

Alıştırmanın Planlanması

Günümüzde bilgi ve teknolojinin gelişimi ile antrenman planlamasında çeşitli değişiklikler meydana gelmiştir. Alıştırma ve tekrarın önemi azalmamış, tam tersine artış göstermiştir.

Bir sporcuya motor becerileri kazandırmak ve bu becerilerini geliştirmek için tekrarların miktarı ile tekrarların yapılış biçimi de önemlidir.

Bilimsel çalışmalar, öğrenmenin sağlanabilmesi için tekrarların artırılması yerine değişkenliğin artırılmasının daha doğru sonuçlar doğuracağını göstermiştir.

Birden Fazla Becerinin Planlanması

Alıştırma tekrarlarının nasıl organize edilmesi gerektiği kimi spor branşlarında değişiklik göstermekle birlikte genel hatları ile üç temel yaklaşım mevcuttur. Bu yaklaşımlar;

- Blok alıştırma,
- Rastgele alıştırma
- Seri (tekrarlanan blok) alıştırma.

Blok alıştırma yönteminde belirli bir beceri ardı ardına tekrar edildikten sonra diğer bir beceri çalışılır.

Rastgele alıştırma yönteminde, hiçbir beceri ardı ardına tekrarlanmaz. Hep farklı bir beceri sergilenir.

Seri alıştırma yöntemi ise blok alıştırma ve rastgele alıştırma yöntemlerinin faydalarını bir arada bulundurur. Seriler hâlinde, azaltılmış blok alıştırma.

Bir Becerinin Planlanması

Bazı spor dallarında öğrenilmesi gereken çok sınırlı veya bazen sadece bir temel beceri söz konusu olabilmektedir (örn. okçuluk ve bowling).

Sadece bir becerinin öğrenilmesi gereken durumlarda alıştırma planlaması için iki yöntem önerilmektedir.

- Sabit alıştırma
- Değişken alıştırma

Sabit alıştırma yöntemi sporcuların bir antrenman periyodu boyunca ilgili becerinin sadece bir uyarlamasını çalıştığı alıştırma planlamasıdır.

Değişken alıştırma yöntemi ise sporcuların bir antrenman periyodu boyunca ilgili becerinin farklı uyarlamalarını çalıştığı alıştırma planlamasıdır.

Geri Bildirim

Beceri öğrenimini etkileyen ikinci en önemli unsur geri bildirim almaktır.

Geri bildirim “sporcunun performansı sırasında veya sonrasında beceri hakkında bilgi alması” olarak tanımlanır.

Temel geri bildirim kaynakları ikiye ayrılır:

- İçsel Geri Bildirim
- Dışsal Geri Bildirim

İçsel geri bildirim, hareket sırasında veya sonrasında kişinin sergilediği beceride kendiliğinden oluşan duyuşsal geri bildirimdir.

Dışsal geri bildirim ise dışsal kaynaklardan gelen ve bireyin içsel geri bildirimine eklenen, onu artıran geri bildirimdir.

Dışsal Geri Bildirim

Beceri öğrenimi alanyazında dışsal geri bildirim sağlanan bilgi açısından değerlendirildiğinde iki farklı biçimde adlandırılmaktadır. Bunlar sonuç bilgisi ve süreç bilgisidir.

Dışsal Geri Bildirimin Özellikleri

Sporculara motor becerileri kazandırmakta iyi bir araç olarak kullandığımız dışsal geri bildirim bazı temel özellikleri vardır.

Bunlar dışsal geri bildirim;

- Motivasyonel özelliği,
- Pekiştirme özelliği,
- Bilgi sağlama özelliği
- Bağımlılık yaratma özelliği olarak adlandırılır.

Sporcuların alıştırma tekrarları sürecinde amaca yönelik bir ilerleme olduğunda motivasyonlarının da yükseldiğini bilmekteyiz. Dışsal geri bildirim verildiğinde bu ilerleme hakkında sporcuya bilgi sağlanmış olunur. Ayrıca sıkıcı ve uzun süreli alıştırma yapıldığında geri bildirim verilmesi performansta ani bir iyileşmeye yol açar.

Sporcunun alıştırma sırasında beceriyi doğru bir biçimde yaptığının bildirilmesi benzer durumda hareketin tekrarlanma olasılığını artırdığını bilimsel çalışmalar göstermektedir. Olumlu pekiştirme almanın istendik hareketlerin tekrarlanma sıklığını artırması açısından çok faydalı olduğu unutulmamalıdır.

Dışsal geri bildirim ne çok fazla ne de çok az bilgi içermelidir ve miktarı sporcunun seviyesine bağlı olarak da değiştirilmelidir. Antrenörler, karmaşık ve anlaşılması güç geri bildirimler vermek yerine, temel hataların ne olduğuna karar vermeli ve geri bildirim sadece bu hataya yönelik olmasına dikkat etmelidir.

Deneyimi az olan sporculara antrenörleri tarafından daha sık olarak dışsal geri bildirim sağlanır. Sık geri bildirim sağlamak, performans ve arzu edilen davranışların kazandırılması açısından olumlu sonuçlar doğurur. Ne kadar sık dışsal geri bildirim sağlanır ise anlamlı ve olumlu davranış değişikliği o kadar çok ve hızlı gerçekleşir. Antrenör tarafından dışsal geri bildirim sağlanması performansta artışa yol açarken, sporcunun bu bilgiye bağımlılığını artırır. Antrenörlerin, sporculara sağladıkları dışsal geri bildirim olan bağımlılığı azaltmanın yollarını bulmaları gerekir.

Dışsal Geri Bildirim ile İlgili Kararlar ve Geri Bildirim Sıklığının Düzenlenmesi

Dışsal geri bildirimin özelliklerinden olan bağımlılık özelliğinin sınırlandırılması için antrenörlerin geri bildirim verme sıklığını sporcunun seviyesine bağlı olarak düzenlemeleri önemlidir. Bunun yanında verilmesi gereken bazı cevaplar da vardır. Antrenörlerin;

- geri bildirim verip vermemeye
- nasıl bir bilgiye ihtiyaç duyduklarına
- ne kadar ve ne detayda bilgi vereceğine
- ne sıklıkta geri bildirim vereceğine karar vermesi gerekir.

Antrenörlerin geri bildirim verirken bağımlılık oluşturmamak adına geri bildirim sıklığını bazı sistematik yöntemlerle düzenlemeleri mümkündür. Bu sistematik yöntemlerden bazıları;

- azaltarak geri bildirim
- sabit aralıklarda geri bildirim
- hata belirli oranı geçtiğinde geri bildirim
- özet ve ortalama geri bildirim ve
- sporcu ihtiyaç duyduğunda geri bildirimidir.

Hata Kaynakları

Antrenörlerin sporculara verecekleri dışsal geri bildirimin verimliliğini artırmak için hataların nereden kaynaklandığına yönelik olarak bilgiye ve anlayışa sahip olmaları önemlidir. Motor becerilerin öğrenimi sırasında ortaya çıkan hataların kaynakları şöyledir:

- Sınırlılıklardan kaynaklan hatalar
- Kavrama hatası
- Seçim hataları
- Uygulama hataları
- Duyusal (duyu ile ilgili) hataları

Sınırlılıklardan kaynaklan hataların olası sebeplerinden birisi, gelişim seviyesine bağlı olarak sporcunun beceriye ve/veya çevreye uyum sağlama olasılığının sınırlı olması olabilir. Sınırlılıklardan kaynaklanan hatalar alıştırmanın uygulanış biçiminden, kapalı bir becerinin açık beceri şartlarında uygulanmasından ve korku uyandıracak ortamdan da kaynaklanabilir.

Kavrama hatası ise öğrenenin yapılması istenen eylemi anlamamasından veya antrenörün kendisinden ne beklendiğini anlamamasından kaynaklanır.

Seçim hataları; algısal hatalar, karar verme hataları ve hatırlama hataları olarak ayrılmaktadır. Örneğin, sporcunun eylemi gerçekleştireceği çevredeki değişikliklere bağlı olarak hızlı ve doğru karar verme sıkıntısı yaşaması; hız, yön, yükseklik, uzunluk, açı ve rakibin konumuna uygun seçimler yapamaması ve hareketleri veya stratejileri hatırlayamaması gibi.

Uygulama hataları, kas-sinir sistemi koordinasyonu, hız-doğruluk ve çevre manipülasyonu hataları olarak gruplanır. Sporcu kimi zaman hatayı, ne yapılması

gerektiğini bilmediğinden, yeterli alıştırma yapmadığından veya koordinasyon yeterliliğine ulaşmadığından dolayı yapabilmektedir.

Duyusal (duyu ile ilgili) hatalar, görsel hatalar ve propriosepsiyon hataları olarak ikiye ayrılır. Çok hızlı eylemlerde, örneğin gözün kırılması esnasında meydana gelebilecek değişimler veya gölgenin meydana getireceği yanıltmalar veya perdelemeler gibi durumlar hata yapmamıza sebep olur. Proprioseptif sistemdeki zayıflık, denge algısını değiştireceği ve hata tanımlama yeteneğini olumsuz yönde etkileyeceği için hata yapmamıza sebep olabilir.

İçsel ve Dışsal Odak

Alanyazında olduğu gibi, spor psikolojisinin dikkat kaynakları iç odak ve dış odak olarak iki biçimde ele alınmaktadır.

İçsel Odak

İç odak yaklaşımında sporcunun kendi vücut parçalarına odaklanması beklenerek teknik ile ilgili açıklamalar verilir. Klasik yaklaşım olarak da adlandırabileceğimiz bu yaklaşımda hareketi yapacak beden parçaları referans alınarak gerekli açıklamalar yapılır.

Çalışmalar, içsel odak ile yapılacak açıklamaların deneyimsiz ve az deneyimli sporculara yarar sağladığını göstermiştir. Alıştırmalar ile ustalaşmak durumunda olan sporcular açısından durum biraz farklılık göstermektedir.

Dışsal Odak

Dikkat kaynağı dışsal odaklı olan beceri anlatımı yaklaşımında sporcunun sadece kendi hareketine değil hareketinin çevreye olan etkisine odaklanması aktarılır. Çalışmalar dışsal odak yapılan sözel anlatımların sporcuların beceride otomatikleşmesine yardımcı olduğunu göstermektedir.

Spör Eğitimde Eğitsel Oyunların Kullanımı

Antrenman; hazırlık (ısınma), esas devre (çalışma) ve soğuma olmak üzere üç bölümden oluşur (zihinsel antrenman hariç).

Antrenmana Hazırlık-Isınma

Antrenmana hazırlık amaçlı yapılan çalışmalar çoğunlukla iki bölümden oluşur. İlk bölüm genel ısınmadır; Vücut ısını, kalp atımını ve solunumu artırarak hafif bir terleme ile vücudu yumuşatmak, eklem ve kasların tamamına yakını gevşetmek amacını taşır. İkinci bölüm ise antrenmanın esas devresinde branşa özgü yapılacak çalışma ve yüklenmelere katılacak olan eklem ve kasların daha yoğun hazırlığıdır.

Antrenmanda Esas Devre

Antrenmanın esas devresi; teknik, taktik, kondisyonel yüklenmelerin en üst seviyede yapıldığı bölümdür. Tıpkı hazırlık (ısınma) bölümünde olduğu gibi burada da bir doyunluk ve isteksizlik gözlenebilir. Ayrıca antrenmanın bu bölümünde zaman zaman yüklenmenin şiddeti olması gereken sınıra dayanmış ya da onu aşmış olabilir. Böyle zamanlarda antrenmanın motivasyonunu düşürmeden ve soğumaya fırsat vermeden kısa dinlenme aralıkları ihtiyacı doğabilir.

Antrenmanda Toparlanma – Soğuma

Antrenman sonrası normale dönme yani toparlanma en az ısınma kadar önemli bir konudur. Organizmanın yüklenmelere kademe kademe hazırlanması gibi, yüklenme sonrası da kademe kademe (Aktif dinlenme) toparlanması, normale dönmesi sağlanmalıdır. Bunun için eğitsel oyunlar karmaşıktan basite, zorlamalı olandan hafif olana doğru bir yol izlemelidir. Antrenmanın ana bölümündeki yüklenme şiddetine yakın seviyede yüklenme gerektiren oyunlardan başlanarak, antrenman gittikçe şiddeti azalan oyunlarla devam ettirilmeli, en son da durarak oynanan dikkat oyunları ile bitirilmelidir.

Eğitsel Oyun Formları

Temel ve yardımcı motorik özellikleri geliştirici, aynı zamanda da ısınma amaçlı yararlanılabilecek oyunlar mevcuttur. Bunları aşağıdaki gibi gruplamak mümkündür.

- Dikkat Geliştirici- Dinlendirici Oyunlar
- Kuvvet Geliştirici Oyunlar
- Çabukluk Geliştirici Oyunlar
- Dayanıklılık Geliştirici Oyunlar
- Koordinasyon Geliştirici Oyunlar
- Beceriklilik Geliştirici Oyunlar

Dikkat Geliştirici-Dinlendirici Oyunlara ilişkin olarak aşağıdaki örnek verilebilir.

Etkinlik 1:

Oyunun Adı: Hatip

Oyunun Yeri: Sınıf, salon veya bahçe

Oyunun Araç Gereci: -

Oyunun Süresi: 1-2 dakika (kişi başına)

Oyunun Seviyesi: 10-12 yaş ve üzeri

Oyuncu Sayısı: 8-10 ve üzeri

Oyunun Amacı: Dikkat

Açıklama: Gruptan bir oyuncu seçilir. Bu oyuncu, antrenör tarafından seçilen bir konu hakkında hiç durmadan belli bir sürede güzel konuşmaya çalışır. Kim aldığı konuda daha güzel konuşursa ödüllendirilir.

Kuvvet Geliştirici Oyunlara ilişkin olarak aşağıdaki örnek verilebilir.

Etkinlik 1:

Oyunun Adı: Kapandaki Dev

Oyunun Yeri: Salon veya bahçe

Oyunun Araç Gereci: -

Oyunun Süresi: 2-3 tekrar

Oyunun Seviyesi: 10-12 yaş ve üzeri

Oyuncu Sayısı: 14-15 ve üzeri

Oyunun Amacı: Kuvvet

Açıklama: Oyuncuların biri ebe (dev) olarak seçilir. Diğer oyuncular el ele tutuşarak bir daire oluştururlar. Ebe bu dairenin içinden çıkmaya, oyuncular da onu engellemeye çalışırlar. Ebe dışarıya çıkmayı başardığı zaman oyun biter. İkinci bir ebe seçilerek oyun yenilenir. Bu oyunda mağlup veya galip seçilmez. Daireden çıkabilen oyuncu, “güçlü dev” olarak ilan edilir.

Çabukluk Geliştirici Oyunlara ilişkin olarak aşağıdaki örnek verilebilir.

Etkinlik 1:

Oyunun Adı: Elim Sende

Oyunun Yeri: Salon veya bahçe

Oyunun Araç Gereci: -

Oyunun Süresi: 1-2 tekrar

Oyunun Seviyesi: 4-5 yaş ve üzeri

Oyuncu Sayısı: 10-12 ve üzeri

Oyunun Amacı: Isınma- Çabukluk Soğuma

Açıklama: Seçilen ebe, sınırlandırılmış alan içinde, diğer oyuncuları kovalar ve onlara dokunarak ebelemeye çalışır. Ebelenen oyuncu, ebe ile yer değiştirir. Sınırlandırılmış alanın dışına çıkan oyuncu, oyun dışı kalır

Dayanıklılık Geliştirici Oyunlara ilişkin olarak aşağıdaki örnek verilebilir.

Etkinlik 1:

Oyunun Adı: Lobut Devirme

Oyunun Yeri: Salon veya bahçe

Oyunun Araç Gereci: Lobut

Oyunun Süresi: 2-3 tekrar

Oyunun Seviyesi: 10-12 yaş ve üzeri

Oyuncu Sayısı: 10-12 ve üzeri

Oyunun Amacı: Dayanıklılık- Kondisyon- Isınma- Soğuma

Açıklama: Oyuncular gruplara ayrılır. Grupların karşısına alanın büyüklüğüne göre 3-4 metre aralıklarla üçer lobut dikilidir. Komutla birlikte ilk oyuncular koşarak lobutları birer birer devirip, sıradaki arkadaşının eline dokunarak lobutları birer birer diker ve sıradaki arkadaşının eline dokunarak sıranın arkasına geçer. İkinci oyuncu aynı şekilde devam eder, önce bitiren grup kazanır.

Koordinasyon Geliştirici Oyunlara ilişkin olarak aşağıdaki örnek verilebilir.

Etkinlik 1:

Oyunun Adı: Yengeç Yarışı

Oyunun Yeri: Salon veya bahçe

Oyunun Araç-Gereci: Sağlık topu

Oyunun Süresi: 3-4 tekrar

Oyunun Seviyesi: 8-10 yaş ve üzeri

Oyuncu Sayısı: 15-20

Oyunun Amacı: Isınma-Koordinasyon

Açıklama: Oyuncular eşit iki gruba ayrılır ve derin kolda sıra olurlar. Grupların ilk oyuncularının, yengeç duruşunda (ters bank) ve göbeklerinin üzerinde birer sağlık topu vardır. Verilen komutla beraber ilk oyuncular, yengeç yürüyüşü ile belirlenen mesafedeki hedefin (sağlık topu, huni vb.) etrafından dolanarak sıradaki arkadaşının yanına gelir, sıradaki sağlık topunu alır ve karnına yerleştirerek yengeç yürüyüşünde aynı işlemi tekrar ederler. Önce bitiren grup galip ilan edilir.

Öneriler: Topu düşüren oyuncu, topu tekrar göbeğinin üzerine koyarak hatayı yaptığı yerde oyuna devam eder. Bu oyunun salonda veya güreş minderinde uygulanması tavsiye edilir.

Beceriklilik Geliştirici Oyunlara ilişkin olarak aşağıdaki örnek verilebilir.

Etkinlik 1:

Oyunun Adı: Kurtaran Kasa

Oyunun Yeri: Salon

Oyunun Araç Gereci: Kasa ve hentbol topu

Oyunun Süresi: 3-4 tekrar

Oyunun Seviyesi: 13-14 yaş ve üzeri

Oyuncu Sayısı: 10-15

Oyunun Amacı: Isınma- Beceriklilik –Soğuma

Açıklama: Oyuncular daire oluştururlar. Dairenin ortasına bir kasa konur, kasanın yanında ebe vardır. Dairedeki oyuncular aralarında paslaşılarak ve atışa uygun olan arkadaşlarına pas vererek kasanın arkasındaki oyuncuyu vurmaya çalışırlar; ortadaki oyuncu (ebe) kasayı kendine siper ederek vurulmamaya çalışır. Ortadaki oyuncu belli sürelerde değiştirilerek oyun devam eder. Sonuçta en uzun süre vurulmayan, oyunu kazanır.

Algısal Motor Gelişim

İnsan davranışlarının ve motor performansın dayanak noktası duyuşal bilgilerin alınması ve yorumlanmasıdır. İnsanların dış dünyalarından ve kendi iç çevrelerinden gelen duyuşal girdiler algı sistemini sürekli besler. Algı, insanların bilgi toplamak, anlamak ve çevrelerindeki dünyaya yanıt vermek için duyuşal bilgilerini nasıl kullandıklarını ifade eder. Duyu organları aracılığıyla alınan uyarıların beyinde anlamlı bir biçimde organize edilmesi ve yorumlanması, algılama olarak adlandırılır.

Algısal motor gelişim, bir kişinin vücut hareketlerini senkronize etmesine izin veren duyuşal becerilerin ve motor becerilerin bir kombinasyonudur. Diğer bir ifade ile görsel, işitsel ve dokunsal yeteneklerin motor becerilerle birleşmesi, algısal motor becerilerin gelişme sürecini ifade eder.

Görsel Algı

Görsel algı, görülenleri tanımlayan, organize eden, yorumlayan ve anlayan dinamik bir süreçtir. Duyuşal bilgilerin en baskın ve en zengini olan görsel algı, beyin ve beden tarafından üretilen anlam ve motor bilgisini, ondan anlam çıkarmak ve doğrudan hareket etmek için bütünleştirir. Görsel algının çok çeşitli işlevleri vardır. Bunlardan bazıları, bir topa vururken motor hareketi yönlendirmek, zaman ve mekânı yorumlamak, görsel bilgileri ileride kullanmak üzere saklamak ve hatırlamak, diğer duyuşalardan gelen bilgileri ileride kullanmak üzere saklamak ve hatırlamak ve entegre etmektir. Kişinin hareketleri, konum ve şekil bilgilerini doğru algılama ve yorumlamasına göre biçimlenir.

Görsel Keskinlik

Görme keskinliği; küçük parçaları, büyük parçalardaki küçük ayrıntıları, detaylar ile nesneleri ayırt edebilmeyi ve görüşün netliğini ifade eder. Çocuğun nasıl iyi görebildiği, görüşün açık olmasıyla ilişkilidir. Statik görme keskinliği sabit bir cisimdeki ayrıntıları saptama yeteneği ile ilgiliyken dinamik görme keskinliği hareket eden bir nesnedeki ayrıntıları algılama yeteneğini ifade eder.

Nesne Sürekliliği

Nesneler göz önünden kaybolursa bile onların var olmaya devam ettiklerinin düşünülmesi nesne sürekliliğidir.

Şekil-Zemin Algısı

Şekil-zemin algısı zemine yerleştirilmiş bir objeye odaklanma, o objeyi zeminden ayırtma veya nesneyi çevresindeki arka plandan ayırt etme yeteneğidir.

Derinlik Algısı

Derinlik algısı, kişinin, nesnenin kendi vücudundan olan uzaklığını algılaması, değerlendirmesi ve üç boyutlu nesneleri tanıması yeteneğidir.

Algılamada Tutarlılık

Algılamada tutarlılık, nesnenin boyut, şekil ve renginin görüş açısı ve mesafesi değişse bile aynı nesne olduğunu algılama yeteneğidir.

Görsel-Motor Koordinasyon

Görsel-motor koordinasyon, hareketli nesnelerin algılanması, izlenmesi, yönünün değiştirilmesi, durdurulması ve yakalanması en önemli ve en karmaşık algısal motor becerisidir. Bu beceriler sırasında göz ile birlikte el, ayak ve beden parçalarının koordineli bir şekilde kullanılması söz konusudur. Bir nesnenin pozisyonunda zamanla olan değişimleri kavrayabilme ve hareket eden nesneyi belirleyebilme yeteneği görsel-motor koordinasyon olarak tanımlanabilir.

İşitsel Algı

İşitsel algı, görsel ve kinestetik algı kadar hayati olmamakla birlikte, birçok spor branşında hareketin başlatılması veya zamanlaması için kritik ipuçlarının algılanmasında kullanılmaktadır. Mesafe ile ilgili yarışlarda hakemin vereceği başlangıç sesini, takım sporlarında takım arkadaşlarının sözlü işaretini, jimnastik, buz pateni gibi spor branşlarında müziğin sesini, seyircilerden gelen motivasyon seslerini ve daha birçok sesli uyarıyı duymak için gelişmiş işitsel algı yeteneğine ihtiyaç duyulmaktadır. İşitsel algı, işitsel uyarıları algılama, ayırt etme, ilişkilendirme ve yorumlama becerisini içeren bir sistemdir.

İşitsel Yerleştirme

İşitsel yerleştirme, sesin hangi yönden geldiğinin algılanmasıdır.

Sesteki Farklılığın Algılanması

Sesteki farklılığın algılanması, iki sesin şiddeti, tonu, yüksekliği arasındaki ayrımın ya da t-d, p-b gibi konuşma seslerinin ayrımının yapılabilmesi sesteki farklılığın algılanmasıdır.

İşitsel Şekil-Zemin İlişkisi

İşitsel şekil-zemin ilişkisi, bir sesin diğerine engel olduğu durumlarda sesleri ayırt edebilmektir.

İşitsel Depolama

İşitsel depolama, bazı nesnelerin bazı seslerle özdeşleştirilmesidir.

Devinim Duyum (Kinestetik) Algı

Genellikle altıncı his olarak adlandırılan devinim duyumu (kinestetik) algı, hareket ve vücut pozisyonu bilincini kapsayan bir terimdir. Devinim duyumu bilgiye, görsel ve sözlü ipuçlarına gerek duymadan beden ve hareket bilgisini sağlar. Devinim duyumu algı, görsel algı ile birlikte hareketlerin temelini oluşturur ve motor becerilerin öğretiminde de baskındır. Vücudun ve vücut bölümlerinin çevredeki yeri, nerede hareket ettiği ile ilgili bilgi vererek yetkin ve akıcı hareket performansının ortaya çıkmasını sağlar.

Temel hareket farkındalığı, bilişsel ve harekete ilişkin farkındalığı tanımlamak için kullanılır. Bedensel farkındalık, uzaysal farkındalık, yönse farkındalık, zamansal farkındalık ve denge farkındalığı olmak üzere beş bileşeni vardır.

Bedensel farkındalık, beden parçalarının isimlerini ve yerlerini, birbirleri ile olan ilişkilerini, yeteneklerini ve sınırlılıklarını bilmektir. Beden parçası ile ilgili bilgi, beden parçalarının neler yapabildiği ile ilgili bilgi, beden parçalarının nasıl verimli şekilde hareket ettiği ile ilgili bilgi olmak üzere üç ögesi bulunmaktadır.

Uzaysal (mekânsal) farkındalık, vücudun uzayda ne kadar yer kapladığı, konumu ve nasıl kullanılacağına bilinmesidir. Bedenin kendi kişisel alanının yanı sıra çevresindeki genel alanın ve hareket edebileceği sınırlı alanın öğrenilmesi, bedenin farklı pozisyonlar aldığı zemine göre farklı seviyelerde gezinebildiğinin öğrenilmesi, uzayda hareket edildikçe çeşitli yolların izlenmesiyle farklı şekiller alınabileceğinin öğrenilmesi olmak üzere üç ögesi bulunmaktadır.

Yönse farkındalık, bedenin iki tarafının bilinçli iç farkındalığı (yansallık) ve dış çevrenin çeşitli boyutlarını belirleme ve bedeni bu boyutlar (yönelimsellik) içinde yansıtmaya yeteneğidir.

Zamansal (ritmik) farkındalık, hareket ve zaman arasındaki ilişkiyi tanıyan bir iç zaman yapısının geliştirilmesidir. Geçen zaman kavramını, olayların sırasını ve hareketli nesnelerin gideceği yere ne kadar sürede ulaşacağını anlama yeteneğidir.

Denge (vestibüler) farkındalığı, hareket becerilerinin dengeleme unsuruyla ilgilidir. Bu becerilerin başarılı bir şekilde gerçekleştirilebilmesi dengede durabilme ve onu sürdürebilme yeteneğine bağlıdır. Dengeleme becerilerinde temel amaç vücut kontrolünü ve dengede durmayı sağlamaktır. Statik denge, kişinin ağırlık merkezi sabitken dengede durabilmesidir. Dinamik denge, kişinin ağırlık merkezi değişse de dengede kalabilmesidir.

Gelişimsel Motor Beceri Öğrenimi

Motor gelişimindeki değişimler, gelişimin doğası içerisinde biyolojik, çevresel ve harekete yönelik birçok etkiye maruz kalarak bireysel zaman ve hız farklılıkları ile ortaya çıkar. Bilimsel olarak yapılan birçok çalışmada motor gelişim ile ilgili olarak yaşlara göre çeşitli normlar belirlenmiştir. Bununla birlikte, bireysel, fizyolojik ve çevresel faktörlerin motor becerilere olan etkisi de bilinen bir gerçektir. Gelişimsel motor beceri öğrenimi, motor gelişimin yaş ile ilişkili olmasına karşın yaşa bağımlı olmadığını somutlaştırmak için geliştirilmiştir. Bireyin biyolojisi ve hareket görevinin gerekliliklerine göre öğrenme ortamının koşulları hakkında bilgi sahibi olmak ve bu bilgiyi uygulayabilmek kritik önem taşır.

Motor Gelişim Dönem ve Evreleri

Gallahue'nun kum saati modeline göre motor gelişim dönemleri dörde ayrılır. Bunlar refleks hareketler, ilkel

hareketler, temel hareketler ve özelleşmiş hareketler dönemleridir. Hareket becerilerini geliştirmek, iyileştirmek ve bunların seviyesini korumak bütün yaş grubu ve seviyedeki çocukların gelişimine önemli katkı sağlar. Refleks hareketler anne karnı – bir yaş, ilkel hareketler sıfır-iki yaş, temel hareketler iki-yedi yaş, özelleşmiş hareketler yedi yaş ve üzeri biçimindedir.

Temel hareketler dönemi, çocukların iki-yedi yaşları arasında dengeleme, yer değiştirme ve nesne kontrolü gerektiren becerilerinde gözle görülür değişimlerin gerçekleştiği dönemdir. Bu değişimler kas-sinir sisteminin olgunlaşması ve hareket becerilerindeki deneyimlerin artması sonucunda ortaya çıkar. Dengeleme, yer değiştirme ve nesne kontrolü gerektiren temel hareket becerileri üç evrede şekillenir.

Temel hareketler döneminin uzantısı olan *özelleşmiş hareketler dönemi*, yedi yaş civarında başlar, ergenlik ve sonrasında da devam eder. Bu zamana kadar çocuklar dengeleme, yer değiştirme ve nesne kontrolü gerektiren hareketlerde uzmanlaşmışlardır. Bu dönemde becerilerin ne ölçüde gelişeceği zihinsel, duygusal ve motor olmak üzere çeşitli faktörlere bağlıdır. Tepki zamanı, hareket hızı, arkadaş etkisi, duygusal yapı bunlardan bazılarıdır. Uzmanlaşmış hareketler dönemi geçiş, uygulama ve yaşam boyu kullanım olarak üç evreden oluşur.

Hareket Beceri Öğrenim Düzeyleri

Yeni bir beceri ya da motor gelişim dönemleri doğrultusunda temel hareket becerileri öğrenilirken belli aşamalardan geçilir. Bu aşamalardaki ilerlemeler uygulama şekline ve sıklığına göre farklı sürelerde gerçekleşir. Başlangıç (acemi) seviyesi, orta (uygulama) seviyesi ve ileri (ince ayar) seviyesi olmak üzere, üç hareket beceri öğrenme seviyesi bulunmaktadır. Başlangıçta sporcu, beceriyi nasıl gerçekleştireceği hakkında fikir edinir. Uygulamada sporcu, becerileri akıcı bir şekilde birleştirir ve otomatikleşir. İnce ayarda sporcunun beceri doğruluğu, kontrolü ve verimliliği artarak devam eder.

Motor Gelişim Dönemleri ve Beceri Öğrenim Seviyeleri İlişkisi

Motor gelişim dönemleri ve beceri seviyeleri ilişkisi, sporcu ve antrenör arasındaki ilişkidir. Antrenör öğrenim ve geri bildirimde vakıf olmalı ve karar vermelidir. Başlangıç öğrenme seviyesinden önce bir de olgunlaşmamış başlangıç öğrenme seviyesi bulunmaktadır. Bu seviyede sporcunun amacı sinir-kas kontrolünü sağlamak olmalıdır. Antrenörün sorumluluğu ise sporcuyu motive etmek ve onun, hareketi gerçekleştirebilmesi için gerekli basamakları hazırlamaktır. Farklı yaş grupları ve seviyelerdeki sporcular ile çalışırken antrenörlerin dikkat etmesi gereken önemli noktalar vardır. Sporcuların beceri öğrenme seviyesine göre antrenman ortamını, eğitim materyallerini, öğrenme stratejilerini ve geri bildirim şekillerini düzenlemeleri gerekir.

Motor Gelişiminin Değerlendirilmesi

Yaşam süreci boyunca büyüme gelişme ve motor davranıştaki değişim sürecinin incelendiği motor gelişim alanında, genel olarak bu değişim sürecini gözlemleme, belgeleme ve yorumlamanın yanı sıra, yaşam süresi içinde belirli bir zamanda bireyin büyüme ve gelişim durumunu belirleme becerisi motor gelişim değerlendirme olarak açıklanabilir. Motor gelişimin değerlendirilmesin geçerlik, güvenirlik, objektiflik temel kavramlardır. Ölçme ve değerlendirme araçları içinde performans ve süreç odaklı testler sınıflandırmada başta gelir. Bir diğer sınıflandırma ise norma ve kritere dayalı testlerdir. Değerlendirme yapılırken; geçerli, güvenilir ve objektif bir test kullanılmalıdır. Ölçüm aracı kullanılacak grup için uygun olmalıdır. Norma dayalı bir ölçüm aracı kullanılacaksa kullanmayı düşündüğümüz grubun, normların geliştirildiği popülasyona uygun olduğundan emin olunmalıdır. Ölçüm aracını uygulamak ve sonuçları yorumlamak için yeterli eğitim ve uzmanlığa sahip olunmalıdır.

Motor gelişim değerlendirme testleri dört tanedir. Bunlar;

1. Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlik testi,
2. Büyük Kas Motor Gelişim testi,
3. Çocuk Hareket Değerlendirme bataryası,
4. Çocuk Beden Koordinasyon testi.

Ölçme Sonuçları Üzerinde Yapılan Temel İstatistiksel İşlemler

Antrenörler, sporcuların farklı testlerden elde ettikleri sayısal değerleri inceleyip, yorumlayarak sporcuları hakkında çeşitli değerlendirmelerde bulunabilirler. Bunun için istatistiğe ihtiyaç duyulur.

Elde edilen verileri, tanımlayarak ve sınıflandırarak betimsel istatistik yapılabilir ya da elde edilen verilerden bir yargıya varmak için çıkarımsal istatistik yapılabilir.

Betimsel istatistik yöntemlerinden bazılarının anlaşılabilmesi için bazı kavramların bilinmesi önemlidir. Bunlardan ilki veri kavramıdır. Veri, incelenen konuyla ilgili toplanan bilgilerdir. Örneğin sporcularının sürat performanslarını merak eden bir antrenör, onların 100 m koşu sürelerini ölçebilir ki bu koşu süreleri, bir veridir. Diğer bilinmesi gereken kavram ise değişkendir. Değişken, gözlemden gözleme farklı değerler alabilen özelliklere denir (Alpar, 2006). Örneğin sporcuların durumluk kaygı seviyeleri, sıçrama yükseklikleri, problem çözme becerileri birer değişkendir.

Merkezî Eğilim Ölçüleri

Başlıca merkezî eğilim ölçüleri aritmetik ortalama, mod, medyan ve ağırlıklı ortalamadır.

Aritmetik Ortalama

En sık kullanılan merkezî eğilim ölçüsüdür ve X- sembolü ile gösterilir. Formülü aşağıdaki gibidir:

$$\bar{X} = \frac{x_1 + x_2 + x_3 + \dots + x_n}{n}$$

Formülde verilen $X_1, X_2, X_3 \dots$ veri setindeki her bir veriyi işaret ederken n , veri setindeki veri sayısını işaret eder. Yani, aritmetik ortalama veri setinde yer alan tüm verilerin toplanarak veri sayısına bölünmesiyle hesaplanır.

Mod

Bir veri seti içinde en sık tekrarlanan değerdir. Tepe değeri olarak da bilinir.

Medyan

Veri setindeki tüm verileri küçükten büyüğe sıraladığımızda ortadaki değer medyandır. Ortanca olarak da bilinir. Veri setindeki veri sayısı tek sayı ise ortadaki değer medyandır, veri sayısı çift sayı ise ortadaki iki verinin aritmetik ortalaması medyandır.

Ağırlıklı Ortalama

Ağırlıklı ortalama, birden çok gruba ait ortalamaların ortalamasıdır.

Merkezî Dağılım Ölçüleri

Merkezî dağılım ölçüleri, bir veri setindeki değerlerin farklılıklarının derecesini ifade eden ölçülerdir. İki farklı dağılımın, aritmetik ortalama, mod ve medyanları aynı olsa bile dağılımları farklı olabilir.

Dağılım Aralığı (Ranj)

Dağılım aralığı, veri dağılımındaki en büyük değer ve en küçük değer arasındaki farktır.

DA= En büyük değer – En küçük değer

Dağılım aralığı büyüdükçe, dağılımın heterojen bir yapıda olduğu söylenebilir; aksine dağılım aralığı ne kadar küçükse homojen yapıdaki bir dağılımdan bahsedilebilir.

Standart Sapma

Standart sapma, bir veri dağılımındaki tüm değerlerin, dağılımın aritmetik ortalamasından ne kadar uzaklaştığını, yani verilerin ne kadar yaygınlıkla dağıldığını gösterir. Standart sapma büyüdükçe, verilerin ortalamaya olan uzaklığı arttığı için dağılımın yaygınlığı da artar.

Standart sapma hesaplamasının formülü aşağıda verilmiştir. Formülde yer alan S standart sapmayı, X- veri setinin ortalamasını, n hesaplamaya katılan veri setindeki veri sayısını, x_1, x_2, x_3 sembolleri ise veri setindeki her bir veriyi işaret etmektedir. Standart sapma aşağıdaki formül ile hesaplanır.

$$S = \sqrt{\frac{(x_1 - \bar{x}) + (x_1 - \bar{x}) + (x_2 - \bar{x}) + \dots + (x_n - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

Standart sapma hesaplaması Microsoft Excel gibi programlarla yapılabileceği gibi aşağıdaki adımlama ile de kolaylıkla hesaplanabilir:

Veri setinin aritmetik ortalaması hesaplanır.

1. Her bir verinin aritmetik ortalamadan farkı bulunur.
2. Bulunan farkların her birinin karesi hesaplanır.
3. Bu kareler toplanır.
4. Bu toplam, veri setindeki veri sayısının bir eksiğine bölünür.

Elde edilen sayının karekökü alınır.

Standart sapma sıklıkla aritmetik ortalama ile birlikte verilir, $\bar{X} \pm S$ şeklinde ifade edilir.

Elde Edilen Ham Puanların Standartlaştırılması

Aritmetik ortalaması ve standart sapması aynı olan veri gruplarını birbirleri ile karşılaştırmak kolay iken aritmetik ortalaması ve standart sapması farklı veri dağılımlarının doğrudan karşılaştırılması geçerli sonuçlar vermeyebilir. Örneğin bir tenis kulübündeki kız ve erkek sporcuların mekik koşu sayılarını karşılaştırmak doğru olmaz.

Z Skor Hesaplama

Birbirleriyle farklı sebeplerle karşılaştırılmayacak yapıdaki ham puanları, ortalaması 0, standart sapması 1 olan Z puanlara dönüştürerek karşılaştırmak mümkündür. Z skor hesaplamalarında kullanılan formül aşağıda verilmiştir.

$$Z = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$$

Formülde yer alan Z , Z skoru, x_i veri setindeki Z skorunun hesaplanacağı ham veriyi, $\bar{X}$ veri setinin ortalamasını ve S ise veri setinin standart sapmasını ifade etmektedir. Yani Z skoru, veri setindeki her bir veri için tek tek, ham verinin veri setinin ortalamasından çıkarılarak veri setinin standart sapmasına bölünmesiyle hesaplanır.

T skor Hesaplama

T skor hesaplaması da Z skor gibi, ham performans puanlarının karşılaştırılması gereken durumlarda yapılır. Z skorda aritmetik ortalama 0 kabul edilirken T skoru ortalaması 50 kabul edilir. Z skorda standart sapma 1 kabul edilirken T skorda standart sapma 10 kabul edilir. T skoru Z skordan farkı ise tam sayı olması ve negatif değeri almamasıdır.

Verilerin Tablo ve Grafikte Gösterimi

Ölçümlerden elde edilen verilerin tablolar ve/veya grafikler ile sunulması, verinin kolay anlaşılır bir biçimde sunulmasını sağlar. Amaca ve verinin yapısına uygun olarak tablo veya grafik, bazı durumlarda ise ikisi birlikte kullanılabilir. Aşağıda verinin tablolar ve grafiklere dönüştürülmesiyle ilgili seçenekler açıklanmıştır.

Verilerin Tablo ile Gösterimi

Tablolar verinin anlaşılabilirliğini kolaylaştırır. Tablo yaparken dikkat edilmesi gerekenler şöyle özetlenebilir:

- Her tabloya, tabloyu tanımlayan, anlaşılır bir başlık konulmalıdır
- Satır ve sütun başlıkları anlaşılır yazılmalıdır
- Verilen değere ilişkin birimler de yazılmalıdır

Yüzdelik, bindelik oranları sayılarla birlikte verilmelidir

Tablolar, değişken sayısına göre marjinal ve çapraz tablo olarak ikiye ayrılır.

Marjinal Tablo: Verinin, tek bir değişkene nasıl dağıldığını gösterir.

Çapraz Tablo: Verinin iki ya da daha çok değişkene nasıl dağıldığını gösterir.

Verilerin Grafik ile Gösterimi

Ölçümlerden elde edilen verilerin genel yapısını, dağılımını görebilmeyi ve değişkenlerin birbirinden nasıl etkilendiğini anlayabilmeyi sağlar. Veriler, grafikte görselleştirildiğinde veri hakkında yorum yapılabilmesi kolaylaşır.

- Grafik yaparken dikkat edilmesi gerekenler şöyle özetlenebilir:
- Her grafiğe, grafiği tanımlayan, anlaşılır bir başlık konulmalıdır
- X ve y eksenlerinin başlıkları anlaşılır yazılmalıdır
- Grafikte kullanılan ölçekler hakkında, ölçeğin altında bilgi verilmelidir

Verilerin görselleştirilme biçimine göre grafikler farklılaşmaktadır.

Spor bilimlerinde en sık kullanılan üç farklı grafik türü:

Çubuk (Bar) Grafik: Verinin frekans ya da yüzdesinin çubuk ile gösterimidir. Çubuğun yüksekliği frekans ya da yüzdeyi gösterir.

Histogram: Histogramlar çoğunlukla, sürekli değişkenler için kullanılır. Çubuk grafiklerden farklı olarak çubuklar birbirlerinden ayrı değil, birbirlerine bitişik çizilir. Histogramlardaki çubukların alanı o sınıfa ait yüzde ya da frekansı ifade eder. Histogramdaki tüm çubukların alanı ise toplam frekans sayısına ya da %100'e eşittir.

Daire Grafik: Verinin sayı (frekans) ya da yüzdesinin daire dilimlerinde kullanıldığı grafik türüdür. Daire grafikte her bir kategorideki frekanslar 360 ile çarpılarak daireden ne kadar derecelik bir pay alacağı hesaplanır.

Sporda Performans Analizi

Spor performansı nicel ve nitel yöntemlerle analiz edilebilir. Bu yöntemlerin bazıları maç ortamında sahada kolay bir şekilde kullanılabilirken bazıları daha karmaşıktır ve karmaşık ölçüm sistemlerine erişim gerektirir. Nitel veriler genellikle görsel kalıpları, videoları, kelimeleri, düşünceleri ve duyguları içerir. Bu tür verilerin anlamları, bunları analiz edenler tarafından yorumlanır ve genellikle kişisel algılamaya dayanır, yani öznelidir. Nicel veriler kişisel yorumlamaya açık olmayan, yani nesnel yöntemlerle toplanan, istatistiksel yöntemler kullanılarak analiz edilen sayısal verilerdir.

Öğretim Modellerinin Temelleri ve Kuramsal Dayanaklar

Bireylerin birbirinden farklı şekillerde öğrendiği gerçeğinden yola çıkarak, öğretimin öğrenenin öğrenme stiline uygun şekilde yapıldığında başarıya ulaşma düzeyinin yükseldiği söylenebilir. Bu nedenle öğretmenler gibi antrenörler de sporcularını istenilen hedeflere ulaştırmak için öğretimde farklı arayışlara girmişlerdir. Öğretenlerin nasıl davranması gerektiğini, niçin böyle davranmaları gerektiğini ve davranışlarının öğrenenleri nasıl etkileyeceğini açıklayacak öğretim kuramlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Ancak öğretim kuramlarının yeterince geliştirilemediği durumlarda kuram geliştirmenin bir basamağını oluşturan öğretim modelleri kullanılmaktadır.

Öğrenme kuramları, bireylerin nasıl öğrendikleri konusunda antrenörlere bilgi sunarken bu kuramların öğrenme-öğretim sürecinde nasıl uygulanabileceği ise öğretim modelleri ya da yaklaşımlar ile mümkün olur. Modeller, öğretim yöntemleri/stilleri değildir. Öğretim yöntemleri öğretimin nasıl olacağına ilişkin daha dar kapsamlı uygulamaları içerir. Bir başka deyişle, etkili öğretim modelleri veya yaklaşımları öğretim için daha kapsamlı ve birbiriyle tutarlı süreçleri içerir.

Model ise birden fazla strateji ve yöntem kullanarak bu birimin tüm planlama, tasarım, uygulama ve değerlendirme işlevlerini kapsar. Aşağıda model temelli öğretimin özellikleri yer almaktadır:

- öğretim ve öğrenmeye genel bir plan ve tutarlı bir yaklaşım sağlar,
- öncelikli öğrenme alanlarını ve alan etkileşimlerini belirginleştirir,
- öğretim teması sağlar,
- antrenörün ve sporcunun güncel olayları anlamalarını sağlar,
- bütünlük bir teorik çerçeve sağlar,
- araştırmalarla destek sunar,
- antrenörler için ortak bir dil gelişimi sağlar,
- öğretim ve öğrenme arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarır,
- öğrenmeye yönelik daha geçerli değerlendirmelere olanak sağlar,
- antrenörleri bilinen bir çerçevede karar vermeye teşvik eder.

Spor eğitiminde kullanılabilecek her modelin altı tane bileşeni vardır. Bunlar:

1. Modelin temeli
2. Öğretim ve öğrenim özelliği
3. Antrenör uzmanlığı ve imkânlar
4. Öğretim işleminin geçerliliği
5. Öğrenmenin değerlendirilmesi
6. Çevresel düzenlemeleri olarak sıralanır.

Spor Eğitiminde Kullanılan Öğretim Modelleri

Diğer alanlardan spor eğitimine uyarlanan modeller; doğrudan öğretim modeli, iş birlikli öğretim modeli, bireyselleştirilmiş öğretim modeli, akran öğretim modeli ve araştırmaya dayalı öğretim modelidir. Sadece spor eğitimi alanında kullanılmak üzere geliştirilen modeller ise spor eğitim modeli, taktik oyun modeli ve bireysel ve sosyal öğretim modelidir.

Doğrudan Öğretim Modeli

Bu modelde antrenör antrenman içeriğini geliştirme, öğretimin yönetimi ve sporcuların öğrenme-öğretim sürecine katılımı hakkındaki tüm kararları alan tek liderdir. Doğrudan öğretim modelindeki temel öncelik psikomotor alandır çünkü öğrenen performansı ile ilgili temel varsayım olarak, daha karmaşık oyun durumlarına veya görevlerine yetkin bir şekilde katılım sağlanmadan önce temel becerilerde bir miktar yeterliliğin gerekli olmasıdır.

Doğrudan öğretim modelinin altı temel uygulama aşaması bulunmaktadır. Bunlar.

1. Önceki Öğrenmeleri Gözden Geçirme
2. Yeni İçeriği/Beceriye Sunma
3. İlk Sporcu Uygulaması
4. Dönüt ve Düzeltmeler
5. Bağımsız Uygulamalar
6. Periyodik Gözden Geçirme

Söz konusu model kapsamında antrenörler sporcu başarısını sağlamak için şu işlemleri uygulamalıdır:

1. Öğrenmeyi planlama,
2. Küçük adımlarla fakat tempolu bir hızda ilerlemeyi sağlama,
3. Detaylı ve tekrarlanan bilgi ve açıklamalar verme,
4. Çok miktarda soru sorma, açık ve aktif uygulamalar yapma,
5. Özellikle öğrenmenin ilk zamanlarında uygun dönüt ve düzeltmeler verme,
6. İlk başlardaki öğrenme görevlerinde %80 ve üzerinde sporcu başarı oranını sağlama,
7. Geniş öğrenme görevlerini, daha küçük öğrenme görevlerine bölme,
8. %90 veya %100 bir başarı oranı ile devam eden sporcu uygulaması sağlama olarak sayılabilir.

Bireyselleştirilmiş Öğretim Modeli

Bireyselleştirilmiş öğretim modeli, öğrenenler arasındaki bireysel farklılıkları göz önünde bulunduran, her öğrenene kendi ilgi, yetenek ve hız gibi özellikleri ölçüsünde ilerleme imkânı sağlayan bir öğretim modelidir. Bireyselleştirilmiş öğretim modeline “Keller Planı” da denilmektedir. Bu modelde, bir grup ya da takımdan çok, tek tek öğrenenlerin eğitim ihtiyacını karşılamak için hazırlanmaktadır. Modelde izlenmesi gereken beş temel özellik şunlardır:

1. Kendi kendine ilerleme hızını ayarlama özelliği
2. İlerleme için üniteye uzmanlaşma gereksinimi

3. Motivasyon araçları olarak demonstrasyonların kullanılması
4. Antrenör-sporcu iletişimde yazılı metinlerin kullanılması
5. Geri bildirim için yardımcı eğitmen kullanımı

Bireyselleştirilmiş öğretim modeli, yazılı metinlerin kullanımına daha fazla önem vermektedir. Antrenör, sporculara alıştırma bölümlerinden oluşan çalışma kitapları hazırlar ve uygulamada verir. Çalışma kitabı;

- Çalışma sırasında uygulanacak kurallar ve disiplin planı,
- Öğrenme sürecinin işlem basamakları,
- Araç gereç temini ve kullanma şekilleri,
- Isınma ve soğuma protokolleri,
- Çalışmaya başlama prosedürleri,
- Performans kriterlerini içeren eksiksiz bir içerik listesi ve tüm modeldeki öğrenme görevleri,
- Gerekli tüm okumalar (teknik ve taktik özellikler, stratejiler, kurallar, tarihsel gelişim vb.),
- Değerlendirme için dereceli gözlem formları,
- Tamamlanmış görevler için ilerleme çizelgesi gibi bilgileri içermelidir.

İş Birlikli Öğrenme Modeli (İÖM)

İş birlikli öğrenme modeli, öğrenenlerin kendi aralarındaki etkileşimi artırma ve olumlu yöne çevirme fırsatı vermektedir. Öğrenen-öğrenen etkileşiminin yapılandırılma biçimi, sporcuların öğrenme düzeylerini, antrenöre ve spora karşı tutumlarını, birbirleri hakkındaki düşüncelerini ve öz saygılarını önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Sporda öğrenme sürecinde, sporcular birbirleriyle üç şekilde etkileşim biçiminde olabilir:

1. Yarışmacı (rekabetçi),
2. Bireysel çalışma ve
3. Birlikte çalışma (iş birliği).

İş birlikli öğrenme basitçe, öğrenenlerin küçük gruplar hâlinde çalışarak ve birbirlerinin öğrenmesine yardım ederek, öğrenmeyi gerçekleştirmeleri süreci olarak ele alınabilir. Bir grup çalışmasının iş birlikli öğrenme olabilmesi için sağlanması gereken koşullar:

1. Olumlu bağlılık
2. Yüz yüze (destekleyici) etkileşim
3. Eşit başarı fırsatı
4. Grup ödülü/ortak ürün
5. Sosyal beceriler
6. Bireysel sorumluluk
7. Grup sürecinin değerlendirilmesidir.

Öğrenme-öğretme sürecinde iş birlikli öğrenme modelinin uygulanmasının tek bir yolu yoktur. Antrenörler sporcularının ulaşmasını istediği hedefler doğrultusunda kullanabilecekleri iş birlikli öğrenme tekniklerinden birini seçip tekniğin uygulanma prosedürlerine göre öğretimini şekillendirir. İş birlikli öğrenme modeline ait teknikler; sporcu takımları başarı bölümleri, takım destekli

bireyselleştirme, takım oyunu turnuva, ayrılıp-birleşme, birlikte öğrenme, eşleş-kontrol et-uygula, iş birliğine dayalı oyun ve düşün-paylaş-uygula olarak sıralanabilir.

Akran Öğretim Modeli (AÖM)

Akran öğretimi, bir öğreticinin rehberliğinde, öğrenenlerin birbirlerine yardım ederek belirli bir kavramı, beceriyi ya da bilgiyi öğretmek için oluşturulmuş bir süreçtir. Bu model sayesinde öğrenenler, kendi öğrenme adımlarına, algılama düzeylerine ve öğrenme şekillerine uygun olarak öğrenirler. Akran öğretiminde üzerinde durulması ve açıklanması gereken üç ana unsur vardır:

1. Akran öğretimi bir sporcunun diğerine öğretmesidir fakat bu modelde bütün antrenman planları antrenör tarafından hazırlanır.
2. Akran öğretimi eşli öğretim değildir. Eşli öğretimde sporcular belirli etkinlikler için yan yana getirilir ve aynı anda öğrenirler.
3. Akran öğretimi iş birliği ile öğrenme değildir fakat benzerlikler göstermektedir. İş birlikli öğrenmede gruptaki herkes olaya eşit ölçüde katılır, beraber yaparak öğrenir.

Akran öğretim modelinin çeşitli türleri bulunmaktadır. Antrenörler kendi şartlarına uygun olarak, bu türlerden en uygununu seçip, öğrenme-öğretme süreçlerinde kullanabilirler. Bunlar aşağıdaki gibi sınıflandırılır.

- Tek yönlü akran öğretimi
- Çift yönlü akran öğretimi
- Tüm takım akran öğretimi

Hangi tür akran öğretimi yapılırsa yapılsın, genel olarak bu modelin antrenmanda uygulanma süreci aşağıdaki gibidir:

- Antrenör akranları gruplandırır.
- Antrenör, öğretici rolünü üstlenerek sporcuları, akranlarına öğreteceği konu hakkında ayrıntılı olarak bilgilendirir.
- Antrenör tarafından hazırlanan antrenman planlarının nasıl kullanılacağı, öğreten rolündeki sporculara anlatılır.
- Öğreten rolündeki sporcular, antrenman planına uygun olarak grup arkadaşlarıyla (öğrenen sporcularla) konuyu çalışırlar.
- Bu süreç içerisinde antrenör aralarda dolaşarak öğreten rolündeki sporcuları gözlemler ve onlara rehberlik eder.

Spor Eğitimi Modeli (SEM)

Spor öğretiminde öğrenen merkezli modellerden biri de spor eğitim modelidir. Bu model 1980'li yılların başında Siedentop tarafından geliştirilen ve yapılandırmacı anlayışı temel alan bir modeldir. Siedentop, modeli geliştirirken ders dışı sportif etkinliklerden etkilenmiş ve bunu okul beden eğitimi derslerinde gözlenen bazı olumsuzluklara çözüm üretmek için geliştirmiştir. Bu modelin işletilebilmesi için üç önemli hedef belirtilmiştir:

1. Bilgili spor insanı
2. Becerili spor insanı
3. İstekli spor insanı

Siedentop spor eğitim modelinin altı önemli özelliği olduğunu belirtmiştir:

1. Sezonlar
2. Üyelik
3. Resmi yazışmalar
4. Sonuç etkinliği
5. Kayıt tutma
6. Festival

Modelde ek sporcu rolleri ise şöyle açıklanmaktadır: Her bir sporcu, sezon süresince yapılacak müsabakalar için sporcu olarak görev alırken aynı zamanda bu modelin doğası gereği farklı rollerde de görevini yerine getirmelidir. Bir başka deyişle, her sporcu hem sporcu olarak uygulamada yer almalı hem de mutlaka farklı bir görevi yerine getirmelidir. Bu görevler, modelin uygulanacağı spor dalının özelliğine bağlı olarak değişebilir.

Taktiksel Oyun Yaklaşımı

Taktik oyun yaklaşımı, oyunları anlamayı öğrenme modelinden ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşım, becerilerin izole olarak pratik edildiği teknik yaklaşımın aksine, gerçek bir oyun içerisinde sporcuları cesaretlendirerek, daha iyi karar alma ve daha iyi taktiksel farkındalık ile onları daha stratejik düşünmeye sevk ederek oyun içerisindeki hareket formlarını öğrenmeyi ve oyun performansını geliştirmeyi amaçlayan bir yaklaşımdır. Kısaca, taktiksel oyun modelinin temel amacı, taktiksel farkındalığı sağlayacak biçimde sporcuların oyunu anlamaya yönelik karar verme becerilerini ve oyun anlayışlarını, iyi tasarlanmış oyunlar yolu ile geliştirmektir. Bu yaklaşımın altı temel bileşeni vardır. Bunlar;

- Oyun
- Oyunun değerlendirilmesi (anlama)
- Taktiksel farkındalık
- Uygun kararı verme (Ne yaptım?, Nasıl yaptım?)
- Beceri uygulama
- Performans olarak tanımlanabilir.

Araştırmaya (Sorgulamaya) Dayalı Öğretim Modeli

Araştırmaya dayalı öğrenmenin, öğrenenlere bilimsel araştırmayı, bilim adamı gibi çalışmayı ve düşünmeyi öğretmenin bir yolu olarak kullanıldığı birçok araştırmacı tarafından ifade edilmektedir. Araştırmaya dayalı öğretme modelinin temelleri eğitim felsefecisi Dewey tarafından atılmıştır. Araştırma (sorgulama), katılım, motivasyon ve öğrenmeyi teşvik eden ve bilişsel bilgi, fiziksel deneyim ve iletişim becerilerinin kullanımını içeren bir yaklaşımdır. Araştırmaya dayalı öğrenme yaklaşımının merkezinde şu anahtar kavramlar bulunmaktadır:

- Süreç programa bağlıdır.
- Süreç, öğrenmeyi genişletme fırsatı sunar.

- Tekrarlanan bir süreç vardır.
- Bilgi sporcu tarafından yapılandırılır.
- Süreç sorularla (merak uyandırma ile) başlar.
- Üst düzey düşünme becerilerini içerir.

Bu yaklaşım kapsamında Tillotson (1970) sporcuların yeni bilgiler kazanmaları için problem çözme sürecindeki beş adımı önermektedir:

1. Problemin tanımlanması: Antrenör, sporculara ustalaşacak becerileri öğrenmek için ihtiyaç duyduğu kavramları, iyi planlanmış bir sıralı soru paketi ile nasıl yönlendireceğini bilir.
2. Problemin sunumu: Antrenör, öğrenme görevini ve sporcuların çözmek istedikleri problemlerini belirleyen bir veya daha fazla odaklanmış soruyu sorar.
3. Problemi kılavuz yardımı ile araştırmaları: Antrenör, problemi çözmeye çalışırken sporcuları gözlemleyerek geri bildirimde bulunur ve kolaylaştırıcı sorular sorar.
4. Nihai çözümleri tanımlamak ve rafine etmek: Antrenör ipuçlarını, geri bildirimini ve kolaylaştırıcı soruları sporcuların düşüncelerini düzeltmek ve bunları bir veya daha fazla uygun çözüme yönlendirmek için kullanır.
5. Analiz değerlendirme ve tartışma-gösterim: Problemi çözerek istenilen görevi tamamladıktan sonra sporcular çözümlerini grubun/takımın geri kalanı ile paylaşır.

Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Modeli

Profesyonel sporcuların sadece heyecan verici performanslar sergilemekten ziyade, topluma daha fazla katkıda bulunma beklentilerine de cevap vermelerini gerekli kılmaktadır. Bu nedenlerle, spor hem kişisel hem de sosyal sorumluluğu teşvik etmek için anahtar bir strateji oluşturur ve bu durum da spora katılanlar arasında olumlu sosyal davranışlara yol açar.

Bu amaçla beden eğitimi ve spor alanında geliştirilen öğrenme modellerinden birisi de bireysel ve sosyal sorumluluk modelidir(BSSM). Bireysel ve sosyal sorumluluk modeli, ilk olarak 1970'lerde lise öğrencilerinin isteksiz ve saldırgan davranış problemlerine çözüm bulmak ve onların karakter gelişimine olumlu katkı yapmak amacı ile Hellison tarafından ortaya atılmıştır. BSSM pozitif değerler üzerine odaklanarak çevresel zorluklar yaşayan (fakirlik, ırkçılık, şiddet vb.) Portlandlı gençlerin, fiziksel aktiviteler bağlamı ve yardımı ile, bireysel ve sosyal sorumluluk becerilerini üst düzeye çıkarmak için geliştirilmiş bütünsel bir yaklaşımdır. Daha sonra model, beden eğitimi ve genel eğitimde, sporda ve gençlik programlarında uygulama alanı bulmuştur.

Sporcuların hem kendileri hem de diğerlerinin iyi olmalarını sağlamak için sorumluluk almalarına yardım edecek beş hedef ya da seviye önerilmektedir. Modeldeki bu seviyeler, sporcuların kademeli olarak gelişmelerini sağlamak ve daha yüksek sorumluluk seviyelerine

ulaşmalarını içerir. Antrenmana başlarken farkındalık konuşmaları bölümünde, seviyelere sıkça vurgu yapılır ve sporcunun hangi seviyede olduğu ile ilgili ilan çizelgeleri kullanılarak sporcunun seviyesinin ne olduğuna karar verilir. Bu seviyeler:

- Seviye 0- Sorumsuzluk
- Seviye 1- Kendini kontrol etme/Başkalarına saygı
- Seviye 2- Çaba gösterme/Katılım
- Seviye 3- Öz yönetim/Öz sorumluluk
- Seviye 4- Başkalarına bakma/Yardım etme
- Seviye 5- Spor salonu dışında aktarım (transfer)

“Modeli anladım, fakat modeli uygulamaya nasıl başlayacağım?” diyen bir antrenöre cevabın bulunmasına rehberlik edecek 4 tema yardım eder. Bunlar; 1. Bütünleştirme, 2. Yetkilendirme, 3. Sporcu-Antrenör İlişkisi ve 4. Transfer’dir. ilgili temaları gerçekleştirmek için, antrenörler günlük antrenman planlarında aşağıdaki formata dikkat etmelidir:

- Yakın iletişim zamanı (sporcular salona geldiklerinde onlarla selamlaşmak, sohbet etmek vb.)
- Farkındalık konuşması (BSSM değerleri hakkında katılımcıları bilgilendirmek vb.)
- Fiziksel aktivite planı (macera tabanlı öğrenme etkinlikleri ya da basketbol gibi bir spor vb.)
- Grup toplantısı (bir grup formatında faaliyetleri görüşmek vb.)

Kendini yansıtmaya zamanı (bir grup formatında spor salonu dışındaki alanlarda olumlu davranışların aktarımını ve tartışmaları tartışmak vb.) olarak özetlenebilir.

Spor Pedagojisi Açısından Mesleki Gelişimi Sürdürme

Antrenörlerin bilgi edinme kaynaklarının yanında, kendi spor ortamlarının ihtiyaçlarına özgü bilgiler kazanmaları veya var olan bilgilerini düzenlemeleri beklenmektedir. Antrenörlerin aldıkları eğitim, zaman içinde çeşitlenen spor ortamlarının ihtiyaçlarını karşılamada veya sorunlarına çözüm üretmede yeterli olamamaktadır. Bahsedilen bu uyumsuzluğun üstesinden gelmenin bir yolu da antrenörlerin eylem araştırması yaparak hem görev yaptığı spor ortamının gelişimine hem de kendi mesleki gelişimine katkı

sağlaması olacaktır. Eylem araştırması, antrenörün, görev yaptığı spor ortamının nasıl işlediği, nasıl antrenörlük yaptığı, sporcuların nasıl/ne kadar gelişim gösterdiği gibi süreçlere ilişkin gözlemlerin yapılarak sorunların tespit edilmesi ve buna yönelik olarak, sistematik olarak veri toplanması ve analiz edilmesi sürecidir. Eylem araştırması sistematik bir yaklaşım olmasından dolayı, birtakım basamakların izlenmesi ile gerçekleştirilir. Bu basamaklar: Problemin tanımlanması, probleme yönelik bilgi toplama, bilginin analizi, eylem planının hazırlanması ve uygulanması, sonuçların değerlendirilmesi (yansıma yapma) şeklindedir.

Giriş

Günümüzde, çocuk ve gençlerin spor deneyimlerine rehberlik etmesi amacıyla dünyada birçok spora katılım modeli ve yaklaşımı geliştirilmiştir.

Sporda Yetenek Gelişimi

Sınırlı kaynakları sporculara ulaştırabilmek ve sporcuların sporu bırakması veya elit düzeye ulaşamaması olasılıklarını en aza indirmek için nitelikli yetenek belirleme, yetenek seçimi ve yetenek gelişimi süreçlerine ihtiyaç duyulmaktadır. Bunun için çocuk ve gençlerin üst düzey yarışmacı olmasında rol oynayan faktör ve yapıların sistemli olarak desteklenmesi gerekmektedir.

Yetenek Gelişimi ve Spora Katılım

Özel yetenek, “herhangi bir özellikte akranlarına göre üst %10’luk dilimde yer alma” olarak tanımlanmıştır (Gagne, 2000). Yetenek belirleme spora özgür antrenmana henüz katılmayan potansiyel yeteneklerin keşfi iken yetenek seçimi spora katılanlar içinde yüksek performans potansiyel olanların keşfedilme sürecidir. Yetenek geliştirme ise yeteneğin yüksek performansa ulaşmak için işlenme sürecidir. Sporcu gelişimi ile ilgili araştırmalar spora katılımın uzun soluklu fayda sağlayabilmesi için, bireyde spora özgü performans ve spora yaşam boyu katılım kültürü geliştirirken bu süreçte kazandığı yaşam becerilerini spor içindeki ve dışındaki yaşamına aktarabilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu nedenle sporda üst düzey başarıya ulaşım için spor ortamları bütüncül bakışla planlanmalıdır.

Spor programlarının üst düzey performans ve uzun süreli katılım amaçlarını gerçekleştirebilmesi için çocuk ve gençlerin uzun soluklu spor deneyimleri yaşayabilmesi gereklidir.

Sporda yetenek gelişiminde birçok araştırma, sporda elit düzeye ulaşmak için sporcuların fiziksel, fizyolojik, psikolojik, duygusal ve sosyal gelişiminde birçok faktörün uyumlu bir biçimde bir araya gelmesi gerektiğini kabul etmektedir. Ancak hızlı sonuç alma amacıyla erken yaşta yalnızca fiziksel performans odaklı uygulanan antrenman uygulamaları sporcularda birçok olumsuz spor çıktısı ile sonuçlanmaktadır. Spor ortamları diğer iki gelişimsel amacın (spora katılım ve kişisel gelişim) kaybına mal olarak yalnızca performans gelişimini erken yaştan itibaren gerçekleştirmek üzere yapılandırıldığında ve bütün sporcular aynı antrenman uygulamalarına maruz bırakılarak yeteneğin geliştirilmesine odaklandığında ise spor deneyimleri birçok fiziksel, psikolojik ve sosyal olumsuz sonuçlar doğurmaktadır (Şekil 6.2).

Yetenek Gelişimini Destekleyen Ortamların Özellikleri

Çocuk ve gençlerin potansiyellerini fiziksel, bilişsel, psikolojik, duygusal ve sosyal alanlarda destekleyen 8 ortam özelliği şu şekilde tanımlanmaktadır:

1. Fiziksel ve psikolojik güvenlik
2. Uygun yapılandırılmış antrenman ve yarışma ortamı

3. Destekleyen etkileşim ortamı
4. Aidiyet geliştirme fırsatları sunan ortam
5. Olumlu sosyal normları destekleyen ortam
6. Özerkliği destekleyen ortam
7. Beceri geliştirme fırsatları sunan ortam
8. Aile, okul ve toplumun girişimlerinin bütünleştiği ortam

Sporcu gelişiminde birçok araştırma, spor ortamlarının fiziksel ve psikolojik özelliklerinin çocuk ve gençlerin sporda bütüncül gelişimini oldukça fazla etkilediğini göstermektedir. Bu bağlamda, gençlik spor program yapısının ve antrenörlük uygulamalarının yukarıda belirtilmiş 8 ortam özelliği dikkate alınarak değerlendirilmesi, spor programlarının ne düzeyde sporda yetenek gelişimini ve spora yaşam boyu katılmayı desteklediği hakkında önemli bilgiler sunacaktır.

Sporda Gelişim Modelleri ve Yaklaşımları

Antrenörlük ortamlarının sınırlarını belirlemek ve bu ortamlarda bulunan antrenörlerin mesleki bilgilerini artırarak sporda yetenek gelişimini sağlamak amacıyla alanyazında en güncel ve kabul gören model ve yaklaşımlar şunlardır:

- Gelişimsel Spora Katılım Modeli (GSKM; The Developmental Model of Sport Participation; Côté ve Fraser-Thomas, 2007)
- Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi Modeli (UVSG; Long-Term Athlete Development, Balyi, Way ve Higgs, 2016)
- Mükemmellik Geliştirmenin Psikolojik Özellikleri (Abbot ve Collins, 2002; 2004)
- Gelişimsel Spora Katılım Modeli (GSKM)

Gelişimsel Spora Katılım Modeli (GSKM)

Gelişimsel Spora Katılım Modeli ağırlıklı olarak sosyal psikoloji ve gelişim psikolojisi temelli bir model olup sporcuların gelişimsel ihtiyaçlarına ve sporun yarışmacılık seviyesine göre antrenörler için tanımlanmış spora katılım yollarını betimler. Modelde yarışmacılık seviyesinin üç evreli gelişim yolu şu şekilde tanımlanır:

Örneklem Yılları (6 – 12 yaş): Çocukların birçok farklı sporu deneyimleme, temel hareket becerilerini öğrenme ve geliştirme ile sporu eğlence ve heyecan kaynağı bir deneyim olarak yaşamasını sağlayacak imkanların verildiği zaman aralığıdır.

Özelleşme Yılları (13 – 15 yaş): Sporda eğlence ve hazzın hâlen çok önemli olmasıyla birlikte çocukların daha az sayıda spor dalına odaklanmaya ve giderek bir spora bağlanmaya başladığı zaman aralığıdır.

Yatırım Yılları (16+ yaş): Çocukların tek bir sporda yüksek düzeyde performansa ulaşmaya kendilerini adanmış zaman aralığıdır.

GSKM, spora katılımı (i) “rekreasyonel katılım”, (ii) “elit performans katılımı” ve (iii) “erken özelleşme katılımı” olarak üç eksenle tanımlanmaktadır. Her eksenle bulunan

farklı evreler, spor aktivitelerine katılım miktarına ve türüne göre değişmekte, buna bağlı olarak eksenlere göre sosyal etkilerin (antrenör, akran ve aile vs.) değişen rolünü göstermektedir.

Amaçlı Oyun, Amaçlı Alıştırma ve Erken Çeşitlilik

GSKM’de yetenek gelişiminin doğasını belirleyen diğer temel iki önemli kavram “amaçlı oyun” (deliberate play) ve “amaçlı alıştırma”dır (deliberate practice). Modelde sözü edilen “amaçlı oyun” kavramı çocukluk dönemi boyunca informal olarak fakat bir kontrol etrafında dikkatlice ayarlanan fiziksel etkinlikleri temsil etmektedir. “Amaçlı alıştırma” kavramı ise yapılandırılmış, çaba gerektiren, sporcuya anlık ödül sağlamayan, performans artırımını amaçlayan ve dışsal motivasyon unsurları içeren alıştırmalar olarak tanımlanmaktadır.

Gelişimsel Sporcu Kazanımları

GSKM, sporcuların gelişim ihtiyaçları bağlamında gelişimsel sporcu kazanımlarını (yetkinlik, öz güven, bağ ve karakter/önemseme-önemsenme; 4 Cs of athlete outcomes) merkeze almıştır. güncel nitelikli antrenörlük tanımına göre nitelikli antrenörler, kendi profesyonel, kişilerarası ve içsel bilgilerini kullanarak belirli bir spor ortamında sporcularının sporda yetkinlik, öz güven, bağ ve karakter gelişimini sürekli olarak sağlamalıdır.

GSKM Gelişim Yollarına Bağlı Antrenörlük Hedefleri

Modelde tanımlandığı üzere nitelikli antrenörlerin mesleki bilgisi ve antrenörlük uygulamaları sporcuları yetkinlik, öz güven, bağ ve karakter/önemseme-önemsenme boyutlarında geliştirirken antrenörlük ortamlarına göre farklılık göstermelidir. Buna göre dört farklı antrenörlük tipi belirlemiştir:

- Çocuklar için katılımcı ortam antrenörü,
- Ergen ve yetişkinler için katılımcı ortam antrenörü,
- Ergenler için performans ortamı antrenörü ve
- Gençler ve yetişkinler için performans ortamı antrenörüdür.

Antrenörlerin, sporcuda yetkinlik, kendine güven, bağ ve karakter gelişimini etkili bir biçimde sağlayabilmesi için antrenörlük uygulamalarının sporcuların yaşa bağlı ihtiyaçlarına ve spor ortamının gerekliliklerine göre tasarlanmış olması gerekmektedir.

Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi Modeli (UVSG)

Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi Modeli (UVSG) dünyada birçok spor programında en yaygın benimsenen modellerden biridir. Sporcuyu merkeze alan bu yaklaşım egzersiz fizyolojisi ve insan anatomisi bilgilerine dayalı temel biyolojik gelişim süreçlerini ve buna bağlı düşünsel, duygusal ve ahlaki gelişimleri dikkate alarak antrenman içeriğine ve yapısına göre sporcu gelişimine evreler halinde rehberlik etmektedir. UVSG modelinin temellerini aşağıdaki 10 etken oluşturmaktadır. Bunlar, fiziksel yeterlilik, özelleşme, yaş, antrene edilebilirlik, düşünsel, duygusal ve ahlaki gelişimi mükemmellik zaman alır,

dönemleme, yarışma/maç, sistem uyumu ve bütünlüğü, sürekli gelişim.

Sporcuların doğuştan veya sonradan engeli olabilir. UVSG modeline göre doğuştan engelli bireyler engelsiz yaşatları gibi modelin aynı evrelerinden geçerler fakat engelin doğası sporcunun bir evreden diğerine geçişteki zaman aralığını değiştirebilir. Sonradan engelli olan sporcular için engelli hâle geldikleri yaş önemlidir. Kişi, yaşamının erken dönemlerinde engelli olmuşsa diğer yaşatları ile birlikte çoğu UVSG evresinden birlikte geçecektir.

UVSG modelinde sporlar “erken özelleşilen sporlar” ve “geç özelleşilen sporlar” olarak ikiye ayrılmaktadır. Erken özelleşilen sporlar genellikle sporcuların görece erken yaşta ağır antrenmanlara maruz kalmasını gerektiren sporları temsil etmektedir. Bu sporlara cimnastik, kule atlama ve artistik buz pateni örnek verilebilir. Erken özelleşilen sporlarda kullanılan uygulamalar şu ana unsurları yansıtır: spora erken yaşta başlama, tek bir spor dalına erken katılım, yoğun ve şiddetli antrenmanlara erken katılım ve yarışmalara yönelik spor dallarına erken katılım.

UVSG modeline göre erken özelleşmenin gerekli olmadığı ve geç özelleşme gerektiren sporlarda (atletizm, boks, tekvando, güreş, halter vb.) erken özelleşmeye gidilmesi, birçok olumsuz sonuç doğurabilmektedir. Modele göre geç özelleşme gerektiren spor dallarında fiziksel yeterlilik ve mükemmellik için temel oluşturmak amacıyla erken yaşta çok sayıda spor dalına katılım olmalıdır. Buna göre karada, suda, karda ve buzda, hava ortamlarında temel hareket becerilerini ve spor becerilerini deneyimlemeleri önemlidir.

Antrene Edilebilirlik

UVSG modelinde antrenörlerden beklenen, kişilerin modelde hangi evredeki uygulamalarla buluşturulacağına onların olgunluk düzeylerini belirleyerek karar verip bu doğrultuda ihtiyaca özgü antrenman protokolleri geliştirmeleridir. Bu evredeki temel biyolojik belirteçler: erginlikteki boy uzama hızındaki artışın başlangıcı veya hızlı büyüme evresi, boy uzamasındaki doruk nokta (BUDN) ve kız sporcular için ilk âdet kanamasıdır. Bu uygulama, kişilerarası büyüme ve olgunlaşmayı sınıflamada hatalı olan “kronolojik yaş” sınıflamasına karşı geliştirilmiştir. UVSG modelinde önemli bir nokta, antrene edilebilirliğin hassas dönemlerinin (antrenmana hızlı uyum zaman aralıkları) olduğunun ileri sürülmesidir. Buna göre fiziksel gelişimin hızlandırılması ve üst düzeye çıkarılması için gereken uygun antrenmanlara en iyi şekilde cevap veren kritik gelişimsel zamanlar bulunmaktadır.

Antrenörlerin hangi tip antrenmana önem vermeleri gerektiğini biyolojik belirteçler göstermektedir. En uygun antrenman yönteminin kullanılabilmesi için:

Antrenörler sporcularının biyolojik olgunluklarını tahmin etmeli ve edindikleri bilgilere dayalı olarak sporcuya özgü

antrenman, yarışma/maç ve toparlanma programlarını hazırlayıp kullanmalıdırlar.

Sporculara bireysel program tasarlanırken “hızlı büyümenin başlangıcı” ve “boy uzama hızındaki doruk nokta (BUHDN) (takip eden süreçte boy uzama hızının yavaşlamaya başladığı nokta) referans noktalar olarak kullanılmalıdır (Şekil 6.11).

Hızlı büyüme evresinden önce kızlar ve erkekler birlikte antrenman yapabilirler. Bu ortamda takvim yaşı, antrenman, yarışma/maç ve toparlanma programlarını oluşturmak için kullanılabilir.

Basit ölçümler yoluyla BUHDN izlenebilir ve antrene edilebilirliğin hassas dönemlerinin olumlu etkilerini elde etmek için antrenman öncelikleri buna göre tasarlanabilir.

Özetle, antrenörlerin sporcularını en iyi düzeyde antrene edebilmeleri için sporcularının ergenlikle birlikte büyümenin temel dayanak noktalarını ölçüp takip etmesi gerekmektedir.

Düşünsel, Duygusal ve Ahlaki Gelişim

UVSG modeline göre, vücut sistemleri farklı hızlarda gelişmekle beraber çocuğun bütüncül gelişimi göz önüne alındığında tıpkı fiziksel olarak belirli bir kapasiteye ulaşıldığında yeni bir evreye geçilmesi gibi çocuğun düşünsel, duygusal ve ahlaki dönemleri de etkileşimli olarak gelişmektedir. Bu dönemler, her bir UVSG evresinde sporcuların öğrenme yolları ve farklı öğrenme biçimleri, zihinsel antrenman, duygusal kontrol ve beynin karar verme mekanizmalarının antrene edilmesi açısından yapılması gerekenleri göstermektedir.

Modele göre çocukların bir UVSG evresinden diğerine geçişini onların kronolojik yaşı değil kapasite (vücudun belirli bir etkinliğe veya antrenmana ne kadar iyi cevap verdiği) düzeyi belirlemektedir. Modele göre sporcular düşünsel, duygusal ve ahlaki olarak farklı hızda gelişmekte, bu durum da onların spor deneyimlerine yönelik kapasitelerini etkileyebilmektedir. Bu durum antrenman programlarının bireyselleştirilmesini gerektirmektedir. Antrenörler sporcularının tercih ettikleri öğrenme biçimini anlamak için sporcularla birlikte çalışmalı ve sporcuların en iyi hangi yolla öğrendiğini keşfederek buna uygun yollar ile sporcularıyla iletişime geçmelidirler.

Mükemmellik Geliştirmenin Psikolojik Özellikleri Yaklaşımı (MGPÖ)

Temelini performans psikolojisinden alan Mükemmellik Geliştirmenin Psikolojik Özellikleri Yaklaşımı sporda mükemmeliyete ulaşmada doğrusal bir yol olmadığını ve dolayısıyla yetenek seçimi ve yetenek gelişimi süreçlerinin ortamın gerekliliklerine göre uygun oranlarda ayarlanması gerektiğini savunan tanımlayıcı bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımda fiziksel performans ölçümüne dayalı yetenek seçimi yöntemleri, yalnızca yüzeysel olan anlık bilgi sunduğu ve dolayısıyla yanıltıcı olduğu gerekçesiyle eleştirilmektedir. Bu yaklaşıma göre ilk başta

yetenek seçimine (yetenek avcılığı vs.) gidilmemesi; bunun yerine çocukların başarılı yetenek gelişimini sağlayacak faktörleri geliştirmesini sağlayacak ortamların sunulması gerekir. MGPÖ, yetenek gelişiminde içsel yeterlikler ile çevresel koşulların ve ayrıca psikolojik davranışların çoklu bir etkileşim sürecinde olduğunu, dolayısıyla bu unsurlardan yalnızca birine odaklanarak (boy vs.) kişilerin yetenek seçiminin yapılmaması gerektiğini vurgular.

Her ne kadar MGPÖ yaklaşımında psiko-davranışsal başarı faktörleri belirtilmiş olsa da (Tablo 6.5) bu davranışlar sporcuların (etkinlik türü, fiziksel olgunluk, bilişsel olgunluk vs.) ve ortamın (yaş, katılım düzeyi vs.) özelliklerine göre uygulanmalıdır. Yeni gelişen sporcuların bu psiko-davranışsal başarı faktörlerini uygulama biçimleri onların düzeylerine özgü (gerekli amaçlı alıştırma miktarı vs.) ve bilişsel gelişmişliklerine bağlı olarak değişecektir.

MGPÖ yaklaşımına göre erken yıllarda gelişimsel olarak sporcular amaçlanan psikolojik özellikleri uygulamaya başladıklarında bu özellikleri teşvik etme ve destekleme sorumluluğu çoğunlukla başkalarının üzerindeyken (veliler ve antrenörler vs.), bu özellikler sporcularda zamanla kendi kendine başlatılan ve özerk davranışlara dönüşebilmektedir. Sorumlulukta bu değişim kendiliğinden yaşla beraber oluşmamaktadır. Üst düzey performans seviyesi, erken yaşlardan itibaren oldukça fazla amaçlı alıştırma ve teknik beceri gelişimi gerektirecektir. Bu zorluklara karşılık genç sporcular, rekreasyonel ortamdaki yaşlılarına göre genellikle adanmış, daha kesin ve açık bir antrenman planına sahip ve daha çok odaklı olacaktır.