının sonunda elde edilenleri özetleyin.

Tartışma yöntemi grubun ilgisini uyanık tutması, grupta beraberlik duygusunu kuvvetlendirmesi, yaratıcı düşünmeyi özendirmesi, katılımı sağlaması gibi üstün yönlerle sahipken; küçük gruplarla uygulanan tekniklerine göre daha az bilgi kapsamı, çok yavaş ilerlemesi, yan fikirlere kayma olasılığının bulunması, birkaç konuşmacının tartışmayı tekeline alabilmesi ve kalabalık gruplarda herkese aynı miktarda konuşma süresinin sağlanamaması gibi sınırlılıklara da sahiptir.

Gösteri (Demonstrasyon): Gösteri, antrenörün veya sporcu gruplarının herhangi bir konuyu salon ortamında diğer sporcuların önünde deneyerek,

araç-gereçler kullanarak açıklamaları ve sunmalarıdır. Gösteri ile sadece bir işin nasıl yapılacağı değil, aynı zamanda bir ilke ya da kuralın açıklaması da yapılabilir. Bu teknik özellikle göze ve kulağa yöneliktir ve bu nedenle çok etkilidir. Bir işin nasıl yapıldığını göstermek yazılı ve sözel öğretimden çok daha etkilidir. Bu teknik daha çok psikomotor davranışların öğretiminde kullanılmakla birlikte, insanlar arası ilişkiler, açıklanması güç olan bazı etkinliklerin gösterilerek örneklendirilmesinde de başarıyla kullanılabilir.

- Gösteri tekniğini uygularken dikkat edilmesi gereken hususlar aşağıda belirtilmiştir:
- Gösteri mümkün olduğunca basit tutularak anlaşılması kolaylaştırılmalı,
- Konudan uzaklaşılmasına dikkat edilmeli,
- Sporcularla iyi bir iletişim kurulmalı,
- Sporcular gösteriyi görebilecekleri bir pozisyonda yer almalı,
- Gösteri mükemmel veya mükemmele yakın olmalı,
- Anlatım ve gösterim birbiriyle uyumlu şekilde gerçekleştirilmeli,
- Konunun anlaşılıp anlaşılmadığı kontrol edilmeli,
- Gösterinin süresi sporcuların dikkat süresi-ne göre ayarlanmalı,
- Konuşma, uygulama ve gösterme bir arada ahenkle yürütülmeli,
- Zaman zaman yapılanlar özetlenmeli ve önemli noktalara dikkat çekilmeli,
- Varsa yazılı materyal gösterinin sonunda dağıtılmalı,
- Gösteri 1-2 sporcuya tekrar ettirilmeli,
- Sporcu sorularına itina ile yanıt verilmelidir.

Örnek Olay Yöntemi: Örnek olay yöntemi, gerçekleri ve sorunları yansıtan, öykülerle etrafında organize edilmiş öğrenme yöntemlerinin toplu halidir. Bu yöntem; gerçek ve aktif öğrenmeyi sağlayarak, sporculara bir konuyu kavratmak ve o konuda uygulama yaptırmak amacıyla kullanılır. Sporcuların yakın çevresiyle ilişkilendirebileceği örnek olaylar geliştirilerek, olayın içerisindeki sorunun nedenlerini ortaya çıkartıp o soruna ilişkin çözüm önerilerinin öğrenme-öğretme süreçlerinde tartışılmasıyla uygulanan bir yöntemdir. Örnek olay, çalışmaları; özel bir olayın, durumun, incelenmesi olarak da tanımlanmaktadır.

Gerçek yaşamdan olayların antrenör tarafından seçilip organize edilerek öğrenme-öğretme ortamında sporcu ile yüz yüze getirilmesi ve verilen sürenin sonunda ortak bir karara varılması yöntemin uygulanma şeklini oluşturur.

Bu yöntemin etkili kullanılabilmesi için aşağıdaki noktalara dikkat edilmelidir:

- Antrenör veya sporcular tarafından gerçek hayatta karşılaşılmış veya karşılaşıla olacağı bulunan iyi bir örnek öğrenme-öğretme ortamına getirilmelidir.
- Seçilen örnek olayın sporcuların düzeyine uygun ve ilgi çekici olmasına dikkat edilmelidir.
- Seçilecek olaylar ikilem yaratan, kritik problemleri tanımlayan ve zıtlıkları içeren türden olmalıdır.
- İncelenecek olay için sporculara ön bilgiler verilmeli, bu amaçla olay görsel materyallerden yararlanılarak sporcuya sunulmalıdır.
- Verilen süreye dikkat edilmelidir. Çok uzun zaman verilirse sporcular kişi ve olaylar arasında bağ kurmada zorlanabilirler, ayrıca

katılım ve dikkat azalabilir. Az zamanda da olay yeterince incelenemeyebilir.

- Örnek olay tüm sporcularla birlikte incelenecekse sporcular U düzeninde oturmalıdırlar. Eğer sporcu grubu kalabalık ise sporcuların küçük gruplara ayrılarak olayı incelenmeleri ekonomiklik ve katılım açısından faydalıdır.
- Olay küçük gruplarda incelendiye verilen sürenin sonunda grup sözcüleri çözüm önerilerini tüm gruba açıklamalıdır. Tüm grupların görüş ve önerileri alındıktan sonra, ortak sonuçlar ortaya konulmalıdır.

Örnek olay yönteminin üstün yönleri arasında kişisel sorunlara kişisel olmayan bir yolla yaklaşılmasını kolaylaştırması, sorunları somutlaştırarak durumu anlaşılır kılması, analitik bir yol izleyerek olayların çözümünü basitleştirmesi, araştırma, problem çözme yeteneğini ve empati özelliğini geliştirmesi sayılabilir. Bununla birlikte incelenen sorun tüm sporcuları ilgilendirmese çözüm üretilmesinde sorunlar yaşanacağı gibi sorun ve olayların kişisel bir dille sunulduğunda ilgi çekiciliğinin azalması da yöntemin sınırlılıklarını oluşturur.

Öğrenme Çıktısı

7 Genel öğretim yöntemlerini kendi branşının öğretimi ile ilişkilendirebilme.

Araştır 6

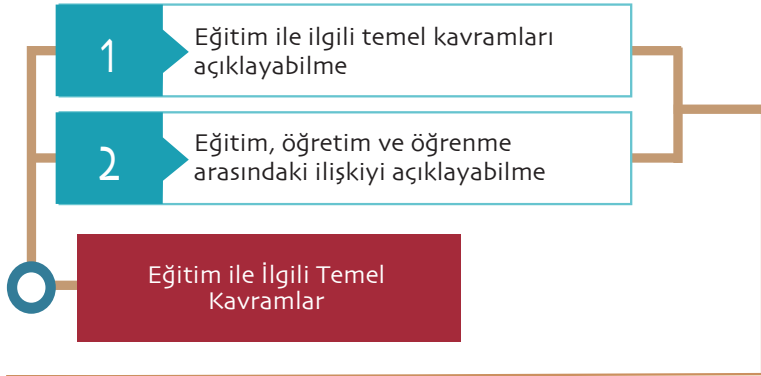
Soru sormada başarısızlık yaşayan antrenörlerin, başarısızlık nedenlerini araştırınız.

İlişkilendir

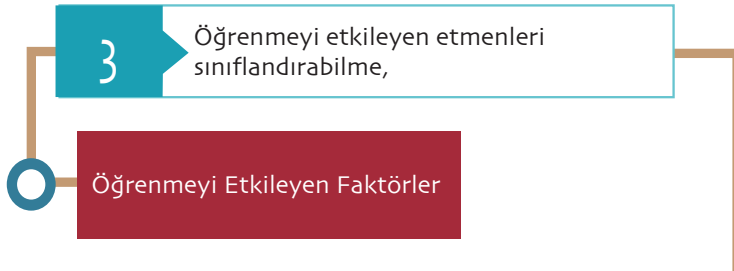
Farklı öğretim yöntemi kullanmanın sporcuların öğrenmeleri üzerine etkisini açıklayınız.

Anlat/Paylaş

Bir antrenörün öğrenme-öğretme sürecinde kullanacağı yöntemi belirlerken dikkat edeceği unsurları belirtiniz.



Çocuk ve gençlerle çalışan nitelikli antrenörlerin öğretmenlik becerilerinin yüksek olduğu bilinmektedir. Antrenmanların bir çeşit öğrenme-öğretme ortamı olduğu düşünüldüğünde, çocuk ve gençlerle çalışan antrenörlerden kasıtlı kültürlemeyi içeren eğitim sürecini gerçekleştirmesi beklenmektedir. Farklı tanımları bulunmakla birlikte en bilinen tanımı ile eğitim, “ bireyin davranışlarında kendi yaşantısı yoluyla kasıtlı ve istendik değişiklik meydana getirme süreci” olarak tanımlanmaktadır. İstenilen davranış değişikliğinin gerçekleşmesinde her alanda olduğu gibi spor alanında da öğrenme ve öğretme kavramları önemlidir. “Bireyin davranışlarında kendi yaşantısı yoluyla nispeten kalıcı izli değişikliklerin meydana gelmesi” öğrenme olarak tanımlanırken “öğrenmeyi kılavuzlama ve yol gösterme işine” öğretme denmektedir. Sporcularda istenilen davranışların kazandırılması süreci ile ilgili olan alan spor pedagojisi. Spor pedagojisi, spor bilimlerinin bir alt alanı olup spora özgü becerileri öğrenmeleri için çocukların ve gençlerin nasıl desteklenebileceği ve daha da önemlisi, bu öğrenmenin nasıl yapılandırılabilirliği ile ilgilenmektedir. Açıklanan temel kavramların farkındalığının ve bilgisinin, antrenörlük mesleğinde başarı için son derece önemli işlevleri bulunduğu yadsınılamaz bir gerçektir. Bu nedenle tüm antrenör adaylarının ve antrenörlerin, bu alandaki temel bilgiler ile donanık olması gerekmektedir.



Yaşantı ürünlü ve nispeten kalıcı izli davranış değişmesi olarak tanımlanan öğrenmeyi etkileyen pek çok faktör bulunmakla birlikte, öğrenmeyi doğrudan etkilen faktörler öğrenenle ilgili (türe özgü hazırlaş, olgunlaşma, genel uyarılmışlık düzeyi, eski yaşantılar, güdü, dikkat) faktörler, öğretme yöntemi ile ilgili (öğrenmeye ayrılan zaman, öğrenilen konunun yapısı, aktif katılım ve geribildirim) faktörler ve öğrenme malzemesi (içerik) ile ilgili (telaffuz edilebilirlik, algısal ayırt edilebilirlik, anlamsal çağrışım ve kavramsal gruplama) faktörler olarak üç başlık altında ele alınmaktadır.

4

Öğrenme kuramlarının temel özelliklerini açıklayabilme

Öğretme ve Öğrenmenin Kuramsal Temelleri

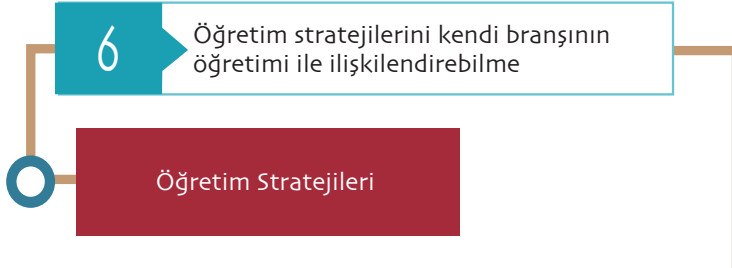
Öğrenmenin çok çeşitli yolları bulunmakla birlikte, geçmişten günümüze kadar öğrenmeyi açıklamaya çalışan kuramlar dört başlık altında toplanabilir: davranışçı öğrenme kuramları, sosyal bilişsel öğrenme kuramı, bilişsel öğrenme kuramları ve yapılandırmacı yaklaşım. Watson, Pavlov ve Skinner gibi kuramcılar tarafından savunulan davranışçı öğrenme kuramlarına göre öğrenme, uyarıcı ve tepki arasında bağ kurma süreci olarak tanımlanırken öğrenmede çevre düzenlemesi ve pekiştirmenin etkisi vurgulanmaktadır. Bandura tarafından savunulan sosyal-bilişsel öğrenme kuramı, öğrenmede hem çevrenin hem de bireyin özelliklerinin önemli olduğu vurgulanmış ve öğrenmenin sosyal çevrede, diğerlerinin gözlenmesi ve iletişim kurulması ile gerçekleşeceği savunulmuştur. Gagne, Bruner, Piaget gibi bilim adamları tarafından savunulan bilişsel öğrenme kuramlarında öğrenme, uyarıcı-organizma-tepki bağıntısı içerisinde gerçekleşir. Bu kuramcılara göre öğrenme içsel ve zihinsel bir süreçtir. Özellikle Piaget ve Vygotsky tarafından savunulan yapılandırmacı öğrenme yaklaşımında ise öğrenme öznel bir süreçtir ve bireyin yeni gelen bilgileri kendilerinde var olan eski bilgilerle ilişkilendirerek, bilgiye yeni bir anlam verilmesi ile oluşur. Tüm kuramların öğretileri göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin öğrenme yolları ve bunlara ait ilkelerin antrenörlük mesleğine yansımalarının, sporcuların öğrenme ve motivasyonu üzerindeki etkisinin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

5

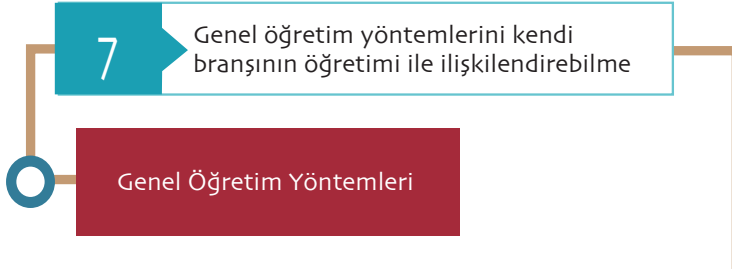
Öğretim ilkelerini açıklayabilme

Öğrenme ve Öğretim İlkeleri

Öğrenme ve öğretim ilkeleri, antrenmanların hedefleri doğrultusunda sporculara istendik bilgi, beceri ve duyuşsal özellikler kazandırmada yardımcı olan ilkelere dir. Sporcu ya görelik, basitten karmaşığa, bütünlük, temelden özele, somuttan soyuta, açıklık vb. ilkeleri öğrenme-öğretme sürecini planlarken ve uygularken kullanmak, sporcuların öğrenmesini kolaylaştıracak gibi, sporcuların öğrenmesine daha fazla katkı getirmede antrenörlere yardımcı olacaktır



Antrenman hedefleri belirlenip bu hedeflerin göstergesi olan davranışlar tanımlandıktan sonra, sıra bu davranışların sporculara kazandırılmasını sağlayacak eğitim durumlarının planlanmasına gelir. Eğitim durumları sporculara istenilen davranışların kazandırılmasını sağlayan öğrenme yaşantılarının düzenlenmesini içerir. Öğrenme süreci tüm sporcular için aynı değildir. Bu nedenle antrenörlerin kullanacakları öğretme yolları, sporcuların öğrenme şekillerine uygun olmalıdır. Antrenörlerin öğretmede izledikleri en genel yollara strateji (yaklaşım) denmektedir. Öğretim stratejileri üç sınıfa ayrılabilir: sunuş yoluyla öğretme stratejisi, buluş (keşfetme) yoluyla öğretme stratejisi ve araştırma-inceleme yoluyla öğretme stratejisi.



Öğrenme-öğretme sürecinde stratejiler sürecin genel çerçevesini oluştururken antrenman hedeflerinin sporcunun davranışlarına dönüştürülmesi öğrenme-öğretme yöntem ve tekniklerinin uygulama alanına girmesi ile mümkündür. Yöntem en genel anlamıyla “bir hedefi gerçekleştirmede izlenen yol” olarak tanımlanır. Antrenör öğrenme-öğretme sürecinde kullanacağı yöntemi seçerken antrenmanın hedefleri, kapsamı (içerik), sporcuların özellikleri ve tercih ettikleri öğrenme yolları, zaman, sahip olunan araç-gereç ve materyaller, antrenörün yöntem bilgisi ve uygulama gücü gibi unsurları göz önünde bulundurur. Antrenmanda kazandırılmak istenen hedef alanlarına göre farklı öğretim yöntemleri kullanılmaktadır. Psikomotor alan hedeflerini kazandırmada kullanılacak öğretim yöntemleri II. kademedeki spor pedagojisi dersinin içeriğini oluşturmaktadır. Ancak bilişsel alan hedeflerini kullanmada antrenörlere yardımcı olacağı düşünülen temel öğretim yöntem ve teknikleri (anlatma, soru-cevap, tartışma, gösteri, örnek olay) bu bölümde sunulmuştur.

1 Yaşantılar sonucu davranışlarımızda oluşan oldukça kalıcı değişikliklere ne ad verilir?

- A. Eğitim
- B. Öğretim
- C. Öğrenme
- D. Öğretme
- E. Algı

2 Aşağıdakilerden hangisi öğrenmeyi etkileyen öğrenenle ilgili öğelerden biri **değildir**?

- A. Genel uyarılmışlık düzeyi
- B. Dikkat
- C. Eski yaşantılar
- D. Katılma
- E. GÜDÜ

3 “Yaptıklarının ve söylediklerinin ne kadar hatalı ya da hatasız olduğuna ilişkin bilgi edinen sporcu daha kolay öğrenmektedir.”

Yukarıdaki ifade hangi kavram ile ilgilidir?

- A. Olgunlaşma
- B. Hazıroluş
- C. GÜDÜ
- D. Pekiştirme
- E. Dönüt

4 Aşağıdakilerden hangisi öğrenilmiş bir davranış **değildir**?

- A. Arkadaşlarının etkisiyle sigara içmeye başlaması
- B. Yüksek ses karşısında aniden irkilme
- C. Trafikte yeşil ışıpta geçme
- D. Bir şiiri ezberden okuma
- E. Turnike becerisini yapma

5 Hasan basketbol oynayamadığını ve hiç öğrenemeyeceğini düşünerek basketbola hiç çalışmamaktadır. Hasan'ın bu durumu aşağıdaki kavramlardan hangisi ile açıklanır?

- A. Kendini gerçekleştiren kehanet
- B. Öğrenilmiş çaresizlik
- C. Olumsuz pekiştirme
- D. Olumsuz transfer
- E. Öğrenmeye ket vurma

6 Aşağıdakilerden hangisi bilişsel öğrenme yaklaşımının özelliklerinden biri **değildir**?

- A. İçsel güdülenme ve pekiştirme daha fazla tercih edilmelidir.
- B. Öğrenme, algılama ve anlam vermedir.
- C. Öğrenmenin odağında ürün olmalıdır.
- D. Daha çok bireyin zihninde gerçekleşen öğrenmeler üzerinde durur.
- E. Öğrenme mekanik değil, insanidir.

7 Pekiştirecin en etkili kullanım zamanı aşağıdakilerden hangisidir?

- A. Davranışla birlikte kullanıldığında
- B. Davranıştan önce kullanıldığında
- C. Davranıştan hemen sonra kullanıldığında
- D. Davranıştan onbeş dakika sonra kullanıldığında
- E. Kullanılma zamanı önemli değildir.

8 Araştırma-incelemeye dayalı yaklaşımı benimseyen bir antrenör, öğretim sürecinde aşağıdaki davranışlardan hangisinden kaçınmalıdır?

- A. Problem durumunu sporculara hissettirmek
- B. Sporcuların birlikte çalışmasını teşvik etmek
- C. Sporculara kaynaklar konusunda yardımcı olmak
- D. Problemin çözüm yolları hakkında sporcuları bilgilendirmek
- E. Sporcuları belirledikleri problemlerle ilgili çalışmalarına rehberlik etmek

9 Halil antrenör öğretim sürecini düzenlerken öncelikle sporcularının hazır bulunuşluklarını dikkate almaktadır.

Halil antrenörün öğretimde hangi ilkeyi öncelikle dikkate aldığı savunulabilir?

- A. Aktivite
- B. Hayatilik
- C. Basitten karmaşığa
- D. Bilinenden bilinmeye
- E. Sporcuya görelilik

10 Antrenörün öğrenme-öğretme yaşantılarında kullanacağı öğretim teknik ve yöntemi belirlerken aşağıdakilerden hangisine dikkat etmesine gerek **yoktur**?

- A. Sporcuların sosyo-ekonomik düzeyleri
- B. Sporcuların maksimum düzeyde etkin katılım sağlanması
- C. Sporcuların gelişim düzeyleri ve ön öğrenmeleri
- D. Araç-gereç ve materyaller
- E. Antrenmanın hedefleri

1. C

Yanıtınız yanlış ise “Eğitim ile İlgili Temel Kavramlar” konusunu yeniden gözden geçirin.

2. D

Yanıtınız yanlış ise “Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler” konusunu yeniden gözden geçirin.

3. E

Yanıtınız yanlış ise “Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler” konusunu yeniden gözden geçirin.

4. B

Yanıtınız yanlış ise “Eğitim ile İlgili Temel Kavramlar” konusunu yeniden gözden geçirin.

5. B

Yanıtınız yanlış ise “Öğrenme Kuramları” konusunu yeniden gözden geçirin.

6. C

Yanıtınız yanlış ise “Öğrenme Kuramları” konusunu yeniden gözden geçirin.

7. C

Yanıtınız yanlış ise “Öğrenme Kuramları” konusunu yeniden gözden geçirin.

8. D

Yanıtınız yanlış ise “Öğretme Stratejileri (Yaklaşımları)” konusunu yeniden gözden geçirin.

9. C

Yanıtınız yanlış ise “Öğrenme ve Öğretim İlkeleri” konusunu yeniden gözden geçirin.

10. A

Yanıtınız yanlış ise “Spor Pedagojisinde Kullanılan Genel Öğretim Yöntem ve Teknikleri” konusunu yeniden gözden geçirin.

6

Araştır Yanıt Anahtarı

Araştır 1

Eğitim süreci, öğretme ve öğrenme süreçlerini içine alır ve onlardan daha geniş kapsamlıdır. Eğitim zaman ve mekân yönünden kapsamlı, süreli ve çok boyutludur. Eğitimde bilgi dahil her türlü deneyim üzerinde durulur. Öğretim ise güdümlüdür, planlıdır, programlıdır ve desteklidir. Sporunun antrenörüyle ve onun sağladığı ortamların etkileşimi önem taşır. Öğrenme yaşantı ürünü olarak davranışta veya potansiyel davranıştaki değişimdir. Öğretim ortamlarında gerçekleşen öğrenme istendik özellikleri kapsar.

Araştır 2

Öğrenme kompleks bir süreçtir ve bu süreci etkileyen pek çok unsur bulunmaktadır. Bu unsurlar genel olarak öğrenenle, öğretme yöntemiyle ve öğrenme materyali ile ilgili olmakla birlikte, bazı çevresel faktörlerin de öğrenme üzerinde etkisi bulunmaktadır. Bu faktörler arasında antrenman yapılan ortama ulaşım, antrenman saati, salonun fiziki atmosferi (ışık düzeni, sıcaklık durumu, salon büyüklüğü, sporcu sayısı vb.), psikolojik atmosfer (antrenör-sporcu ilişkisi vb.), araç-gereç ve materyal vb. sayılabilir.

6

Araştır Yanıt Anahtarı

Araştır 3

Pekiştirme tarifiesi, tepkiyi izleyen pekiştireçlerin verilme biçimini kapsamaktadır. En yaygın olarak kullanılan pekiştirme tarifeleri; sürekli pekiştirme, sabit aralıklı pekiştirme, sabit oranlı pekiştirme, değişken aralıklı pekiştirme ve değişken oranlı pekiştirmedir. *Sürekli pekiştirme* en basit pekiştirme tarifiesidir. Öğrenende istenilen davranış her görüldüğünde pekiştirme vermeyi içerir, bu nedenle sönmeye karşı en az dirençli olan tarifiedir. Örneğin her iyi servis atışından sonra bir pekiştirecin verilmesi. *Sabit aralıklı pekiştirme*, organizmanın belli bir zaman dilimi içinde yer alan davranışlarının pekiştirilmesidir. Örneğin, antrenmanda her 15 dak. sonunda sporculara pekiştireç verilmesi gibi. *Sabit oranlı pekiştirmede*, organizmanın belli sayıdaki davranışı pekiştirilir. Örneğin her 10 şut sonrası pekiştirecin verilmesi gibi. *Değişken aralıklı pekiştirme* tarifiesinde zaman sabit değildir. Pekiştireç bazen hemen, bazen daha geç kazanılabilir. Bu tarifiede ortalama zaman önemlidir. Örneğin pekiştireç ortalama 10 dakikada bir yapılacaksa ilki 3 dak. sonra, ikincisi 15 dak. sonra, en sonuncusu 12 dak. sonra verilebilir. *Değişken oranlı pekiştirme* tarifiesinde ise her on tepkiden sonra vb. benzeri belirli bir sayıdaki tepkinin pekiştirilmesinin yerine, değişen sayılardaki tepkiler pekiştirilir. Örneğin, ortalama olarak 5 davranışa pekiştireç verilecekse birinci pekiştireç 4 şut sonra, ikinci pekiştireç 2 şut sonra, üçüncü pekiştireç ise 9 şut sonra verilmelidir.

Araştır4

Sporcular arasında bireysel farklılıklar bulunmaktadır. Kalıtım ve çevre faktörleri bu farklılıklara neden olmaktadır. Bu nedenle öğrenme-öğretme süreçlerinde antrenörlerin her sporcuya aynı alıştırma, aynı tekrar sayısı ve materyalle, aynı yöntemle yaptırması doğru değildir. Bu nedenle sporcuların yaşları, cinsiyetleri, fiziksel özellikleri, yetenekleri, ilgi, ihtiyaç ve beklentileri, hazırbulunuşluk düzeyleri, tercih ettikleri öğrenme-öğretme yöntemleri vb. göz önüne bulundurularak uygulamalar bireyselleştirilmeli ve çeşitlendirilmelidir. Örneğin koşu için belirlenecek mesafenin, sürenin ve temponun sporcunun özelliklerine uygun olması bu ilkenin kullanımına örnek verilebilir.

Araştır 5

Araştırma-inceleme stratejisini etkili bir şekilde kullanmak isteyen antrenörlerin bazı ilkelere dikkat etmesi gereklidir. Bu ilkeler; 1. Problemler gerçek yaşamla ve sporcuların ilgilerine uygun seçilmelidir, 2. Sporculara araştırma-inceleme yöntem ve teknikleri ve izlenmesi gereken adımlar hakkında açıklayıcı bilgi verilmelidir, 3. Sporculara araştırma-inceleme yapmaları için gerekli olan ortam ve araç-gereçler sunulmalıdır, 4. Sporcuların merak, sorgulama, keşfetme duyguları desteklenmeli ve antrenörler tarafından sürekli ve sabırla sporcular cesaretlendirilmelidir, 5. Bu süreç için sporculara esnek çalışma alanları yaratılmalıdır.

Araştır 6

Ne yazık ki birçok antrenör soru-cevap tekniğini kullanırken çok başarılı olamamaktadır. Bu durumun nedenleri olarak; 1. Sadece iyi bilen sporculara soru sormak, 2. Sürekli eleştiri yapmak, 3. Açık ve anlaşılır bir dille soru sormamak, 4. Kötü dinleyici özelliğine sahip olmak, 5. Soruları çok hızlı veya çok yavaş sormak, 6. Düşük bilgi ve yetenek seviyesindeki sporculardan beklentiyi düşük tutmak vb. sayılabilir.

Kaynakça

- Armour, K. (2013). What is “sport pedagogy” and why study it? K. Armour (Ed.), *Sport Pedagogy* in (s. 29-41). New York: Routledge.
- Aslim, S. T. (2011). “Yapılandırmacı Yaklaşım”. F. Sevil Büyükalın (Ed.), *Öğrenme-Öğretme Kuram ve Yaklaşımları* içinde (s. 336-351). Ankara: Pegem Akademi.
- Bacanlı, H. (2018). *Eğitim Psikolojisi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Bilen, M. (2002). *Plandan Uygulamaya Öğretim*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bilen, M. (2010). *Eğitimde İlke ve Yöntemler*. Ankara: Betik Kitap.
- Bilge, F. (2014). “Gestalt ve İnsancıl Yaklaşımda Öğrenme”. B. Yeşilyaprak (Ed.), *Eğitim Psikolojisi* içinde (s. 271-302). Ankara: Pegem Akademi.
- Chambers, F. (2013). “Learning Theory for Effective Learning in Practice”. K. Armour (Ed.), *In Sport Pedagogy* (s. 57-70). New York: Routledge.
- Demirel, Ö. (2004). *Eğitimde Program Geliştirme*. Ankara: Pegem Akademi.
- Erciyeş, G. (2007). “Öğretim Yöntem ve Teknikleri”. Ş. Tan (Ed.), *Öğretim İlke ve Yöntemleri* içinde (s. 259-366), Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Ertürk, S. (1979). *Eğitimde Program Geliştirme*. Ankara: Yelkentepe Yayınları.
- Gözütok, D. (2006). *Öğretim İlke ve Yöntemleri*. Ankara: Ekinoks Eğitim Danışmanlık Hizmetleri.
- Hesapçıoğlu, M. (2008). *Öğretim İlke ve Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Küçüktepe, S. (2019). “Öğrenme-Öğretme Yöntem ve Teknikleri”. S. Çelenk (Ed.), *Öğretim İlke ve Yöntemleri* içinde (s.153-170), Ankara: Pegem Akademi.
- Mirzeoğlu, A. D. (2010). “Eğitimde Yapılandırmacı Yaklaşım”. M. Bilen (Ed.), *Eğitimde İlke ve Yöntemler* içinde (s. 139-140), Ankara: Betik Kitap.
- Mirzeoğlu, A. D. ve Özcan, G. (2019). “Sınıf İçi ve Sınıf Dışı Çalışma Teknikleri”. S. Çelenk (Ed.), *Öğretim İlke ve Yöntemleri* içinde (s.184). Ankara: Pegem Akademi.
- Morgan, K. (2008). “Pedagogy for Coaches”. L. R. Jones, M. Hughes and Kingston, K. (Eds.), *In An Introduction to Sport Coaching*, USA and Canada: Routledge.
- Orbeyi, S. ve Güven, B. (2008). Yeni ilköğretim matematik dersi öğretim programının değerlendirilme ögesine ilişkin öğretmen görüşleri, *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1), 133-147.
- Özdemir, S. ve Yalın, H. İ. (1999). *Öğretmenlik Mesleğine Giriş*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Pilli, O. (2019). “Öğretim Stratejileri”. S. Çelenk (Ed.), *Öğretim İlke ve Yöntemleri* içinde (s.105). Ankara: Pegem Akademi.
- Senemoğlu, N. (2004). *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Sönmez, V. (2008). *Öğretim İlke ve Yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Tok, N. T. (2008). “Etkili Öğretim için Yöntem ve Teknikler”. A. Doğanay (Ed.), *Öğretim İlke ve Yöntemleri* içinde (s.166). Ankara: Pegem Akademi.
- Ummanel, A. ve Dilek, A. (2019). “Gelişim ve Öğrenme”. S. Çelenk (Ed.), *Öğretim İlke ve Yöntemleri* içinde (s. 44-47). Ankara: Pegem Akademi.
- Van Mullem, P., Shimon, J. ve Van Mullem, H. (2017). Building a pedagogical coaching base: pursuing expertise in teaching sport, *Strategies*, 30(5), 25-32.
- Varış, F. (1994). *Eğitimde Program Geliştirme*, Ankara: Alkım Kitapçılık Yayıncılık.

İnternet Kaynakları

sozluk.gov.tr. Erişim tarihi: 05.03.2020.