

Giriş

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. 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.

Antrenörlük Mesleğinin Gelişimi ve Kapsamı

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.

Antrenörlük Mesleğinin Tarihsel Gelişimi

Antrenörlük mesleği çok eski zamanlardan bu yana toplum içinde çeşitli şekillerde var olmuş bir meslektir.

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.

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. Günümüzde “antrenör” kavramı, çalıştırıcı kavramı ile aynı anlama gelecek şekilde kullanılmaktadır.

Antrenörler ilk önceleri sadece sporun becerisini aktaran ve performans geliştiren bireylerken, süreç görev ve sorumluluklarında da farklılaşma olmuştur. 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.

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

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 eğitmenin geçerek gerekli bilgi ve beceriyi edinmeleri gereklidir.

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.

Antrenörlerin “gönüllü”, “kısmi zamanlı” veya “ücretli” olarak çalışması, antrenörlük ortamlarının kapsamını tanımlar.

Gönüllü antrenörler, hiçbir ücret almaksızın, antrenörlerin bulunmadığı ortamlarda bireylere antrenörlük yapan kişilerdir.

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.

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.

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

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 bulunacağı 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):** Sporcunun akranları ve spor ortamlarındaki diğer paydaşlara yönelik empati geliştirmesi durumunu ifade eder. Sporcunun bu kazanımı için, dinleme ve anlama becerilerinin geliştirilmesi gereklidir

Spora Katılım Süreçleri

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

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

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 katılımdaki 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. 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.

- **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.
- **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.
- **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.

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 yapılabilir.

Spor Ortamlarına Göre Antrenörlük

Spora katılım süreçlerindeki farklılık, bu ortamlardaki antrenörlerinde farklı özellikler taşımasını gerekli kılmıştır.

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.

Katılım Sporunda Çocuk Antrenörlüğü

Katılım sporu ortamlarındaki 6-12 yaş aralığındaki çocuklara yönelik olarak yapılan antrenörlüktür. 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.

Katılım Sporunda 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. Bu grupla 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.

Performans Sporunda 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.

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 gelecek ve severek katıldıkları, asıl amacı eğlenmek olan, sporda beceri gelişimine de katkı sağlayacak etkinliklere denir.

Amaçlı alıştırma etkinlikleri ise, beceri ve performans gelişimini sağlamaya yönelik olarak tasarlanan etkinliklere denir. Bu etkinliklerde amaç, her bir sporcunun becerisini ve performansını geliştirmektir.

Performans Sporunda 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.

Performans Sporunda 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 etkinliklerinin yıpratıcı etkisini azaltmak için, sporcuların sosyal yönlerini destekleyici unsurları, aralıklı olarak düzenleyeceği etkinliklerle sağlamalıdır.

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 alıştırma ve egzersizler ile antrenmanları planlamalıdır.

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.

Spor Ortamlarının Paydaşları

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.

Antrenör-Sporcu Bağı

Spor ortamının en temel paydaşları antrenörler ve sporculardır. 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.

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
- *Pozitif destek:* Pozitif destek cesaretlendirme yoluyla bir sporcuyla, ulaşması istenilen hedeflere ulaşmasında ve spor ortamındaki diğer bireylerin yapıcı bir şekilde desteklemelerine yardımcı olacaktır.
- *İlgi/Samimiyet:* Antrenörler sporcularına gösterdiği saygı karşılığında saygı görürler. Antrenörler sporcular ile girdikleri etkileşim içerisinde onlara gösterdikleri ilgi ve bu ilginin samimiyeti, antrenör-sporcu bağını ve iletişimini belirleyen bir unsurdur.
- *Ulaşılabilir olma:* Sporcular antrenörlerini bir lider, danışman olarak gördüklerinden, ihtiyaç duyduğunda antrenörü ile iletişim kurabileceğini biliyor olmalıdır.
- *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.

Ebeveyn-Sporcu İlişkisi

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 kestirimde bulunma (bireyin yetkinliklerine yönelik çıkarımda bulunma) ve deneyim sağlayıcı olma (deneyimlere yönelik cesaretlendirici ve destekleyici olma) üzerine yoğunlaşır.

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

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.

Sporcularının ebeveynleri ile iyi ilişkiler oluşturmaları için antrenörlerin onlarla işbirliğine, onlara karşı şeffaf olmaya ve tabii ki ebeveyn beklentilerini anlamaya ihtiyaçları vardır.

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.
- *Ebeveynlerin davranışları için kurallar belirleyin:* Ebeveynler spor ortamlarında nasıl doğru ve yararlı davranılması konusunda antrenörler tarafından bilgilendirilmelidirler.
- *Ebeveynlerle iki yönlü iletişim kurun:* Antrenörlerin, ebeveynlerle etkili bir iletişim kurması çok önemlidir. Bunun için ebeveynlerle görüşme yeri ve zamanları belirlenmelidir.
- *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.
- *Periyodik toplantılar düzenleyin:* 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.

Giriş

Bir antrenörün temel sorumluluklarından biri spor dalı ile ilgili çeşitli becerileri sporcuya kazandırmaktır. 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 yer alır.

Bu bölümde temelde hareket becerileri ve hareket becerilerinin kazanılması sürecinde etkisi olan birçok unsur ele alınacaktır.

Beceri Öğrenimi

Bu başlık altında beceri öğrenimi alanı ve ilişkili alanlar hakkında temel bilgiler verilecektir.

Beceri Öğrenimi Alanı

İnsan hareketlerini optimum düzeyde ortaya koyabilme yeteneğini çeşitli bilim alanları inceler. Bu alanlar içinde spor bilimleri ile yakında ilgili olan alan hareketin temel prensiplerini inceleyen motor davranış alanıdır. Motor davranış alanı; motor öğrenme, motor gelişim ve motor kontrol alt alanlarından oluşur.

- Motor öğrenme (beceri öğrenimi) alıştırmaya ve deneyim sonucu harekette meydana gelen değişiklikleri inceler.
- Motor gelişim (psikomotor gelişim) hareketlerin nasıl ve neden çocukluk döneminde geliştiğini ve yaşla gerilediğini inceler.
- Motor kontrol hareketlerin nasıl kontrol edildiğini, merkezi sinir sisteminin kas ve eklem hareketlerini nasıl organize ettiğini inceler.

Öğrenme-Performans İlişkisi

Beceri öğrenimi alanının anlaşılabilmesi için öğrenme kavramını bilmek gerekir. Öğrenme kavramında dört temel özellik önemlidir.

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

Kısaca öğrenme, bireyin alıştırmaya ve deneyim sonucu motor becerileri uygulama yeterliliğindeki göreceli ve kalıcı davranış değişikliğidir. Performans ise genel olarak bir eylem olarak adlandırılır. Performans, beceriyi uygulama eylemidir. Performans kalıcı değildir ve çok çeşitli etkenlerle değişebilir.

Beceri Sınıflaması

İnsan hareketleri amaca, ortama ve niyete göre çeşitlilik gösterir. Spor ortamında da her bir spor branşının temel

hareketleri ve bu hareketler bağlamında oluşturulan kombine hareketler vardır. Bir harekete beceri denilebilmesi için ulaşılması gereken bir hedef veya hareketi yapmanın bir amacı olmalıdır. Aksi halde o eylem sadece hareket denilebilir. Bir eylem gerçekleştirilirken amaç var beceri yoksa hareket olarak adlandırılır.

Bir amaca yönelik olarak yapılan ve öğrenilmesi gereken istemli davranış veya göreve motor beceri denir. Motor beceriyi reflekslerden ayıran özellik istemli yapılmasıdır.

Motor beceriler belirli özelliklere göre sınıflanmıştır. Alanyazında motor beceriler tek boyutlu ve çok boyutlu olarak sınıflanır.

Tek Boyutlu Sınıflama

Tek boyutlu sınıflama, temelde bir özelliğe bağlı olarak yapılır. Bu sınıflama genel olarak kullanılan kas büyüklüğüne göre, hareketin başlama ve bitiş netliğine göre, çevrenin tahmin edilebilirlik düzeyine göre, motor ve bilişsel öğelerin önemine göre yapılır.

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

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

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

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

Çok Boyutlu Sınıflama

Tek boyutlu beceri sınıflamasının getirdiği sınırlılıklar nedeniyle çok boyutlu sınıflama yapılmıştır. Boyutlardan biri düzenleyici şartlar, diğeri ise hareket gereklilikleridir. Her bir boyutun ikişer alt boyutu vardır. Düzenleyici şartların alt boyutları çevre şartları ve denemelerdir. Hareket gerekliliklerinin alt boyutları ise vücut hareketleri ve nesne manipülasyonudur.

Çok boyutlu sınıflamada kitabınızın 28. sayfasındaki tablo 2.1’de görüldüğü gibi, en sol üst bölümde motor beceriler en basit hareketleri tanımlarken sola ve aşağı doğru ilerledikçe hareketler zorlaşır.

Karar Vermeyi Etkileyen Faktörler

Motor becerilerin öğrenilmesi aslında kasların istenen biçimde, zamanda ve sürede kasılmasını gerektiren karmaşık bir süreçtir. Aynı zamanda, rakibe karşı veya açık becerilerde olduğu gibi değişen çevre şartlarına uyum sağlayarak başarılı olmak için doğru ve hızlı karar verebilecek kapasiteye ulaşılması gerekir. Bu nedenle 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.

Reaksiyon Zamanı

Günlük birçok etkinlikte olduğu gibi spor ortamında da karar vermenin doğru ve hızlı yapılması önemlidir. Bilimsel çalışmalar bu sebeple reaksiyon zamanı kavramına odaklanır. 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 gösterir. Fakat beceri öğrenimi açısından ilgisi sebebiyle farklı etkenlerden söz edilebilir. Bu etkenler uyarıların sayısı, hareket zamanı, sezinleme, ardı ardına uyarı verme durumu ve uyarı-tepki tutarlılığıdır.

Dikkat Teorileri

Herhangi bir öğrenmenin oluşabilmesi için dikkat önemli bir unsurdur. Aynı anda birkaç nesneden veya düşünce silsilesinden birinin canlı, belirgin bir tarzda zihin tarafından alınmasına dikkat denir. Antrenörün bir hareketi anlatırken sporcunun dikkatle dinlememesi veya başka bir şeye odaklanması öğrenmeyi olumsuz yönde etkiler.

Beceri öğreniminde dikkat kavramının ayrı bir önemi vardır. Burada özellikle açık beceri gibi motor becerileri öğrenirken hem karmaşık hareketlere odaklanmak hem de çevrenin değişikliklerini algılamak ve ona uyum sağlamada zorluk söz konusudur. Bu nedenle motor beceriler öğrenilirken dikkat kapasitesinin sınırlı olacağı ve uyarıların sayısının azaltılması gerektiği göz önünde bulundurulmalıdır. Yeni başlayanlar veya zorlananlar açısından hareketler olabildiğince basitleştirilmelidir. Ayrıca açık beceriler kapalı hale getirilip ilk önce harekette koordinasyon sağlanmalı, daha sonra çevreyi algılamaya ve çevreye uyum sağlamaya yönelik alıştırmalara yer verilmelidir.

Beceri öğreniminde dikkatin önemi aynı anda kaç işin başarılı bir biçimde yapılabileceği ile ilgilidir. Deneyimsiz sporcular açısından tek seferde sadece bir işte başarı beklenirken, kişi uzmanlaştıkça aynı anda birden fazla işi başarılı bir şekilde yapabilmeyi başarır.

Canlılık Düzeyi

Performansın önemli bir başka belirleyicisi de canlılık düzeyidir. Basitçe “merkezi sinir sisteminin aktivasyonu” olarak tanımlanabilir. Canlılık düzeyi hem fizyolojik hem de psikolojik süreçleri içeren bir kavramdır. Canlılık düzeyini anlamaya yönelik birçok teori ortaya konmuştur. Bu bölümde, beceri öğrenimiyle ilişkisi nedeniyle “Ters U Hipotezi”ne değinilmiştir.

Ters U Hipotezinde 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.

Kısaca, canlılık düzeyi düşükse performans da düşüktür, canlılık düzeyi optimal noktaya kadar arttıkça performans da artar, fakat o noktadan sonra canlılık düzeyindeki artış performansı azaltır.

Giriş

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. Hareket eğitimi; insanın büyüme, gelişme ve davranış şekline göre seçilen aktivitelerin harekete dayalı olarak yapıldığı bir eğitimidir.

Hareket eğitiminin çocuğun gelişimine birinci derecede katkısı bedensel gelişim üzerinedir; bunun yanında 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 ise özelleşmiş hareket becerileri yoluyla bu amaçları gerçekleştirmektedirler. Bu becerinin 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.

Hareket Eğitiminin Tanımı, Amacı ve Önemi

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.

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.

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, 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 eğitimi derslerinde kullanmışlardır. 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

Hareket eğitiminde, çocuklarda; kendine güveni geliştirme, problem çözme becerilerini geliştirme ve işbirlikli öğrenme becerilerini geliştirme önemlidir. Hareket eğitimi yaklaşımı ile öğretilen becerilerde, eğitimcilerden

- (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 öğreticilerin dikkat etmeleri gereken hususlardır. Bu dönemde hareket eğitimi uygulamalarında

- Çocukların yaş ve gelişim özelliklerine uygun hazırlanan temel hareket eğitimi ile çoklu deneyim kazanmaları
- Her çocuğun temel hareket becerilerini geliştirebilmesi için etkinlikler yeteri kadar uygulanmaları
- Amaca uygun planlanmış etkinlikler öncelikle eğlenceli olması
- Etkinlikler uygulanırken her çocuğun aktif katılımı
- Güvenlik için uygulama alanları ve malzemeler çocuklara uygun hale getirilmesi sağlanmalıdır.

Temel Hareket Becerileri

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.

Beceri Temaları

Temel hareket becerileri yer değiştirme hareketleri, dengeleme hareketleri ve nesne kontrolü hareketleri ve alt bileşenleri olmak üzere üçe ayrılır. Yer değiştirme hareketleri yürüme, koşma, atlama-sıçrama, yuvarlanma, tırmanma gibi temel hareket becerileri gerektirir.

Dengeleme hareketleri eğilme, esnetme, dönme, salınım, ağırlık aktarma, atlama ve konma, başlama ve durma, dinamik-statik denge, duruş-oturuş, itme, çekme gibi temel hareket becerileri gerektirir. Nesne kontrolü hareketleri topa alıştırma, atma, tutma, yakalama, ayakla vurma, yuvarlama, durdurma, top sürme, rakette vurma, uzun saplı araçla vurma gibi temel hareket becerileri gerektirir. Bu hareket gruplarında iki veya daha fazlası birleştirilerek birleştirilmiş hareketler de diğer bir sınıflama oluşturulur.

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.

Temel Hareket Kavramları

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.

Çocuklara ilk önce hareket becerileri öğretilmelidir. Sonra hareket kavramların kelimelerin anlamını öğrenmeleri sağlanmalıdır. Burada hatırlanması gereken önemli nokta, çocuk hareket kavramlarını öğrenirken becerilerle de uygulayarak hareket niteliğini artırmaya başlayacaktır. 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.

“Vücut Ne Yapabilir?” sorusunun cevabı “Vücut Farkındalığı” kavramı ile bulunmaktadır. Vücut farkındalığı, çocuğun vücudun parçalarını tanıma, vücudun alabileceği şekilleri fark etme, vücudunu bir noktadan diğer noktaya taşıma, dengede kalabilmeyi keşfetmesidir. “Vücut Nerede Hareket Eder?” sorusunun cevabı “Alan Farkındalığı” kavramı ile bulunmaktadır. Alan Farkındalığı, mekânsal alan değişimiyle vücudu farklı yönlerde hareket ettirirken, alandaki yeni yolları, seviyeleri, yörüngeleri ve uzantıları anlama ve öğrenmeyi içerir. “Vücut Nasıl Hareket Eder?” sorusunun cevabı “Efor Farkındalığı” kavramı ile bulunmaktadır. Efor Farkındalığı, zaman, güç ve akıcılık bileşenlerinden oluşan ve vücudun nasıl hareket ettiğinin tanımlanmasını içeren kavram grubudur. “Vücut parçalarıyla nesne veya bireyle, eş ve grupla neler yapabilirim?” sorusunun cevabı “Hareket İlişkileri” kavramları ile bulunmaktadır. Hareket ilişkileri, hareket ederken vücut parçaları ile nesne ile eşli ve grupla nasıl doğru hareket edileceğinin tanımlanmasıdır.

Temel Hareket Becerileri ve Hareket Kavramlarına Ait Etkinlikler

Etkinliklerin “hangi beceri temasını” ve “hangi hareket kavramları”nı içerdiğini bilinmesi önemlidir.

Oyunun Tarihsel Gelişimi, Sınıflandırılması ve Çocuk Gelişimine Etkileri

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. Çocukların oyunu, dans, tiyatro gösterisi, kağıt, zar gibi şans oyunları, sporla ilgili eylemler, hep oyun sözcüğü ile belirtilir.

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.

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 olurla bırakır. Kadere, talihe, rastlantıya dayanan oyunlardır.

Gösteri-Rol Oyunları (Mimic): 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.

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

Mücadele-Yarışma Oyunları (Agon): Yarışma, çekişme, mücadele, savaşıma gerektiren oyunları kapsar. Sporda olduğu gibi motor aktivitelere ya da dama, satrançta olduğu gibi zeka gücüne dayanır. Bu oyunlar içerisinde

fiziksel becerinin yanında şans ve strateji (taktik-zekâ gücü) barındırıp barındırmamasına göre;

- fiziksel beceri oyunları
- strateji oyunları
- fiziksel beceri ve strateji oyunları
- strateji ve şans içeren fiziksel beceri oyunları

olmak üzere dört gruba ayrılır.

Oyunların Çocukların Gelişimine Etkileri

Oyun, genel olarak çocuğu birçok yönden etkiler ve gelişmesine katkıda bulunur. Çocuk, kavramları, cisimleri, toplumsal kuralları, haklarını ve mücadele etmeyi oyun içerisinde önce algılar, sonra anlar, sonrada öğrenir ve geliştirir. 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. Oyuna hareket ihtiyacını karşıladığı, beslenme yoluyla aldığı kaloriyi hareketle tükettiği için iştahının açılmasına, dolayısıyla sağlıklı beslenmesine yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda oyun aktiviteleri, kemik yapısını ve eklem yapılarını da hem güçlendirir hem de geliştirir. Hareketli oyunlar aynı zamanda duyu organları üzerine de olumlu etkide bulunurlar. 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.

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. Oyunun bu niteliği çocuklara kurallara uymayı öğretir toplumla uyumlu hale gelir. Çocuk, oyunda uyumlu olmayı öğrenmenin yanında, bireylerin oluşturduğu ve kendisinin de içinde bulunduğu, toplumu da tanır. Ayrıca, toplumsal rolleri ve meslekleri de oyun içerisinde öğrenilir.

Grup oyunlarında çocuk, taraf olduğu grubun çıkarlarını kendi çıkarlarından önde tutmak zorundadır. Böylelikle çocukta bir millete ait olma ve fedakârlık duyguları gelişir ve pekişir. Başkalarına saygı, işbirliği ve paylaşma, kurallara uyma, iyi-kötü, doğru-yanlış ayrımını yaparak iyiyi-doğruyu kabullenme ve bunlara uyma oyun aracılığıyla pekişmektedir.

Oyunun Psikolojik Gelişim Üzerine Etkisi

İleriki yaşlarda ortaya konulan kişilik özelliklerinin, psikolojik yansımaların, çocuklukta oynanan oyunlar içerisinde şekillendiği ileri sürülmektedir. Çocuk, toplumu, kuralları, meslekleri, gelenek ve görenekleri, iyi ve kötüyü, doğruyu-yanlış öğrenirken, bu öğrendikleri kendi kişiliğini de şekillendirir. Çocuklar oyun oynarken başkalarına saygıyı öğrendikleri kadar, kendilerine de saygıyı öğrenirler. Başkalarının haklarına saygılı olurken, kendi haklarını korumak için mücadele verirler. Oyunlar içerisinde çocuklar; dürüstlüğü takdir edilmesinden dolayı kişiye saygınlık kazandırdığını öğrenerek dürüstlüğü benimserler. 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. Oyunda çocuk kendi hayalleri ile gerçekleri karıştırır; bu da, çocukta yaratıcılık özelliğini geliştirir.

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. Ayrıca öğrenilen kavram ve nesnelerin ifade olarak kullanılması, kelime ve dil dağarcığına katılması, ayrı bir özelliktir ve dil gelişimini sağlamaktadır. Oyun anında çocuk sürekli olarak düşünme, algılama, kavrama ve simgeleme gibi zihinsel yönden, 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. Oyun içerisinde çocuk sürekli olarak oyunun kurallarını, rakip oyuncuların durumlarını ve kendi yeteneklerini mukayese etme durumundadır. Bu yapmış olduğu kıyaslama sonucu taktik geliştirir.

Eğitsel Oyunların Yapısı, Özellikleri ve Sınıflandırılması

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 faydalanarak, bazı yetenekleri kazandırmayı ve geliştirmeyi hedefler.

Eğitsel oyunların her zaman, her ortamda ve her yaş grubunda ilgi görmesinin özellikleri şu şekilde sıralanabilir:

Motivasyon: İnsan her zaman oyun oynamaya karşı istekli ve meyillidir. Hangi ortamda ve hangi yaş grubunda olursa olsun oyun oynamak, insanlara çekici gelir ve onları heyecanlandırır.

Özgür ortam olması: Oyuncular oyunun durumu ne olursa olsun kendi iç dünyalarına hitap eden bir şeyler bulurlar.

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.

Sonucun belirsizliği: Oyun içerisinde oyuncular sürekli olarak mücadele ettikleri oyuncuları çözmeye çalışır ve kendi uygulayacakları planları belirlerler. Oyunlar her zaman denk gruplar (güçler) arasında kurulur. Durum böyle olunca mücadelenin sonucu belli değildir, her an değişebilir. Bu bilinmezlik de oyunu çekici kılmaktadır.

Birliktelik (beraberlik) ilişkisi: Eğitsel oyunlar; oyuncuları ister aynı takımda, ister karşı takımlarda yer alsınlar, onları birbirine bağlar.

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 eğitsel oyunları sıkıcı olmaktan çıkarıp, daha çekici hale sokmaktadır.

Eğitsel Oyunların Sınıflandırılması

Eğitsel oyunlar iki şekilde; yapısına göre ve seçmede ve oynamada etkili olan özelliklere göre sınıflandırılmasıdır.

Eğitsel Oyunların Yapısına Göre Sınıflandırılması

Eğitsel oyunlar yapısına göre (oynanış biçimi ve sergiledikleri özellikleri bakımından) taklit oyunları, mücadele oyunları ve basit sportif oyun formları olarak üç türe ayrılır.

- **Taklit Oyunları:** Bu grup oyunlarda oyuncular bir şeye benzeyerek yarışır. Bazen bu benzeme bir rol olurken, çoğunlukla da biçimseldir.
- **Mücadele Oyunları:** Mücadele oyunlarında oyuncular tamamen kendi kapasiteleriyle, özelliklede motorik yetenekleriyle, bir mücadele içerisinde dirler.
- **Basit Sportif Oyun Formları:** Bu gruptaki oyunlar herhangi bir spor dalından bir veya birkaç motif içermektedir. Diğer bir deyişle, sportif formların oyunlaştırılmış şeklidir.

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 gruplanırlar:

- **Yaş gruplarına göre sınıflandırma:** okul öncesi, ilkököl, ortaokul, lise, yetişkinlik ve yaşlılık dönemi oyunları olarak altı gruba ayrılır.
- **Oynandıkları alanlara göre sınıflandırma:** Sınıf, salon, bahçe veya kırsal alan, kış ve su oyunları olmak üzere beş gruba ayrılır.
- **Oyuncu sayılarına göre sınıflandırma:** Ferdi, ikili ve grup oyunları olmak üzere üç gruba ayrılır.
- **Oynanma düzenlerine göre sınıflandırma:** Çizgi, daire ve dağınık düzen oyunları olmak üzere üç gruba ayrılır.
- **Kullanılan araç ve gereçlere göre sınıflandırma:** Araçlı ve araçsız oyunlar olarak iki gruba ayrılır.
- **Oynatılma amaçlarına göre sınıflandırma:** Eğlence amaçlı, eğitim amaçlı ve tedavi amaçlı olmak üzere üç gruba ayrılır.

Motor Gelişim ve Temel Kavramlar

Motor gelişim, doğum öncesi dönemden başlayarak, ölene kadar devam eden tüm hareketli süreçleri kapsamaktadır.

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 reflektör 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. 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, 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. 1980 ve 90'lı yıllarda daha çok psikomotor gelişimin altında yatan süreçler yeniden değerlendirmeye alınmış ve bu son periyot "süreç-yönelimli" dönem olarak adlandırılmıştır. Connolly'nin "Motor Beceri Gelişimi Mekanizması" adlı eseri dönemin en önemli çalışmalarındandır.

Motor gelişimi daha iyi anlayabilmek ve ortak bir dil kullanabilmek amacıyla bazı tanımlamalar yapmakta fayda vardır. **Hareket**, vücudun ağırlık merkezinin iz düşümünün yer değiştirmesi iken **form (hareket şekli)**, birden fazla hareketin, belirli bir düzen içerisinde yapılarak bir model oluşturmaktır. Öğrenme sonucu edinilen becerilere **motor beceri** denilmektedir. Çocuklarda 2 ila 7 yaşları arasında ortaya çıkan koşma, atma, atlama fırlatma, yakalama, tırmanma gibi beceriler **temel motor beceriler**, temel becerilerin gelişerek özelleşmesiyle ortaya çıkan becerilere ise **spor becerisi** denmektedir. **Motor öğrenme**, deneyimler ile bir hareketin öğrenilmesi ve böylece motor performansta ilerleme meydana gelmesi; **motor kontrol**, vücutta meydana gelen sinirsel ve fiziksel değişikliklerle, bağımsız görevlerin yerine getirilebilmesidir. **Motor davranış ise**, motor öğrenme, motor kontrol ve motor gelişim gibi kavramlarda meydana gelen biyolojik temelli değişimlerdir. **Motor performans**, hareket becerisinin gerçekleşmesi sonrasında hareket becerisine ait gözlemlenebilen ve süre, mesafe vb. gibi kavramlarla ölçülebilen özelliklerdir. **Deneyim**, çevre tarafından

sunulan ve öğrenmeye etki ederek, gelişimsel özelliklerin ortaya çıkmasına katkıda bulunan edimlerdir.

Motor gelişimi tam olarak anlayabilmek için motor gelişim sürecine etki eden temel kavramlar hakkında fikir sahibi olmak gerekmektedir. **Büyüme**, embriyonun oluşmasından, fiziksel olgunlaşma sürecinin sonuna kadar birey üzerinde etkisi bulunan, çevresel faktörlerden etkilenen vücut ölçülerindeki niceliksel artışı ifade etmektedir. Büyümenin en hızlı olduğu dönemler sırasıyla doğum öncesi, bebeklik ve ergenlik dönemi şeklindedir. **Gelişim**, büyüyen bir organizmanın yapısında olan değişiklikler sonucu olgunlaşması ve biyolojik fonksiyonlarının farklılaşmasıdır. 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. **Psikomotor gelişim**, motor gelişim, fiziksel büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişimine paralel olarak, organizmanın hareketle ilgili becerileri kazanma süreci olarak tanımlanmaktadır. Motor gelişimi daha iyi anlayabilmek için vücudun bütününe ya da bir parçasının yer değiştirmesi olarak tanımlanan **hareket** kavramına da değinmek gerekir. 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. Yetişkin bireylerde refleksler, vücudun kendini korumak için gerçekleştirdiği tepkilerdir. Genel olarak aynı durumlarda aynı refleksif tepkiler ortaya çıkar.

Yeni doğan bebeklerde ise 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. **Öğrenme**, bireyin olgunlaşma düzeyine göre, çevresiyle olan etkileşimi sonucunda, yeni davranışlar kazanması ya da eski davranışlarını değiştirmesi sürecidir. Öğrenme üzerinde olgunlaşmanın çok büyük etkisi vardır. **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. Gerekli olgunluk düzeyine gelmeden becerinin ortaya çıkması beklenmezken ortaya çıkan becerinin gelişimi, çevresel şartlara ve deneyimlere bağlıdır. **Hazırbulunuşluk**, kişinin olgunlaşma ve öğrenme süreçleri sonucunda, belli bir işi yapabilecek duruma gelmesi olarak da tanımlanabilir.

Gelişimin İlkeleri

Davranışların gelişimi ve değişimi biyolojik süreçlerle meydana gelir. Her süreç farklı olmakla birlikte gelişim, önceden belirlenmiş bir sıra izler.

Gelişim sürecinin daha iyi anlaşılabilmesi için gelişimin ilkelerini incelemek gerekmektedir. Gelişim; baştan ayağa, merkezden dışarı ve genelden özele doğru bir yol izlemektedir. Çocukların büyüme dereceleri karakteristik modeller şeklindedir ve evrenseldir. Bu durum **büyüme hızı** ilkesi ile açıklanabilir. Genellikle dış etkenlere karşı direnç gösterir. Nedenleri tam olarak bilinmemekle birlikte gelişimin geri kalması durumlarında, kendi kendine düzenlenme süreci devreye girerek çocuğun yaşatlarının düzeyine gelmesini sağlar.

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. *Bütünleşme* ise duyu sistemlerinin ve çeşitli kas gruplarının koordineli bir şekilde çalışmasıdır. Duyu sistemlerinin de etkisiyle el-göz koordinasyonu içeren hareketlerin yapımı bütünleşme ile açıklanabilir.

İnsanların gelişmesinde **kritik (hassas) dönemler** vardır. İnsan yavrusunun oluşması sırasında her organ ve sistem belli zamanlarda gelişir. Eğer bu dönemde 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 insan yavrusu son derece hassas, kırılgan ve savunmasızdır. Özellikle 0-2 yaş duygusal yönden ve güven gelişimi açısından çok önemlidir. 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. 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.

Çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimleri kalıtım ve çevrenin ilişkisi ile değişim göstermektedir. Bu nedenle son derece normal olan çocukların gelişimlerinde büyük farklılıklar gözlemlenebilmektedir. Bu durum **bireysel farklılıklar** kavramı ile açıklanabilmektedir. 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.

Motor yeterlilikler beden yapısı ile ilişkilidir. Özellikle 1-5 yaş çocukların hareket kapasitelerini beden yapısı, kas yapısı ve duruşa ait değişimler etkiler. **Beden ölçülerinde** değişimler, motor kontrolün artmasını sağlar ve motor davranışın kalitesi yükselir.

Filogenetik Beceriler’in insan filosuna ait olan genetik özelliklerden kaynaklanmaktadır. 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. Filogenetik beceriler motor gelişim sürecini, ontogenetik beceriler ise motor öğrenme sürecini ifade eder denilebilir.

Gelişimi Etkileyen Faktörler

Gelişim, kalıtım ve çevrenin ortaklaşa bir ürünüdür. Bireylerin gelişimsel süreçleri her zaman, kalıtım ve çevreyle bağlantılıdır.

Kalıtım

Kalıtım, üreme esnasında anne ve babada bulunan özelliklerin genler yoluyla genç kuşağa aktarılması olarak tanımlanmaktadır. 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. 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 görüşte ortaya çıkmasa da, bir sonraki kuşağa aktarılabilen özellikler olarak genetik kodda saklı kalır. Yuvarlak kafatası, koyu göz rengi, esmer ten rengi ve kısa boy baskın olan özellikler iken; uzun kafatası, açık göz rengi, beyaz ten rengi ve uzun boy çekinik (ikincil) özellikler arasında yer almaktadır. 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.

Kalıtım konusunun iyi anlaşılabilmesi için bazı 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).

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* de, genetik bir faktördür ve gelişim süreci üzerinde etkilidir. İrkların kendilerine has özellikleri olduğu ve bu özelliklerin gelişim süreçlerinde farklılıklar ortaya çıkardığı bilinmektedir.

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.

Bebeğin doğum öncesinde anne karnında bulunduğu çevre **doğum öncesi çevre** olarak adlandırılır. 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. 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 esnasında gerçekleşen komplikasyonlara **doğum sırasındaki etmenler** denmektedir. 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 en sık görülen etmenler arasındadır.

Doğum sonrası çevre, fiziksel ve sosyal çevre olmak üzere iki bölümde ele alınmaktadır. **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. *Beslenme,* en önemli fiziksel faktörlerden bir tanesidir. 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.

Fiziksel aktivite, çocukların gelişimi açısından büyük önem taşır. Çocukların yaptığı etkinlikler kas gelişimlerini destekler, kaslar belirli orandaki yüklenmeye uyum sağlar ve cevap verir. Yaşa ve motorik düzeye uygun gerçekleşmeyen fiziksel aktiviteler, büyüme plağı yaralanması, tenisçi dirseği, koşucu dizi stres kırıkları ve yırtıkları gibi sakatlıklarla sonuçlanabilmekte, hatta bazı çalışmalar çok yoğun ve ağır yapılan fiziksel aktivitenin büyüme sürecini yavaşlatabileceğine dikkat çekmektedir. *Hastalık ve kazalar,* büyümeyi ve gelişmeyi etkileyen faktörler arasındadır. Küçük yaşta geçirilen menenjit, çocuk felci gibi hastalıklar sonucunda, vücutta oluşan problemler kalıcı hasarlar bırakabilmektedir. *İklim veya mevsimler de* insanların büyüme ve gelişmesi üzerinde etkilidir. Birçok kaynak, farklı iklimlerde yaşayan insanların boy, kilo, ergenlik yaşı gibi özelliklerinde coğrafi bölgelere göre farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. *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. *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.

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.

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.

Gelişimin Türleri

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

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. *Özümleme aşamasında*, çocuklar çevreyle etkileşimde bulunarak duyma, dokunma, görme vb. yollarla bilgi edinirler. İkinci aşama olan *uyma aşaması*, çocukların, özümleme 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. 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 karşındakiler yüzü açıp kapatarak 'ce-e' oyunu oynandığında, bebek gülerek tepki verirken, belirli bir süre sonra kendisinin de yüzünü kapatıp açması taklit yeteneğinin gelişimiyle ilişkilidir. Masanın üzerinde duran oyuncağı 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. Sınıflandırma becerileri genelde tek yönlüdür ve gruplama gibi aktiviteleri yaparken konuyu, sadece renk, boyut veya şekil gibi tek yönüyle ele alırlar.

Nesnelerin korunumu konusunda yeterli düzeyde değildirler. İşlemleri tersine çevirme konusunda da yetersizlerdir. 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. İşlemleri tersine çevirebilmeleri nedeni ile nesne korunumu konusunda yaşadıkları problemler artık ortadan kalkmış durumdadır. 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.

Soyut İşlemler 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 tündengelim 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. 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.

Duyuşsal Gelişim

Çocukların fiziksel etkinliklere katılarak ve oyunlar oynayarak, hem kendi yeteneklerini hem de çevreleri hakkında bilgi edindikleri, duyuşsal ve sosyal özelliklerin geliştiği dönemdir. Duyuşsal gelişim bilişsel gelişimin destekleyicidir. Duyuşsal gelişim yaşam boyu devam eder. Bireyin çevreyle etkileşimi sonucunda sevmeye, hoşlanma, acı duyma, üzülmeye, 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.

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 olmalıdır. 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 yaklaşsalar 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.

Psikomotor (Devinişsel) Gelişim

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.

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. 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. 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.

Sporda Ölçme ve Değerlendirmenin Önemi

Hayatın birçok alanında olduğu gibi, sporla ilgili her türlü aktivitenin değerlendirilmesinde ölçme ve değerlendirme kullanılmaktadır. Bir öğretmen olarak öğrencilerinizin seviyelerinin değerlendirilmesinde kullanırken; bir fitness eğitmeni olarak, hangi egzersizlerin müşterileriniz için güvenli ve yararlı olacağını değerlendirmek için ölçümler yapabilirsiniz. Fizyoterapistler hastalarının, durumlarını belirlemek için ölçümler alırlar ve sonuçlarını hastalarının gelişimlerini değerlendirmek için kullanırlar. 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. Sporda, ölçme ve değerlendirmenin en önemli görevlerinden biri de en iyi performansı ortaya çıkarmaya yardımcı olmaktır. Bir amaç olarak değil, araç olarak kullanılan ölçme ve değerlendirme; sporcunun performansını nasıl geliştireceği 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. Ölçme ve değerlendirmenin beden eğitimi, spor ve egzersiz biliminde kullanılma amaçları,

- Yerleştirme,
- Tanı (Teşhis),
- Başarının değerlendirilmesi,
- Tahmin (Kestirim),
- Program değerlendirme,
- Motivasyondur.

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. Tanı (Teşhis), sporcuların, öğrencilerin, tıbbi hastaların ve fitness programına katılan bireylerin mevcut durumunu (zayıf ve güçlü yanlarını) belirlemekte kullanılmaktadır. Başarının değerlendirilmesi, spora özgü belirlenen önemli amaçlara ulaşıp ulaşılmadığının belirlenmesinde kullanılmaktadır. Tahmin (Kestirim), sporcuların ölçüm sonuçları onun gelecekteki başarı düzeyini kestirmek amacıyla kullanılmaktadır. Program değerlendirmede ise; program hedeflerine başarılı bir şekilde ulaşıp ulaşılmadığını belirlenmektedir. İnsanlar, başarılarının değerlendirilmesinden elde ettikleri zorluk veya teşviklere ihtiyaç duyarlar. Ölçüm sonuçları, motivasyonel amaçla kullanılmaktadır. Sonuç olarak, ölçme ve değerlendirme; antrenörün sporcusunu tanımasını, uygulamanın daha nitelikli yapılmasını, antrenörün sporcularına daha iyi rehberlik yapmasını sağlar.

Ölçme

Ölçme; belli bir nesnenin belli bir özelliğe sahip olup olmadığının, sahipse sahip oluş derecesinin gözlenip gözlem sonuçlarının sayı, sıfat ve sembollerle ifade edilmesidir. Ölçme bireylerin, nesnelerin veya olayların kendisini değil, onlara ait olduğu düşünülen niteliklerin saptanmasını kendine konu edinmektedir. Ölçmede en çok kullanılan kavramlardan biri değişken kavramıdır. Değişken; gözlemden gözleme, durumdan duruma farklı değerler alabilen özelliklere denir. Değişkenlere ilişkin yapılan sınıflamalara bakıldığında;

- Sürekli ve süreksiz değişken,
- Nicel ve nitel değişken,
- Bağımlı ve bağımsız değişken

olarak sınıflandırılmaktadır.

Tablo 5.2 Değişkenlerin sınıflandırılmasını ayrıntılı olarak tanımlanmıştır.

Ölçme Türleri

Ölçme türü, ölçülen veya ölçülmesi düşünülen özelliğe ait bir niteliğin ortaya çıkarılması şekline ve izlenen yöntemle ilgili olarak sınıflandırılmaktadır. Bunlar doğrudan, dolaylı ve türetilmiş ölçme şeklinde üç gruba ayrılmaktadır. Doğrudan ölçme, ölçmeye konu olan niteliğin/özelliğin kendisiyle aynı türden bir araçla ölçülmesi olarak tanımlanmaktadır. Örneğin atılan şut sayısı, vurulan smaç sayısı, boy uzunluğu, ağırlık gibi özelliklerin ölçülmesi doğrudan ölçmedir. 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. Türetilmiş ölçme ise; 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. 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. Kullanılan ölçme aracını oluşturan birimlerin bir takım özelliklere sahip olması gerekmektedir. Bunlar; birimlerin her noktada birbirine eşit büyüklükte olması gerekmektedir, ölçme işleminde kullanılan birimlerin herkes tarafından aynı şekilde anlaşılması, bilinmesi, yaygın bir şekilde kullanılması, kullanıcıdan kullanıcıya veya yerden yere değişmemesi gibi birimlerin genel özelliklere sahip olması gerekmektedir. Bir de birimin ölçülecek değişkenin büyüklüğüne uygun olması gerekmektedir buna da birimin kullanışlık özelliği

denilmektedir. Örneğin, iki şehir arasındaki uzaklığı ölçmede kilometre (km), metre (m)'den daha kullanışlıdır.

Ölçmeye konu olan bir özelliğin veya ölçmede kullanılan birimlerin başlangıç noktası olarak sıfır alınır. Ölçmede iki farklı anlam içeren sıfır bulunmaktadır. Bunlar mutlak sıfır ve bağıl sıfırdır. 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. Ölçülebilen herhangi bir özelliğin, sıfır olması veya özelliğin o an görülememesi o özelliğin yokluğu anlamına gelmez; tam tersine var olduğu, hatta belli bir düzeyde olduğunu gösteren bu sıfıra bağıl sıfır denir.

Ölçek, incelenen özelliğin niceliğini veya niteliğini belirlemek için kullanılan araçlardır. Metre, termometre ve baskül birer ölçektir. 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.

Sınıflandırma (adlandırma, nominal) ölçek, gözlemin en basit biçimidir ve nesneleri belli bir yönden benzeyip benzemediklerine göre sınıflamaktadır. 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 gibi sınıflandırmaları yapılmaktadır. 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) ölçeğinde ise; nesnelerin ölçmeye konu olan özelliklerine karşılık gelen değerler dikkate alınarak, özelliğe ait büyüklükler belli bir kurala göre sıralanabilir. Bu sıralamaya büyüktan küçüğe ya da küçüktan 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)**, yüzdelik ve sıra farkları korelasyon gibi istatistiksel işlemlerin yapılması mümkün görünmektedir. 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; başlangıç anlamındadır.

Termometre, takvim bu anlamda eşit aralıklı ölçeklere örnek olarak verilebilir. Son olarak; 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.

Değerlendirme

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 ögeye ve bu iki ögenin karşılaştırılmasına dayandırıldığı söylenebilir. Bu ögeler (1) ölçme sonuçları ve (2) ölçüttür.

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. Değerlendirmenin önemli ögesi ve olmazsa olmaz türden bir parçası olan ölçüt, ölçme sonuçlarının karşılaştırıldığı ve değerlendirmeye dayanak olarak belirlenmiş sabit değer ya da kriterdir. Değerlendirmelerde mutlak ölçüt ve bağıl ölçüt olarak iki türlü ölçüt kullanılmaktadır. 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. Mutlak ölçüt kesin ve önceden belirlenmiş sınır değerdir. Örnek olarak; boyu 185 cm'den uzun olanlar takıma girer. Mutlak ölçütün aksine, ölçme işlemi gerçekleştirildikten sonra ölçme sonuçları dikkate alınarak, bir gruba veya bireye göre belirlenen ölçüte bağıl ölçüt denilmektedir. Örnek olarak; projelerde en iyi ilk beş proje finale kalır.

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.

Tanıma ve yerleştirmeye dönük değerlendirmelerde; 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. Biçimlendirici değerlendirme (formative evaluation) 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. 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.

Giriş

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 oluşturmak durumundadır.

Eğitim ile İlgili Temel Kavramlar

Eğitim Kavramı

Eğitim, bireye yeni davranışlar kazandırmada ya da mevcut davranışları değiştirmede en etkili süreçtir. “Eğitim bireyin davranışlarında kendi yaşantısı yoluyla kasıtlı olarak istendik davranış değişikliği meydana getirme sürecidir” Bu süreçten geçen insanın kişiliği farklılaşır. Bu farklılaşma; eğitim sürecinde kazanılan bilgi, beceri, tutum ve değerler yoluyla gerçekleşir. 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 ortamının 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.

Eğitimin amaçlarını aşağıdaki şekilde özetlenebilir:

- Kişinin kendini gerçekleştirmesini sağlamak,
- 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.

İnsanın öğrenmesi ve gelişimi üç alanda olmaktadır:

- bilişsel,
- uyuşsal (duygusal ve sosyal)
- 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.

Duyuşsal alan, sevgi, saygı, hoşgörü, sorumluluk, paylaşma, yardımlaşma gibi duyguların öğrenilmesini/geliştirilmesini ve sosyalleşmeyi içerir.

Psikomotor alan ise zihin-kas koordinasyonunu içeren becerilerin öğrenimini içeren alandır.

Antrenmanların amacı sadece sporcuya psikomotor özellikler (beceriler/teknikler, biyomotor yetiler vb.) kazandırmak ve geliştirmek olmamalıdır. Bununla beraber, sporcuların hazır bulunuşluk 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.

Öğretim Kavramı

Öğretim, davranış değiştirme işinin “hangi faaliyetlerle ve nasıl gerçekleştirileceği” konusunu oluşturan öğrenme ve onu sağlamak için düzenlenen öğretim süreci ile ilişkilidir. 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

Öğrenme “yaşantı sonucu davranışta ya da potansiyel davranışta meydana gelen nispeten kalıcı izli bir değişim”dir. Bir başka tanıma göre öğrenme, “bireyin deneyiminden kaynaklı bir değişimdir”. Eğitim bir neden, öğrenme ise bir sonuçtur.

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.

İnsan davranışları üç şekilde sınıflandırılabilir:

- doğuştan gelen davranışlar,
- geçici davranışlar ve
- sonradan kazanılan (öğrenme ürünlü) davranışlar.

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. Spor pedagojisi, spora özgü becerileri öğrenmeleri için çocukların ve gençlerin nasıl desteklenmesi ve daha da önemlisi, bu öğrenmenin nasıl yapılandırılması konuları ile ilgilenmektedir. Spor pedagojisi beden eğitimi ve çocuk/genç sporunda karmaşık öğrenme sürecini temsil eden, çok boyutlu ve çok katmanlı bir kavramdır. 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.
- *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.
- *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. Etkili antrenörler, sporcuların ihtiyaçlarını karşılamak için sürekli eleştirel düşünebilen, yansıma yapan ve yaşam boyu öğrenmeyi ilke edinmiş kişilerdir.

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. Antrenörün pedagojik alan bilgisi ne kadar yüksekse antrenörün sporcuların öğrenmesine yardımcı olması, o kadar etkilidir. 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, çalışmaları 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.

Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler

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 hazırlık:* Türe özgü hazır oluş, öğrenilecek olan organizmanın istenilen davranışı (davranış değişikliğini) göstermek için gerekli biyolojik donanıma sahip olması demektir
- *Olgunlaşma:* Bireyin genetik olarak doğuştan getirdiği ve zamanı geldiğinde kendiliğinden meydana gelen biyolojik değişikliklerdir.
- *Genel uyarılmışlık hali ve kaygı:* Uyarılmışlık düzeyi bireyin dışarıdan gelen uyarıcıları alma derecesi olarak algılanabilir. 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.
- *Eski yaşantılar:* Kişi, öğrenmeyi kolaylaştıracak başka bilgi ve becerilere sahip oldukça, öğrenme kolaylaşacaktır.
- *Güdü (motivasyon):* Güdü organizmayı harekete geçiren durumlardır. Organizmanın öğrenmeye güdülenmiş olması, onun öğrenmesini kolaylaştırır.
- Bilincin belli bir noktada toplanmasına dikkat denir. Bilişsel öğrenme kuramcılarının 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.

Öğrenme Yöntemi ile İlgili Faktörler

Öğrenmeyi etkileyen diğer bir faktör grubu 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.
- *Öğrenilen konunun yapısı:* Öğrenilen konunun yapısına göre öğrenme yöntemleri parçalara bölerek çalışma ve bütün halinde çalışma olarak ikiye ayrılabilir. 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.

- **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 ortamları oluşturmalıdır.
- **Geribildirim (dönüt/feedback):** Geribildirim, öğrenene öğrenme sonucunun bildirilmesidir. 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 başka birinin (örn: antrenör, hakem, seyirci, takım arkadaşı vb.) bilgi sunmasıdır. Öğrenme-öğretme sürecinde dışsal geribildirimler işitsel, görsel ve yazılı olarak verilebilir.

Öğrenme Malzemesi ile İlgili Faktörler

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:** 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.
- **Algısal ayırt edilebilirlik:** 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 yapılamıyorsa öğrenilecek olan malzeme çok olarak algılanır ve öğrenilmesi zorlaşır.

Öğretme ve Öğrenmenin Kuramsal Temelleri

Davranışçı Öğrenme Kuramları

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.
- Bu kuramları savunulara göre öğrenme ile ilgili tüm değişkenler çevrede bulunur ve çevresel değişkenler öğrenmeyi yönlendirir.

Davranışçı öğrenme kuramları hakkında önemli noktalar şunlardır:

- **Etkinlik önemlidir:** Belirlenmiş hedeflere ulaşmak için sporcular etkinlik yapmaya cesaretlendirilmeli (yaparak öğrenme).
- **Tekrarlama, genelleme ve ayrımcılık:** Çeşitli durumlarda sık uygulama yapmak, öğrenmenin gerçekleşmesi için gereklidir.
- **Pekiştirme, ana motivasyon kaynağıdır:** Ödüller gibi olumlu pekiştirme, 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.

Sosyal-Bilişsel Öğrenme Kuramı

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 konuşmaktan kaçınılmalı ve centilmence mücadele etmeyi oluşturan davranışları sergilemeye çalışmalıdır.

Sosyal öğrenme kuramları hakkında önemli noktalar:

- **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 sosyalleştirilirler 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.
- *İnformal öğrenme:* Topluluk üyeleri arasında günlük etkileşimler ve paylaşılan ilişkiler söz konusudur.

Bilişsel Öğrenme Kuramları

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 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.

Bilişsel öğrenme kuramları hakkında önemli noktalar:

- *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.

Yapılandırmacı Öğrenme Kuramları

Yapılandırmacılık, davranışçı ve bilgi işleme kuramlarını kullanarak öğretimi düzenleyen nesnelci görüşe karşı çıkan bir yaklaşımdır. Yapılandırmacılık bilgi ve öğrenme ile ilgili bir kuram olarak gelişmiş ve zaman içinde öğrenenlerin bilgiyi nasıl yapılandırdıklarına ilişkin bir yaklaşım haline gelmiştir. 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 özümleyicisi ve davranışlarının aktif oluşturunucusudur. 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. Yapılandırmacılığı savunanlar, öğrenenleri önceki öğrenme ve deneyimlerine dayanarak, yeni anlayışlar ve anlamlar inşa etmede aktif olmaya teşvik ederler.

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.

Öğrenme ve Öğretim İlkeleri

Öğretimde belirlenen bu ilkeleri kullanmak, sporcuların öğrenmesini kolaylaştıracak gibi antrenörlerin de sporcuların öğrenmesine yardımcı olmasını kolaylaştırır;

1. Sporcuya görelik (düzeye uygunluk) ilkesi
2. Etkin katılım ilkesi
3. Etkin katılım ilkesi
4. Somuttan soyuta ilkesi
5. Bilinenden bilinmeyene ilkesi
6. Güncellik (aktüalite) ilkesi
7. Yakından uzağa ilkesi
8. Basitten karmaşığa ilkesi
9. Genelden özele (tumdengelim) ilkesi
10. Ekonomiklik ilkesi
11. Açıklık (ayanilik) ilkesi
12. Bütünlük ilkesi

Öğrenme Stratejileri

Sunuş yoluyla öğretme yaklaşımı: Öğrenme-öğretme sürecinde sunuş yoluyla öğretim stratejisi uygulayan bir antrenör aşağıdaki işlem basamaklarını kullanmalıdır:

1. Antrenör kavram, ilke, kural, olgu veya genellemeyi açıklar yani 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.

Araştırma-inceleme yoluyla öğretim yaklaşımı: Dewey tarafından geliştirilen bu stratejide öğrenenlerin araştırma-inceleme yaparak öğrenmeleri sağlanır. Bu bağlamda araştırma-inceleme stratejisinin faydaları aşağıda belirtilmiştir:

- Sporcuların, öğretme-öğrenme etkinliklerine aktif olarak katılmalarını sağlar.
- Sporcuları, planlı ve düzenli çalışmaya alıştıırır.
- 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.

Genel Öğretim Yöntemleri

bir antrenörün öğrenme-öğretim sürecinde kullandığı belli başlı genel öğretim yöntemleri şunlardır:

- Anlatma yöntemi
- Soru-cevap tekniği
- Tartışma yöntemi
- Gösteri (demonstrasyon)
- Örnek olay yöntemi