



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI

ANADOLU
ÜNİVERSİTESİ



anadolum
e K a m p ü s
ve
anadolu mobil
dilediğin yerden,
dilediğin zaman,
öğrenme fırsatı!



(ekampus.anadolu.edu.tr)



(mobil.anadolu.edu.tr)

ekampus.anadolu.edu.tr



Takvim



Duyurular



Ders
Kitabı (PDF)



Epub



Html5



Mobi
Kitap



Sesli Kitap



Canlı Ders



Video



Ünite
Özeti



Sesli Özet



Sorularla
Öğrenelim



Alıştırma



Çözümlü
Sorular



Deneme
Sınavı



Tartışma
Forumu



Çıkmış Sınav
Soruları



Sınav Giriş
Bilgisi



Sınav
Sonuçları



Öğrenci
Toplulukları



AOS DESTEK
AÇIKÖĞRETİM DESTEK SİSTEMİ

Açıköğretim Sistemi ile ilgili
merak ettiğiniz her şey AOS Destek Sistemimde...

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

aosdestek.anadolu.edu.tr

AOS DESTEK Sistemi İletişim ve Çözüm Masası

0850 200 46 10

www.anadolu.edu.tr



/AOFAnadolum



/Anadolu_Univ



instagram.com/anadoluuniv

Bölüm 1

Temel Kavramlar

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

Öğrenme çıktıları

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

Bölüm Özeti

Bölümün kısa özetini gösterir.

Sözlük

Sözlük

Bölüm içinde geçen önemli kavramlardan oluşan sözlük ünite sonunda paylaşılır.

Karekod

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

Tanım

Bölüm içinde geçen önemli kavramların tanımları verilir.

Dikkat

Konuya ilişkin önemli uyarıları gösterir.

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

Öğrenme Çıktısı Tablosu

Araştır/İlişkilendir/Anlat-Paylaş

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

Yaşamla İlişkilendir

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

Araştırmalarla İlişkilendir

Bölüm içeriği ile ilişkili araştırmaların ve bilimsel çalışmaları gösterir.



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI



ANADOLU
ÜNİVERSİTESİ

Sporda Öğrenme ve Öğretme IV

Editör

Prof.Dr. Mustafa Levent İNCE

Yazarlar

BÖLÜM 1

Doç.Dr. Selçuk AKPINAR

BÖLÜM 2

Prof.Dr. Mustafa Levent İNCE

BÖLÜM 3

Arş.Gör.Dr. Koray KILIÇ



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI



ANADOLU
ÜNİVERSİTESİ

T.C. ANADOLU ÜNİVERSİTESİ YAYINI NO: 4053

AÇIKÖĞRETİM FAKÜLTESİ YAYINI NO: 2835

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

Copyright © 2020 by Anadolu University

All rights reserved

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

Öğretim Tasarımcısı

Arş.Gör. Bilal Saraç

Grafik Tasarım ve Kapak Düzeni

Prof.Dr. Halit Turgay Ünal

Dil ve Yazım Danışmanı

Öğr.Gör. Sebahat Yaşar

Ölçme Değerlendirme Sorumlusu

Öğr.Gör. Gözde Erkuş

Grafikerler

Ayşegül Dibek

Gülşah Karabulut

Dizgi ve Yayına Hazırlama

Süreyya Çelik

Dilek Özbek

Beyhan Demircioğlu

SPORDA ÖĞRENME VE ÖĞRETME IV

E-ISBN

978-975-06-3867-1

Bu kitabın tüm hakları Anadolu Üniversitesi'ne aittir.

ESKİŞEHİR, Eylül 2020

3514-0-0-0-2009-V01

BÖLÜM 1 Beceri Öğrenimi IV



Giriş	3
Öğrenme Aktarımı (Transferi)	3
Aktarım Öğreniminin Önemi	3
Aktarım Çeşitleri	4
Aktarım Teorileri	5
Aktarım ve Öğretim Tasarımı	6
Pozitif Aktarımı Teşvik Etme	6
Antrenörler İçin Önemli Notlar	8
Hız ve Doğruluk Takası	9
Motor Öğrenme ve Kontrol Teorileri	12
Koordinasyon ve Kontrol	13
Becerikli Hareket: Komuta Merkezi veya Dinamik Etkileşim	13
Motor Program Teorileri	13
Genelleştirilmiş Motor Program	13
Motor Programın Uygulanması	15
Motor Program İçin Kanıtlar	17
Dinamik Sistem Teorisi	17
İşsel ve Dışsal Bilgi Kaynakları	20
Dışsal Bilgi Kaynakları	20
İşsel Bilgi Kaynakları	21
Parça-Bütün Alıştırma İlişkisi	23
Becerinin Özellikleri ve Parçalı veya Bütün Alıştırmayı Kullanma Kararı	24
Beceri Bölümlerinin Alıştırması	25

BÖLÜM 2 Spor Pedagojisi IV



Giriş	33
İhtiyaç Analizi	33
Eğitim, Öğretim, Antrenman ve İhtiyaç Analizi	33
İhtiyaç Saptama Türleri	37
İhtiyaç Saptama Yöntemleri	38
Spor Eğitiminin Dayandığı Öğrenme Kuramları ve Öğretim İlkeleri	42
Öğrenme Kuramları	42
Spor Eğitiminde Kullanılan Öğretim Yaklaşımlarının Öğrenme Kuramları ile İlişkisi	55
Öğretim Stratejileri	55
Öğretim Modelleri	55
Öğretim Yöntemleri	56

BÖLÜM 3 Sporcu Gelişim Modelleri ve Yaklaşımları IV



Giriş	67
Sporda Yetenek Gelişimi	67
Yetenek Gelişimi ve Spora Katılım	67
Yetenek Gelişimini Destekleyen Ortamların Özellikleri	70
Sporcu Gelişim Modelleri ve Yaklaşımları ..	73
Gelişimsel Spora Katılım Modeli (GSKM)	73
Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi Modeli (UVSG)	88

■ Önsöz

Değerli Antrenörler,

Spor bilimlerindeki artan bilgi birikimi sporcu eğitimi ve antrenörlüğün kapsamını tekrar sorgulamamızı gerektirmektedir. Güncel bilimsel çalışmalar, sporcuların potansiyellerini en üst düzeyde kullanabilmeleri için bütüncül gelişime (fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal) odaklanmaya vurgu yapmaktadır. Bu doğrultuda dördüncü kademe antrenörlük düzeyinde bir antrenör, sporcuların nasıl öğrendiğini ve nasıl öğretildiğinde kendilerini daha üst düzeyde gerçekleştirebileceğini değerlendirebilmelidir ve konu ile ilgili bilimsel çalışmaları yorumlayabilmelidir.

Bu çerçevede "Sporda Öğrenme ve Öğretme 4. Kademe" kitabı Beceri Öğrenimi, Spor Pedagojisi ve Sporcu Gelişim Modelleri ve Yaklaşımları bölümlerini kapsamaktadır. Beceri öğrenimi bölümünde beceri öğrenmede öğrenmenin aktarımı, hız-doğruluk takası, motor öğrenme ve kontrol kuramları, içsel ve dışsal bilgi kaynakları ve parça-bütün alıştırmaları ilişkisi üzerinde durulmaktadır. Spor pedagojisi bölümünde sporcuların öğrenme ihtiyaçlarının belirlenmesi, spor eğitiminin dayandığı öğrenme kuramları ve öğretim ilkeleri ve spor eğitiminde kullanılan öğretim yaklaşımlarının öğrenme kuramları ile bağı sunulmuştur. Sporcu gelişim modelleri ve yaklaşımları bölümünde ise sporda yetenek gelişimi ve güncel sporcu gelişim modelleri ve yaklaşımları ele alınmıştır.

Bu bölümlerde, konular işlenirken sporcuların derinlemesine öğrenmesi için nasıl bir antrenman/öğrenme ortamı hazırlanması gerektiği ele alınmaya çalışılmıştır. Ayrıca, bölümler konu ile ilgili güncel alanyazından Türkçe ve yabancı dillerdeki çeşitli bilimsel kaynaklarla desteklenmiştir. Kitabın, antrenörlerin sporda öğrenme ve öğretme sürecini daha iyi anlamalarına, antrenörlük rol ve sorumluluklarını yerine getirirken bu bilgileri sporcu eğitiminde/antrenmanlarda kullanmalarına rehberlik etmesini umut ediyoruz.

Kitapta konular kendi kendinize çalışarak öğrenmenize olanak sağlayacak biçimde, uzaktan eğitim ilkelerine uygun olarak hazırlanmıştır. Bu kitaptaki bilgileri daha kolay ve etkili biçimde öğrenebilmeniz için öncelikle ünitelerin baş kısımlarında yer alan öğrenme çıktıları bölümünü gözden geçirin. Ünitelerin içine yerleştirilmiş olan araştır ve ilişkilendir bölümlerini dikkate alınız. Ünitelere ilişkin metni çalıştıktan sonra ünite sonundaki özet okuyunuz. Ünitelerin sonundaki değerlendirme sorularını yanıtlayınız. Konuyla ilgili ayrıntılı bilgi için ünitelerin sonlarındaki kaynaklara başvurunuz. Kitabın yararlı olmasını umuyor, başarılar diliyorum.

Editör

Prof.Dr. Mustafa Levent İNCE

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

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

Gençlik ve Spor Bakanlığımız; ülke genelinde spor federasyonları ile iş birliği içerisinde spor federasyonlarına bağlı antrenör ve eleman yet-

tiştirilmesinde toplumun her kesimine eşit eğitim olanakları sunan bir kurumdur. Bakanlığımız, bu süreç içerisinde dünyada ve Avrupa'da yaşanan gelişmeler doğrultusunda ülke gerçeklerini ve antrenör eğitimindeki gelişmeleri takip ederek, antrenör yetiştirmeye yönelik eğitim politikalarında daha nitelikli eğitim ve öğretim taleplerinin karşılanmasında ve geliştirilmesinde en güçlü kurum olma özelliğini de korumaktadır.

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

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

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

Gençlik ve Spor Bakanlığı

Bölüm 1

Beceri Öğrenimi IV

Öğrenme Çıktıları

Öğrenme Aktarımı (Transferi)

- 1 Beceri öğreniminde aktarım (transfer) çeşitlerini kavrayabilme
- 2 Pozitif aktarım (transfer) için uygun yöntemleri kullanabilme

Motor Öğrenme ve Kontrol Teorileri

- 4 Motor öğrenme ve kontrol kavramlarını açıklayabilme
- 5 Motor öğrenme ve kontrol teorilerinin benzerlik ve farklılıklarını tartışabilme

Parça-Bütün Alıştırma İlişkisi

- 8 Beceri öğreniminde parça-bütün öğrenme ilişkisini açıklayabilme

Hız ve Doğruluk Takası

- 3 Hız ve doğruluk kavramlarını ilişkilendirebilme

İçsel ve Dışsal Bilgi Kaynakları

- 6 İçsel ve dışsal bilgi kaynaklarını açıklayabilme
- 7 Hareketin ortaya konulmasında etken olan bilgi kaynaklarını açıklayabilme

Anahtar Sözcükler: • Pozitif-Negatif Transfer • Hız-Doğruluk Takası • Dinamik Sistem Teorisi • Genelleştirilmiş Motor Program • Bilgi Kaynakları • Parça-Bütün Alıştırma



GİRİŞ

İnsan, tüm hayatı boyunca hareket etmek üzere programlanmıştır. He ne kadar gün içerisinde yapmış olduğumuz birçok hareketi çok fazla düşünmeden yapıyor olsak da, bu hareketler karmaşık bir yapıya sahiptir. Motor öğrenme ve motor kontrol alanında yapılan birçok araştırma da hareketin karmaşık yapısını inceleyerek motor beceri öğreniminin ve kontrolünün altında yatan süreçleri açıklama çabası içerisinde. Bu bölüm öğrenme aktarımı, hız ve doğruluk ilişkisi, motor öğrenme ve kontrol teorileri, içsel ve dışsal bilgi kaynakları ile parça-bütün alıştırmaları ilişkisi hakkında antrenör, eğitmen vb. tüm uygulayıcılar için gerekli olan bilgileri paylaşmaya odaklanmıştır.

Öğrenme aktarımı ile ilgili bölümde, insanın geçmişte deneyimlediği tüm hareket şemalarını gelecekte öğreneceği yeni hareket becerilerine pozitif veya negatif yönde aktarımın nasıl gerçekleştiğini tüm boyutlarıyla ele alınarak anlatılmaktadır. Örneğin, futbolda taç atışını deneyimlemiş bir birey basketbolda baş üstü pası oldukça kolay öğrenecektir. Geçmişte tecrübe ettiği bir hareketi farklı bir spor becerisinde olmasına rağmen benzer hareket kalıbını içerdiği için öğrenim pozitif yönde bir aktarım olacaktır. Bu bağlamda antrenör veya eğitimcilerin bu becerilerin özellikleri ve en önemlisi sporcularının geçmiş yaşantıları hakkında bilgi sahibi olmaları, beceri öğreniminin daha kolay olmasını sağlayabilecektir.

Hız-doğruluk ilişkisinde, Fitts'in (1957) ortaya koyduğu yasa iki olgu arasındaki ilişkiyi örneklerle açıklamaktadır. Buna göre, hedefe olan mesafe arttıkça veya hedefin boyutu azaldıkça, zamanın arttığını ve hareketin doğru yapılabilmesi için hareketlerimizi yavaş yapmamız gerektiğini öğrenmekteyiz. Bunun yanında becerinin özelliğine göre; bu becerinin hızlı mı – yoksa yavaş mı öğretilmesi gerekliliği anlaşılabilecektir.

Motor öğrenme ve kontrol teorileri ile merkezi sinir sisteminin becerikli bir performans sırasında kasları nasıl organize edildiği teoriler ışığında açıklanmaktadır.

İçsel ve dışsal bilgi kaynakları bölümü, bireyin performans sırasında algıladığı içsel ve dışsal kaynakların kullanımına, hataların tespit edilmesine ve düzeltilmesine odaklanmaktadır. Örneğin, cimmastikte sporcuların vücutları ile ilgili hataları tespit edip sonraki denemede düzeltmeleri başarılarını arttıracaktır.

Parça-bütün ilişkisi bölümünde, uygulayıcıların bir beceriyi hangi koşullarda bölümler halinde “parçalı” veya bir “bütün” olarak alıştırmaları yöntemini tercih etmesi hakkında örneklerle dayalı bilgiler sunulmaktadır.

ÖĞRENME AKTARIMI (TRANSFERİ)

Uygulayıcının iletişimi geliştirmek ve optimal öğrenme deneyimleri tasarlamak için göz önünde bulundurması gereken bireysel farklılıklardan biri de öğrencinin geçmiş deneyimidir. Bir insan hayatı boyunca, hareket etme deneyimi biriktirir ve geçmiş deneyimlerinin toplamı, bireyin yeni becerileri hem olumlu hem de olumsuz yollarla öğrenme yeteneğini etkiler. Farklı koşullar altındaki bir beceri performansı veya yeni bir beceri öğrenimi başka bir beceri veya becerilerle olan geçmiş deneyimden etkilenebileceği olgusuna aktarım denir (Coker, 2009; Magill ve Anderson, 2014; Coker, 2018).

Neden bir beceri alıştırmaları yapıyoruz? Bunun bir nedeni, gereken durumda beceri performans kapasitemizi arttırmaktır. Günlük becerilerimiz, iş becerilerimiz veya spor becerilerimiz olsun, ihtiyaç duyduğumuzda belirli eylem hedeflerine ulaşmak istiyoruz. Örneğin; eğer bir basketbol koçuysanız, oyuncularınızın maçlarda ve antrenmanlarda iyi oynamasını istersiniz. Bu örneklerin her biri, bir ortamda veya durumda öğrenilen yetenekleri farklı bir ortama veya duruma aktarma gereği nedeniyle öğrenmenin aktarımı kavramını içerir (Magill ve Anderson, 2014).

Aktarım Öğreniminin Önemi

Pratik bir bakış açısından, aktarma prensibi etkili motor becerileri öğrenme ortamları oluşturmak için çok önemlidir. Ancak aktarma prensibinin teorik önemi de vardır, çünkü motor becerilerin öğrenilmesi ve kontrolünün altında yatan süreçleri anlamamıza yardımcı olur. Aktarma ilkesi, çocukların motor gelişim sürecinde nasıl daha karmaşık ve özel içeriğe sahip beceriler kazandıklarını anlamamıza yardımcı olmaktadır (Magill ve Anderson, 2014).

Aktarım Çeşitleri

Pozitif, negatif ve sıfır aktarım olmak üzere üç çeşit aktarım çeşidi bulunmaktadır.

Pozitif Aktarım: Pozitif aktarım, öğrenenin geçmiş beceri deneyiminin yeni beceri öğrenimini veya farklı içerikteki bir beceri uygulamasını kolaylaştırdığında pozitif aktarım meydana gelir. Futbol ve basketbolda alan savunması yapılıır. Örneğin; bireyin geçmişte öğrendiği futbol alan savunması deneyiminin basketboldaki alan savunması öğrenimini hızlandıracaktır (Coker, 2009; Magill ve Anderson, 2014; Coker, 2018). Yine hentboldaki kale atışında kolun pozisyonu ile su topundaki kale atışındaki kolun pozisyonu arasında benzerlik vardır. Dolayısıyla bu iki farklı branştaki beceriler arasında pozitif aktarım gerçekleşebilir.

Negatif Aktarım: Negatif aktarım, öğrenenin geçmişteki deneyimine bağlı bir becerisinin, yeni bir beceri öğrenimini veya yeni koşullar altında bir beceri performansını engellediğinde meydana gelir. Softbol ve beyzboldaki pas hareket özellikleri benzer olmasına rağmen, topun sahadaki gidiş yönü bakımından iki sporda da önemli ölçüde farklılık göstermektedir. Beyzbolda, omuz üstünden yapılan fırlatma hareketi topun yörüngesinin yüksekte aşağıya doğru hareket etmesine neden olurken softbolda el altı atış hareketi kullanılır ve top yörüngesinin aşağıdan yukarıya doğru yükselmektedir. Bu nedenle beyzbolda sahip olunan önceki deneyim, geçici olarak softboldaki isabet performansını engelleyebilir (Şekil 1.1 ve Şekil 1.2). Diğer bir negatif aktarım örneği olarak, badminton becerisine sahip bir oyuncunun tenis oynamayı öğrenmeye karar verdiğinde meydana gelir. Badminton'da forehand bir bilek hareketini gerektirirken tenis oyununda bilek hareketinin katkısı daha azdır. Başlangıçta badminton oyuncusu tenis oynarken bir bilek hareketini uygulamaya çalışabilir. Neyse ki çoğu negatif aktarımın etkisi geçicidir ve alıştırma ile aşılabılır. Son olarak, yüzme sporundaki kelebek hareketi ve sutopunda blok yapma hareketi gibi iki beceri tamamen ilgisiz olduğunda, sıfır transfer gerçekleşir, çünkü ilk beceriyle ilgili deneyimin ikincisi üzerinde hiçbir etkisi yoktur (Coker, 2009; Magill ve Anderson, 2014; Coker, 2018). Antrenörlerin yine de sporcularının sahip oldukları geçmiş deneyimlerini iyi bilmeleri gerekmektedir. Bu durum sadece pozitif aktarımı sağlamak için değil, aynı zamanda eğer negatif aktarım söz konusu olabilecekse bunun önlemini almaları açısından önemlidir.



Şekil 1.1 Softbol.



Şekil 1.2 Beyzbol.

Negatif Aktarım Etkileri Geçicidir: Negatif aktarımın yeni öğrenilecek beceri üzerinde olumsuz etkileri olmasına karşın, bu etki öğrenmenin tüm aşamalarında devam etmemektedir. Bunun nedeni, negatif aktarım etkilerinin doğada geçici olması ve tipik olarak beceri öğrenimini yalnızca erken öğrenme aşamasında etkilemesidir. Bununla birlikte, antrenörün bu özelliğin farkında olması önemlidir. Çünkü sporcunun uygulamada erken yaşadığı negatif aktarımın etkileri, yeni beceri öğrenmesini veya iyi öğrenilmiş bir beceriyi gerçekleştirmenin yeni bir yolunu bulma çabasından vazgeçirmesidir. Yani, sporcu yaşayacağı negatif aktarım nedeniyle yeni beceriyi öğrenirken ilk aşamada zorluk çekeceğinden, öğrenme çabasından vazgeçebilir. Ek olarak, antrenörün negatif aktarım etkilerinden en çok etkilenecek olan yönlerinin farkında olması ve sporcunun bu etkilerin üstesinden gelmesine yardımcı olmak için bu yönler özel bir dikkat göstermesi önemlidir (Magill ve Anderson, 2014).

Aktarım Teorileri

Aktarımın teorik temellerini anlamak; öğretmenin, koçun veya terapistin olumlu aktarımı teşvik eden öğrenme deneyimleri tasarlamasına yardımcı olacaktır. Bu anlayış, aynı zamanda antrenörün, negatif aktarım sonucunda ilk denemelerde bireylerin karşılaştığı zorlukları açıklamasına yardımcı olacaktır.

Özdeş Unsurlar Teorisi

Özdeş unsurlar teorisi aslında aktarımın iki beceri tarafından paylaşılan ortak unsurların sayısına dayandığını varsaymaktadır. İki becerinin paylaştığı özdeş unsurların ne kadar fazla olursa bir beceriden diğerine pozitif aktarım o kadar büyük olur. Buna göre, düğme ve madeni para toplama becerileri arasında pozitif aktarımın olması beklenirken tekme atma ve futbolda topa vuruş arasındaki aktarım miktarı önemsiz görülebilir.

Özdeş unsurlar teorisi, özdeş unsurlardan ziyade temel olan iki görevin uyarıcı ve tepki koşulları arasındaki benzerlikler olduğunu belirten Osgoode (1949) tarafından değiştirilmiştir. Sonuç olarak, daha önce edinilen görevin uyarıcı ve tepki koşulları öğrenilen görevle aynı olduğunda yüksek derecede pozitif aktarım beklenir.

Öğrenme güçlükleri, iki becerinin zıt uyaran-tepki gereksinimlerine sahip olduğunda ortaya çıkar. Örneğin, daha önce öğrenilmiş bir beceri özdeş bir uyarana sahipken farklı bir tepki gösterildiğinde, ancak negatif aktarımı tahmin edebiliriz. Yeni bir dağ bisikleti satın alan bir kişinin, vites değiştirme mekanizmasının önceki bisikletine göre farklı olduğunu fark ettiğinde geçici bir hayal kırıklığı yaşaması örnek olarak gösterilebilir (Coker, 2009; Coker, 2018; Magill ve Anderson, 2014).

Aktarıma Uygun İşlem Teorisi

Özdeş elemanlar teorisi, olası tüm transfer koşullarını açıklamaz. Oyunların veya görevlerin stratejik ve kavramsal yönleri de transfer edilebilir. Sonuç olarak, Aktarıma Uygun İşleme Teorisi, uygulama koşulları ve performans kriteri arasında meydana gelen bilişsel işleme benzerliklerini açıklamak için önerilmiştir. Aktarıma uygun işlem teorisine göre, öğrenenler bir görev kriterini yeri-

ne getirmek için problem çözme süreçlerini kullanabildiği alıştırma koşullarında pozitif aktarım beklenir (Coker, 2009; Coker, 2018; Magill ve Anderson, 2014). Bu teoriye göre örneğin, futbol savunma oyuncusunun top ile kale arasında durması gerekliliği, hentbolda aynı şekilde kendini gösterir. Yine basketbolda savunma oyuncusunun topla pota arasında durması gereklidir. Eğer sporcunun bu üç spor branşı ile ilgili geçmiş deneyimi söz konusu ise o zaman antrenör savunmada nerede durması gerektiğinin örneğini daha önce tecrübesi olan diğer spor branşından verebilir. Böylelikle sporcunun farklı spor branşındaki savunma yöntemini öğrenmesi kolaylaşır.

Voleybolda, blok üstüne vurulan bir smaç için savunma oyuncuları farklı savunma tekniklerinden birini kullanabilirler. Bu savunma tekniği hızlı değerlendirilmesi gereken bazı faktörlere bağlıdır. Oyuncunun yeteneğini kolaylaştırmak için sadece uygun tekniği seçmesi yeterli gelmez aynı zamanda beceriyi de doğru uygulaması gerekir. Ayrıca; yaklaşmakta olan topun yönü, hızı, konumu ve yörüngesinin sürekli değişmesi maksimum pozitif aktarımın sağlanmasına yardımcı olacaktır. Değişken alıştırma olarak bilinen bu alıştırma stratejisi, öğreneni gerçekçi bilişsel işleme girmeye zorlar ve böylece performans öğrenenin öğrenmesi gereken bilgilerin yeni örnekleriyle sürekli olarak tecrübe etmesi sağlanır (Coker, 2009; Coker, 2018).

Algısal özellikler açısından benzerlikler var ise o zaman oyunun şekli ile ilgili yapısal durumları tanımlama (oyunu okuma) becerilerinin farklı sporlarda pozitif aktarımı olabilir. Smeeton, Ward ve Williams (2004) tarafından yapılan çalışmada, farklı takım sporlarındaki elit ve elit olmayan sporcuların oyun şeklini tanımlama ile ilgili becerileri arasında farklılık olup olmadığı aktarım yaklaşımı kullanılarak test edilmiştir. Futbol, çim hokeyi ve voleybolcular çalışmaya katılmışlardır. Bütün sporcular, her bir spordan yapılandırılmış (topun oyunda olduğu) ve yapılandırılmamış (topun oyunda olmadığı, mola vb.) oyun dizilerini incelemişleridir. Bu oyun dizilerinin yarısı daha önce izlenmemiş kliplerle rastgele gösterilmiştir. Sporcuların yapması gereken, oyun dizilerini hızlı ve doğru bir şekilde tanımlamaktır (maç içerisinde oyunun nasıl sonuçlandığı). Oyunun şekli ile

ilgili yapısal durumları tanımlama becerisinin aktarımı sporcuların beceri düzeylerine, branşlarına, görevin doğasına ve oyun düzeninin derecesine bağlıdır. Araştırma sonuçlarına göre, elit futbol ve çim hokeyciler yapılandırılmış futbol ve çim hokeyi oyun dizilerini voleybolculara göre daha hızlı tanımlamışlardır. Yapılandırılmış voleybol oyun dizilerini tanımlama performansı açısından üç grup arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Elit futbol ve çim hokeyinde, sporcularının algısal bilgi veya oyun stratejilerini birbirlerinin branşlarına pozitif olarak aktardıkları görülmüştür. Bu araştırma sonucuna göre, oyun stratejilerinin farklı branşlar arasında pozitif aktarımı sağlayacağı söylenebilir.

Aktarım ve Öğretim Tasarımı

Birçok öğretim kararları sunum sırası ve öğretim yardımcılarının kullanımı ile ilgili aktarım ilkelerine dayanmaktadır. Örneğin; becerilerin, alıştırmaların ve oyunların basitleştirilmiş versiyonları; gelecekte sunulacak daha karmaşık formların öncüsü olarak kullanılabilir. Öğrencilerin önce diz çökmüş bir pozisyonda daha sonra çömelmiş bir pozisyonda, adım pozisyonunda ve son olarak ayakta durma pozisyonunda yüzme havuzuna dalma becerisinde ilerlemeleri için kullanılan basitleştirilmiş versiyonlar, gerçek harekete pozitif bir şekilde aktarılacak ve beceri kazanımı kolaylaştıracaktır.

Beceri; potansiyel bir sakatlanma riski içerdiğinde, pahalı olduğunda, uygulama tesisleri eksik olduğunda veya gerçek yaşam ortamında uygulanması mümkün olmadığında bazı değişiklikler yapılabilir. Cimnastikçiler, sakatlanma riskini en aza indirmek için öncelikle emniyet kemeri ile karmaşık ve potansiyel olarak tehlikeli olan becerileri öğrenirler. Bisikletler eğitim tekerlekleri ile donatılmıştır. Savaş pilotları, minimum risk ve masrafla sayısız pratik denemeye izin veren uçuş simülörleri üzerinde eğitim alırlar. Yaz döneminde de teknik antrenman yapabilmek için çok farklı kayak simülörleri geliştirilmiştir. Astronotlar, uzayda yaşayacakları ağırlıksız ortamı deneyimlemek için su altında eğitilmektedir. Tüm bu değişiklikler pozitif aktarımdan yararlanmak için uygulanabilir (Coker, 2009; Coker, 2018).

Pozitif Aktarımı Teşvik Etme

Aktarım kuramlarına dayanan aşağıdaki yönergeler, antrenörlerin olumlu aktarımı teşvik edecek öğrenme deneyimleri oluşturmaları için bir başlangıç niteliğindedir.

Beceriye Analiz Edin: Aktarımın beceriler arasındaki benzerliğe dayandığı düşünüldüğünde, becerileri etkili bir şekilde analiz etme yeteneği, öğrenmeyi kolaylaştıracak öğretim stratejileri tasarlamak için oldukça önemlidir. Benzerlik derecelerini belirlemek ve pozitif aktarım potansiyelini değerlendirmek için becerilerin dört alt bileşenleri sunulmaktadır.

1. *Temel Hareket Modeli:* Örneğin, basketboldaki turnike hareketinde alınan iki adım yüksek atlamadaki adımlama hareketi ile karşılaştırılabilir. Eğer kişi turnike hareketini iyi yapıyorsa bu, yüksek atlamayı öğrenmede bir avantaj olacaktır.
2. *Oyunun veya Görevin Stratejik ve Kavramsal Yönleri.* Örneğin, “pas ver” stratejisi çeşitli spor dallarında kullanılır. Eğer kişi bir sporda “pas ver” stratejisini uyguladıysa farklı bir sporda “pas ver” görevini kolay yerine getirecektir.
3. *Algısal Unsurlar.* Kano ve rafting, fiziksel beceri olarak benzerlik göstermeyebilir, ancak her iki etkinlik de kişinin en iyi rotayı seçmek için suyun akış şeklini ve yönünü anlaması gerekir. Düzenleyici ipuçları ve tespitleri için kullanılan görsel arama stratejileri, her iki beceri için de oldukça benzerdir.
4. *Zamansal ve Mekansal Unsurlar.* Birçok beceri, oyuncunun, bir squash (duvar tenisi), tenis ve diğer raket sporları da dahil olmak üzere, bir uygulamanın ideal zaman ve mekânda bir nesneyle buluşmasını gerektirir.

Antrenörler talimat vermeden önce, sporcuların çeşitli motor becerilerle ilgili geçmiş deneyimleri hakkında bilgi sahibi olmalıdırlar. Sporcuların kendisine yakın olan beceri ve öğretilen beceri arasında temel hareket modeli, stratejik ve/veya kavramsal yönler, algısal unsurlar, zamansal ve mekânsal unsurlar ile benzerlik olup olmadığını belirlemek için bu beceriler analiz edilmelidir (Coker, 2009; Coker, 2018).

Maliyet-fayda dengesini belirleyin: Hazırlık oyunları, simülatörler ve beceri analizi kullanılmadan önce maliyet etkinliği açısından değerlendirilmelidir. Tasarlanan deneyim ve kriter arasında yüksek bir benzerlik olmadıkça, bazı alıştırmaların uygulanması gerekir. Örneğin, takım arkadaşlarının bir daire oluşturmasını ve topun bir sonraki kişiye saat yönünde pas verilmesini gerektiren bir voleybol çalışmasının yapıldığını düşünelim. Voleybol maç içeriğine bakıldığında, aslında bu çalışmanın maç dizilişinden farklı bir diziliş ve görevi içeren bir çalışma şeklidir. Bu tarz bir çalışma, oyun sırasındaki gerçek duruma oldukça az bir aktarım sağlayacaktır. Bu yüzden oyuncular rakibe dönük oynatmak yerine daire şeklinde diziliş yaparak pas oyununun çalıştırılması kötü bir öğretim yöntemidir. Antrenman içeriği maça ne kadar benzer olsa da, aktarımın genellikle az olduğunu unutmamak gereklidir. Bu yüzden antrenmanda yaptırılacak alıştırmaların maç ortamına benzerliğini üst düzeyde tutarak, en yüksek aktarım oranını sağlamak gereklidir (Coker, 2009; Coker, 2018).

Pahalı eğitim simülatörlerin aksine, bazı araştırmacılar ve antrenörler artık beceri aktarımını keşfetmek için ticari olarak satılan donanım ve yazılımları kullanıyorlar. Örneğin, Nintendo Wii birçok farklı tipte parça ve tüm vücut hareketini etkileşimli görsel ve dokunsal geri bildirim deneyimleriyle birleştiren bir oyun sistemidir. Örneğin bir fizik tedavi uzmanının, beyin felçli (serebral palsi) olan bir hastasının hareketle ilgili faaliyetlere aktif katılımını motive etmek için Wii'yi kullanması oldukça etkili bir yöntem olabilir. Öğrenme aktarımının oldukça şaşırtıcı bir bulgusu da kapsamlı video oyun deneyiminin görsel dikkatin geliştirilmesi ile ilişkili olmasıdır. Benzer şekilde, birçok oyun konsolları yeni ucuz teknolojilerin rehabilitasyon protokollerine hızlı bir şekilde dahil edilmesi umut vericidir (Schmidt et. al., 2019).

Sporcu tanıyın: Tüm sporcuların yeni becerileri kazanma yeteneklerini etkileyebilecek birçok geçmiş deneyimleri vardır. Öğrettiğiniz bireyleri tanıyın. Ne tür deneyimlere sahip olduklarını, sunduğunuz bir beceri ile karşılaştırma yaparak ortaya çıkarın. Örneğin rehabilitasyonda, hastalar gerçek dünyadaki fonksiyonel aktivitelerle yakından

eşleşecekleri klinik uygulamalarına dahil edilirse daha fazla fayda görecektir. Her hastaya uygulanan gerçek dünya taleplerinin belirlenmesi, etkili bir rehabilitasyon programı tasarlanmanın ön koşulu-
dur. Spor ortamında da sporcuları tanımak onların sahip oldukları geçmiş deneyimlere göre öğrenme ortamı sağlamak açısından da önemlidir.

Benzerlikleri ve farklılıkları gösterin: Daha önce öğrenilen beceriler ve öğrenilecek olan beceri arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları belirledikten sonra, bunları sporcularınıza gösterin. Sporcular her zaman beceriler arasında kendi başlarına bağlantı kuramazlar.

Tekerlekli paten ve buz pateninin benzer olduğunu belirtmek yetersizdir. Özellikle iki becerinin hangi yönlerinin benzer ve farklı olduğunu belirtmelisiniz. Örneğin, paten ve buz pateni itme hareketi yapılarak başlar ancak durma hareketi çok farklıdır.

Tekerlekli patenlerde “fren” patenin topuk kısmında bulunur. Bunun için hafifçe ayak kaldırılarak topuk freninin zemine sürtünmesini sağlamak yeterlidir. Buz pateninde durma ise, öğrenenin deneyimine bağlı olarak birkaç yolla yapılabilir. Hockey patenlerinde paten yapmayı öğrenen bir birey, ayakları paralel olarak yana doğru dönerek duracaktır. Bununla birlikte, artistik paten kullanarak paten yapmayı öğrenen bir kişi, sadece pateni buza saplayarak ve kazarak durabilir.

Bahsettiğiniz becerilerin iyi öğrenildiğinden emin olun: Aktarım kullanımından yararlanmaya çalıştığınızda, bahsettiğiniz beceri veya kavramın iyi öğrenildiğinden emin olmanız önemlidir. Kürekle kar küreme ve çim hokeyi sopası içine bir topu almak benzer bir hareket modelidir. Ancak Akdeniz ve Ege bölgelerinde yaşayan bir kişinin kürekle kar küreme konusunda sınırlı deneyimi olacaktır. Diğer bir örnek, baş üstü fırlatma hareketi ile voleybol servisini karşılaştırmaktır. Eğer bireyin başlangıç için olgunlaşmamış bir fırlatma modeli varsa, bu strateji gerçekleşmeyebilir. Yukarıda anlatılan beceriler iyi öğrenilmedikçe, örnek anlamlı olmayacak ve aktarmaya çalıştığınız fikir etkili bir şekilde iletilmeyecektir.

Benzeşim (analoji) kullanın: Pozitif aktarımı sağlamak için başka bir teknik benzerliklere dayan-

dırılarak çıkarımlara varma sürecidir. Sporcular, antrenörlerin açıklamasına dayanarak bir becerinin nasıl yürütüleceğine dair zihinlerinde bir görüntü oluşturur. Antrenörler, yeni bilgileri tanıdık bir modelle ilişkilendirerek yeni kavramları basitleştirerek anlatabilirler. Örneğin, teniste doğru tutuşu öğretmek için, eğitmenler genellikle öğrencilerden raketle “el sıkışma” ister. Öğrenen kişi bu yöntemle görevin zihinsel resmini geliştirebilir.

Liao ve Masters’a göre benzeşim kullanmanın yararını, yeni becerinin temel kurallarının açıklanmasına ihtiyaç olmayacağı şekilde belirtirler. Çalışmalarında katılımcılardan forehand topspin vuruşu kullanarak hedef bölgeye bir pinpon topu atmaları istenmiştir. Topspin’i öğretmek için araştırmacılar dik açılı bir üçgene benzetme yapmışlardır ve katılımcılara “yarasa üçgeni yukarı çekerken topa vurmaları” söylenmiştir. Diğer katılımcılara topspin üretmek için 12 temel teknik seti verilmiştir. Sonuç olarak, analoji öğrenmenin doğada örtük olduğunu ve masa tenisinde forehand topspin vuruşunu öğrenmek için etkili bir strateji olduğu saptanmıştır (Coker, 2009; Coker, 2018). Buna benzer olarak örneğin, hentbolda temel atış çalışmalarında sporcuların beceriyi daha iyi kavramaları için antrenörlerin bu beceriyi “kamçı hareketi” olarak benzeştirdikleri bilinmektedir.

Alıştırma ve performans arasındaki benzerlikleri en üst düzeye çıkarın: Pozitif aktarımı öğretirken, gerçek performans içeriğine yüksek derecede benzerlik gösteren alıştırma fırsatlarını sağlayın. Örneğin, merdivenlerin yükseltilmesini gerektiren hareket, çeşitli durumlarda kullanılmaktadır. Bu hareketi öğrenen bir hasta bunu sadece farklı yükseklikteki merdivenlere tırmanmak için değil, aynı zamanda kaldırımların üzerinden, küvete ve bir yürüyen merdivene adım atmak için kullanabilir. Benzer şekilde, yeni öğrenilen becerileri çeşitli durumlarda kullanma fırsatını sağlamak ve gerçek performans simüle eden uygulamalar tasarlamak maksimum pozitif aktarımı teşvik edecektir.

Sporcunun beceri seviyesini göz önünde bulundurun: Yeni başlayan bir sporcunun aktarımı orta veya ileri düzeyde beceri sahibi olan birine göre daha iyidir. Bir voleybol servisinin bir tenis servisiyle karşılaştırılması, yeni başlayanların ilk denemeleri oluşturmak için zihinsel bir resim oluşturmaya yardımcı olabilir. Bununla birlikte, sporcu istenen hareket hakkında bir fikir ortaya koyduğunda, bunu geliştirmek için beceriye özel ipuçlarına odaklanmalıdır (Coker, 2009; Coker, 2018).

Antrenörler için Önemli Notlar

- Becerilerin veya aktivitelerin sıralanması, öğrenme aktarımı kavramına dayanmalıdır. Bu, her beceri veya aktivitenin önceki beceri veya aktivitelerden yararlandığı ve yararlanacağı anlamına gelir. Beceri ve aktivitelerin basitten karmaşığa sıralama kuralını uygulayın.
- Motor becerileri öğretirken, insanların günlük yaşamlarında, işlerinde veya rekreatif aktivitelerde becerileri kullanacağı alıştırma ya da simüle edebileceği durumlara uygulama fırsatları verin.
- Bir eğitim veya rehabilitasyon programı geliştirmeden önce, kişinin veya insanların sahip olduğu önceki motor beceri performansı deneyimlerini göz önünde bulundurun. Pozitif aktarımı teşvik eden deneyimlerden faydalanmalarını sağlamak için fırsatlardan yararlanın; negatif aktarım deneyimlerinin üstesinden gelmelerine yardımcı olun.
- Öğrenilen becerilere bakılmaksızın, öğrenme sürecine katılmanın, yeni becerilerin öğrenilmesine fayda sağlayacak kümülatif bir etkisi olabileceğini unutmayın (Magill ve Anderson, 2014).

Öğrenme Çıktısı

- 1 Beceri öğreniminde aktarım (transfer) çeşitlerini kavrayabilme
- 2 Pozitif aktarım (transfer) için uygun yöntemleri kullanabilme



Araştır 1

Antrenör olarak; pozitif aktarımı sağlayabilecek yöntemler nelerdir?

İlişkilendir

Antrenör olarak yukarıda yapmış olduğunuz araştırmalar ve uygulamalar ile alıştırmaya içeriği ve öğretim stilleri arasında ilişki kurmaya çalışın. Üst düzeydeki antrenörler için, özellikle alan yazında beceri öğreniminde aktarım ile ilgili yapılan bilimsel araştırmalar okunarak, bu bölümde verilen teorik bilgiler ile uygulamalar arasında bağlantı kurulmalıdır.

Anlat/Paylaş

Bu bölümden elde ettiğiniz bilgileri diğer antrenör arkadaşlarınızla paylaşarak onların da bilgi düzeyleri artırılarak, tecrübelerinden de faydalanılmalıdır.

HIZ VE DOĞRULUK TAKASI

Birçok motor beceride sporcunun hem hızlı hem de doğru bir şekilde performansını ortaya koyması gerekir. Örneğin, futbolda bir penaltı atışı yapmak, voleybolda etkili bir smaç yapmak için hızlı bir top atmak, hızlı tempoda piyanoda şarkı çalmak ve yazı yazmada başarılı bir performans elde etmek için hızlı olmak ve hareketi doğru uygulamak gerekir. Bu beceriler için hız ve doğruluk talepleri becerinin kendisi tarafından belirlenirken bazı motor beceriler hareketin hızlı değil ancak doğru yapılmasını gerektirir. Dolayısıyla, bahsedilen her iki hız-doğruluk beceri türü hız ve doğruluğu gerektirir. Adından da anlaşılacağı gibi, hızın doğruluğu ya da yavaşlığın doğruluğu olumsuz etkilediği anlamına gelen hız ve doğruluk arasında bir ilişki bulunmaktadır. Bu olguya hareketin doğruluk gereksinimlerinin hareket hızını etkileyeceği anlamına gelen hız-doğruluk takası denmektedir. Böylece, doğruluk hızı azaltırken, hız da doğruluğu azaltmaktadır. Bu nedenle, genellikle doğruluk için hızı yavaşlatır ya da yükseltiriz. Örneğin; futbolda penaltı vuruşu için, bir oyuncu mümkün olan en yüksek hızda topa vurmaya çalıştığında, sonuç yanlış bir vuruş olacaktır. Aksine, oyuncu doğruluğu amaçlayarak topa vurmaya çalıştığında, sonuç topa

çok yavaş vurmak olsa da amacına ulaşabilmektedir. Bunun yanında bir hedefe tek elle ulaşmayı içeren becerilerde hız, kişinin belirlediği bir oranda gerçekleşir. Bu beceriler arasında kalem kutusuna bir kalem yerleştirmek, bilgisayar klavyesinde yazı yazmak, bir iğneye iplik geçirmek ve anahtarı, anahtar deliğine yerleştirmek yer almaktadır (Maggill ve Anderson, 2016; Coker, 2018).

Anahtarı, anahtar deliğine yerleştirme örneği hız-doğruluk takası açısından üç aşamada gerçekleşir (Şekil 1.3). Kişi bir hız-doğruluk takasını içeren beceriyi gerçekleştirmeye karar verdiğinde ilk aşama *hareket hazırlığı* aşamasıdır. Bu aşamada kişi, hareketin gerçekleşeceği çevresel bağlamı karakterize eden düzenleyici koşulları belirlemek için görsel becerisini kullanır. Düzenleyici koşullar anahtarın boyutunu, şeklini, ağırlığını, anahtar deliğinin boyutunu, yerini ve mekânsal yönünü içermektedir. Bu özellikler, el hareketinin yönünü ve mesafesini ve ayrıca durumun doğruluk taleplerini belirleyecektir. Duyusal sistem tarafından algılanan anahtar özellikleri gibi algılanan diğer ilgili bilgilerle birlikte bu duyusal bilgi, istenen eylemi başlatmak ve yürütmek üzere belirli hareket özelliklerini hazırlamak için Merkezi Sinir Sistemine (MSS) iletir. Hareket hazırlığı safhasında, beceriyi gerçekleştirmek için hız veya doğ-

ruluk temelli bir stratejinin seçimi yapılır. FMRI (Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme) kanıtları, seçilen stratejinin farklı beyin bölgelerini aktive ettiğini göstermiştir. Bu kanıt, hareketin hazırlanmasında beynin farklı bölgeleri yer aldığından gözlemlenen davranışsal takası destekler niteliktedir (Magill ve Anderson, 2016).

İkinci aşama, genellikle *hareket başlangıç aşaması* olarak adlandırılır. Bu aşamada, kol hareketinin anahtar deliği hedefi yönünde başlamasını içerir. Bu hareket hızlıdır ve duysal geri bildirimin (yani açık döngü kontrolü) etkisi olmadan gerçekleşir. Her ne kadar görsellik bu aşamada küçük bir rol oynasa da kol yer değiştirme ve hız bilgisini edinir ve hedefe yaklaştıkça hareket değişikliklerini yaparak iletişim bilgilerine ulaşmak için zaman kazanır.

Üçüncü aşama, *sonlandırma aşamasıdır*. Anahtarın anahtar deliğine yerleştirilmesinden hemen önce başlar ve yerleştirildiğinde sona erer. Bu aşamada kolun görseli ve hedef önemlidir. Hareket doğruluğu bilgileri MSS'e iletilir ve böylece kişinin hedefe ulaşmasını sağlamak için gerekli hareket

düzeltilmeleri gerçekleşir. Burada dikkate alınması gereken nokta, görme ve hareketin hız doğruluğu takasını içeren becerilerle etkileşime girme şeklidir. Amaçlanan hareketin görsel işleyiş şeklini etkilediğini unutmayın. Az önce ele alınan tek elle yapılan hedefleme görevinin üç aşamasında, bir anahtar deliğine anahtar koyma amacı, görsel olarak anahtar deliğinin kendisine odaklanmaya yönlendirir ve bu da hareket hazırlığı aşamasında hareketlerin uyması gereken kritik düzenleme koşullarını sağlar. Bu aşama sırasındaki görsel bilgiler, ilk hareket yörüngesinin ve anahtarı anahtar deliğine doğru hareket ettirmenin hızının da temelini oluşturur. Sonlandırma aşamasında anahtarı, anahtar deliğine yerleştirme hareketi, hareketin hedefine ulaşması için kesin hareket ayarlamalarına izin verecek hız ve doğruluk bilgilerini tespit etmek için görsel bilgiyi kullanır. Anahtarı, anahtar deliğine yerleştirme örneğinde, anahtarın çok hızlı hareket ettirilmesi anahtar deliğini tutturamamasına neden olurken, yavaş el hareketi ile yapıldığında hareket doğrulukla sonuçlanır (Magill ve Anderson, 2016).

Hareket başlangıç aşaması

Hareketler: Anahtar deliğine anahtarı yerleştirmek için kol hareketi [hareket süresinin -% 95'i]

Görme tutulumu: Kolun yer değiştirmesini ve hızını izleyin; Bakış noktası, anahtar deliğine -% 50 temas süresi kadar anahtar deliğine kayar)

Sonlandırma aşaması

Hareketler: Anahtarı, anahtar deliğine doğru aynı yönde elinizde tutun.

Görme tutulumu: Hareketin gerçekleşmesini sağlayacak olan hareket özelliklerini belirlemek için düzenleyici koşulları değerlendirin (anahtar deliği boyutu, mekânsal yönelim, mesafe)



Sonlandırma aşaması

Hareketler: Anahtar deliğine anahtarı yerleştirmek için mekânsal ve zamansal düzeltmeler; anahtarı yerleştir.

Görme tutulumu: Anahtara ve anahtar deliğine odaklanın; anahtar deliğine anahtarı yerleştirmek için hareket düzeltmelerinde gerekli mekânsal ve zamansal bilgileri sağlayın.

Şekil 1.3 Bir Kapının Anahtar Deliğine Anahtar Yerleştirmede Üç Hareket Aşaması.

Kaynak: Magill ve Anderson, 2016.

Motor beceri performansındaki hız-doğruluk takası yaygın hale gelmeye başladığında hareket zamanını tahmin edebilmek için matematiksel bir formül geliştirilmiştir. Fitts Kanunu olarak bilinen bu formül (aşağıda verilmiştir), Paul Fitts (1954) tarafından ortaya atılmıştır ve insan performansı ile ilişkili en önemli “kanunlardan” biri olmuştur.

$$MT = a + b \left[\log_2 \left(\frac{2A}{W} \right) \right]$$

MT = Hareket zamanı

A = Mesafe

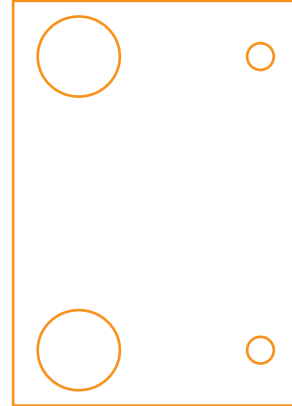
a ve b = deneysel olarak belirlenen regresyon katsayılarıdır

W = Hedefin genişliği

Bilimde bir kanun, belirli değişkenler söz konusu olduğunda bir sonucun tahmin edilebileceği bir durumu ifade eder. Fitts Kanunu, bir kişinin bir hedefe olabildiğince hızlı ve doğru bir şekilde hareket etmesi gereken hız ve doğruluk gerektiren

bir durum için hareket süresini tahmin eder. Performans sonucunu tahmin eden değişkenler hareket mesafesi ve hedef boyutudur. Fitts (1954), hızlı hedef almanın doğru yapılabilmesi için bazı deneyler yapmıştır. Sonuç olarak, hedefe olan mesafe arttıkça veya hedefin boyutu azaldıkça, zamanın arttığını ve hareketin doğru yapılabilmesi açısından uygulayıcıların hareketlerini yavaşlatması gerektiğini saptamıştır. Diğer taraftan, hedef genişliği azaltıldığında da zaman artmaktadır. Zaman belirli oranlardaki hareket mesafesi ve hedef genişliğinde sabit kalmaktadır. Çok hızlı kesik beceri olarak çek vurma hareketi incelendiğinde, hareketin amacı yukarı-aşağı 200 ms’de çok hızlı yapılan bir vurma hareketidir. Bu harekette hız arttığında hatanın arttığı, hareketin mesafesi arttığında da hatanın arttığı görülmektedir. Geri bildirim alınamayacak açık döngü kontrol modeline göre çok hızlı hareketlerde bile hatanın azaltılması için hareketin yavaşlatılması gerekir. Hız-doğruluk takasını deneyimlemek için aşağıdaki etkinliği deneyebilirsiniz (Coker, 2018; Magill ve Anderson, 2016; Schmidt vd., 2019).

Hız-Doğruluk Takası
• Malzemeler • A4 kâğıdı • Kalem • Kronometre • Zamanı tutacak birisi
Uygulama



Kâğıdın sol üst ve alt köşesine büyük bir daire çizin. Daha sonra sağ üst ve alt köşesine de çok daha küçük bir daire çizin. Daha sonra, kalemin ucunu sol üstteki büyük daireye yerleştirin. Birisi 10 saniye süre tutarken, amacınız kalemi iki büyük daire arasında olabildiğince hızlı hareket ettirmek ve her geçişte her birinin içine bir nokta yerleştirmektir. (Not: Hareket sırasında kalemi kâğıttan kaldırın) Daha sonra aynı görevi küçük daireler kullanarak tekrarlayın. İki görev arasında hangi değişiklikleri fark ettiniz? Sonuçlarınızı hız doğruluk takasını destekliyor mu (Coker, 2018)?

Fitts kanununu spor becerilerine uygularsak, bu kanunun eğitim ve uygulama için etkilerini görmek mümkündür. Örneğin, bir futbolcunun penaltı vuruşundan gol yapması istendiğinde topun kaledeki üç farklı alanın her birine hızlı gitmesi mümkündür. Fitts Kanunu, en büyük alana atılacak topun hızlı, en küçük alana atılan topun hızında da yavaşlama olacağını ifade eder (Magill ve Anderson, 2016).

Mekansal doğruluk hedefe ilişkin durumda hedefi vurabilmeyi ifade ederken, zamansal doğruluk veya zamanlama doğruluğu, bir hareketin doğru zamanda yapılabilmesi ile ilgilidir. Hız-doğruluk takası ile ortaya konulan durumlar mekansal doğruluk için geçerli olmasına karşın, çoğu durumda zamansal doğruluk için geçerli değildir. Hareketi çok yavaşlatırsak veya çok hızlı yaparsak zamansal doğruluğu artırırız. Örneğin, bir tenisçi topa müdahale etmek için ne zaman kol salınım hareketini yapacağına karar vermelidir. Araştırmaya göre, zamansal doğruluk başarılı beceri performansın belirleyici faktörü olduğunda, hareket

hızının arttırılması zamanlama hatalarını azaltmaktadır. Diğer bir ifadeyle, performans daha hızlı gerçekleştiğinde ve/veya hareket mesafesi azaltıldığında hız-doğruluk takası ihlal edilerek zamanlama doğruluğu artmaktadır (Coker, 2009).

Hız-doğruluk takasının motor beceri performansı üzerinde çeşitli etkileri vardır. İlk olarak, amaç mekansal doğruluk olduğunda örneğin, bilgisayar kullanıcısı bir simgeye tıklamak için fareyi çok hızlı hareket ettirir ise doğruluk düşer. Öte yandan, amaç zamansal doğruluk olduğunda örneğin, masa tenisinde atılan sert bir şut gibi kuvvetli bir hareket üretimi olduğunda hız önemli olmaktadır. Hız-doğruluk takasının karmaşık motor becerilerin gelişimi üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar, beceri edinmenin ilk aşamalarında verimli motor modellerin gelişimini doğruluğu engelleyebileceği göstermektedir. Bireyler doğruluğu arttırmak için hızı düşürdüklerinde, kısıtlı bir hareket modeli ortaya çıkar. Aksine durumda, hız arttırıldığında beceri gelişimi kolaylaşmaktadır (Co-

ker, 2009; Magill ve Anderson, 2016). Bu durum özellikle bazı becerilerde kendisini daha önemli kılmaktadır. Örneğin cimnastikte kartvil becerisini etkili bir şekilde yapmak için, bu becerinin yavaş yapılması becerinin ritmini bozacağından öğrenmeyi olumsuz yönde etkileyecektir. Bu durumda hızı arttırmak aynı zamanda doğruluğun da artmasını sağlayacaktır.

Bu sonuçlar beceri kazanımının ilk aşamalarında doğruluğun vurgulanması gerektiğini göstermektedir. Bununla birlikte, birçok geleneksel uygulama tekniğinin bu şekilde yapılmadığı bilinmektedir. Örneğin, futbolda ayak içi vuruşu uygulamak için iki kişi eşleştirilir ve karşılıklı olarak ayak içi pasın yapılması istenir. Bireyler tekniğe odaklanmak yerine, görevin amacı olan topun karşı tarafa gitmesine odaklanabilirler. Dolayısıyla da alıştırma stratejisi doğruluğa odaklandığından, öğrenenler topu eşlerine başarılı bir şekilde ulaştırmak için daha az verimli bir vuruş modelini benimseyebilirler (Coker, 2018; Magill ve Anderson, 2016).



MOTOR ÖĞRENME VE KONTROL TEORİLERİ

Elit düzeyde sporcuları izlediğimizde, bu sporcuların birçok hareketi aynı anda akıcı bir şekilde yaptıklarını görmekteyiz. Örneğin kule atlama sporunda sporcu farklı hareketleri ardı ardına çok kısa bir zaman diliminde uygulayarak performansını sergiler. Merkezi sinir sisteminin bu şekilde bahsedilen becerikli bir performans sırasında kasları nasıl organize ettiği hareket bilimi ile ilgili çalışan kişiler için hala sorgulanan bir konudur. Bu bölümde hareketin oluşmasını açıklayan teoriler açıklanacaktır.

Koordinasyon ve Kontrol

İnsan vücudunda çok sayıda farklı eksenlerde hareket edebilen eklemeler vardır. Bu anatomik yapı nedeniyle insan vücudu birçok bağımsız bileşene sahiptir. Bu bileşenlerden daha önceki konularda *Serbestlik Derecesi* olarak bahsedilmişti. Serbestlik derecesi sayesinde aynı hareket çok farklı şekillerde yapılabilmektedir. Koordineli bir hareket yapabilmek için bağımsız olan bu bileşenlerin kontrolünün sağlanması gereklidir.

Amaçlı bir hareketin üretimi sırasında var olan serbestlik derecelerini organize ederek etkili hareket kalıbını başarabilme “*koordinasyon*” olarak tanımlanmaktadır. Koordinasyon tek başına hareket ile ilgili problemi çözmemektedir. Görevin amacını yerine getirebilmek bazen farklılıklara neden olabilmektedir. Örneğin aynı hareketi yapacak olsak bile bazen o hareketi amacına uygun yapabilmemiz için uyguladığımız kuvvet, hız, başlangıç ve bitişinin ne zaman olacağı gibi birçok faktör değişebilmektedir. Hareketin uygulaması sırasında ortamın gerekliliklerine göre hareket ile ilgili var olan değişkenleri manipüle edebilme *kontrol* olarak tanımlanmaktadır. Becerikli bir performans için sporcunun serbestlik derecesini koordine ederek bu koordinasyon sonucunda ortaya çıkacak hareketin kontrolünü sağlaması gereklidir. Belirli bir hareket üretiminde var olan serbestlik derecelerini koordine ve kontrol etme *serbestlik derecesi problemi* olarak tanımlanmıştır. Serbestlik derecesi problemi sadece insan hareketlerinin nasıl oluştuğu ve koordine edildiğini araştıran hareket bilimcileri tarafından değil, robot mühendisliğinde de hareketin oluşturulmasında karşılaşılan bir durumdur.

Becerikli Hareket: Komuta Merkezi veya Dinamik Etkileşim

Günümüzde becerikli bir hareketin nasıl koordine ve kontrol edildiğini açıklayan iki farklı teorik yaklaşım bulunmaktadır. Birinci yaklaşımda, motor program teorileri, hareket ile ilgili bütün kararların beyinin belirli bir komuta merkezi tarafından alındığı belirtmektedir. Hareketin yapılması ile ilgili karar alındıktan sonra, hafızada bulunan uygun hareket planı seçilmekte ve hareketin uygulanması için bilgiler ilgili vücut parçalarına gönderilmektedir.

Dinamik etkileşim teorileri ise, komuta merkezi tarafından oluşturulan planın becerikli harekette oluşan bütün düzenlemeleri ve değişiklikleri açıkla-

yamayacağını savunmaktadır. Bunun nedenini ise hafızaya binen yükün çok fazla olmasıdır. Bunun yerine becerikli hareket vücut, çevre ve becerinin kendisini içeren çok sayıda değişkenin dinamik etkileşimi olarak sonuçlanmakta veya ortaya çıkmaktadır. Dinamik etkileşim teorileri genel olarak birey, çevre ve görev arasındaki dinamik etkileşim ile hareketin oluştuğunu savunmaktadır.

Motor Program Teorileri

Motor program, yürütme seviyesinde önceden yapılandırılmış ve becerikli hareketin gerekli ayarlarını tanımlayan motor komutlar grubudur. Motor becerilerin yapılması için gerekli bilgileri depolayan hafıza simgesidir.

İlk Teoriler

Motor program yaklaşımını savunan ilk teorilerde, her bir hareket ile ilgili ayrı bir motor programın olduğu ve bunların hafızada ayrı ayrı yer tuttuğu görüşü vardı. Bu teorilere göre belirlenmiş bir hareketin yapılması sırasında bu hareketin yapılmasını sağlayacak program hafızadan çağırılır ve uygulanır. Ancak bu teorilere araştırmacılar birtakım eleştiriler yapmışlardır. Bunu da iki doğal problem olarak ortaya koymuşlardır. Birinci problem hafızanın kapasite sorunudur. Eğer her bir hareket için ayrı bir motor program olarsa bu durumda yapacağımız her bir hareketi hafızaya kaydetme, sınırsız hafıza olmasını gerektirecektir. İkinci problem ise yeni ve daha önce yapılmamış bir hareketin üretiminin nasıl gerçekleşeceği.

Genelleştirilmiş Motor Program

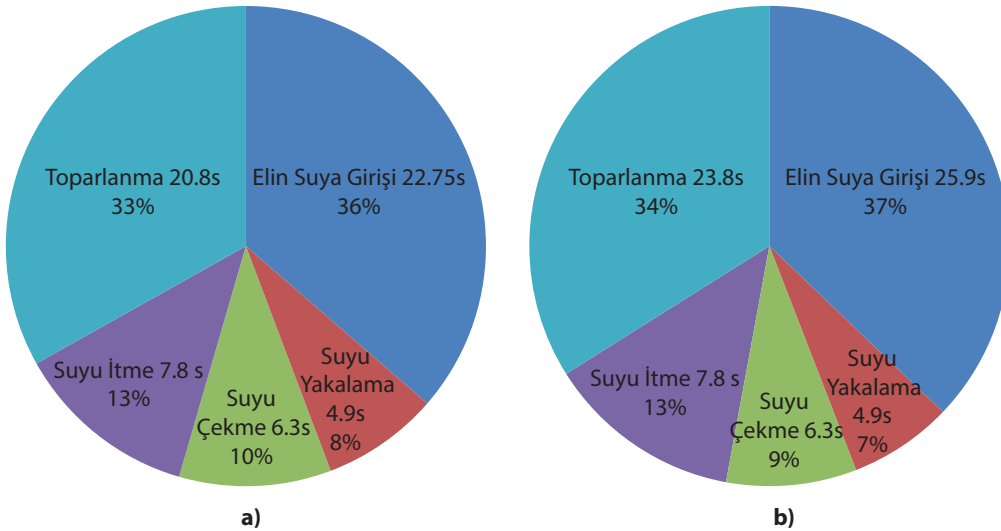
İlk olarak ortaya atılan motor program teorilerinden farklı olarak, Schmidt (1975) her bir hareketin uygulanması ile ilgili ayrı bir motor program olmasına gerek olmadığını ve bunun yerine motor programların doğası gereği daha genel olduğunu ortaya koymuştur. Genelleştirilmiş Motor Program belirli bir hareket yerine hareketin şablonunu (modelini) tanımlayan motor program olarak tanımlanmıştır. Genelleştirilmiş Motor Programın bazı bileşenlerinin denemeden denemeye değişmediği (değişmez özellik) ancak bazı bileşenlerinin de esnek olduğu (parametreler) belirtilmiştir.

Değişmez Özellikler: Bir motor programı tanımlayan göreceli sabit alt yapı özellikleridir. Ör-

neğin, imzamızı sağ el, sol el, kalemimizde tutarak atalım. İmza örneğini düşünecek olursak, imzamız ile ilgili bazı özelliklerin farklı yöntemlerle de imzamızı attığımızda değişmediğini görürüz. Bu temel veya değişmeyen özellikler parmak izine çok benzemektedir. Parmak izlerimiz nasıl bizi tanımlamaktaysa her bir motor program da değişmez özellikleri ile tanımlanmaktadır. Şu ana kadar araştırmacılar üç farklı değişmez özellik belirlemişlerdir. Bunlar; Eylemin veya parçanın sırası, Göreceli zamanlama (becerinin içsel ritmi) ve Göreceli kuvvet.

- **Eylemin veya parçanın sırası:** Yukarıdaki imza örneğine tekrar değinecek olursak, isminizin Burak olduğunu düşünelim. İmzanız da isminizdeki harfleri sırasıyla içeriyorsa, o zaman “B” her zaman ilk başta olacaktır ve “k” harfi ile imzanız sonlanacaktır. Eğer bu sıralamada bir yanlışlık olursa o zaman imzanız doğru bir şekilde atılmamış olacaktır. Benzer olarak spordan bir örnek verecek olursak; voleybol’da smaç becerisi sırasındaki hareket basamaklaması bellidir. Top nereye doğru atılırsa atılsın, smaçör yaklaşma koşusu, sıçrama, topla buluşma, topa vurma ve yere düşme basamaklarını izler. Bu sıralamada bir değişiklik olmaz.

- **Göreceli zamanlama:** Genelleştirilmiş Motor Programda göreceli zamanlama diğer bir değişmez özellik olarak önerilmiştir. Bu özelliği açıklayan çok sayıda örnek vardır. Bu örnekler, yürüme, atma, engel atlama vb. Esas itibarıyla göreceli zamanlama becerinin içsel ritmi olarak da adlandırılmaktadır. Örneğin serbest stil yüzmede kol hareketleri beş farklı faza ayrılmaktadır. Kol hareketinin bir tam döngüyü tamamlamasını %100 zaman dilimi olarak ele alırsak, bu zaman dilimi içerisinde %35 elin suya giriş, %13 suyu yakalama, %8 elin çekili, %12 suyu itme ve %32 toparlanma fazlarını içerdiğini varsayalım. Göreceli zamanlama değişmeyen özellik olarak ele alındığından, sporcunun hızlı veya yavaş yüzmesi bu oranlamayı değiştirmeyecektir. Örneğin Şekil 1.4’te farklı hızlarda 100 m serbest stil yüzme tekniğindeki fazlar ile ilgili süre ve oran bilgisi verilmiştir. Şekil 1.4’ten de anlaşılacağı üzere iki farklı hızdaki her bir fazın süreye göre oranlaması birbirine çok yakındır.



Şekil 1.4 100 m Serbest Stilde a) 61 Saniyedeki ve b) 70 Saniyedeki Performans.

Kaynak: Coker, 2018.

- **Göreceli kuvvet:** Göreceli kuvvet de göreceli zamanlamada olduğu gibi kuvvetin oranlamasının değişmeyeceğini savunur. Bir harekette değişiklik yapmak için genel kuvvet uygulandığında, her bir bileşenin gerçek kuvvet özelliği orantılı olarak değişmelidir. Başka bir deyişle, kaldırdığımız ağırlıkta artış olduğunda uyguladığımız kuvvetde de artış olmasına rağmen, hareketin uygulanması

süresi boyunca her bir kasın yaratacağı kuvvet oranlarında değişiklik olmaz.

Parametreler: Parametreler genelleştirilmiş motor programın nasıl yürütülmesi gerektiğini tanımlayan esnek (değiştirilebilen) özellikleridir. Parametreler, hareketin temel kalıbında bir değişiklik yapmadan farklı performanslarda motor tepkide değişiklik yapmaya olanak sağlayan özelliklerdir. Bu parametreler örneğin kişilerin farklı yükseklikte olan merdivenlerden çıkıp inme ile ilgili motor tepkileri üretmesini sağlar. Yani duruma göre hareketimizi adapte edebilmemize olanak sağlarlar. Dört tane farklı parametre önerilmektedir; toplam süre, toplam kuvvet, hareketin yönü ve kas seçimi.

- **Toplam süre:** Bir becerinin uygulanmasında hareketin süresi ve hızında çok rahat bir şekilde değişiklik yapılabilir. Hareket temel kalıbında herhangi bir değişiklik yapmadan, örneğin yüzmede sporcu bitişe yaklaştığında kulaç hızını arttırabilir. Hareketin süresi ve hızında çok rahat bir şekilde değişiklik yapılabilir. Hareket temel kalıbında herhangi bir değişiklik yapmadan, örneğin yüzmede sporcu bitişe yaklaştığında kulaç hızını arttırabilir.
- **Toplam kuvvet:** Toplam sürede olduğu gibi, hareket için gerekli olan uygulanan toplam kuvvette de değişiklik yapılabilir. Örneğin futbolda sporcu duruma göre farklı mesafelere pas atabilmek için uyguladığı kuvvette değişiklik yapmaktadır. Hareket kalıbı aynı olmasına karşın, uygulanan kuvvette değişiklik yapılmaktadır.
- **Hareketin yönü:** Başarılı bir performans sergilemek için hareket farklı yönlerde de yapılabilir. Örneğin penaltı atışı kullanacak olan futbolcu topu ayak içi vuruşla kalenin farklı yerlerine gönderebilir. Yine burada hareketin değişmez özelliklerini sabit tutarak sadece yönünde farklılık yapılır.
- **Kas seçimi:** Bir hareketin yapılabilmesi için farklı kaslar veya vücudumuzun farklı tarafını kullanabiliriz. Örneğin basketbolda sağ ve sol elimizle top sürebiliriz. Burada baskın olmayan tarafımızı da hareketi uygulamak için kullanabiliriz. Yine bu durumda hareketin değişmez özellikleri sabit olarak hareket uygulanır.

Şema: Genelleştirilmiş motor program teorisi-ne göre sporcunun herhangi beceriyi maç içerisinde yapabilmesi için parametrelerde uygun değişiklikleri yaparak hareketi uygulaması gerekir. Örneğin basketbolda oyun kurucu çok hızlı bir şekilde pas vereceği takım arkadaşına karar verip hızlı bir şekilde

de pasını vermelidir. Bu da “her bir durumda oyun kurucu topun hızını nasıl ayarlayacağını nereden bilmektedir?” Sorusunu akla getirmektedir. Sorunun cevabı ise Schmidt (1985) tarafından şema geliştirme olarak belirlenmiştir (Coker, 2018).

Şema, bir hareketi yöneten kural veya kuralların özet gösterimi olarak tanımlanmaktadır. Bireyin hareketlerinin çeşitli sonuçları ile bir takım sonuçlar üretmek için ayarladığı parametreler arasında ilişki kuran kurallar kümesidir. Bir şema, sporcunun yapmış olduğu benzer hareket tecrübeleri sonucunda gelişmektedir. Sporcunun yapmış olduğu her bir deneme sporcuya daha sonra bu denemeye benzer hareketi yapacağı zaman rehber olmaktadır. Bu yüzden bir beceri ile ilgili ne kadar fazla sayıda çeşitlilikte tekrar yapılırsa, bu durum o becerinin daha sonra da farklı şekillerde kullanılmasına fayda sağlayacaktır. Çünkü sporcu o beceri ile ilgili gelişmiş bir şema geliştirmiş olacaktır (Schmidt ve Wrisberg, 2008).

Motor Programın Uygulanması

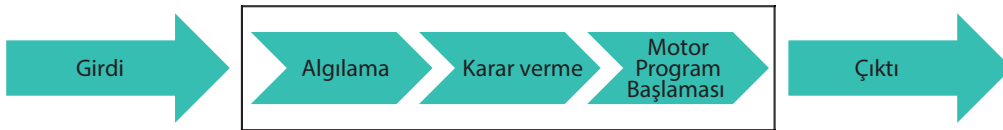
Sporcu karşılaşmış olduğu durumda nasıl hareketi uygulayacağına karar verdikten sonra, istenen sonuca ulaşmak için (hareketi doğru yapabilmek için) var olan şemaya göre bilinçsizce hafızadaki uygun genelleştirilmiş motor programa ulaşır. İstenen hareketin yapılması ile ilgili detaylar önceden motor program tarafından organize edilerek hareketin ortaya çıkmasını sağlayacak uzva gönderilir. Motor program bir kere başladıktan sonra hareket nasıl kontrol edilir? Motor program hareketin başlamasından bitişine kadar süredeki gerekli olan bütün bilgileri içermekte midir? Ya da tepki-üretim geri bildiriminden gelen bilgilere göre hareketin uygulanması ile ilgili sürekli bir düzenleme mi yapılmaktadır? Bu soruların cevapları hareket ile ilgili gönderilen ilk komutun detaylarındadır.

Örneğin fitness salonunda koşu bandında çalışmaya yapacağınızı düşünelim. Koşu bandına çıkmadan önce koşu hızını, bantta yükselti yapıp yapmayacağınızı ve koşu süresini önceden belirliyorsunuz. İstenilen bilgileri koşu bandına girdikten sonra buna göre egzersizinizi yapmaya başlıyorsunuz. Siz bir değişiklik yapmadıkça, koşu bandı istenen hızda ve sürede çalışacaktır. Koşu bandı sizin zorlanıp zorlanmadığınızı veya çok yorulduğunuzu dikkate almadan girilen bilgilere göre çalışacaktır. Benzer mantık elektronik posta sisteminde de mevcuttur.

Elektronik postanızı bilgisayarda yazıp “gönder” tuşuna bastıktan sonra mesajınızın içeriğini değiştiremezsiniz. Bu iki örnek bize “açık-döngü kontrol” (Şekil 1.5) sistemini açıklamaktadır.

Açık-döngü kontrol sistemi, tepkinin tamamlanması için gerekli bilgilerin bütününe içeren eylem planlarının üretildiği bir kontrol şeklidir. Açık-döngü kontrol sisteminde hareketin yapılması ile ilgili plan kontrol merkezi tarafından alınır ve hareketin uygulanması için gerekli uzuvlara herhangi bir düzenleme yapılmayacak şekilde gönderilir. Hareketin yapıldığı sırada geri bildirim bulunmasına karşın harekette bir değişiklik yapılmasına izin veremeyecek şekilde geç algılanır. Hareketin yapılması ile ilgili karar alındıktan sonra bu kararda bir değişiklik olmayacak şekilde uygulanır. Hareketin uygulanması sırasında elde edilen geri bildirim ancak bir sonraki denemede dikkate alınır.

Diğer bir kontrol sisteminde ise bir motor program uygulanmaya başladıktan sonra da düzeltmeler yapmaya imkan vermektedir. Bu kontrol sistemi “kapalı-döngü kontrol” sistemi olarak bilinmektedir (Şekil 1.6). Yeni nesil klimalar kapalı-döngü kontrol sistemine verilecek çok iyi bir örnektir. Klimada evin istenen ısısı ile ilgili derece girildikten sonra, sistem bu sıcaklığa gelene kadar oda sıcaklığını sürekli kontrol ederek çalışır. Açık-döngü kontrol sisteminden farkı bu sistem devam eden harekette değişikliği sağlayabilecek geri bildirimle sahiptir. Bu sistemde komuta merkezi hareketi başlatmak için gerekli planı kararlaştırır. Daha sonrasında hareket uygulanmaya başlar, eğer hareketin başarılı bir şekilde uygulanmasıyla ilgili değişikliğe gidilmesi gerekiyorsa, duyuşsal bilgi ile elde edilen geri bildirim komuta merkezine gönderilir ve bunun sonucunda harekette gerekli değişiklikler yapılarak doğru performansa ulaşılır (Şekil 1.6).



Şekil 1.5 Açık-Döngü Kontrol Sistem Modeli.

Kaynak: Coker, 2018.



Şekil 1.6 Kapalı-Döngü Kontrol Sistem Modeli.

Kaynak: Coker, 2018.

Açık- ve kapalı-döngü kontrol sistemleri günümüzdeki motor kontrol teorilerinin öncüleridir. Güncel teoriler motor kontrolü açık- ve kapalı-döngü sistemlerinin fonksiyonu olarak değerlendirmektedirler. Temel olarak, becerikli hareketlerin önceden planlanıp, başlatılıp ve eğer hareketi tamamlayabilmek için yeterli süre varsa çok az değişiklikle sonuçlandırıldığı görüşü savunulmaktadır. Çok hızlı yapılan hareketlerde ise, önceden yapılandırılmış motor program hareketin başlangıç ve bitişini kontrol eder. Hareket çok hızlı olduğundan dolayı tepki-üretim geri bildirimini işleyecek (algılayacak) ve buna göre gerekli düzenlemeleri yapabilecek zaman yoktur. Geri bildirim işlemeyebilecek kadar zaman olabilen durumlardaki hareketlerin yapılmasında açık-döngü sistemi hareketin başlamasını kontrol eder ve sonrasında ise kapalı-döngü sistemi hareketin bitimine kadar olan sürede kullanılır. Eğer bir değişiklik yapma durumu söz konusu olacaksa kapalı-döngü sistemi bu değişikliği uygular. Yaygın olarak kullanılan görüşe göre, beceri öğreniminin ilk aşaması çoğunlukla kapalı-döngü kontrol sistemi tarafından yönetilmektedir. Beceride ustalaşma olduktan sonra (artık beceri otomatik bir şekilde yapılmaya başladığında) kontrol sisteminde değişiklik olarak artık açık-döngü kontrol sistemi devreye girer (Coker, 2018).

Motor Program İçin Kanıtlar

Motor program kontrol sistemi üç farklı kanıt ile desteklenmiştir. Birinci kanıt, motor program istenen hareketin gerçekleştirilebilmesi için gerekli olan detayları önceden organize ediyorsa, o zaman görevin zorluğu arttıkça motor programı organize etmek için gerekli olan zamanda da artış olması gerektiğini ortaya koyar. Araştırmacılar bu durumu ispatlamak için reaksiyon zamanı testleri uygulamışlardır. Daha karmaşık hareketler için reaksiyon zamanı daha uzundur. Reaksiyon zamanının uzaması hareketten önceki motor programının organizasyonunun uzadığı anlamına gelmektedir. Bu durumda hareketin başlatılmasından önce motor sistemin organize olması için daha fazla zaman gereklidir. Dolayısıyla hareketin önceden planlandığı desteklenmektedir.

İkinci kanıt ise deafferentasyon deneylerinden gelmektedir. Genel olarak Deafferentasyon sinir sinyallerinin, çevreden omuriliğe ulaşmasını engellemek için (afferent) duyumusal yolların kesildiği cerrahi prosedürdür. Deafferentasyon ile ilgili ilk çalışmalarda maymunların deafferentasyon öncesinde ve sonrasındaki motor davranışları incelenmiştir. Polit ve Bizzi (1978) tarafından yapılan araştırmada maymunlar deafferente edilmeden önce kollarıyla bir noktaya uzanma hareketi çalıştırılmıştır. Maymunlar bu hareketi doğru bir şekilde yapmayı öğrendikten sonra kolları deafferente edilmiştir. Deafferentasyon sonrasında tekrar belirli noktaya uzanmaları istendiğinde, yine bu noktaya uzandıkları görülmüştür. Kollarından beyinlerine giden herhangi duyumusal bir bilgi olmamasına karşın, hareketi gerçekleştirebilmişlerdir. Bu da hareketin motor program kontrol mekanizması tarafından önceden planlandığı görüşünü savunmaktadır.

Motor program kontrol sistemi ile ilgili üçüncü kanıt ise, beklenmedik bir şekilde engellenmiş uzuvların hareketlerinden gelmektedir. Elektromiyogram (EMG) kasların elektriksel aktivitelerini ölçmeye yarayan bir yöntemdir. Araştırmacılar EMG kullanarak kişilerin kolları ile yaptıkları uzanma hareketi sırasında kassal aktivitelerini ölçmüşlerdir. Daha sonrasında kişiler bu uzanma hareketini yaparlarken kolları beklenmedik bir zamanda ve şekilde engellenmiştir. Araştırmacılar, eğer motor program uzanma hareketine başlamadan önce hareket ile ilgili bütün talimatları organize etmişse (geri bildirim ihtiyacı olmadan) o zaman hareket beklenmedik bir şekilde engellendiğinde de

EMG sinyallerinin hareketin engellenmediği sinyallere yakın olması gerektiğini vurgulamışlardır. Araştırma sonucunda gerçekten de hareketin engellenmediği ve engellendiği durumlardaki EMG sinyallerinin birbirine çok yakın olduğu saptanmıştır (Coker, 2018).

Genelleştirilmiş Motor Programın Özeti

Schmidt in “şema” teorisi, şema (hareketi yöneten kuralların öz temsili) ile ilgili temel düşünceyi içeren motor kontrolün açık-döngü teorisidir ve genelleştirilmiş motor programın temel düşüncesidir. Örneğin atma ile ilgili yaptığımız bütün farklı denemeler bizde hentboldaki temel atış becerisinin uygulanmasında kolaylıklar sağlayacaktır. Çünkü benzer hareket kalıbı içeren hareketler ile ilgili bir şema oluşturulacaktır. Oluşturulan bu şema daha sonra, bu harekete benzer başka bir hareketi farklı durum ve şartlar altında uygulamamızı sağlayacaktır. Şema ne kadar güçlü olursa, performansımız da o kadar becerikli olur. Bu yüzden antrenörlere önerilen, sporcu temel hareket kalıbını öğrendikten sonra şemayı güçlendirmek için uygun aktiviteler tasarlayarak sporcunun daha fazla tecrübe kazanmasını sağlamaktır.

Dinamik Sistem Teorisi

Dinamik sistem teorisi, kas ve uzuvlar tarafından gerçekleştirilen hareketin oluşmasını sağlayan ve bu hareketle ilgili bütün bilgileri içeren bir komuta merkezinin olduğu hiyerarşik yaklaşımı savunmamaktadır. Bunun yerine, bu teori hareketin kişi-çevre-görev etkileşimi sonucu “kendi kendini organize” edecek şekilde oluştuğunu savunmaktadır. Dinamik sistem teorisi motor program kavramının, merkezi sinir sisteminde her hareketin organizasyonunu, kontrolünü ve temsiliyi çok fazla vurguladığını ileri sürer. Bu yüzden merkezi sinir sistemi tarafından kontrol edilen komuta merkezli yaklaşım yerine kişi-çevre-görev ile ilgili dinamik etkileşimin önemli olduğunu savunur.

Sınırlılıklar

Herhangi bir hareketin etkili bir şekilde yapılabilmesi için sporcunun kendisinden (içsel) ve bunun yanında çevreden (dışsal etmenlerden) kaynaklanan sınırlılıklar vardır. Sınırlılıklar, bir bireyin

hareket kapasitesini sınırlayan “hudut”/çerçeve olarak tanımlanmaktadır. Birey yeni bir hareketi öğrenmek durumunda kaldığında, değişiklikler organizma, çevre, görev ya da bunların bir kombinasyonu sonucu olabilir. Kelime itibarı ile “sınırlılıklar” olumsuz veya kısıtlama olarak algılansa da, aslında bu durum her zaman böyle değildir. Bunun yerine sınırlılıklar beceri öğrenimi aşamasında hem kısıtlama hem de yapabilmeyi sağlayan faktörler olarak algılanmalıdır.

Bireyle İlintili Sınırlılıklar: Bireysel sınırlılıklar kişinin yapısal ve fonksiyonel özelliklerini içermektedir. Örneklerle açıklayacak olursak; vücut yapısı (şekli, boy, kilo ve vücut kompozisyonu), kişilik özellikleri (yüksek ya da düşük stres düzeyine sahip olma, motivasyon, öz güven, vb.), fiziksel uygunluk değişkenleri (esneklik, güç, kuvvet, hız, dayanıklılık, çeviklik vb.), algısal ve karar verme becerileri (zamansal ve mekânsal sezinleme kapasitesi, reaksiyon zamanı vb.) bireyle ilintili sınırlılıklar olarak sayılabilir. Kişilik özellikleri ve algısal ve karar verme becerileri çoğunlukla fonksiyonel sınırlılıklar olarak, vücut yapısı ve fiziksel uygunluk değişkenleri ise yapısal sınırlılıklar olarak tanımlanmaktadır.

Çevreyle İlintili Sınırlılıklar: Yerçekimi, sıcaklık ve ışık ortamı fiziksel çevreyle ilintili olan sınırlılıklara örneklerdir. Örneğin, cirrit atmada rüzgarın hız ve yönü sporcu için çevreyle ilintili olan sınırlılıktır. Eğer cirrit atarken rüzgarın hızını ve yönünü dikkate almazsa, bu durum sporcunun atışını olumsuz yönde etkileyebilir. Bunun yanında karanlık ortamda yürümek bizim yürüyüşümüzü olumsuz etkileyebilirken, ışıkların açılması ile daha rahat bir şekilde yürüyebileceğiz. Bu durumda ışıkların açılması (çevreyle ilintili sınırlılık) yürüyüşümüzün daha iyi yapılmasını sağlayacaktır. Bu da performansımızı olumlu yönde etkileyecektir.

Sosyal çevre ilgili faktörler de aynı zamanda sınırlılıktır. Bunlara örnek olarak; sosyal beklentiler, kültürel normlar, taraftarlar, aile ve arkadaşların etkisi verilebilir.

Görevle İlintili Sınırlılıklar: Beceri kazanımı ve performans sırasında yapılacak “görev” tek başına sınırlılık olarak ele alınır. Görevle ilintili sınırlılıklar üç farklı şekilde önerilmiştir.

Görevin (hareketin) amacı. Yaptığımız bütün hareketler bir amaç doğrultusundadır. Örneğin uzun atlamada sporcunun amacı yatay sıçramayı en uza-

ğa yapabilmek, teniste servisin amacı rakibin topu zor karşılamasını sağlayarak avantaj elde etmek.

Kurallar. Bütün spor branşlarında beceriler uygulanırken branşa özgü kurallara göre hareketin koordinasyon modelinde bir düzenleme yapılmasını gerektirir. Örneğin hentbolda kenar atışı sırasında sporcunun bir ayağının kenar çizgi üzerinde olması kuralı vardır. Bu durumda sporcunun hareketli olmadan sabit bir şekilde pasını vermesi gerekiyor. Bu da özellikle sporcu uzun bir pas verecek ise, pas beceri koordinasyonunda (hareketli olduğu duruma göre) değişiklik yapmasını gerektirecektir.

Hareketi tanımlayan alet/araçlar. Görevle ilintili olan üçüncü sınırlılık, kişinin bir hareketi yapabilmesi için herhangi bir araç veya nesneyle etkileşimi sonucundan kaynaklanır. Bu sınırlılıklara örnek olarak; koşu bandında yürüme, kayak – su kayağı yapma, pilates topu ile egzersiz yapma vb. verilebilir. Spor malzemesinin büyüklüğü ve ağırlığının sporcunun vücuduna göre oranı koordineli bir hareketin yapılmasını sınırlamaktadır. Örneğin, sporcunun bisiklet ergometresinde çalışmasını istediğimizde eğer bisikletin koltuğu sporcunun pedallara yetişebilmesi için yeterince aşağıya inmiyorsa, bu durum sporcunun doğru bir şekilde pedalları çevirememesine neden olacaktır. Bunun sonucunda istenen performans verimli bir şekilde gerçekleşmeyecektir (Coker, 2018).

Sınırlılıklar ve Hareket Kalıplarının Ortaya Çıkışı

Daha önceden de belirtildiği gibi hareket kalıpları (modelleri) kişinin sahip olduğu sınırlılıkların fonksiyonu olarak ortaya çıkmaktadır. Yani, hareket modellerinin oluşturulmasında bireyle ilgili sınırlılıklar önemlidir. Hareket kalıbındaki değişiklik motor programdan değil de değişen durumun sınırlılıklarına uyumdan kaynaklanır. Sınırlılıkların sonucu olarak uygulayıcının hareket kalıplarının sürekli değişimi söz konusudur.

Kelso ve Schöner (1988) tarafından yapılan araştırmada hareket kalıbının motor programa bağlı olarak değil, görevle ilintili sınırlılıkların değiştirilmesine bağlı olarak değiştiği ortaya konulmuştur. Çalışmanın içeriğini bakıldığında, katılımcılar sadece baş ve işaret parmakları masanın üstünde olacak şekilde yerleştirmişlerdir. Başparmaklar birbirlerine bakarken işaret parmakları karşıyı gösterir pozisyonudadır. Metronom (tempolu ses) ile birlikte

işaret parmakları aynı anda sağa-sola hareket ettirilmeye başlanmıştır. Aslında parmakların yapmış oldukları bu hareket görsel olarak simetrik ancak hareket dinamikleri açısından asimetriktir, yani dış-fazlıdır (örneğin her iki parmakta sağ tarafı işaret ettiğinde, sağ parmak için abduksiyon sol parmak için ise addüksiyondur). Metronom hızı yavaş yavaş arttırılmıştır. Metronom hızı belirli bir tempoya geldiğinde her iki parmağında dış-fazlı hareketi bırakıp simetrik hareket olan eş-fazlı harekete geçtiği görülmüştür. Normalde bu hareketi kontrol eden motor programın parmakları dış-fazlı olarak tutması gerekirken, parmakların kendi kendiliğine eş-fazlı harekete nasıl geçtiğini açıklayamamaktadır. Dinamik sistem yaklaşımında ise, metronom hızındaki değişiklik hareketin hızını arttırmış (görevle ilintili sınırlılık), bu da sistemin kendi organizasyonu ile yeni bir hareketin ortaya çıkmasına neden olmuştur.

Hareket Kalıbındaki Değişiklikler

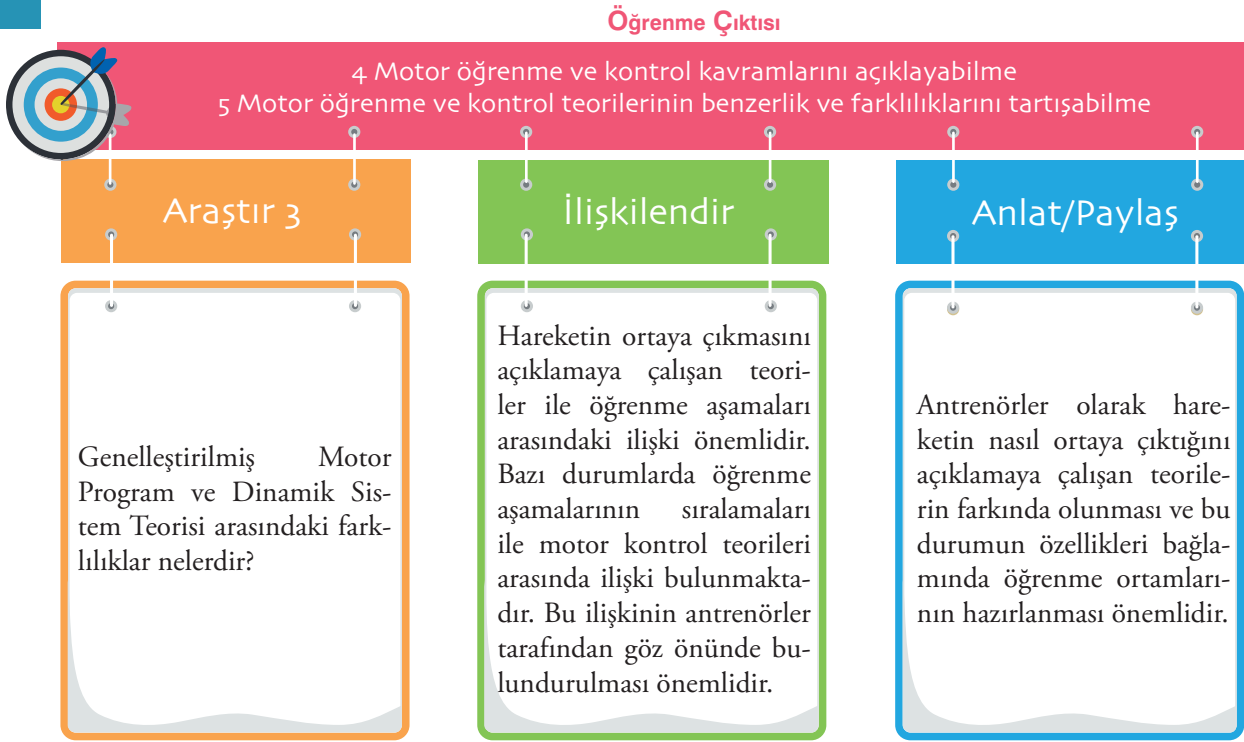
Sistemler normalde denge durumunda kalmayı tercih ederler. Sistemin bu şekilde kendiliğinden denge durumuna kaymasına “çekici durumlar” denmektedir ve kendini örgütleme organize etme sürecinde rol oynamaktadır. Bir sisteme değişiklik uygulandığında, sistemin denge durumunda olması artık söz konusu değildir. Değişikliğin büyüklüğü yeterince fazla ise, sistemin dengede olma durumu bozulacak ve sınırlılıklar tarafından belirlenmiş olan yeni bir form organizasyonunu veya örgütlemesini yapacaktır. Bu durumda farklı bir hareket kalıbı üretilmiş olacaktır. *Kontrol parametreleri*, değiştiğinde sistemde de yeni bir durumun oluşmasını sağlayan değişkenlerdir. Yön, kuvvet, hız ve algısal bilgi kontrol parametrelerine verilebilecek örneklerdir. Hareketin uygulanması ile ilgili bu parametrelerde yapılacak değişiklikler, sistemin farklı bir hareket formunu üretmesine yol açacaktır. Bazı durumlarda sınırlılıklar sistemde değişiklik yapılmasına izin vermeyebilirler. Sistemin değişme yeteneğini engelleyen sınırlılıklara *çesit sınırlayıcılar* denir. Örneğin bacakta oluşan sakatlık sonucu kuvvette oluşan yetersizlik çeşit sınırlayıcısıdır ve bunun sonucu olarak futbolcu topa istediği gibi vuramayabilir. Ancak uygun ve verimli bir şekilde yapılacak kuvvet antrenmanları ile bacağın eski kuvvetini kazanması sağlanabilir. Bacak kuvvetindeki artış ile birlikte sistemin dengede olma duru-

mu da değişecek böylelikle çeşit sınırlayıcısı ile engellenen hareket kalıbı tekrar gerçekleşebilecektir.

Çekici durumlar gözlemlenebilir davranışlar havuzunu içeren kuyular şeklindedir ve derinliği sistemin dengesi ile ilgili bilgi vermektedir. Derin kuyu, sistemin çok daha sabit ve değişmez olduğu anlamına gelmektedir. Sabit olan kalıpların değişmesi de zordur. Bunun tam tersi olarak, sığ olan kuyular daha az sabittir ve değişmeye açıktırlar. Örneğin yeni bir beceri öğrenimi sırasında hareket kalıbının oluşturulması ile ilgili alıştırmalarda hata yapılsa bile, bu hareket kalıbı yeni öğrenildiği için (sığ kuyu) çok rahat bir şekilde düzeltme yapılabilir. Ancak sporcunun daha önce çok sayıda tekrar ile öğrendiği yanlış bir becerinin (derin kuyu) düzeltilmesi çok daha zaman alacaktır.

Hareket davranışındaki değişiklikler sistemin denge-kararlılık durumundaki geçişinin bir sonucudur. Bu geçişlere *faz(evre)-kaymaları* adı verilir. Çekici durum sığ olduğu durumlarda, faz-kayması birdenbire oluşur. Örneğin on yaşındaki bir çocuk yedi numara (yetişkinler için olan) basketbol topu ile top sürerken, bu top yerine beş numara top verildiğinde çocuğun top sürme modelinde anında bir değişiklik olacaktır. Bunun tam tersi olarak çekici durum derin olduğu durumlarda, iyi öğrenilmiş bir teknik, bu durumun değiştirilmesi zor olacaktır. Örneğin, lise düzeyinde olan bir sporcunun takım değiştirdiğini varsayalım. Yeni takımındaki antrenörü sporcunun şut performansını arttırmak için uyguladığı ayaküstü vuruş tekniğinin düzeltilmesi gerektiğini sporcuya aktarıyor ve tekniğini değiştirmek için antrenmanlarda sporcu ile çalışıyor. Antrenmanlarla birlikte öğrenilmiş olan hareket kalıbında değişiklikler olmaya başlar, eski ve yeni teknik karışımı olur. Zamanla yeni hareket kalıbı tekrar organize edilerek yeni teknik uygulanmaya başlanır. Bu durumda faz-kayması oluşur. Yeni teknik öğrenildiğinde bu çekici durum sığ olmasına karşın, iyi planlanmış antrenmanlarla birlikte daha sabit bir hal alır.

Dinamik Sistem Teorisinde özetle hareketin kişi-çevre-görev etkileşimi sonucu ortaya çıktığı ve bu hareketin oluşmasına neden olan bir takım sınırlılıkların olduğundan bahseder. Sınırlılıklar her zaman olumsuz olarak değil aynı zamanda bazı durumlarda faydalı olmaktadır. Hareket kalıbında ortaya çıkabilecek değişiklikleri de çeşitli değişkenlerle açıklayarak, önceden öğrenilmiş hareketlerin de değiştirilebileceğini bildirmiştir (Coker, 2018).



İÇSEL VE DIŞSAL BİLGİ KAYNAKLARI

Sporcunun herhangi bir beceri performansındaki başarısı çoğunlukla ilgili duyuşal bilgiyi ne kadar etkili tespit edip, algılayıp ve bu bilgiyi kullanmasına bağlıdır. Birçok spor branşında elit olan ya da birincilik derecesi elde eden sporcular rakibinin hareketinin ne olacağını en hızlı şekilde tespit edenlerdir. Başarı sadece rakibinin hareketlerini önceden tespit etmekle değil, aynı zamanda sporcunun kendi hareketlerindeki hataları tespit edebilmesiyle gerçekleşir. Örneğin dans ve cimnastikte sporcuların vücutları ile ilgili hataları tespit edip sonraki denemede düzeltmeleri başarılarını arttıracaktır.

Becerikli performans ile ilgili bilgi birçok kaynaktan gelmesine rağmen bunları temelde iki kaynak olarak kategorize edebiliriz. Birinci tip kaynak çevreden gelmektedir ve *dıştan gelen bilgi* (*exteroception*) olarak adlandırılmaktadır. Bu bilgi vücudun dışından sağlanmaktadır. Dıştan gelen bilgi sporcunun içinde bulunduğu çevreden gelen bilgilerin işlem merkezine gitmesini sağlar. Bunun yanında *içten gelen bilgi* (*proprioception*) vücudun

pozisyonu ile ilgili bilgi sağlamaktadır. Proprioception daha çok *içsel geri bildirim* kaynağıdır. Geri bildirim kelimesinin kullanılmasının nedeni, sporcu hareketi yaparken de vücudu tarafından bilgi sağlanabilmektedir. Örneğin lokomotor (bir yerden başka bir yere yürümek) bir hareket yapacağımız zaman, kaslarımızın kasılması ile ilgili bilgiye sahip oluruz ve bunun yanında yer değiştirdiğimiz için görsel bilgide de farklılık olur. Proprioceptiv geri bildirim bazen “hareket-üretim geri bildirim” olarak da adlandırılabilir.

Dışsal Bilgi Kaynakları

Dıştan gelen bilgi kaynaklarının en temeli *görme* duyusudur. Görme duyusu ile çevremizdeki fiziksel nesneleri tanımlarız. Çok basit bir şekilde, yolda yürürken önümüzde bir engel varsa bu nesnenin varlığını kavrayabiliriz. Görme aynı zamanda bizim hareketimize bağlı olarak çevredeki nesnelerin hareketleri ile bilgileri de sağlamaktadır. Örneğin, hareketli bir şekilde koşarken bize atılan topun geliş açısı ile ilgili bilgi topun nereye gideceği konusunda tahmin sağlamaktadır. Görmenin başka bir fonksiyonu ise, çevrenin sabit olduğu durumlarda

bize hareketimizi algılamamızı sağlamasıdır. Örnek olarak herhangi bir nesneye doğru giderken bu nesneye ne zaman ulaşacağımızın bilgisini vermesidir (Schmidt ve Wrisberg, 2008). Görsel sistemin bu kadar etkili olmasının diğer bir açıklaması da, vücutta bulunan duyu reseptörlerinin yaklaşık olarak %70'inin gözlerde bulunmasından kaynaklanmaktadır. Görme duyusunun bu kadar etkili olması neticesiyle, becerikli hareketin ortaya çıkmasında da görmenin rolü artmıştır. Bu durum da “sporcu görüşü” terimini ortaya çıkmasını sağlamıştır. Sporcu görüşü görsel duyunun performans üzerine etkisini ortaya koymaktadır ve görsel dikkat, görsel düzeltme, görsel bilgi kullanımını geliştirme ve sakatlanma konularının önemini belirtmektedir (Coker, 2018).

Görsel bilginin performansa olan etkisini “*baskın göz*” kavramında görmekteyiz. Baskın göz genel olarak bir gözümüzün diğerine göre bilgiyi milisaniyelerle bile olsa merkezi sinir sistemine daha hızlı iletmesi olarak adlandırılmaktadır. Çoğunlukla kişilerin baskın olan tarafları ile baskın olan gözleri aynı tarafta olmaktadır. Ancak bazı kişilerde bu durum farklı olabilmektedir. Yani bir kişinin sol gözü baskın olmasına rağmen sağlıklı olabilir. Bu durum çapraz dominant olarak adlandırılmaktadır. Bu durum birçok spor branşında avantaj sağlamaktadır. Bunlara örnek olarak; eskrim, boks ve masa tenisi verilebilir. Bu durum şu şekilde açıklanmaktadır: Sol gözü baskın olan sporcunun görsel bilgisi beyin sol tarafında algılanacak ve burada karar verildikten sonra vücudun sağ tarafına bilgi gönderilecektir. Bu durumda beyin yarı küreleri arasında ekstra bir bilgi transferine gerek kalmayacağından, hareket üretimi daha hızlı olabilecektir. Verilen örneklerden de anlaşılabileceği üzere, özellikle hızlı hareket üretiminin fazla olduğu spor branşlarında bu daha etkili olacaktır.

İkinci en önemli dıştan gelen bilgi kaynağı *işitme* veya *duymadır*. İşitme duyusu, görme duyusu kadar motor becerilerin öğrenilmesinde veya uygulanmasında etkili bir bileşen olmamasına karşın, bazı aktiviteler çok iyi gelişmiş işitsel becerileri gerektirmektedir. Spordan bağımsız olarak, müzik aletlerinin çalınmasında, müzisyenler çıkan nota sesine göre hareketlerini ayarlamak durumundadırlar. Bunun yanında bazı spor branşlarında işitsel bilgiler de geri bildirim sağlamaktadır. Örneğin,

yelken branşında sporcu yelkenin hızını tahmin edebilmek için, teknenin gövdesine vuran dalga sesini kullanmaktadır.

İçsel Bilgi Kaynakları

İkinci temel bilgi kaynakları vücudun hareketinden kaynaklanan bilgi kaynaklarıdır ve yukarıda da belirtildiği gibi *proprioepsiyon* olarak adlandırılır. Bu terim çoğunlukla eklemlerin hareketleri, kas tonusu vb. hissidir. Bu bilgiler vücut uzuvlarının birbirlerine göre ve çevreye göre konumlarını içerir. Bu bilgiler vücuttaki birçok reseptör tarafından sağlanmaktadır.

İç kulakta yer alan *vestibüler sistem* sporcunun kendisinin veya içinde bulunduğu çevrenin oryantasyonunu sağlayan hareketler ile ilgili bilgi sağlamaktadır. Bu sistem özellikle başın ivmelenme hareketine çok hassastır ve yerçekimine göre başın oryantasyonunu tespit eder. Bu sistemden gelen bilgiler özellikle duruş ve denge için çok önemlidir. Bu yüzden cimnastikçiler için önem taşımaktadır.

Vücutta bulunan diğer yapılar da kol ve bacakların pozisyonları ile ilgili bilgi sağlarlar. *Eklemler reseptörleri* eklemleri çevreleyen kapsülde yer almaktadırlar ve eklemin pozisyonu hakkında bilgi sağlarlar. İskelet kaslarının gövde kısmına yerleşmiş olan *kas içcikleri* kas liflerine paralel olarak yönlendirilmiştir. Eklemler hareketliliğine göre kasların boylarında da değişiklik olduğunda, kas içciklerinin boylarında da değişiklik olmaktadır. Kas içciklerinde oluşan bu değişiklik dolaylı olarak eklemin pozisyonu ile ilgili bilgi de sağlamaktadır. Kas ve tendonun bağlandığı yere yakın yerde yer alan reseptörlere ise *golgi tendon organı* adı verilmektedir. Golgi tendon organı kasın farklı yerlerinde uygulanan kuvvet seviyesine duyarlıdır ve uygulanan kas kuvveti bilgisini sunmaktadır. Son olarak deride yer alan *deriye ait (cutaneous) reseptörler* dokunma duyusu hakkında bilgi sağlamaktadırlar. Bu reseptörler basınç, sıcaklık, dokunma hakkında bilgi sağlar. Tahmin edilebileceği gibi deriye ait reseptörler dokunma duyusu açısından önemli bilgileri sağlar.

Bahsedilen bu reseptörlerin genelde tek bir özelliği var gibi görünse de, aslında sadece tek bir özellik ile ilgili bilgi kaynağı değildirler. Belirli bir

kaynaktan gelen bir sinyal, örneğin kas içiği, eklem pozisyon bilgisinden çok daha farklı bilgileri de içerebilir; çünkü bu reseptör aynı zamanda hareket hızı, kas tonusu, ve uzuvların yer çekimine bağlı olarak oryantasyonu gibi birçok fiziksel uyarıdan etkilenmektedir. Bu yüzden merkezi sinir sistemi, vücut farkındalığını sağlamak için farklı reseptörlerden gelen girdilerin kompleks koordinasyonunu kullanmaktadır.

Hareketin üretiminde birçok kompleks reseptörler yer aldığından dolayı, bir hareketin yürünmesinin algılanması hareketin nasıl üretildiğinden etkilenebilir. Bu durum sporcunun hareketi kendisi aktif bir şekilde mi ürettiği, yoksa pasif bir şekilde hareketin başkası tarafından mı yaptırıldığına göre değişmektedir (Schmidt ve Wrisberg, 2008). Örneğin hentbolda temel pas becerisini öğretme aşamasında, antrenörün sporcunun kolunu tutarak hareketi pasif bir şekilde yaptırması sırasında yukarıda bahsedilen içsel bilgi kaynaklarının aktif olma durumlarını önemli derecede etkileyecektir. Bu durumda bu reseptörler çok fazla aktif olmayacaklardır. Yine de özellikle öğrenmenin ilk aşamasında antrenör tarafından bu şekilde bir uygulama yapılabilir. Ancak ileriki aşamalarda sporcunun içsel bilgi kaynaklarını kullanmasını sağlamak için becerileri aktif bir şekilde kendi başlarına uygulamalarını sağlayacak etkinlikler planlanmalıdır. Genel itibarıyla, proprioepsiyon bilgi kaynağının artırılmasına yönelik alıştırmalar, aynı zamanda hareket üretimi aşamasında doğru karar verme yeteneğini de geliştirebilmektedir.

Literatürde bilgi kaynakları ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında, dizi şeklinde öğrenmeyi içeren araştırmalara sıklıkla rastlanmaktadır. Dizi şeklinde öğrenme yaklaşımında kişiler görsel bir uyarının uzamsal konumunun nerede olduğuna el ile gösterirler (Foerde ve Poldrack, 2009). Abrahamse, van der Lubbe ve Verwey (2009) tarafından yapılan araştırmada katılımcılara tek bir uyarının verildiği dizi şeklinde öğrenmeyi içeren reaksiyon zamanı gerektiren bir görev ortamı sağlanmıştır. Araştırmalarında katılımcılar üç gruba ayrılarak bu görevi yapmışlardır. Gruplar, görsel bilgi kaynağını kullanarak, dokunma bilgi kay-

nağını kullanarak ve her iki bilgi kaynağını kullanarak öğrenmeyi gerçekleştiren katılımcılardan oluşmuştur. Dizi şeklinde öğrenme yaklaşımı sonuçlarına bakıldığında görsel bilgi kaynağını kullanan ve her iki bilgi kaynağını kullanan grup arasında fark çıkmamıştır. Bu gruplar sadece dokunma bilgi kaynağını kullanarak öğrenen gruptan daha iyi performans sergilemişlerdir. Aslında bu sonuçlar görme duyusunun öğrenmede ne kadar önemli olduğunu göstermektedir.

Sporcularda yapılan başka bir bilimsel araştırmada ise farklı branşlarda elit seviyede olan sporcuların proprioseptiv bilgi kaynakları etkilendiğinde postüral kontroldeki değişiklikler incelenmiştir (Vuillermé, Teasdale ve Nougier, 2001). Araştırmada birinci grup elit cimnastikçilerden ikinci grup ise elit futbol, hentbol ve tenisçilerden oluşturulmuştur. Her iki gruptaki sporculara gözleri açık ve kapalı şekilde kuvvet platformu üzerinde dururlarken ayak bileğindeki kas gruplarının tendonlarına titreşim uygulamışlardır. Bunun amacı proprioseptiv bilgi kaynaklarını olumsuz yönde etkileyerek postüral kontrolde bozulmalara sebebiyet vermektir. Cimnastikçilerin diğer gruptaki sporculara oranla proprioseptiv bilgi kaynaklarını daha verimli kullanarak (titreşimle kötüleştirilmeye çalışılmasına rağmen), postüral kontrolü daha iyi sağladıkları bulunmuştur. Araştırmacılar, özel nitelikte yapılacak olan antrenmanlarla içsel bilgi kaynaklarının daha verimli kullanılabileceği sonucuna varmışlardır. Bu sonuç, özellikle proprioseptiv bilgi kaynaklarının antrenmanla geliştirilebileceği önerisindedir. Bu yüzden antrenörlerin bu bilgi kaynağını geliştirecek yönde alıştırmalar planlaması aynı zamanda antrenmanlarda veya müsabaka sırasında oluşabilecek sakatlıkların engellenmesini de sağlayabilecektir.

Daha önceki konularda belirtildiği gibi içsel ve dışsal bilgi kaynakları özellikle kapalı-döngü kontrol sistemine göre hareketin oluşmasında etkili olmaktadır. Bu yüzden farklı şekillerde ve çevrelerde yaptırılacak alıştırmalar farklı bilgi kaynaklarının kullanılmasını sağlayacaktır. Antrenörlerin bu durumu dikkate alarak alıştırmalar planlamaları önerilmektedir.

Öğrenme Çıktısı



6 İçsel ve dışsal bilgi kaynaklarını açıklayabilme
7 Hareketin ortaya konulmasında etken olan bilgi kaynaklarını açıklayabilme

Araştır 4

Sporcular neden içsel bilgi kaynaklarını kullanmalıdırlar?

İlişkilendir

İçsel ve dışsal bilgi kaynakları hareket üretimi sırasında önemlidir. Özellikle Genelleştirilmiş Motor Programa göre kapalı döngü kontrol sisteminde içsel bilgi kaynaklarının aktif olması doğru hareket üretimi için önemlidir. İçsel bilgi kaynakları ile kapalı-döngü kontrol sistemi arasındaki ilişki antrenörler tarafından değerlendirilmelidir.

Anlat/Paylaş

Sporculara bilgi kaynakları ile ilgili gerektiğinde açıklamalar yapılması, beceri uygulama aşamasında fayda sağlayacaktır. Sporcular çoğunlukla antrenör tarafından verilen geri bildirim ihtiyacı duyarlar. Ancak maç içerisinde becerileri uygularken, antrenörlerin geri bildirim verme şansları yoktur. Bu durumda sporculara içsel ve dışsal bilgi kaynaklarını nasıl kullanmaları gerektiği öğretilmelidir.

PARÇA-BÜTÜN ALIŞTIRMA İLİŞKİSİ

Antrenörlerin herhangi bir motor beceri öğretim aşamasında beceriyi bütün mü yoksa bölümler halinde mi uygulayacağına karar vermeleri oldukça önemlidir. *Parçalı alıştırma yöntemi* adından da anlaşılacağı üzere genel olarak becerinin doğal parçalarına veya bölümlerine ayrılmasını içermektedir. Bu parçalar sırasıyla ayrı ayrı çalışılarak sonradan bütün parçalar birleştirilerek becerinin uygulaması yapılır. Bu yöntemin avantajları beceriyi basitleştirmesi, sporcunun parçaları ayrı ayrı çalıştığı ve birini öğrendikten sonra diğer parçaya geçtiği için başarıyı hissetmesini sağlar, bu da motivasyonu artırır, zor öğrenilen parçayı daha fazla çalışma imkanına olanak sağlar. Ancak bazı durumlarda beceriyi parçalara ayırmak çok etkili bir yöntem olmayabilir. İşte bu durumlarda *bütün alıştırma*, yani becerinin bir bütün olarak çalışılması, tercih edilmelidir (Coker, 2018). Antrenör olarak başlangıç seviyesinde tenis dersi verdiğinizi varsayalım. İlk aşama olan servis atma becerisi; kavrama, duruş, geriye salınım, top atma, ileri salınım, topa vuruş ve takip olmak üzere

altı veya yedi parçadan oluşmaktadır. Antrenör olarak sporcuların tüm bu bölümleri bir bütün olarak mı uygulaması gerektiği, yoksa her bir bileşeni veya bileşen grubunu ayrı ayrı uygulayıp sonradan bütün olarak birleştirerek uygulamalarına karar vermeniz gereklidir (Magill ve Anderson, 2016).

James Naylor ve George Briggs (1963) öne sürdükleri hipotezlerinde, parça ve bütün alıştırma etkinliğinin becerinin iki doğal özelliğine bağlı olduğunu ortaya koymuşlardır. Birincisi; *görev karmaşıklığı*, beceriyi oluşturan alt bileşenlerin sayısı ile doğrudan ilişkilidir. Alt bileşenler, dikkat ve karar verme gereksinimleri, arttıkça görevin karmaşıklığı da artmaktadır. Görev karmaşıklığı aynı zamanda görevden kaynaklanan bilgi işlem taleplerinin bir fonksiyonudur. Bu açıklama göz önüne alındığında, sporcu için oldukça karmaşık becerileri basitleştirmek için parça alıştırma yöntemini kullanmak çok uygun görülmektedir. Bunun için karmaşık beceriler parçalara bölünüp ayrı ayrı çalıştırılır ve daha sonra bu parçalar bir bütün olarak birleştirilir. Ancak bu yöntemin uygun olup olmadığına karar vermek için başka bir değişkeni de göz önünde bulundurmak gereklidir (Magill ve Anderson, 2016).

Görev organizasyonu, becerinin alt bileşenlerinin birbirine bağlı olma derecesini ifade eder. Başka bir deyişle her bir alt bileşenin performansının bir sonraki bileşene ne kadar bağlı olduğudur. Eğer beceriyi oluşturan bileşenler birbirlerine çok bağlı ise; cimnastikteki kartvil örneğindeki gibi, o zaman bu beceri yüksek görev organizasyonu gerektirmektedir. Yüksek görev organizasyonu gerektiren becerileri becerinin doğal ritmini bozduğu için parçalara ayırmak etkili olmayacaktır. Benzer olarak engelli koşuda da eğer sporcu sadece bir engel kullanarak tekniği çalışıyorsa bu da performansı olumsuz etkileyebilecektir çünkü bir önceki engeli atlayıp sporcunun düştüğü yere göre adımlarını ayarlayarak bir sonraki engele yaklaşması, onun engel atlama tekniği etkileyecektir. Bunun yanında, çok hızlı bir şekilde kas kasılmasını gerektiren becerileri parçalara ayırmak germe refleksi devre dışı bırakacağından dolayı hareket dinamiklerini bozacaktır (Coker, 2018).

Herhangi bir becerinin organizasyonu ve karmaşık özelliklerine göre parçalı veya bütün alıştırmalarından hangisinin tercih edileceği belirlenebilir. Naylor ve Briggs'a göre karmaşıklık, bir becerideki parçaların veya bileşenlerin sayısının yanı sıra görevin dikkat taleplerini ifade etmektedir. Bu, oldukça karmaşık bir becerinin birçok bileşene sahip olacağı ve özellikle yeni başlayanlarda çok fazla dikkat gerektireceği anlamına gelir. Dans etme, futbolda top sürme veya teniste servis atma karmaşık becerilerdendir. Basit beceriler örneğin, bir ok atmak ve bir fincanı tutmak gibi çok az bileşen parçasına sahiptirler ve karmaşık becerilere göre sınırlı dikkat gerektirirler. Karmaşıklık terimi zorluk kelimesinden farklıdır. Benzer karmaşıklığa sahip beceriler zorluk derecelerine göre değişebilir (Magill ve Anderson, 2016).

Becerinin Özellikleri ve Parçalı veya Bütün Alıştırmayı Kullanma Kararı

Naylor ve Briggs'in hipotezine dayanarak, bir becerinin karmaşıklık ve organizasyon seviyelerini değerlendirmek ve ilişkilerini belirlemek, uygulayıcının parçalı veya bütün alıştırmayı kullanıp kullanmayacağına karar vermesine yardımcı olur. Eğer, beceri karmaşıklığı düşük ve görev organizasyonu yüksekse, bütün alıştırma yöntemi tercih edilmelidir. Bu, insanların bütün alıştırma yöntemini kullanarak birkaç bileşen parçasının en verimli şekilde ilişkili olduğu ve nispeten basit becerileri öğrendiği anlamına gelir. Ör-

neğin, bir düğmeye basma veya dartta atma becerisi düşük karmaşıklık ve yüksek organizasyon özelliğine sahiptir. Öte yandan, insanlar karmaşıklık açısından yüksek ve organizasyonda düşük olan becerileri parça alıştırma yöntemiyle daha iyi öğrenirler. Örneğin, cimnastikte bir takla atmak, bir bardağa ulaşmak, kavramak ve içmek ve bir arabada vites değiştirmek yüksek karmaşıklığa ve düşük organizasyon özelliğine sahip becerilerdir. Hangi karmaşıklık ve organizasyon kombinasyonlarının belirli bir beceriyi tanımladığını belirlemek için, önce beceriyi analiz etmek gerekir. Bu analize dayanarak, hangi beceri karmaşıklığı ve organizasyon seviyesinin beceriyi en iyi temsil ettiğine karar verilebilmektedir.

Günlük yaşam aktivitelerini ve sporun bir parçası olarak gerçekleştirdiğimiz motor becerilerin çoğu karmaşık becerilerdir. Bu durum, uygulayıcının beceriyi karakterize eden organizasyon düzeyini belirlemesi gerektiği anlamına gelir. Organizasyon sürekliliğini düşük ve yüksek seviye arasında yerleştireceğimiz beceriler için ek bir görev analizi adımı gereklidir. Bunun için de hangi bileşen parçalarının diğerlerinden bağımsız olduğunu ve hangi grubun birbirine bağımlı olduğunu birlikte belirlemek gerekir. Bu analizin sonucunda, hangi bölümlerin bağımsız olarak uygulanabileceğini belirlemek konusunda bize bilgi sağlayacaktır. Yani, bir kişinin uyguladığı "parçalardan" bazıları, ilk görev analizinden kaynaklanan bileşen parçalarından birden fazlasını içerecektir. Parçaların bu gruplandırılması, beceri içinde "doğal bir birim" olarak düşünülebilir. Örneğin voleybolda smaç becerisini düşündüğümüzde; yaklaşma koşusu + sıçrama birlikte, sıçrama + topla buluşma + topla vurma + düşüş birlikte çalışmalıdır. Yani beceriyi oluşturan çok sayıda alt bileşen olmasına rağmen, bu bileşenler ayrı ayrı çalışılmamakta, bazen birden fazla bileşende birleştirilerek çalışılabilmektedir. Bu durumda da daha önceki konularda bahsedilen görev analizinin yapılması faydalı olacaktır.

Bazı araştırmacılar, bir motor becerinin karmaşıklığını ve organizasyon özelliklerini dikkate almanın bir yolu olarak devamlı, kesik veya seri beceri sınıflandırma sistemini kullanmışlardır. Devamlı ve seri beceriler genellikle karmaşıklık açısından yüksek, kesik becerilerin karmaşıklığı ise düşüktür. Sınırlı deneyime, zihinsel ve dikkat kapasitesine sahip sporcuların parçalı alıştırma yapması daha verimli olacaktır. Diğer taraftan da yüksek düzeyde istek ve deneyim sahibi öğrenenler için de bütün alıştırma yöntemi tercih edilebilir (Magill ve Anderson, 2016).

Beceri Bölümlerinin Alistirması

Parça alıştırma stratejisini kullanma kararı malesef problemin sadece bir kısmını çözer, çünkü bir beceri pratiğine parça alıştırma uygulamasının birkaç farklı yolu vardır. Parça alıştırma stratejisini seçiminde öğrenme aktarımı prensiplerini uygulamak önemlidir. Parça alıştırma stratejileri, bir görevin uygulanmış kısımları arasında ve uygulanmışlar arasında pozitif aktarımı içermelidir.

Wightman ve Lintern (1985), beceri eğitimi yöntemleri ile ilgili üç parça-görev stratejisini sınıflandırmıştır. Kolların veya bacakların asimetrik koordinasyonunu içeren bir beceri için önce uzuvların alıştırma yaptırılmasına *birbiri üzerine ekleme* denir. Diğer bir ifadeyle, kolların veya bacakların öncelikle beraber değil ayrı ayrı çalıştırılmasını gerektiren asimetrik koordinasyon becerisi ile ilişkili parça-görev alıştırma yöntemidir. *Bölümleme* (Küçük parçalara bölerek) adı verilen ikinci bir yöntem, beceriyi parçalara ayırmayı ve sonra parçaların çalışmasını içerir, böylece sporcu bir parçayı uyguladıktan sonra, o parçayı bir sonraki parçayla birlikte uygular vb. Araştırmacılar ayrıca bu yöntemle

aşamalı parça yöntemi ve zincirleme yöntemi adını vermişlerdir. Üçüncü bir parça alıştırma yöntemine *basitleştirme* denir. Bu yöntem aslında bir bütün alıştırma stratejisinin bir çeşididir ve tüm becerinin farklı bölümlerinin zorluğunu azaltmayı içerir. Bu alıştırma çeşidinde becerinin koordinasyon gerekleri, hareket hızı veya kuvveti değiştirilmektedir. Ayrıca, çevre koşullarının tahmin edilebilirliğini kapalı beceriden açık beceriye doğru olacak şekilde düzenlemek gereklidir (Magill ve Anderson, 2016).

Görüldüğü gibi becerilerin parçalı veya bütün alıştırma şeklinde öğretilmesi birden fazla faktöre bağlıdır. Antrenörlerin bu faktörleri göz önünde bulundurarak bir yöntem seçmeleri gerekmektedir. Her ne kadar bu yöntemlerin becerilerin özelliklerine göre planlanması gerekse de, sporcuların motivasyon ve geçmiş deneyimleri de parçalı veya bütün alıştırma yöntemini seçmede etkili olacaktır. Bunun yanında aynı spor branşında da olsa, bazı becerilerin bütün (cimnastikte kartvil) bazı becerilerin de (cimnastikte öne-geriye takla) parçalı alıştırma şeklinde öğretilmesi daha faydalı olacaktır. Bu yüzden antrenörlerin bu durumu göz önünde bulundurarak alıştırma planlarını yapmaları önerilir.

Öğrenme Çıktısı

8 Beceri öğreniminde parça-bütün öğrenme ilişkisini açıklayabilme

Araştır 5

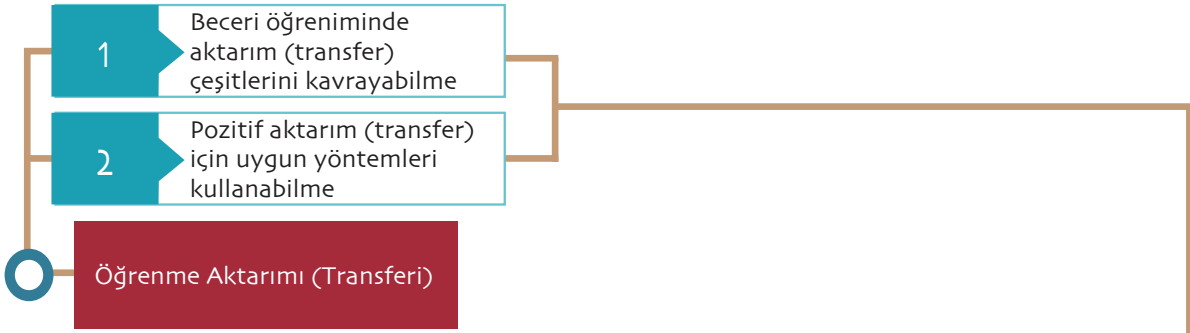
Antrenör olarak parça veya bütün alıştırma kullanmamız neyle bağlıdır?

İlişkilendir

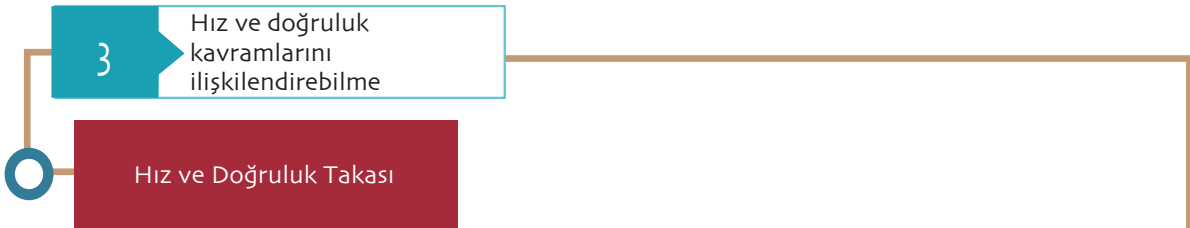
Parça ve bütün alıştırma tercihleri aynı zamanda becerinin doğası ile alakalı olduğu için, antrenörlerin bu konuları öğrenme aşamaları ve bireysel farklılık konuları ile de ilişkilendirmeleri uygun olacaktır.

Anlat/Paylaş

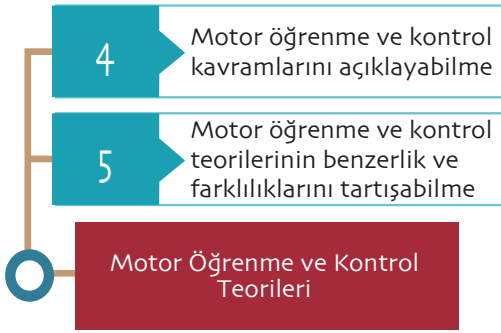
Sporcuların bireysel özelliklerini de göz önünde bulundurup, hangi tarzda alıştırma yöntemini tercih etmeleri istenebilir. Bazı durumlarda, bazı sporcuların parça alıştırma yerine bütün alıştırmayı tercih etmeleri söz konusu olabilir. Bunun nedeni bazı sporcular için karmaşık olan becerilerin bazıları için basit olabileceğidir. Bu durumun antrenörler tarafından anlaşılması gereklidir.



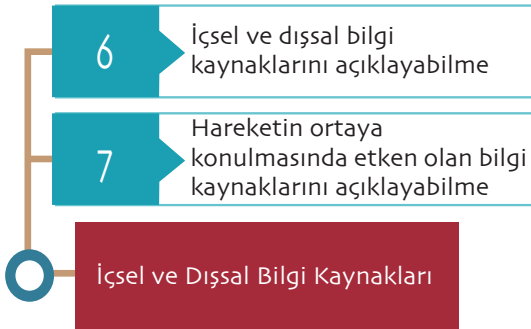
Becerilerin öğrenilmesini kolaylaştıran veya bazı durumlarda zorlaştıran faktörlerden bir tanesi de öğrenmenin aktarımıdır. Aktarım, çok genel anlamda sporcunun geçmiş deneyimlerinin yeni veya tekrar öğrenilecek becerilerin öğrenilmesini etkilemesidir. Bu etki olumlu veya olumsuz olabilmektedir. Önceden öğrenilen beceriler yeni beceri öğrenimini olumlu yönde etkiliyorsa pozitif aktarım, olumsuz yönde etkiliyorsa negatif aktarım gerçekleşmektedir. Antrenörler olarak, yanlış öğrenilmiş bir becerinin düzeltilemeyeceği anlayışı gerçeği yansıtmamaktadır. İyi planlanmış alıştırmalar ile bu becerilerin doğru bir şekilde öğrenilmesi de sağlanabilir. Dolayısıyla negatif aktarımın etkisi geçicidir ve iyi planlanmış alıştırmalar ile giderilebilir. Öğrenmenin aktarımını açıklayan iki farklı teori vardır. Bunlar; özdeş unsurlar teorisi ve aktarıma uygun işlem teorisidir. Özdeş unsurlar teorisi aslında aktarımın iki beceri tarafından paylaşılan ortak unsurların sayısına dayandığını varsaymaktadır. Özdeş unsurların sayısı ne kadar fazla ise pozitif aktarım da o kadar fazla olur. Sonuç olarak, daha önce edinilen görevin uyarıcı ve tepki koşulları öğrenilen görevle aynı olduğunda yüksek derecede pozitif aktarım beklenmektedir. Aktarıma uygun işlemler teorisi ise bilişsel süreçleri açıklamak için geliştirilmiştir. Örneğin savunma taktikleri ile ilgili pozisyon bilgisinin futbolda ve hentbolda aynı olması (her iki sporda da savunma oyuncusunun kale ve rakip arasında olması gerekliliği), bu bilginin bir spordan diğerine aktarımını sağlamaktadır. Böylelikle taktiksel olarak oyun stratejileri bir spordan diğerine aktarılabilir. Genel olarak antrenörlerin aktarım düzeyini arttırabilmeleri için; beceri iyi analiz etmeleri, simülasyonlar kullanılacaksa maliyet-fayda dengesini belirlemeleri, sporcularının geçmiş deneyimlerini bilmeleri, öğrenilen ve öğretilecek becerilerin benzerlik ve farklılıklarını bilmeleri, becerilerin iyi öğrenildiğinden emin olmaları, benzeşim kullanmaları, antrenman ortamını maç ortamına benzetmeleri ve sporcuların beceri seviyelerini göz önünde bulundurmaları önerilmektedir.



Birçok spor branşında becerilerin hızlı bir şekilde uygulanması başarıyı getirir. Ancak bazen becerinin hızlı yapılması becerinin doğruluğunu etkileyebilmekte, dolayısıyla istenen performans gerçekleşmemektedir. Bu durum hız-doğruluk takası olarak adlandırılmaktadır. Hız-doğruluk takası içeren becerinin gerçekleştirilmesi üç aşamada gerçekleşir. Bunlar; hareket hazırlığı, hareket başlangıç aşaması ve sonlandırma aşamasıdır. Bu aşamalarda hareketlerin hızlı bir şekilde yapılması doğruluğu azaltabilmektedir. Motor beceri performansındaki hız-doğruluk takası yaygın hale gelmeye başladığında hareket zamanını tahmin edebilmek için matematiksel bir formül geliştirilmiştir. Bu formül Paul Fitts (1954) tarafından geliştirilmiş ve Fitts kanunu olarak adlandırılmıştır. Fitts Kanunu, bir kişinin bir hedefe olabildiğince hızlı ve doğru bir şekilde hareket etmesi gereken hız ve doğruluk gerektiren bir durum için hareket süresini tahmin eder. Herhangi bir hedefe olan mesafe arttıkça veya hedefin boyutu azaldıkça, zamanın arttığını ve hareketin doğru yapılabilmesi açısından uygulayıcıların hareketlerini yavaşlatması gerektiğini saptamıştır. Spor uygulamalarına bakıldığında ise, becerilerin zamansal ve mekânsal doğruluk özelliklerine göre hızlı veya yavaş olarak yapılması doğruluğu etkilemektedir. Bu bağlamda antrenörlerin bu iki kavramı iyi algılamaları ve ona göre uygulamalarını planlamaları önerilir.



Sporcuların yapmış oldukları becerilerin çoğu yüksek düzeyde koordinasyon ve kontrol gerektirmektedir. Bu bağlamda hareket bilimcileri bu karmaşık hareketlerin nasıl ortaya çıktığını uzun yıllardır açıklamaya çalışmaktadırlar. Hareketin nasıl ortaya çıktığını açıklayan teorilerden Genelleştirilmiş Motor Program ve Dinamik Sistem Teorilerine bu üniteye yer verilmiştir. Genelleştirilmiş Motor Program hareketin şablonunu (modelini) tanımlayan motor program olarak tanımlanmıştır. Genelleştirilmiş Motor Programın bazı bileşenlerinin denemeden denemeye değişmediği (değişmez özellik) ancak bazı bileşenlerinin de esnek olduğu (parametreler) belirtilmiştir. Genelleştirilmiş Motor Programda benzer hareketler ile ilgili şemaların oluşturulduğu görüşü vardır. Şema, bir hareketi yöneten kural veya kuralların özet gösterimi olarak tanımlanmaktadır. Genelleştirilmiş Motor Programda hareketin ortaya çıkışı açık- ve kapalı-döngü kontrol sistemi ile açıklanmaktadır. Açık-döngü kontrol sisteminde geri bildirim kullanılmazken, kapalı-döngü sistemi geri bildirim mekanizması ile çalışmaktadır. Motor program için araştırmacılar reaksiyon zamanı, deafferentasyon deneylerini ve beklenmedik bir şekilde engellenmiş uzuvların hareketleri arasındaki Elektromiyogram aktivitelerini ölçerek açıklamışlardır. Dinamik sistem teorisi, kas ve uzuvlar tarafından gerçekleştirilen hareketin oluşmasını sağlayan ve bu hareketle ilgili bütün bilgileri içeren bir komuta merkezinin olduğu hiyerarşik yaklaşımı savunmamaktadır. Bunun yerine, bu teori hareketin kişi-çevre-görev etkileşimi sonucu “kendi kendini organize” edecek şekilde oluştuğunu savunmaktadır. Dinamik Sistem teorisinde hareketin ortaya çıkmasında bireyle, çevreyle ve görevle ilintili olan sınırlılıkların önemli olduğu savunulmaktadır. Hareket kalıplarının da bu sınırlılıklara bağlı olarak ortaya çıktığı savunulmaktadır. Sınırlılık kelimesi olumsuz olarak anlaşılmasına karşın, bazı durumlarda faydalı olabilmektedir.



Sporcular, antrenman ya da maç ortamı olsun, performanslarını sergilerken elde ettikleri duyuşsal bilgiyi etkili bir şekilde kullanmayı öğrenmelidirler. Başarılı bir performans için gerekli olan duyuşsal bilgiler dışsal ve içsel olmak üzere iki farklı kaynaktan sağlanmaktadır. Birinci kaynak sporcunun içinde bulunduğu çevreden gelen bilgilerdir. Çevreden gelen dışsal bilgi kaynakların en temeli görme duyusudur. Vücutta bulunan reseptörlerin %70'inin gözlerde olması, bu kaynağın ne kadar etkili olduğunu göstermektedir. Dışsal bilgi kaynağının diğeri ise işitme veya duymadır. Görme duyusu kadar etkili olmamasına karşın, işitme duyusu aktiviteler iyi gelişmiş işitsel duyu gerektirmektedir. İkinci temel bilgi kaynakları vücudun hareketinden kaynaklanır ve propriosepsiyon olarak adlandırılır. Propriosepsiyon vücut uzuvlarının uzaydaki ve birbirlerine göre konum bilgisini içerir. İçsel bilgi kaynakları; vestibüler sistem, kas içcikleri, golgi tendon organı ve deriye ait reseptörler olmak üzere dört farklı kaynak olarak ele alınmıştır. Bu kaynakların her birinin sağlamış olduğu bilgi farklıdır. Yapılan bir araştırmada özel olarak yaptırılacak antrenmanlarla içsel bilgi kaynaklarının daha verimli kullanılabileceği belirtilmiştir. Bu durumda antrenörler, sporcuların dışsal bilgi kaynaklarını daha stratejik olarak nasıl kullanmalarını gerektiğini ve bunun yanında hareket üretiminin daha verimli olabilmesi için de içsel bilgi kaynaklarını kullanmalarını sağlayacak yönde antrenman planlamaları yapmaları gereklidir.

8

Beceri öğreniminde parça-bütün öğrenme ilişkisini açıklayabilme

Parça-Bütün Alıştırma İlişkisi

Birçok antrenör yeni bir beceri öğretimi sırasında beceriyi parçalarına ayırarak mı, yoksa bütün olarak mı öğretmesi konusunda sorun yaşayabilmektedir. Parçalı alıştırma yöntemi adından da anlaşılacağı üzere genel olarak becerinin doğal parçalarına veya bölümlerine ayrılmasını içermektedir. Parçalar çalışıldıktan sonra bunların birleştirilmesi yapılır. Bu yöntemin uygulanmasının avantajları; beceriyi basitleştirmesi, sporcunun parçaları ayrı ayrı çalıştığı ve birini öğrendikten sonra diğer parçaya geçtiği için başarıyı hissetmesini sağlaması, motivasyonu artırması, zor öğrenilen parçayı daha fazla çalışma imkanına olanak sağlamasıdır. Parçalı alıştırmanın çok sayıda avantajı olmasına rağmen bazı durumlarda bütün alıştırma yönteminin kullanılması gereklidir. Bütün alıştırmada beceri bir bütün olarak çalışılır. Antrenörün bir becerinin parçalı veya bütün alıştırma yöntemini seçmesini belirleyecek iki farklı özellik vardır. Bunlar; görev karmaşıklığı ve görev organizasyonudur. Görev karmaşıklığı, beceriyi oluşturan alt bileşenlerin sayısı ile doğrudan ilişkilidir. Bu bileşenlerin sayısı arttıkça görev karmaşıklığı da artmaktadır. Bu durumda da parçalı alıştırma önerilmektedir. Görev organizasyonu ise becerinin alt bileşenlerinin birbirine bağlı olma derecesini ifade eder. Bu bileşenler ne kadar birbirlerine bağlı ise görev organizasyonu o kadar yüksek olur. Bu durumda da bütün alıştırma yönteminin tercih edilmesi gereklidir. Görüldüğü gibi, antrenörün hangi alıştırma yöntemini kullanacağına karar verebilmesi için becerinin bileşenlerini iyi tanıyabilmesi gereklidir.

1 Farklı spor branşlarında beceri türleri arasında en fazla negatif aktarım olması beklenen aşağıdakilerden hangisidir?

- A. Badminton forehand vuruşu – Masa tenisi forehand vuruşu
- B. Hentbol temel atış – Su topu kale atışı
- C. Hentbol top sürme – Basketbol top sürme
- D. Tenis servis – Voleybol servis
- E. Basketbol top tutma – Hentbol top tutma

2 Aşağıdakilerinden hangisi pozitif aktarımı teşvik etmek için antrenörlere verilecek önerilerden biri **değildir**?

- A. Becerileri analiz etme
- B. Maliyet-fayda dengesini belirleme
- C. Sporcu tanıma
- D. Benzeşim kullanma
- E. Görev-çevre-birey etkileşimine odaklanma

3 Hız-doğruluk takası ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi **yanlıştır**?

- A. Zamansal doğruluk gerektiren becerilerde hareket hızını artırmak zamanlama hatasını azaltır.
- B. Mekansal doğruluk gerektiren becerilerde hareket hızını artırmak hatayı artırır.
- C. Hedefin boyutu küçüldüğünde hızı artırmak hedefi vurma doğruluğunu artırır.
- D. Hedefin genişliği azaltıldığında hedefe ulaşma zamanı artar.
- E. Hız ve doğruluk arasında bir ilişki bulunmaktadır.

4 Aşağıdaki becerilerden hangisini hızlı yapmak zamanlama doğruluğunu artırabilir?

- A. Basketbolda serbest atış
- B. Hentbolda 7 metre atışı
- C. Futbolda penaltı atışı
- D. Teniste forehand vuruşu
- E. Dart atışı

5 Aşağıdakilerinden hangisi Genelleştirilmiş Motor Program Teorisine göre, motor programın değişmez özellikleri arasında **yer almaz**?

- A. Hareketin yönü
- B. Göreceli zamanlama
- C. Göreceli kuvvet
- D. Hareket eyleminin sırası
- E. Hareket dizileri arasındaki sıralama

6 Kapalı-döngü kontrol sistemi ile açık-döngü kontrol sistemi arasındaki farklılık aşağıdakilerden hangisidir?

- A. Algılama
- B. Geri bildirim
- C. Çıktı
- D. Girdi
- E. Karar verme

7 Aşağıdakilerden hangisi Motor Programı açıklayan kanıtlardan biri **değildir**?

- A. Deafferantasyon deneyi
- B. Görevin zorluğunun artması ile birlikte hareket zamanında artış olması
- C. Karmaşık hareketlerde reaksiyon zamanının artması
- D. Beklenmedik şekilde engellenen uzuvların hareket kalıbında engellenmediği duruma göre değişiklik olmaması
- E. Hareketin çevre-görev-birey etkileşimi sonucu ortaya çıkması

8 Küçük yaş grubuna basketbolda serbest atış tekniğini öğreten antrenörün basketbol potasını alçaltması Dinamik Sistem Teorisine göre aşağıdaki sınırlılıklardan hangisini değiştirdiğini gösterir?

- A. Çevreyle ilintili sınırlılıklar
- B. Bireyle ilgili sınırlılıklar
- C. Fonksiyonel sınırlılıklar
- D. Görevle ilintili sınırlılıklar
- E. Beceriyle ilintili sınırlılıklar

9 Hentbolda temel pas öğretimi sırasında antrenör her ne kadar Ali'ye "dirseğin omuz hizasından aşağıda kalıyor" diye söylese de, Ali bir türlü bunu fark edememektedir. Bu durumda Ali hangi bilgi kaynağını etkili bir şekilde **kullanamamaktadır**?

- A. Görme
- B. İşitme
- C. Vestibüler sistem
- D. Propriosepsiyon
- E. Dışsal bilgi kaynağı

10 Aşağıdaki becerilerden hangisinin bütün alıştırma yöntemi ile öğretilmesi daha uygundur?

- A. Cimnastik - Kartvil
- B. Basketbol - Turnike
- C. Voleybol - Smaç
- D. Atletizm - Yüksek atlama
- E. Tenis - servis

1. C

Yanıtınız yanlış ise “Aktarım Çeşitleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

2. E

Yanıtınız yanlış ise “Aktarım Çeşitleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

3. C

Yanıtınız yanlış ise “Hız-Doğruluk Takası” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

4. D

Yanıtınız yanlış ise “Hız-Doğruluk Takası” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

5. A

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

6. B

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

7. E

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

8. A

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

9. D

Yanıtınız yanlış ise “İşsel ve Dışsal Bilgi Kaynakları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

10. A

Yanıtınız yanlış ise “Parça-Bütün İlişkisi” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

1

Araştır Yanıt Anahtarı

Araştır 1

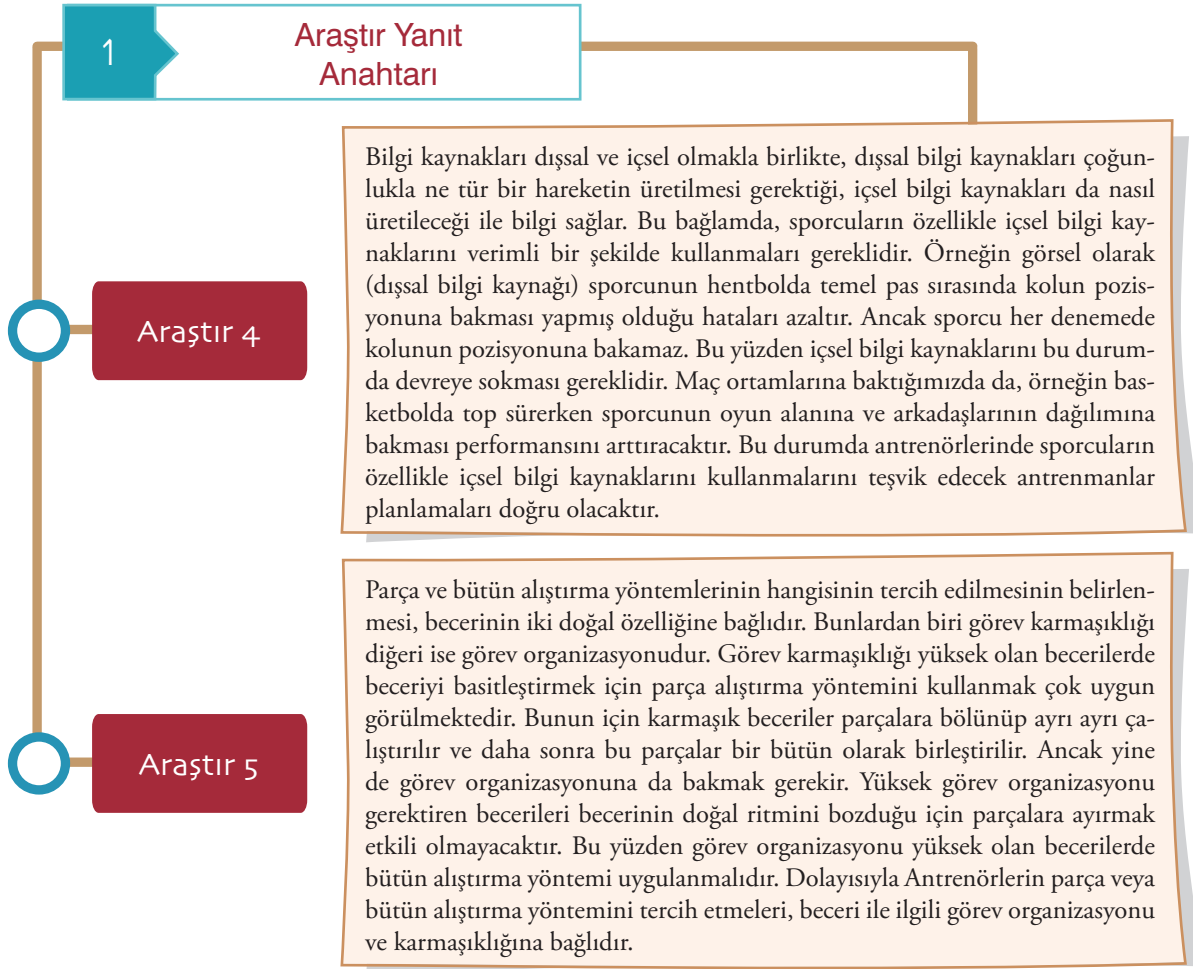
Çalışma yaptığınız branşa özgü beceriler ile farklı branşlardaki becerilerin benzer veya farklı özelliklerini belirleyin. Bu özelliklerin sizin çalıştığınız branşa özgü olan becerilerin öğretimine pozitif veya negatif aktarım yapıp yapmayacağını tartışınız. Bunun yanında kendi sporcularınızın geçmiş deneyimleri ile ilgili bir liste oluşturarak, bu listeye göre sporcuların öğrenme düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını inceleyin. Bu farklılığın nelerden kaynaklanabileceğini tartışarak, daha sonraki öğrenme ortamını bu özelliklere bağlı kalarak ayarlamaya çalışın. Genel olarak geçmiş deneyimleri belirleme ve becerilerin temel hareket kalıplarını inceleyerek benzer veya farklı yönlerini ortaya koymak gereklidir.

Araştır 2

Hız ve doğruluk takası ile ilgili antrenörlere düşen görev oldukça fazladır. Hangi spor branşında çalışılıyorsa, o spor branşında yer alan becerilerin temel hareket kalıplarının, mekânsal ve zamansal doğruluk özelliklerinin bilinmesi gereklidir. Bu aşamada antrenörlerin her bir beceri ile ilgili bahsedilen bu özellikler ile ilgili analizler yaparak bunları ayrı ayrı listelemeleri gereklidir. Unutmayalım ki, bazı becerilerin yavaşlatılarak öğretilmesi o becerinin doğru uygulanmasını sağlamayacaktır. Bu durumda mekânsal ve zamansal doğruluk özelliklerinin göz önünde bulundurulması gereklidir.

Araştır 3

Genelleştirilmiş Motor Program hareketin ortaya çıkmasında çoğunlukla merkezi sinir sisteminin öneminden bahsetmektedir. Yani “komuta merkezi” yaklaşımı ön plandadır. Dinamik Sistem Teorisinde ise Çevre-Görev-Birey etkileşiminden bahseder. Hareketin sadece komuta merkezine değil çevre ve görevin etkileşimine bağlı olarak ortaya çıktığı görüşünü savunur.



Kaynakça

- Abrahamse, E. L., Van der Lubbe, R. H. J. ve Verwey, W. B. (2009). Sensory information in perceptual-motor sequence learning: visual and/or tactile stimuli. *Exp Brain Res*, 197, 175–183.
- Coker, C. A. (2009). *Motor learning and control for practitioners* (2nd Edition). USA: Holcomb Hathaway Publisher Inc.
- Coker, C. A. (2018). *Motor learning and control for practitioners* (4th Edition). USA: Routledge Taylor & Francis Group.
- Foerde, K. ve Poldrack, R. A. (2009). *Procedural Learning in Humans*. Encyclopedia of Neuroscience, 1083–1091.
- Magill R. A. ve Anderson D. I. (2014). *Motor learning and control: concepts and applications* (10th Edition). USA: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Magill R. A. ve Anderson D. I. (2016). *Motor learning and control: concepts and applications* (11th Edition). USA: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Schmidt, R. A. ve Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach*. USA: Human Kinetics.
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C. J., Wulf, G. ve Zelaznik, H. N. (2019). *Motor control and learning: a behavioral emphasis* (6th Edition). USA: Human Kinetics.
- Smeeton, N. J., Ward, P. ve Williams, A. M. (2004). Do pattern recognition skills transfer across sports? A preliminary analysis. *J. Sports Sci.* 22, 205–213.
- Vuillerme, N., Teasdale, N. ve Nougier, V. (2001). The effect of expertise in gymnastics on proprioceptive sensory integration in human subjects. *Neuroscience letters*, 311(2), 73-76.

Bölüm 2

Spor Pedagojisi IV

öğrenme çıktıları

İhtiyaç Analizi

- 1 İhtiyaç analizi ile ilgili temel kavramları açıklayabilme
- 2 Sporcu gelişim modellerine ve sosyal ekolojik modellere göre ihtiyaç belirleme unsurlarını örneklendirebilme
- 3 İhtiyaç saptama türlerini ve yöntemlerini tartışabilme

Spor Eğitiminde Kullanılan Öğretim Yaklaşımlarının Öğrenme Kuramları ile İlişkisi

- 6 Spor eğitiminde kullanılan öğretim stratejileri ve öğretim yöntemleri ile öğrenme kuramlarını ilişkilendirebilme
- 7 Spor eğitiminde kullanılan öğretim modelleri ile öğrenme kuramlarını ilişkilendirebilme

Spor Eğitiminin Dayandığı Öğrenme Kuramları ve Öğretim İlkeleri

- 4 Öğrenme kuramlarının öğrenmenin oluşumu ilgili bakış açılarını ayırt edebilme
- 5 Öğrenme kuramlarının öğretim ilkelerini açıklayabilme

Anahtar Sözcükler: • Spor Eğitimi • İhtiyaç Analizi • Öğrenme Kuramları • Öğretim Stratejileri • Öğretim Modelleri • Öğretim Yöntemleri



GİRİŞ

Bu bölümde sporcuların performans gelişimlerini desteklemek için gerekli olan “eğitim gereksinimi” unsurları ve “spor eğitiminin dayandığı temel öğrenme kuramları ve bunların öğretim yaklaşımları ile ilişkisi” ele alınacaktır. Antrenörlerin spor eğitiminde sporcu ihtiyaçlarını güvenilir ve geçerli bir şekilde değerlendirebilmeleri için ihtiyaç analizi ile ilgili temel kavramları anlamaları, ihtiyaç saptama türlerini ve yöntemlerini özümsemeleri ve sporcu gelişim modellerine uygun ihtiyaç analizi yapabilmeleri gereklidir. Bu amaç doğrultusunda spor eğitiminde ihtiyaç analizi ile ilgili temel kavramlar, ihtiyaç saptama türleri ve süreçleri ve sporcu gelişim modellerine uygun ihtiyaç analizi örnekleri üzerinde durulacaktır. Antrenörlerin spor eğitiminde kullanılan öğretim stratejilerini, modellerini ve yöntemlerini etkili kullanabilmeleri için bunların dayandığı öğrenme kuramlarını derinlemesine anlamaları gereklidir. Bu nedenle öncelikle öğrenme kuramları incelenecektir. Daha sonra, davranışçı, bilişsel, yapılandırmacı, sosyal ve insancıl (hümanist) öğrenme kuramlarının spor eğitiminde kullanılan öğretim stratejisi, öğretim modelleri ve öğretim yöntemleri ile başı kurulacaktır.

İHTİYAÇ ANALİZİ

Spor eğitiminde ihtiyaç analizi sporcunun eğitim ihtiyaçlarının anlamak ve eğitim/antrenman çevresinin niteliğini değerlendirmek için kullanılacak bir “durum tespiti” veya “eğitim gereksinimlerini saptama” çalışmasıdır. Spor ortamında etkili bir ihtiyaç analizi yapabilmek için eğitim, öğretim, antrenman ve ihtiyaç analizi kavramları arasında bağ kurabilmek, ihtiyaç analizi türleri ve süreçlerini kavramak ve ihtiyaç analizi örneklerini inceleyerek bunların güçlü yönlerini ve sınırlılıklarını değerlendirebilmek önemlidir. İhtiyaç analizi ana başlığı altında sırasıyla bu konular üzerinde durulacaktır.

Eğitim, Öğretim, Antrenman ve İhtiyaç Analizi

Eğitim kavramı zaman içinde eğitimin amacı ve özellikle öğrenmenin nasıl oluştuğu ile ilgili artan bilgi birikimi doğrultusunda farklı biçimlerde tanımlanmıştır. Eğitim, 20. yüzyılın başlarında “istendik yönde davranış biçimi değiştirmek/geliştirme süreci” olarak tanımlanırken, günümüzde “toplumsal

bedepler doğrultusunda ve kendi potansiyellerine dayalı olarak bireylerin davranış örüntülerini değiştirme yoluyla gelişimlerine katkıda bulunma süreci” olarak ifade edilmektedir (Şimşek, 2017).

Günümüzdeki tanıda eğitimin özellikle toplumsal bir süreç olduğu, bireyin potansiyeline dayandığı, eğitim yoluyla bireyin yalnızca davranışlarının değil, bilgi, anlayış, değer, inanç, tutum ve varsayım gibi tüm davranış örüntülerinin değişmesi ve bireyin gelişimine katkıda bulunması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu bakış açısıyla spor eğitiminde, spor eğitiminin toplumsal amacına ve sporcunun potansiyeline dayalı olarak onların davranış örüntülerini değiştirme yoluyla gelişimlerine katkıda bulunulması söz konusudur. Spor eğitimi sürecinin amacı sadece davranış değiştirme olarak değil, tüm davranış örüntülerinin değişmesi ve sporcunun gelişimine katkıda bulunulması olarak ele alınmalıdır. Eğitim almış bir sporcunun spora özgü devimsel (psikomotor) becerileri geliştirme yanında “daha iyi düşünen, duyumsayan, değerlendiren ve davranan birisi” olması gerekmektedir.

Eğitimin amacına ulaşması için “öğrenme” ile sonuçlanması gereklidir. Öğrenmenin evrensel olarak kabul edilmiş ortak bir tanımı olmamakla birlikte özellikle bilişsel odağıyla tutarlı bir tanımı “davranışlarda ya da öğrenilmiş biçimde davranabilme kapasitesinde meydana gelen ve pratikten deneyimin diğer biçimlerine kadar çeşitli alanlarda sonuç veren kalıcı bir değişiklik” olarak ifade edilebilir (Shunk, 2014). Bu tanımdaki öğrenme ölçütlerinden yola çıkarak sporcu eğitimindeki/antrenmandaki öğrenmeyi güncel sporcu gelişim modelleri ve yaklaşımlarında ifade edilen unsurlarda (örn, spora özgü yetkinlik, öz güven, bağ ve karakter) “davranışta ya da davranış kapasitesinde değişim”, “uzun süre kalıcı davranış” ve “pratik ve diğer deneyim şekilleriyle gerçekleşme” şeklinde düşünebiliriz.

Öğrenme ile ilgili gelişen bilgi birikimi etkili öğretim yöntemleri geliştirilmesinde yol gösterici olmaktadır. Öğretim, “eğitim çalışmalarının amaçlı, planlı, sistemli, programlı olarak yürütülen ve genellikle bir eğitim kurumu aracılığıyla gerçekleştirilmesidir”, öz olarak “öğrenmenin sistematik biçimde kılavuzlanmasıdır”. Sporda öğretimin karşılığı “antrenman/antrenörlük” uygulamaları olarak ele alınabilir. Spor eğitiminin amacına ulaşması için antrenmanların/antrenörlüğün amaçlı, planlı, sistemli ve programlı olarak yürütülmesi ve öğrenmenin sistematik biçimde kılavuzlanması gereklidir.

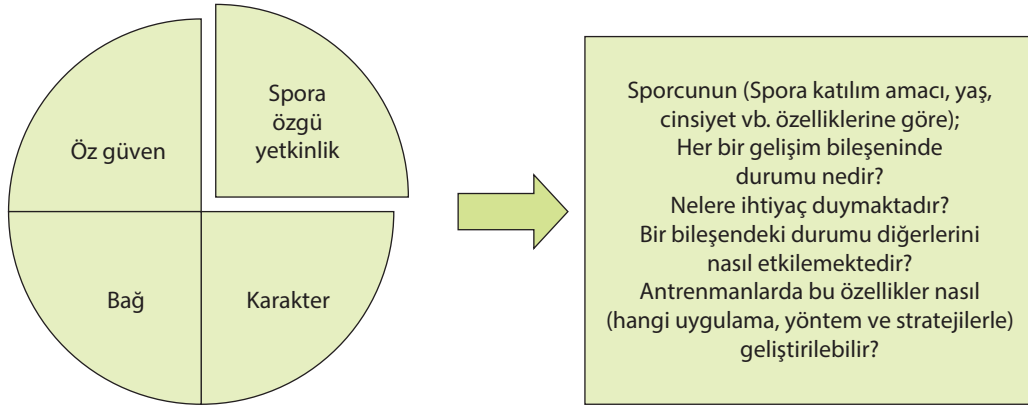
Antrenmanın planlanabilmesi, uygulanabilmesi ve antrenman sonucunda istenen hedeflere ulaşılabilmesi için ise öncelikle sporcunun yaş, gelişim düzeyi ve spora katılım amacına göre genel antrenman amaçlarının ortaya konması gereklidir. Daha sonra bu amaç doğrultusunda sporcunun kendisi ve yaşam/antrenman çevresinin (sosyal ekoloji: paydaşlar, sosyal çevre, fiziksel imkanlar, spor ve diğer ilgili politikalar, mevzuat) niteliği ile ilgili gereksinimleri belirlemek ve ortaya çıkan ihtiyaçlar doğrultusunda çözümler üreterek uygulamak gereklidir. Başka bir deyişle antrenman planlarken (çeşitli kaynaklarda antrenman periyodizasyonu ve dönemlemesi olarak da geçer) kapsamlı bir ihtiyaç analizi çalışması yapılmalıdır.

Sporcu Gelişim Modellerine Göre İhtiyaç Analizi

İhtiyaç analizinin sporcunun yaş, gelişim düzeyi ve spora katılım amacına göre planlanmasında

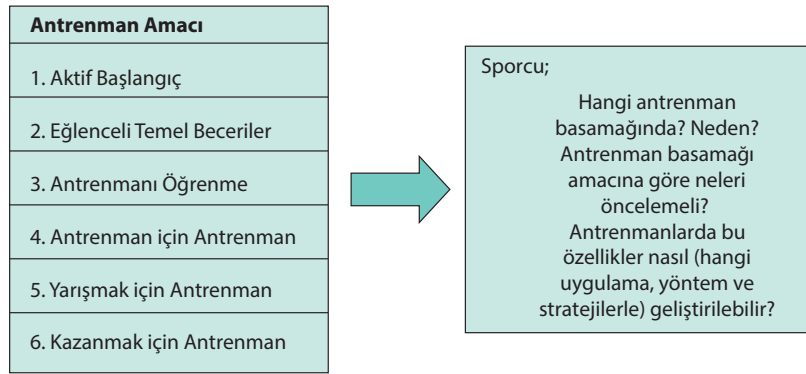
sporcunun gelişim modelleri ve yaklaşımları yol göstericidir. Örneğin Gelişimsel Spora Katılım Modeli (GSKM; Côté ve Fraser-Thomas, 2007) ve Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi Modeli (UVSG; Balyi, Way ve Higgs, 2016) ihtiyaç analizi unsurlarını belirlemede kullanılabilir.

GSKM'ye göre sporcunun başarı için spora özgü yetkinlik (teknik, fiziksel uygunluk, taktik), öz güven, bağ ve karakter özelliklerini geliştirmesi gereklidir. Sporcuların gelişim durumu, yaş ve spora katılım amacına göre farklılaşan (çocuk, genç, yetişkin; katılım/rekreasyon, performans) hedeflere göre takip edilmelidir (Şekil 2.1). Örneğin çocuklarda temel hareket becerilerinin gelişimi önemli iken, gençlerde temel hareket becerilerinin spora özgü tekniklere aktarımı ve mücadele/rekabet ortamında bunların kullanımının geliştirilmesi, yetişkin sporcularda ise yarışma ortamında kazanmak için geliştirilen becerilerin etkili kullanımı öne çıkmaktadır.



Şekil 2.1 Gelişimsel Spora Katılım Modeline Göre İhtiyaç Analizi Sürecinde İncelenmesi Gereken Unsurlar.

UVSG'ye göre ise sporcunun başarıya ulaşabilmesi için spor kariyeri süresince sırasıyla Aktif Başlangıç, Eğlenceli Temel Beceriler, Antrenmanı Öğrenme, Antrenman için Antrenman, Yarışmak için Antrenman ve Kazanmak için Antrenman evrelerini geçmesi ve bu evrelerin her birindeki amaca uygun çalışması gerektiği ifade edilmektedir. Sporcu Gelişim Modellerine göre sporcudan yaş ve gelişim düzeyine göre nelerin amaçlanması gerektiği ve bu amaçlara ulaşmak için antrenmanda öne çıkan psikolojik ve pedagojik unsurlar bu kitabın "Sporcu Gelişim Modelleri ve Yaklaşımları" bölümünde ayrıntılı olarak sunulmuştur.

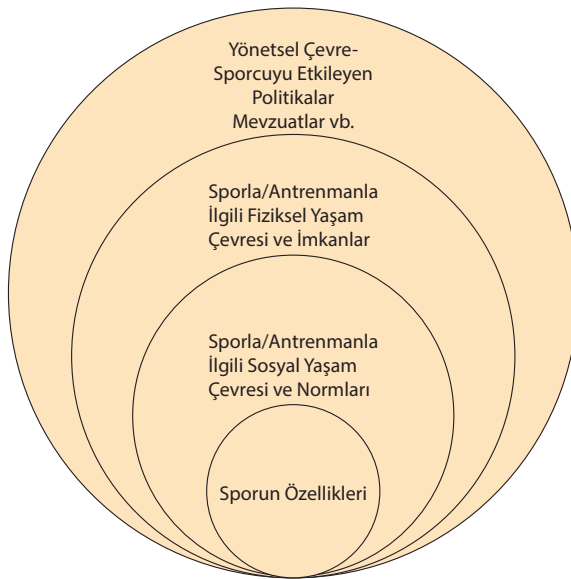


Şekil 2.2 Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi Modeline Göre İhtiyaç Analizi Sürecinde İncelenmesi Gereken Unsurlar.

Sosyal Ekolojik Modele Göre İhtiyaç Analizi

Antrenman amaçlarının ve amaca dönük ihtiyaçların ortaya konulmasından sonra sporcunun kendisi ve yaşam/antrenman çevresinin niteliği ile ilgili gereksinimlerinin belirlenmesi ihtiyaç analizine derinlik getirecektir. Bu bakış açısı sporcunun yaş, gelişim ve spora katılım amacının ötesine geçerek sporcunun başarısını etkileme potansiyeli olan bütün sosyal ekolojik unsurların incelenmesini sağlayacaktır (Şekil 2.3; Bronfenbrenner, 1979; Jeanes vd., 2014)

Antrenörler bu yolla antrenman içeriklerini ve antrenman çevresini sporcu ihtiyaçları doğrultusunda yapılandırarak antrenmanlarını uygulayabilirler, sporcularının ve kendilerinin antrenman amaçlarına ulaşma düzeylerini geliştirebilirler.



Şekil 2.3 İhtiyaç Analizinin Ele Alması Gereken Sosyal Ekolojik Unsurlar.

İhtiyaç analizi amacıyla sosyal ekolojik çevreyi incelerken merkezdeki katman sporcu ve sporcunun özellikleridir. Sporcunun spora özgü yeterlikleri (hareket becerisi, sağlıkla ilgili spora özgü fiziksel uygunluk, taktik beceri) yanında demografik özellikleri (kronolojik yaşı ve cinsiyeti), fiziksel, devimsel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişim özellikleri (bunların ilgili bilimsel kaynaklarda belirtilen yaşa özgü normlara göre gelişme durumu), spor bilgisi, spora olan tutumu, değerleri, spora katılımdan beklentileri, tercihleri, motivasyonu, sosyo ekonomik durumu, spor dışındaki mesleki iş/öğrencilik durumu ve öz güveni gibi spordaki performansını etkileme potansiyeli olan unsurlar da sistemli bir şekilde takip edilmelidir. Sporcuların sporu bırakmalarındaki en önemli nedenlerden birisi kişisel beklenti ve tercihlerinin antrenörler tarafından antrenman ortamında yeterince dikkate alınmamasıdır. Antrenmanı sporcu merkezli hale getirmek ve sporcunun spora olan bağıını güçlendirmek için bu bilgilere ihtiyaç vardır.

Sosyal ekolojik unsurlar içinde ikinci katman sporcunun sporla/antrenmanla ilgili sosyal yaşam çevresi ve normlarıdır. Aile, arkadaş, antrenör, öğretmen, işveren, okul, sporla ilgili kurumların ve yerel kültürel normların (örneğin kadınların spora katılımı), sporcunun spora katılımı için sosyal destek verme durumu sorgulanmalıdır. Sosyal yaşam çevresi sporcunun spora katılımını yeterince desteklemiyorsa sporcunun spora/antrenmana katılımında ve antrenman amaçlarına ulaşmasında önemli sorunlara yol açacaktır.

Üçüncü katmanda sporcunun sporla/antrenmanla ilgili fiziksel yaşam çevresi ve imkanları yer almaktadır. Sporcunun kullanabildiği spor tesisleri/antrenman imkanları, bunların niteliği ve kolay ulaşılabilirliği bu kapsamda incelenmelidir. Spora

özgü antrenman planlarken, antrenman içeriğinin gerçekleştirilebileceği nitelikli ve kolay ulaşılabilir tesislere ihtiyaç vardır. Sporcunun gerektiğinde spor salonuna, açık spor alanlarına, havuza, kuvvet çalışması yapabileceği özel antrenman imkanlarına ve videodan kendi performansını izleyerek değerlendirme yapabileceği eğitim teknolojileri ile donatılmış sınıflara/ortamlara ulaşım durumu sorgulanmalıdır.

Sosyal ekolojik unsurların dördüncü ve en dış katmanında ise yönetsel çevre – sporcuyu etkileyen politikalar ve mevzuatlar yer almaktadır. Yönetsel çevre içinde sporcuyu etkileyen yerel, ulusal ve uluslararası hukuk (örneğin doping), sporla ilgili politikalar ve finansal destek uygulamaları (örneğin ödül yönetmelikleri) konuları incelenmelidir. Yönetsel çevre, politikalar ve mevzuat sporcunun ve antrenörün spor/antrenman ortamındaki tutum, davranış, değer ve uygulamalarını güçlü bir şekilde etkilemektedir. Sosyal ekolojik model katmanlarına göre yapılacak ihtiyaç analizi soru örnekleri Tablo 2.1’de sunulmuştur.

Tablo 2.1 Sosyal Ekolojik Model Katmanlarına Göre Yapılacak İhtiyaç Analizi Soru Örnekleri.

Sosyal ekolojik model boyutu	Soru örnekleri
Sporcu özellikleri Demografik özellikleri (örneğin, kronolojik yaşı, cinsiyeti, sosyo-ekonomik durumu, mesleki iş/öğrencilik durumu); Fiziksel, devimsel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişim özellikleri; Spora özgü yeterlikleri ve gelişimi (hareket becerisi, sağlıkla ilgili spora özgü fiziksel uygunluk ve taktik beceri); Spor bilgisi; Spora olan tutumu; Spora katılımdan beklentileri, tercihleri, motivasyonu ve öz güveni	Sporcunun • Temel ve spora özgü hareket beceri gelişimi ve spora özgü fiziksel uygunluk gelişimi kronolojik yaşına uygun mu? • Gecikme olan veya özel yetenek sergilediği konular var mı? • Bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimi gelişim psikologları tarafından tanımlanan süreçlere uygun mu ilerliyor? • Spora katılımdan beklentileri nelerdir? • Antrenmanlarda hangi etkinlikleri yapmayı tercih ediyor? • Yaptığı sporun kural, teknik, taktik, fiziksel, fizyolojik, antrenman, psikoloji, tarih, felsefe gibi konularında bilgi düzeyi nedir? • Sosyo ekonomik düzeyi spora katılımını destekleyecek düzeyde mi? • Spor dışındaki iş/eğitim yaşamı spora katılımını/antrenmanlarını nasıl etkiliyor?
Sporla ilgili sosyal yaşam çevresi desteği Sporcuya aile, arkadaş, antrenör, öğretmen, işveren, okul, sporla ilgili kurumların ve yerel kültürel normların (örneğin kadınların spora katılımı) spora katılım için sosyal destek verme durumu	Sporcu(nun/ya) • Ailesi spora katılımı için sosyal destek sağlıyor mu? • Arkadaşları spora katılımı için sosyal destek sağlıyor mu? • Antrenörü sporu/antrenmanı sürdürmesinde sosyal desteği nasıl sunuyor? • Çevresindeki kurumlar spora katılımı için sosyal destek sunuyor mu? • Yaşam çevresi tarafından kendisine sunulan sosyal desteği nasıl algılıyor? • Sunulan sosyal destek spora/antrenmana katılımını nasıl etkiliyor?
Sporla ilgili fiziksel yaşam çevresi ve imkanları Spor tesisleri/antrenman imkanları, bunların niteliği, kolay ulaşılabilirliği ve yaşanan coğrafyanın spora/antrenmana etkileri (örn. irtifa, iklim)	Sporcu(nun/ya) • İhtiyaç duyduğu spor tesisleri/imkanları kolayca ulaşılabilir mi? • İhtiyaç duyduğu spor tesislerinin niteliği antrenman amaçlarına ulaşma için yeterli mi? • Sunulan sporla ilgili fiziksel yaşam çevresini ve imkanları spora/antrenmana katılımını nasıl etkiliyor? • Yaşanılan yerin coğrafyası (irtifa, iklim vb.) sporu/antrenmanı nasıl etkiliyor?
Sporla ilgili yönetsel çevre, politikalar ve mevzuatlar Sporcuyu etkileyen yerel, ulusal, uluslararası hukuk (örneğin doping), sporla ilgili politikalar ve finansal destek uygulamaları (örneğin ödül yönetmelikleri)	Sporcu(yu) • Kendisi ile ilgili yerel, ulusal ve uluslararası spor hukuku, politikalar ve mevzuatlar ile ilgili bilgi sahibi mi? • Spor ile ilgili politikalara ve mevzuatlara uygun davranıyor mu? • Sporla ilgili politikalar ve mevzuatlar nasıl etkiliyor? • Antrenörlük yeterlikleri ile ilgili politikalar ve mevzuatlar nasıl etkiliyor?

İhtiyaç Saptama Türleri

İlgili alan yazında tanımlanmış altı tür ihtiyaç saptama türü vardır. Bunlar sırasıyla “ölçüte (norma/standarda) dayalı”, “karşılaştırmalı”, “duyumsanan”, “açıklanmış”, “yordanmış” ve “yaşamsal (kritik) olay” türleridir (Morrison, Ross ve Kemp, 2013; Şimşek, 2017).

Ölçüte Dayalı İhtiyaçlar

Ölçüte dayalı ihtiyaç türünde bir ölçüt (norm/standart) ışığında var olan durum değerlendirilir. Ölçütle sahip olunan durum arasındaki fark eğitim/öğretim/antrenman ihtiyacını ortaya koyacaktır. Başka bir deyişle, ölçüte dayalı ihtiyaç “*bir kişi veya grubun (takımın) var olan durumu ile öngörülen ölçüt ya da standart arasındaki boşluktur*” (Şimşek, 2017). Örneğin bir sporcunun amacı dünya veya olimpiyat şampiyonasına katılmak olabilir. Bu amacına ulaşabilmesi için branşındaki uluslararası federasyon tarafından ölçüt olarak belirlenmiş bir dereceyi yapması gerekmektedir. Ortada nesnel olarak konmuş bir ölçüt vardır. Sporcunun ölçütteki dereceden ne kadar uzak olduğu katıldığı yarışmalardaki dereceleri incelenerek veya testlerle ölçülerek belirlenebilir. Bu bilgi sporcunun hedefine ulaşmak için yapması gereken antrenmanların içeriğinin saptanması ve katılması gereken yarışmaların belirlenmesi için kılavuz olacaktır.

Karşılaştırmalı İhtiyaçlar

Karşılaştırmalı ihtiyaç türünde kişiler veya grupların özelliklerinin karşılaştırılması söz konusudur. Bir sporcunun veya takımın başka bir sporcu veya takımla belirlenen özelliklerinin karşılaştırılması bu ihtiyaç analizi türüne örnek olarak verilebilir. Karşılaştırmalı gereksinimler bazen yanıltıcı olabilir. Karşılaştırma için seçilen kişinin veya takımın benzer hedefleri, yaş grubunda, siklette ve ligde olması gibi değişkenlere dikkat edilmesi gerekir. Karşılaştırmada ortaya çıkan fark, sporcunun veya takımın rekabette/mücadelede olduğu sporcu veya takımla arasında olan farkların ortaya konmasını sağlayacaktır.

Duyumsanan İhtiyaçlar

Duyumsanan ihtiyaç türünde kişinin isteği merkezdedir. Bireylere neye ihtiyaç duydukları, nasıl bir eğitim/öğretim/antrenman istedikleri sorulur. Sonuçta duyumsanan ihtiyaçlar ortaya çıkar. Örneğin, sporculara belirledikleri hedefe ulaşmak için nelere ihtiyaç duydukları sorulabilir. Sporcular kendi bakış açılarından spordaki hedeflerine ulaşmak için neye ihtiyaç duyduklarını ifade ederler. Bunlar fiziksel uygunluk, teknik, taktik, psikolojik antrenman boyutları ile veya başka antrenman ihtiyaçları ile ilgili cevaplar olabilir. Bu ihtiyaç türü yaklaşımı demokratik gözükse de sporcuların istekleri çok çeşitlenebileceği için bazen sorunlar oluşabilir. Bununla birlikte, duyumsanan ihtiyaçların dikkate alınması antrenmanların sporcu merkezli olmasını sağlamada gerekli bir unsurdur.

Açıklanmış İhtiyaçlar

Açıklanmış ihtiyaçlar kişinin eğitim/öğretim/antrenman talebi ile ilgilidir. Herhangi bir şeye ihtiyaç duyan bireyler o gereksinime dönük bir talep yaratırlar. Sporcu veya takım belli bir teknik, taktik gelişimle veya performansı ile ilgili olduğunu düşündüğü beslenme, psikolojik destek, antrenmanın bedenindeki fizyolojik etkileri gibi bir konunun antrenmanlarda yer almasını talep edebilir. Sporcuların belli bir konuda antrenman talep etmesinin arkasında güçlü bir istek olması gerekir. Bu nedenle açıklanmış ihtiyaçlar önemlidir ve karşılanması sporcuların antrenman motivasyonlarını artırdığı gibi antrenmanların sporcu merkezli olmasını sağlayacaktır.

Yordanmış İhtiyaçlar

Yordanmış ihtiyaç türünde eldeki veriler doğrultusunda geleceğe dönük kestirimler yapılır ve ileride ortaya çıkabilecek ihtiyaçlar için önlemler alınır. Bu ihtiyaç türüne “*gelecek gereksinimleri*” de denir (Şimşek, 2017). Sporcunun veya takımın uzun vadeli gelişiminde ortaya çıkabilecek ihtiyaçlar irdelenmelidir. Örneğin, sporcunun bulundu-

ğu yaş kategorisinden ileride olan kategorilerdeki sporcuların verileri, nelere ihtiyaç duydukları ve spordaki performanslarını etkileyen unsurlar incelenebilir. Spordaki performansların nasıl geliştiği, nereye ulaşacağı, bilim ve teknolojiye sporu etkileyebilecek unsurlar konusunda tahminler yaparak öngörüler geliştirilebilir. Böylece yordanmış ihtiyaçların uygun antrenmanlarla giderilmesi için zamana yayılan planlama yapılabilir.

Yaşamsal Olay Türü İhtiyaçlar

Yaşamsal olay türü ihtiyaçlar ender olarak rastlanan ama sonuçları yıkıcı etkiler taşıyan olaylardan yola çıkılarak saptanır. Örneğin, sporcunun genel sağlığını ve spora devamını etkileyecek spor sakatlıklarının oluşma ihtimali, sporcunun spor dışındaki eğitim, iş, aile yaşamında olumsuz derin izler bırakan durumların oluşma ihtimali (örneğin zorlanmaya bağlı kronik depresyon, madde kullanımı, sosyal uyum) ile ilgili unsurlar yaşamsal olay türü ihtiyaçlar içinde yer alabilir. Ender olarak rastlanabilecek fakat oluştuğunda sporcu için yıkıcı etkiler taşıyacak bu tür ihtiyaçlara karşı duyarlı olunması ve oluşmaması için gerekli tedbirlerin alınması gereklidir.

İhtiyaç Saptama Yöntemleri

Antrenman ihtiyaçlarını saptarken birçok yöntem kullanılabilir. Bunlar içinde spor alanında en yoğun olarak kullanılanları fiziksel testlerdir. Bunun yanında gözlem, görüşme, belge tarama, yaşamsal olay çözümlemesi ve anket gibi yöntemler yeri geldiğinde kullanılmalıdır. Aşağıda bu yöntemlerle ilgili bilgiler sunulmuştur.

Testler

İhtiyaç saptamada testler genel olarak bireylerin sahip olduğu bilgi, tutum ve becerileri değerlendirmeye dönük sınamada kullanılır (Şimşek, 2017). Özellikle fiziksel uygunluk ve spora özgü beceri testleri spor alanında en çok kullanılan ihtiyaç saptama yöntemleridir. Bu tür testlerle ilgili bilgiler antrenör eğitimi içeriğinin “Antrenman” ve “Ölçme ve Değerlendirme” ile ilgili modül ve bölümlerinde detaylı olarak sunulmuştur. Sporcunun fiziksel uygunluğunun değerlendirilmesinde kullanılan aerobik kapasite, kuvvet, sürat, esneklik, reaksiyon

zamanı ve spora özgü beceri testleri gibi testler bu kapsam içinde ele alınır. Bu testleri seçerken ve kullanırken bunların güvenilir ve geçerliliğine etki eden unsurlara dikkat etmek gerekir. Özellikle seçilen testin gerçekten ihtiyaç saptama amacına uygun özelliği ölçme durumu, test ekipmanının uygunluğu ve doğru çalışıp çalışmadığı, testi yapan uzmanların yetkinliği, test yapılan ortamın niteliği, test zamanının uygunluğu ve test yapılan sporcunun yorgunluk durumu sorgulanmalıdır. Test geçerliliğinin ve güvenilirliğinin yetersiz olduğu durumlarda ihtiyaç saptaması hatalı olacaktır.

Bilgi ve tutum testleri ise spor alanında fiziksel uygunluk ve spora özgü beceri testlerine göre daha az kullanılan testlerdir. Bu testlerin spor alanında az kullanılma sebepleri arasında antrenörlerin genelde bu konularda ihtiyaç duyduğu bilgiyi gözlem ve görüşme gibi farklı yöntemlerle toplaması, antrenörlerin bu amaçla kullanabileceği testlerin alanyazındaki azlığı veya antrenörlerin bu konuda bilgi birikiminin yetersiz olması olabilir. Bununla birlikte antrenörler sporcuların bilgi düzeylerini incelemek için öğretmenlerin okul ortamında öğrencileri için hazırladıkları gibi test hazırlayarak uygulayabilirler ve sporcularının bilgi ihtiyaçlarını saptayabilirler. Örneğin, dayanıklılık sporlarında sporcunun aerobik ve anaerobik enerji sistemlerini ve anaerobik eşik kavramlarını mutlaka bilmesi gereklidir. Şayet sporcu bu kavramları bilmiyorsa yaptığı antrenman türünün (örn. uzun aerobik, interval, sürat) neyi geliştirdiğini ve neden öyle yapması gerektiğini kavrayamaz. Bu durum, sporcunun antrenör kontrolünde olmadığı durumlarda amaca uygun olmayan şiddette antrenman yapma ihtimalini artırır.

Gözlem

Gözlem yaparken olaylar gerçek koşullarda izlenerek doğrudan bilgi toplanır. “Uzun süre devam eden katılımcı gözlemlerinde ortaya çıkan bilgiler gerçekçi ve işlevseldir” (Şimşek, 2017). Gözlem, antrenörlerin spor ortamında en sık kullandığı ihtiyaç saptama yöntemlerinden biridir. Bununla birlikte gözlemin sistemli olması ve yazılı veya görsel kayıt altına alınması ortaya çıkan bilginin daha iyi işlenebilmesini sağlar. Spor ortamında ihtiyaç saptarken gözlem yapmanın bir dayanağı olmalıdır. Bunun için gözleyenin öncelikle neleri, neden ve

nasıl gözlemesi gerektiği ile ilgili kararlar vermesi önemlidir. Antrenörün gözleme dayanak olarak genel anlamda sporcu gelişim modellerini (GSKM, UVSG) alması yararlı olabilir. Örneğin GSKM sporcunun spora katılım amacına göre spora özgü yetkinlik (hareket becerisi, fiziksel uygunluk, taktik vb.) öz güven, bağ ve karakter geliştirmesi gerektiği üzerinde durur. Bu amaçlar doğrultusunda sporcunun durumu gözlem yoluyla incelenecekse, antrenör önce neleri gözleyeceğini ortaya koymalı, daha sonra bunun incelenmesinin neden gerekli olduğu üzerinde düşünmeli, gözlem için en doğru yeri, zamanı saptamalı ve sonunda gözlemi nasıl yapacağı ile ilgili bir yol haritası belirlemelidir. Alan yazında spor ortamında kullanılabilecek özellikle teknik beceri ile ilgili spora özgü gözlem araçları vardır. Bununla birlikte bu araçlar antrenörün gözlem amacı açısından sıklıkla yetersiz kalacaktır. Bu nedenle antrenörlerin kendileri de gözlem aracı hazırlayabilmelidirler. Bu modülün “Sporcu Gelişim Modelleri ve Yaklaşımları” bölümünde modellere özgü nelerin üzerinde durulması ve gözlenmesi gerektiği detaylı olarak sunulmuştur. Antrenörler bu bilgilerden yola çıkarak kendi gözlem araçlarını oluşturabilirler.

Görüşme

Görüşme yönteminde bireyin eğitim/öğretim/antrenman ihtiyaçları hakkında konu ile ilgili çeşitli kişilerden ve uzmanlardan yüz yüze söyleşiler yoluyla bilgi alınır. Bu yöntemle derinlemesine bilgi toplamak mümkündür. Bununla birlikte görüşme yöntemiyle toplanan bilgi başka ihtiyaç saptama yöntemleri (örn. gözlem, test) ve farklı uzman görüşleri (örn. egzersiz fizyoloğu, biyomekanik uzmanı, deneyimli antrenörler, psikolog, spor hekimi) ile de teyit edilirse daha güvenilir olur. Görüşmeler danışma, karşılıklı görüş alışverişi, toplantı ve bireysel görüşme gibi farklı biçimlerde yapılabilir.

Üç tür görüşme tekniği vardır. Bunlar “yapılandırılmış”, “yarı yapılandırılmış” ve “yapılandırılmamış” olarak isimlendirilir. Yapılandırılmış görüşme türünde, görüşme yapılacak kişiye yöneltilen soruların tümü önceden hazırlanmıştır ve sorular kendi sırası içinde sorulur. Antrenör bu türde bir görüşme tasarlayacaksa görüşeceği kişi veya uzmana soracağı sorular üzerinde detaylı olarak çalışmalıdır. Bu görüşme türü, zaman kullanımı ve

görüşme yapılan kişiyi belli bir çerçevede tutma açılarından verimlidir. Bununla birlikte bu yöntem görüşme yapılan kişiyi daha önce hazırlanan soru çerçevesinde tutacağı için önemli olabilecek konuların atlanmasına da neden olabilir. Yarı yapılandırılmış görüşmelerde önceden bir soru listesi hazırlanır. Bununla birlikte, görüşme sırasında alınan bilgilere göre ek sorular sorulabilir. Yapılandırılmamış görüşmelerde ise görüşme yapılacak kişiye görüşmenin amacı açıklanır ve konu hakkında serbestçe konuşması istenir. İhtiyaç saptama amacıyla görüşme yapan kişi veriyi daha sonra işlemek için yazılı not veya (görüşme yapan kişi izin vermişse) sesli veya görsel olarak kayıt altına almalıdır. Antrenörlerin ihtiyaç saptama amaçlı görüşme teknikleri hakkında bilgi sahibi olması ve gerektiğinde bunları etkili kullanabilmesi önemlidir. Görüşme, antrenörlerin sporcu ihtiyaçlarını saptamada doğal olarak kullandıkları fakat veri güvenilirliğini artırıcı nitelikte kullanımda sınırlı yetkinliğe sahip oldukları bir tekniktir.

Belge Tarama

Belge tarama yönteminde, yaşanan sorunlarla veya durumlarla ilgili yazılı kaynaklar incelenir. Bunlar arasında bilimsel araştırma raporları, makaleler, teknik raporlar, sağlık raporları, günlükler, performans verileri ve yazışmalar gibi farklı türde belgeler yer alabilir. Sporcularla ilgili ihtiyaç saptamada sporcu ve antrenör günlükleri önemli bir yer tutmalıdır. Bu nedenle hem sporcu hem de antrenörler düzenli antrenman günlüğü tutmaya yönlendirilmelidir. Antrenörlerin belge tarama yönteminden yeni bilgi edinmede yeterince yararlanmadığını gösteren çalışmalar vardır (Kılıç ve Ince, 2015). Antrenörler, ihtiyaç saptamaya dönük bilimsel araştırma raporları, makaleler gibi diğer belgeleri tarama ve bunları analiz etme yeterliliklerini de geliştirmelidirler.

Yaşamsal Olay Çözümlemesi

Yaşamsal olay çözümlemesi, sonuçları çok önemli olan ve bir daha gerçekleşmemesi istenen olayların detaylı çözümlemesine dayanmaktadır. “Bu olaylar her zaman ortaya çıkmadığı için yaşamsal olay yöntemi çok ender olarak kullanılır, fakat değişik alanlardan gelen uzmanların yaptığı ciddi

çözümlemeler oldukça değerli bilgiler sağlamaktadır” (Şimşek, 2017). Sporcuların yaşamını derinden etkileyen, ciddi spor sakatlıklarını tetikleyen nedenler bunlara örnek verilebilir. Antrenörler bu ve benzeri durumları çeşitli kaynaklardan inceleyerek (sporcuların yaşam hikayeleri, makaleler, uzmanların önerileri ve kendi yaşam deneyimleri) gerekli tedbirleri almalıdır.

Anketler

Anketler yapılandırılmış sorular aracılığıyla, seçeneklere dayalı bilgi toplamayı sağlayan araçlardır. Anketler büyük gruplardan veri toplamada oldukça yararlıdır. Bununla birlikte küçük gruplardan toplanan verilerde güvenilirlik ve geçerlik sorunları olabilir. İhtiyaç saptamada anketler farklı paydaşlardan (örn. sporcular, antrenörler, yöneticiler, spor bilimi uzmanları, veliler) veri toplamak için etkili bir şekilde kullanılabilir.

Son yıllarda GSKM bileşenlerine göre sporcuların gelişim algılarını değerlendiren anketlerin ihtiyaç saptama amacı ile uygulanmasında artış vardır (Kılıç ve İnce, 2020). Bunların bir bölümünün Türkçe’ye geçerlik ve güvenilirlik çalışması çeşitli araştırmacılar tarafından yapılmıştır (Tablo 2.2). Bu anketlerle sporculardan veri toplanması antrenörler için ihtiyaç saptamada yol gösterici olacaktır. GSKM bileşenlerine göre sporcuların gelişim algılarını değerlendiren veri toplama araçları her bir bileşenin kapsamının anlaşılmasında da antrenörlere yardımcı olacaktır. Tablo 2.2’de sunulan veri toplama araçlarının kapsamı ve içerdikleri maddeler Tablo 2.3’de sunulmuştur.

Tablo 2.2 Sporcu ihtiyaçlarını Gelişimsel Spora Katılım Modeline Göre Saptamaya Uygun Anket/Ölçek/Envanter Örnekleri.

GSKM Bileşeni	Ölçüm Aracı	Orijinal kaynak	Türkçe uyarlaması	Veri kaynağı
Yetkinlik	Sporda Yetkinlik Envanteri (Perceived Athletic Competence)	Dunn, Dunn ve Bayduza, 2007	Kılıç ve İnce (2017a)	Sporcu, Antrenör, Takım/ grup arkadaşı
Öz güven	Sporda Öz Güven Envanteri (Self-confidence Subscale of Revised Competitive State Anxiety Inventory-2)	Cox, Martens ve Russle, 2003	Kılıç ve İnce (2017b)	Sporcu
Bağ	Antrenör-Sporcu İlişkisi Anketi (The Coach–Athlete Relationship Questionnaire, CART-Q)	Jowett ve Ntoumanis, 2004	Altıntaş, Çetinkalp ve Aşçı (2012)	Sporcu
Karakter	Sporda Prososyal ve Antisosyal Davranış Ölçeği (The Prosocial and Antisocial Behavior in Sport Scale)	Kavussanu ve Boardley, 2009	Balçıkınlı (2013)	Sporcu

Kaynak: Kılıç ve İnce, 2020.

Bu tür anketleri kullanırken bir sporcudan gelen veri üzerinden yorum yapmada önemli sınırlılıklar olacağını unutmamak gerekir. Verilerin kim tarafından ve nerede toplandığı sonuçları etkileyebilir. Sporcuların cevaplarına, antrenörünün kendi verilerini görmesi kaygısı yansiyabilir.

Tablo 2.3 Sporcuların Gelişimsel Spora Katılım Modeline Göre Algılarını Ölçmede Kullanılan Veri Toplama Araçlarının Kapsamı ve Madde Örnekleri.

Veri toplama aracı	Kapsamı/Maddeleri
Sporda Yetkinlik Envanteri (Kılıç ve İnce, 2017a)	• Teknik beceriler (örneğin koşu, atlama, atma teknikleri: hız alma, sıçrama, adım alma vb.). • Taktik beceriler (örneğin karar verme, yarışma türüne göre davranma, strateji geliştirme vb.). • Fiziksel beceriler (örneğin kuvvet, hız, çabukluk, dayanıklılık, esneklik vb.).
Sporda Öz Güven Envanteri (Kılıç ve İnce, 2017b)	• Kendime güveniyorum. • Zorlukların üstesinden gelme konusunda kendime güveniyorum. • İyi performans sergilediğimden eminim. • Kendime güveniyorum çünkü hedefime ulaştığımı zihnimde canlandırıyorum. • Baskıların üstesinden gelebileceğim konusunda kendime güveniyorum.
Antrenör-Sporcu İlişkisi Anketi (Altıntaş, Çetinkalp ve Aşçı, 2012)	Yakınlık • Antrenörümü severim. • Antrenörüme güvenirim. • Antrenörüme saygı duyarım. • Antrenörümün performansımı artırmak için gösterdiği fedakarlığı takdir ederim. Bağlılık • Antrenörüme yakındır. • Antrenörüme bağlıyım. • Spor kariyerimin şu anki antrenörümle gelecek vaad ettiğini düşünüyorum. Tamamlayıcılık • Antrenörüm ile çalışırken kendimi rahat hissedirim/rahatımdır. • Antrenmanda antrenörümün çabalarını boşa çıkarmamaya çalışırım. • Antrenörüm ile çalışırken elimden en iyisini yapmaya hazırım. • Antrenörüm ile çalışırken ona karşı samimi ve içten bir tutum benimserim.
Sporda Prososyal ve Antisosyal Davranış Ölçeği (Balçıkınlı, 2013)	Prososyal <i>Takım Arkadaşı</i> • Takım arkadaşşıma olumlu geri bildirim verdim. • Takım arkadaşşıma cesaretlendirdim. • Takım arkadaşşıma yapıcı geri bildirim verdim. • Takım arkadaşşıma iyi oynadığı için tebrik ettim. <i>Rakip</i> • Yere düşen rakibime yardım ettim. • Rakibim sakatlandığında oyunun durmasını istedim. • Sakatlanan rakibime yardım ettim. Antisosyal <i>Takım Arkadaşı</i> • Takım arkadaşşımla tartıştım. • Takım arkadaşşıma kötü söz söyledim. • Takım arkadaşşıma eleştirdim. • Takım arkadaşşıma küfür ettim. • Takım arkadaşşıma kötü performansından dolayı tepki gösterdim. <i>Rakip</i> • Rakibimi eleştirdim. • Rakibime kasten faul yaptım. • Bana yapılan faulün intikamını aldım. • Rakibimi öfkeliendirmeye çalıştım. • Rakibimi sakatlamaya çalıştım. • Bilerek rakibimin dikkatini dağıttım. • Oyun kurallarına aykırı davrandım. • Agresif hareketlerimle rakibimin gözünü korkuttum.



Araştırmalarla İlişkilendir

Antrenörler neleri merak ediyor? Bilgiye hangi kaynaklardan ulaşıyor? Sizce bunlar yukarıda bahsi geçen sporcu ihtiyaçlarını karşılamak için yeterli mi? Türk antrenörler üzerinde yapılan ve aşağıda künyesi verilen makaleyi okuyarak soruları cevaplayınız.

Kilic, K. ve Ince, M. L. (2015). Use of sports science knowledge by Turkish coaches (Türk antrenörlerin spor bilimleri bilgilerini kullanma durumu), *International Journal of Exercise Science*, 8(1), 21–37.

Öğrenme Çıktısı



1 İhtiyaç analizi ile ilgili temel kavramları açıklayabilme

2 Sporcu gelişim modellerine ve sosyal ekolojik modellere göre ihtiyaç belirleme unsurlarını örneklendirebilme

3 İhtiyaç saptama türlerini ve yöntemlerini tartışabilme

Araştır 1

Tarihsel süreçte eğitim, öğretim, antrenman ve ihtiyaç analizi kavramlarındaki değişimin kaynakları nelerdir?

İlişkilendir

Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi modelinde belirtilen sporcu gelişim basamakları arasında nasıl bir ilişki vardır?

Anlat/Paylaş

Sosyal Ekolojik Modelin ihtiyaç analizinde kullanılması antrenöre hangi bilgileri sağlayacaktır?

SPOR EĞİTİMİNİN DAYANDIĞI ÖĞRENME KURAMLARI VE ÖĞRETİM İLKELERİ

Spor eğitiminde kullanılan öğretim stratejilerinin, modellerinin ve yöntemlerinin öğrenme kuramlarına dayanan temelleri vardır. Antrenörlerin öğrenme kuramlarını anlaması öğretim strateji, modelleri ve yöntemlerini daha etkili kullanmalarını sağlayacaktır. Bu başlık altında davranışçı, bilişsel, yapılandırmacı, sosyal ve insancıl öğrenme kuramlarının spor eğitiminde kullanılan öğretim stratejisi, öğretim modelleri ve öğretim yöntemleri ile bağı kurulacaktır.

Öğrenme Kuramları

Öğrenme kuramları öğrenmeyi açıklamak için kullanılabilecek bilimsel olarak kabul edilebilir ilkeler bütünüdür. Bu kuramlar öğrenmenin doğası ile ilgili bilgi birikimi doğrultusunda “*öğrenmenin hangi şartlar altında oluşacağını ya da oluşmayacağını açıklarlar*” (Senemoğlu, 2018). Psikoloji, sosyal antropoloji, felsefe gibi çeşitli disiplinlerden kökenlenen birçok öğrenme kuramı vardır. Alanyazında tanımlanan öğrenme kuramlarını tek tek ele almak yerine belli gruplar içinde tartışmak daha uygun olabilir. Bu grupta işlevsel yaklaşımlardan biri, sporcu eğitiminde kullanılan öğretim strateji, model, yöntem ve tekniklerine yol gösterici olan davranışçı, bilişsel, yapılandırmacı, sosyal ve hümanist gruplar içinde tartışmak olabilir. Bununla birlikte bu gruplara girmeyen veya farklı gruplar içinde yer alabilecek öğrenme kuramları da vardır.

Davranışçı Öğrenme Kuramları

Davranışçı öğrenme kuramları, eğitim alanını yirminci yüzyıl başlarından itibaren güçlü bir şekilde etkileyen kuramlardır. Pavlov, Thorndike, Watson, Hull, Guthrie ve Skinner, davranışçı öğrenme kuramlarının gelişiminde önemli yeri olan araştırmacılarıdır. Davranışçılar, bilişsel süreçlerin kazanımı, sürekliliği ve davranış genellemesinin açıklanmasına gerek duymadan öğrenmeyi “*çevreyle etkileşim sonucu ortaya çıkan görece kalıcı izlenimli yaşantı ürünleri*” olarak ele alırlar (Shunk, 2014).

Davranışçı kuramlar kendi aralarında bazı farklılıklar göstermekle birlikte öğrenmeyi, uyarıcı ve cevap (tepki/davranış) arasında bağlantı kurma süreci olarak görürler. Pavlov, ünlü köpek deneyinde yemek gibi bir uyarıcının diğer uyarıcılarla (zil) eşleştirilerek nasıl tepkiye neden olduğunu (salya) ve köpeğin koşullandığını göstermiştir. Pavlov’un koşullanma sürecini incelediği deneyinde yemek “*koşulsuz uyarıcı*” yani organizma için doğal olan davranışı otomatik olarak oluşturan uyarıcıdır. Yemeğin meydana getirdiği tepki (salya) ise “*koşulsuz cevaptır*” (koşulsuz uyarıcının organizmada meydana getirdiği doğal ve otomatik tepki). Zil yemekle birlikte çalınıp yemeğe gösterilen tepkinin sese de gösterilmesi sağlandıktan sonra, “*koşullu uyarıcı*” haline gelir. Zil sesi (koşullu uyarıcı) koşulsuz uyarıcı (yemek) ile birlikte verilerek koşulsuz uyarıcının meydana getirdiği etkiyi paylaşması sağlanır. Zil sesi daha sonra tek başına verildiğinde de organizmada doğal ve otomatik cevabı oluşturan (salya) “*koşullu cevap*” oluşur. Koşullu uyarıcı (zil sesi) tekrar tekrar yemek olmadan verilirse koşullu cevap (salya) bir müddet sonra yok olacaktır. Bu duruma sönme denir. Koşullu cevap ilkesi, davranışçı öğrenme kuramlarının merkezinde yer alan “*klasik koşullama*” ile davranış değişikliğinin temelini oluşturmaktadır. Davranışçı kuramların öğrenmenin oluşumu ile ilgili kritik bulgularının bir bölümü ve sporcu eğitimine yansımaları aşağıda sunulmuştur.

Pekiştirme

Thorndike deneme yanılmanın uyarıcı-cevap bağının güçlendirilmesine veya zayıflatılmasına vurgu yapan davranışçı öğrenme kuramını geliştirmiştir. Thorndike hayvanların deneme ve yanılma ile kaçabileceği bulmaca kutuları deney düzenine kurmuş ve hayvanlara doğru çıkışı bulduğunda ödül vermiş, hatalı deneme yaptığında ise görmezden gelmiştir. Bu deney sonucunda, doğru denemenin/cevabın ödüllendirilmesinin istenen davranışı güçlendirdiğini, hatalı denemenin/cevabın göz ardı edilmesinin ise bu davranışı zayıflatıldığını ileri sürmüştür. Bu durum seçme ve bağlama yoluyla pekiştirme olarak tanımlanmıştır. Thorndike’in ödülün istenen davranışı pekiştirdiği görüşü günümüzde de davranışçı öğrenme kuramlarına dayanan öğretim ortamlarında yoğun olarak kullanılmaktadır. Thorndike’in çalışmaları klasik koşullamanın basit uyarıcı-cevap’ının ötesinde bireyin kendisinin karar verdiği davranışlarının doğasını anlamaya katkı yapmıştır (Jordan, Carlie, Stack, 2008).

Genelleme

Watson klasik koşullanmanın uyarıcı-cevap refleksinin ötesinde, uyarıcı-cevap ilişkisinde duygusal tepkilerin üzerinde çalışmış ve genelleme ilkesini geliştirmiştir. En bilinen “Küçük Albert” deneyinde korkuların nasıl koşullandığını ortaya koymuştur. Deneyde 11 aylık Albert isimli bebek beyaz bir fare ile ilgilenirken yüksek bir sesle (koşulsuz uyarıcı) korkup ağlamasına neden olacak şekilde koşullanmıştır. Albert bir müddet sonra beyaz fareye benzeyen kürk yaka, beyaz tavşan, pamuk gibi her şeyden korkar hale gelmiştir. Bu durum uyarıcı genellemesi olarak tanımlanmıştır.

Dürtüler

Hull, Darwin'in evrim kuramından da etkilenerek davranışların hayatta kalma şansını artırma dürtüsüyle şekillendiğini ifade etmiştir. Hull'un öğrenme kuramı canlıların davranışlarının açlık, susuzluk, uyku gibi hayatta kalmak için gerekli olan biyolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına göre şekillendiğine dayanır. Bu kurama göre *“biyolojik yoksunluk dürtüyü meydana getirir. Öğrenilmiş bir davranışın istenen herhangi bir anda yapılma olasılığı reaksiyon gücü olarak ifade edilir. Reaksiyon gücü, dürtü ve alışkanlık gücünün bir fonksiyonudur. Öğrenilmiş davranışın meydana gelmesi için, dürtünün ortaya çıkması ve alışkanlık gücünü harekete geçirmesi gerekir”* (Senemoğlu, 2018).

Edimsel (Operant) Koşullama

Skinner tepkisel (refleks) ve edimsel (operant) koşullama arasındaki farkı ortaya koymuştur. Tepkisel davranışlar bir uyarıcı tarafından oluşturulur. Pavlov'un klasik koşullanmasındaki davranış (cevap/tepki) koşulsuz uyarıcı tarafından meydana getirildiğinden tepkisel davranışa örnektir. Edimsel davranış ise bir uyarıcı tarafından oluşturulmaz, organizma tarafından ortaya konur. Edimsel davranış kendiliğinden ortaya çıkar ve sonuçları tarafından (pekiştirici) kontrol edilir (Senemoğlu, 2018). Örneğin bir sporcu müsabaka sırasında rakibe karşı adil ve saygılı davranış sergilediğinde antrenörü tarafından övgüyle karşılanıyorsa (pekiştirici), sporcu bu davranışı tekrarlama eğilimi gösterir. Başka bir deyişle sporcunun davranışı, davranışın sonuçları (antrenörün övgüsü) tarafından kontrol edilir. Skinner'a göre edimsel davranış uyarıcıdan bağımsız değildir. Önce bir uyarıcıya tepki gösterilir. Davranıştan sonra gelen pekiştireç organizmada haz yaratırsa davranış tekrar edilir, acı ve benzeri olumsuz bir uyarıcı gelirse davranış tekrar edilmez.

Davranışçı Öğrenme Kuramlarının Sporcu Eğitime ve Antrenmana Yansımaları

Davranışçı öğrenme kuramlarının eğitim ilkele-ri, davranış eğitimi/değiştirme amacı güden her tür ve düzeyde eğitim/antrenman ortamlarında yoğun olarak kullanılmaktadır. Bu kuramların öğretim ilkelerinin en çok yansıdığı alanlar arasında “sporcularda istendik davranış geliştirme”, “öğretimin/antrenmanın planlanması” ve “antrenörün sporcu eğitimindeki rolü” vardır.

İstendik davranış geliştirme. Sporcu eğitiminde sporcuların antrenman kurallarına uyması (örn. antrenmana zamanında gelme; ısınma, soğuma yapma alışkanlığı; hijyen kurallarına uyma), antrenmanlar sırasında antrenman planına uyarak çalışmalar yapması (örn. egzersiz şiddeti; kuvvet, dayanıklılık), spor ahlakına uygun davranması (örn. rakibe saygı, adil oyun) ve takım arkadaşları ve diğer sporcularla olumlu bağ kurması sporcuda istendik davranışların başında gelmektedir. Davranışçı kuramlara göre bu davranışların geliştirilmesinde koşullama, pekiştirme, alıştırma, ödül verme ve cesaretlendirme gibi teknikler etkilidir. Örneğin, klasik koşullamanın antrenmana uygulamasında antrenör: 1) pozitif ve mutluluk veren durumları antrenman görevleri/uygulamaları ile bağlantılı hale getirmelidir, 2) sporcuların kaygı oluşturan durumlarda gönüllü olarak uygun risk alarak bundan başarılı çıkmalarına yardım etmelidir, 3) sporcuların farklı durumlardaki benzerlik ve farklılıkların farkına varmasını ve farklı şartlara uyum sağlamasını desteklemelidir (örn. yarışma/müsabaka simülasyonları ve gerçek yarışmalar/müsabakalar) (Woolfolk, 2016). Benzer şekilde edimsel koşullama ilkeleri doğrultusunda antrenmanda ödülü/övgüyü etkili kullanma, olumlu davranışı cesaretlendirme ve öz yönetim becerileri geliştirmeye dönük uygulama örnekleri Tablo 2.4'de sunulmuştur.

Tablo 2.4 Edimsel Koşullama İlkelerine Göre Antrenmanda Ödülü/Övgüyü Etkili Kullanma, Olumlu Davranışı Cesaretlendirme ve Öz Yönetim Becerileri Geliştirmeye Dönük Uygulama Önerileri.

Antrenör davranışı	Öneriler
Ödül/Övgü kullan	• <i>Överken açık ve sistematik ol:</i> Verilen övgünün istenen davranışla bağını belirgin kıl. Sporcunun övgü sunulan davranışını veya başarısını açık olarak anlamasını sağla. • <i>Övgüyü takdir eder şekilde sun:</i> Sporcunun çabasını, başarılarını ve eylemlerini öv. • <i>Övgü için bireysel yeterlik ve sınırlılıklara uygun standartlar belirle:</i> Sporcunun geçmişteki çabaları doğrultusunda gelişimini veya başarılarını öv. Sporcunun dikkatini başkalarıyla kendisini karşılaştırma yerine kendi bireysel gelişimine odakla. • <i>Sporcunun başarısını çabaya ve yeteneğe atfet, böylece sporcu tekrar başarının mümkün olduğuna dair güven kazansın:</i> Başarısının şans, aldığı ek yardım veya becerinin basit olmasından kaynaklandığını ima etme. Sporcuya hangi sorunlarla karşılaştığını ve bunları nasıl çözdüğünü sor. • <i>Övgüyü gerçek bir pekiştirici olarak kullan:</i> Hak edilmediği sürece övgü sunma. • <i>Övgünün arkasına ama takma.</i> • <i>Gerçek başarıları tanı:</i> Belirlenen hedefe ulaşıldığında ödül sun, sadece katılıma değil.
Olumlu davranışı cesaretlendir	• <i>Sporcunun değer verdiği olumlu davranışların farkında olduğundan emin ol:</i> Antrenman kurallarını sunarken kurallara uymanın pozitif sonuçlarını, kurallara uyulmadığında ise oluşacak olumsuz sonuçları açıkla. • <i>Sporcu yeni bir konuyla veya beceriyle baş etmeye çalışırken, çokça pekiştireç ver:</i> Her bir sporcunun ilk kez yaptığı veya yapmaya çalıştığı bir şeyi saptı ve üzerinde destekleyici iyi yorum yap. Sporculara birbirlerini cesaretlendirmeleri için pekiştirici sun. • <i>Yeni davranışlar belirlendikten sonra, kalıcılığı teşvik etmek için öngörülemez değişken aralıklı pekiştireç ver:</i> Antrenmana katılımda gösterdiği olumlu davranışlar nedeniyle sürpriz ödüller sun. İstendik davranışları gösteren sporcunun zaman zaman çalışmaları için övgü aldıklarından emin ol. Nasıl olsa yapıyor diye göz ardı etme. • <i>Etkili pekiştireçleri tanımlamak için Premack ilkesini kullan:</i> Sporcu antrenmanlarda kendine ait olan zamanlarda neler yapıyor gözle (amaçlı oyun). • Sporcu neleri yapmaktan hoşlanıyorsa antrenmanlarda bunlara da yer ver. • <i>Yeni davranışları oturturken ipuçları kullan:</i> Antrenman kurallarını hatırlatmak için mizah kullan. Becerilerle ilgili ipuçları sun. • <i>Gruptaki/takımdaki bütün sporcuların, bazılarının sorunları bile olsa, yeri geldiğinde ödüllendirilecek bir yönünü bul ve destekle:</i> Gruptaki bütün sporcuların her birini detaylı tanı ve yeri geldiğinde her birinin övgü aldığından emin ol. Bütün sporcuların kendi yeterliklerine göre övgü alabileceği pekiştireç standartları belirle. Antrenör olarak sporculara karşı olan önyargıların hakkında düşün ve uygulamalarına bunların yansımaması için çalış.
Öz yönetim becerilerini destekle	• <i>Antrenman amaçlarını ve sistemini sporcu ve ailelere sun:</i> Aileleri bazı antrenmanlara davet et. Öz yönetim becerilerini nasıl geliştireceğin ile ilgili bir plan hazırla. • <i>Sporcuya yüksek ama ulaşılabilir öz yönetim becerilerine dönük hedefler koy:</i> Hedefleri sporcu için açık ve anlaşılır hale getir. Aile ile de paylaş. • <i>Sporcuya ve ailelere sporcunun gelişimini nasıl kayıt edebileceklerini ve değerlendirebileceklerini göster:</i> Dinlenme ve çalışma zaman yönetimi, beslenme alışkanlıkları gibi.

Kaynak: Woolfolk, 2016.

Öğretimin/antrenmanın planlanması. Davranışçı öğrenme kuramlarının temeli gözlenebilir davranışlar üzerinedir. Bu nedenle antrenman planlaması (periyotlama/dönemleme) yaparken davranışçı öğrenme kuramlarının eğitim ilkele-ri doğrultusunda belirlenen amaç ve hedeflerin gözlenebilir bir şekilde ifade edilmesi gereklidir. Bloom'un bilişsel alan (Bilme, Kavrama, Uygulama, Analiz, Sentez ve Değerlendirme), Krathwohl, Bloom ve Masia'nın duyuşsal alan (Alma, Tepkide Bulunma, Değer Verme, Örgütlenme ve Bir değer ya da değerler bütünüyle niteleme), Harrow, Simpson ve Cangelosi'nin devimsel alan taksonomileri (Algılama, Kurulma, Kılavuzla yapma, Mekanizma, Beceri Haline Getirme, Duruma Uydurma ve Yaratma) antrenman hedeflerinin gözlenebilir bir şekilde ifade edilmesi için önemlidir (Jordan, Carlie ve Stack, 2008; Senemoğlu, 2018). Antrenmanı planlarken bu taksonomileri veya başkaları tarafından geliştirilmiş benzer özellikleri inceleyen diğer taksonomileri kullanarak planlama yapılmalıdır. Davranışçı öğrenme kuramlarının eğitim ilkelerine göre planlaması aşağıdaki sıralama ile yapılabilir (Jordan, Carlie, Stack, 2008'dan program geliştirme ile antrenman periyodlaması ilişkilendirilerek uyarlanmıştır);

1. Antrenman ihtiyaçlarını belirle.
2. Antrenmanın amaçlarını ve hedeflerini gözlenebilir şekilde ifade et.
3. Sporcuların özelliklerini tanımla.
4. Öğrenme hedeflerini listele.
5. Taksonomilerdeki düzeylerine göre öğrenme çıktılarını grupla.
6. Antrenman içeriğini parçalara böl.
7. İçeriği uygun şekilde sırala.
8. Uyarıcı-cevap bağıını güçlendirmek için sık alıştırmaya imkân sağla.
9. Sporcunun plana uygun çalıştığından emin ol.
10. İstendik davranışların (hedeflerin) gerçekleşme durumunu gözle ve ölç.
11. Sporcuyla öğrenme durumuyla ilgili yeterince geri bildirim alabileceği imkan sun.

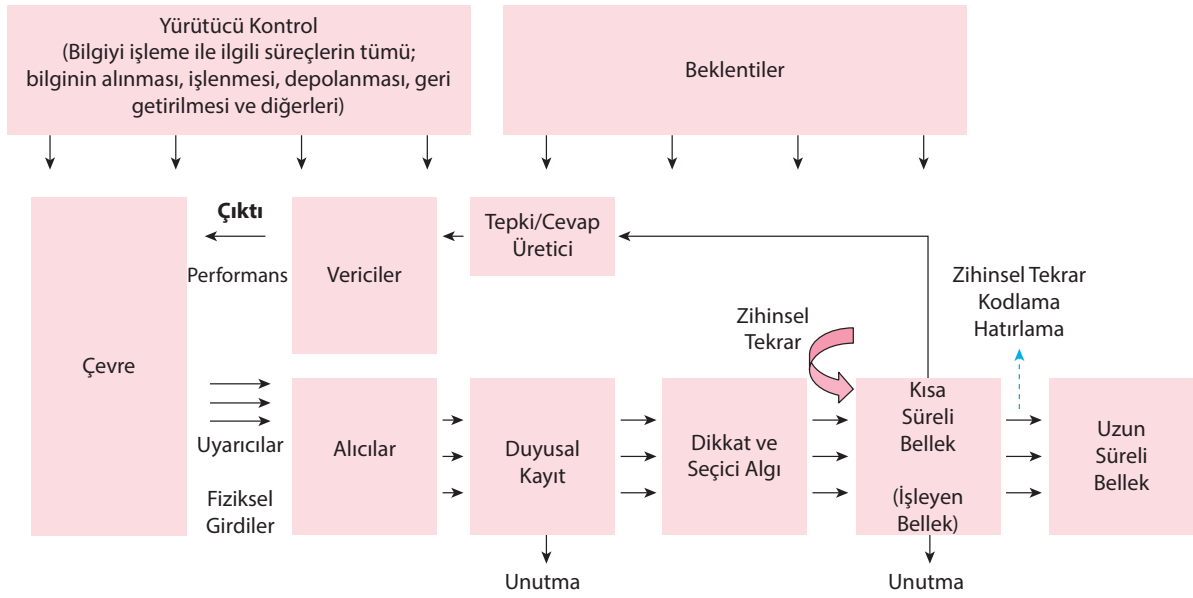
12. Doğru davranışları hemen ödüllendirecek pekiştireç ver.
13. Antrenman programının etkililiğini değerlendir.
14. Antrenman programındaki gerekli düzeltmeleri yap.

Antrenörün sporcu eğitimindeki rolü. Davranışçı öğrenme kuramlarının eğitim yaklaşımında istendik davranışları belirleyen, bunların nasıl geliştirileceği ile ilgili antrenman kararlarını veren, bu amaçlara ulaşıp ulaşılmadığını ölçüm sonuçlarına göre değerlendiren kişi antrenördür. Bu nedenle bu öğrenme kuramına dayanan sporcu eğitimi tamamen öğretene/antrenör merkezlidir (Nelson ve Colquhoun, 2012).

Bilişsel Öğrenme Kuramları

Bilişsel öğrenme kuramları insan beyninin içindeki öğrenme sürecinin nasıl oluştuğuna yoğunlaşmıştır ve öğrenmeyi doğrudan gözlenemeyen zihinsel bir süreç olarak tanımlamışlardır. Bilişsel kuramlar öğrenmeyi davranışçı öğrenme kuramlarının tanımladığı uyarıcı-cevap ilişkisinden çok daha karmaşık bilişsel bir süreç olarak görmüşler ve uyarıcı-cevap arasında ne olduğunu merkeze almışlardır. Bu kuramlar daha çok anlama, algılama, düşünme, duyuş ve yaratma gibi kavramlar üzerinde dururlar. Bilişsel öğrenme kuramlarına katkı yapan önemli araştırmacılar arasında Piaget, Bruner, Gagne ve Lewin sayılabilir.

Bilişsel öğrenme kuramcılarının göre öğrenen, duyuşları ile çevreden verileri toplar. Bu verileri zihninde işler ve organize eder. Daha sonra, öğrenen bu bilgiyi yeri geldiğinde yaşamda kullanır (Şekil 2.4). Bu bakış açısıyla öğrenme iletişim, açıklama, yeniden birleştirme, karşıtlıkları ortaya koyma, çıkarımlarda bulunma ve problem çözme gibi yollarla bilginin işlenmesi ve aktarımıdır (Chambers, 2011). Önceki bilginin yeni edinilen bilgiyle bağlanması yoluyla hem yüzeysel hem de derin öğrenmeye vurgu vardır. Yüzeysel öğrenme daha çok kısa süreli bellek ile, derin öğrenme ise daha çok uzun süreli bellek, anlama ve içselleştirme ile ilişkilendirilir.



Şekil 2.4 Bilgiyi İşleme Modeli.

Kaynak: Senemoğlu, 2018; Gagne, Briggs ve Wager, 1988.

Bilgiyi işleme ile ilgili yapılar ve öğrenmeyi sağlayan süreçler aşağıda sunulmuştur (Senemoğlu, 2018):

1. Çevredeki uyarıcıların alıcılar (duyu organları) yoluyla alınması
2. Duyusal kayıt yoluyla bilginin kaydedilmesi (duyusal kayıt)
3. Dikkat ve seçici algı süreçleri hareket geçirilerek, duyusal kayıta gelen bilginin seçilip kısa süreli belleğe geçirilmesi
4. Bilginin bir müddet kısa süreli bellekte kalabilmesi için zihinsel tekrarının yapılması (kısa süreli bellek)
5. Bilginin uzun süreli bellekte depolanabilmesi için işleyen bellekte (kısa süreli bellek) anlamlı kodlamanın yapılması
6. Kodlanan bilginin uzun süreli bellekte depolanması
7. Bilginin uzun süreli bellekten işleyen belleğe getirilmesi
8. Bilginin işleyen bellekten tepki üreticiye gönderilmesi
9. Tepki üreticinin bilgiyi vericilere (kaslara) göndermesi
10. Öğrenenin çevresinde performansını göstermesi
11. Yürütücü kontrol tarafından tüm bu süreçlerin kontrol edilmesi ve düzenlenmesi

Bilişsel Kuramların Sporcu Eğitime ve Antrenmana Yansımaları

Antrenör, bir eğitmen olarak sporcunun zihninin nasıl çalıştığını ve öğrendiğini anlamalıdır. Bilişsel öğrenme kuramları açısından öğrenen/sporcu bir bilgi işlemcidir. Antrenörün sporcuların bilgiyi nasıl işlediğini anlaması sporcuya uygun öğrenme/antrenman deneyimi hazırlamasını sağlayacaktır. Bilişsel öğrenme kuramları açısından sporcuların her ne kadar kendileri ile ilgili bilgileri keşfetmesi cesaretlendirilse de antrenör öğrenmenin kontrolünü elinde tutar. Bu açıdan antrenör, sporcunun bilişsel öğrenme sürecini güçlendirecek şekilde antrenman amaçlarını, içeriğini ve uygulamalarını tasarlamalı ve sporcuyu öğrendikleri arasında zihinsel bağ kurmaları için cesaretlendirmelidir.

Bilişsel öğrenme kuramlarından gelen bilgiler doğrultusunda antrenörlerin dikkat etmesi gereken unsurlar aşağıda verilmiştir (Senemoğlu, 2018).

- Sporcunun dikkatini antrenmana (antrenmanın amacı, içeriği) çekmeye özen göster.
- Antrenman esnasında sporcunun temel ve önemli bilgiyi, temel olmayan ayrıntılardan ayırt etmesine ve önemli olan bilgiye ve beceriye odaklanmasına yardım et.
- Sporcunun yeni kazanacağı bilgiyi halihazırda kazanmış olduğu bilgiyle ilişkilendirmesine (eklemleme) yardım et.

- Yeni kazanacağı bilgiyi anlamlı bir şekilde öğrenmesi için sporcunun zihin haritaları oluşturmaya rehberlik et.
- Sporcunun soyut kavramları somutlaştırmasını sağlayacak örnekler ver (örneğin spora özgü fiziksel uygunluk bileşenleri, beceriler ile ilgili kavramlar).
- Sporcunun öğrenilenleri uzun süreli bellekten kolayca geri getirmelerini sağlamak için ara ara tekrar ve gözden geçirmeler yapmasını sağla.
- Sporcunun öğrenme sonuçları hakkında ona bilgi vererek kullandığı öğrenme stratejilerini gözden geçirmesine ve bu yolla yürütücü biliş (metacognition) ve bellek şeması geliştirmesine katkıda bulun.

Yapılandırmacı Öğrenme Kuramları

Yapılandırmacılık bireylerin öğrenme sürecinde pasif alıcılık yerine aktif olmasına ve süreci yönlendirmesine vurgu yapan bir grup öğrenme kuramını içermektedir. Bu kuramlara göre öğrenme, öğrenenin süreçte aktif olduğu, öğrenenler arasında etkileşimin yüksek olduğu ve gerçek yaşam uygulamalarını içinde barındırdığı zaman daha etkili bir şekilde gelişmektedir. Yapılandırmacılıkta iki temel bakış açısı vardır: Bilişsel Yapılandırmacılık ve Sosyal Yapılandırmacılık (Chambers, 2011).

Bilişsel Yapılandırmacılık

Bilişsel yapılandırmacılığın gelişmesinde Piaget'in çocukların bilişsel gelişim evreleri ve öğrenme stilleri ile ilgili çalışmalarının önemli etkisi vardır. Piaget çocukların dört bilişsel gelişim evresinden geçtiğini gözlemlemiştir. Bunlar; Duyusal-Motor Dönemi, İşlem Öncesi Dönem, Somut İşlemler Dönemi ve Soyut İşlemler Dönemi. Bu evrelerin geçildiği tahmini yaşlar ve dönemin temel özellikleri Tablo 2.5'te sunulmuştur (Senemoğlu, 2018).

Tablo 2.5 Piaget'in Bilişsel Gelişim Evreleri ve Özellikleri.

Evreler	Tahmini Yaşlar	Erişilen Temel Özellikler
Duyusal-motor	0-2 yaş	• Kendisini dış dünyadan ayırt etme • Refleksif davranışlardan amaçlı davranışlara geçme • Nesnenin sürekliliğini kazanma (nesnelerin görülmediği, duyulmadığı, dokunulmadığı zaman bile var olmaya devam ettiklerini anlayabilme)
İşlem öncesi dönem	2-7 yaş	• Çevresindeki olay ve nesneleri çeşitli sembollerle ifade etme • Tek yönlü sınıflandırmalar yapma • Başlangıçtaki benmerkezcilik de giderek azalma
Somut işlemler dönemi	7-11 yaş	• Mantıksal düşünme yeteneğinde gelişme • Korunum kazanma • Üst düzeyde sınıflama yapma • Benmerkezcilikten uzaklaşma • Somut yollarla problem çözme
Soyut işlemler dönemi	11+ yaş	• Soyut düşünme • Bilimsel yöntemle problem çözme • Değer ve inanç sistemini yapılandırma • Fikir dünyasıyla aktif olarak ilgilenme ve düşüncelerini etkinliklere yansıtma

Bu evrelerden geçişlerde çocukların kendilerine has olgunlaşma/gelişme durumlarının etkisi de göz ardı edilmemelidir. Bazı çocuklar belli evreleri daha hızlı aşarken bazılarıda daha geç gelişebilirler. Piaget bu süreçlerde çocukların zihin gelişimini birileri tarafından belirlenen/sınırlanan bilginin aktarıldığı boş yapılar olmanın ötesinde değerlendirmiştir. Ona göre çocuklar kendisine sunulan bilgiyi düzenleme (accommodation) ve özümleme (assimilation) yollarıyla aktif olarak işlemektedirler. Düzenleme zihinde “*mevcut şemayı* [çevresindeki dünyayı anlama, çözme ve dünyayla başetme yolları] *yeni durumlara, objelere, olaylara göre yeniden biçimlendirme ve şekillendirme sürecidir*”. Özümleme ise bireyin “*kendisinde var olan bilişsel yapılarla [şemalarla] çevresine uyumunu sağlayan bilişsel süreçtir*” (Senemoğlu, 2018).

Sosyal Yapılandırıcılık

Sosyal yapılandırıcılık temelde Vygotsky'nin farklı yaş ve gelişim düzeylerinden olan bireylerin birbirleriyle sosyal etkileşimden kaynaklanan dil öğrenmeleri üzerine yaptığı çalışmalar üzerine inşa edilmiştir. Bilişsel yapılandırıcılık bilgi edinimini öğrenenin zihinsel ve bilgiyi işleme özelliklerine dayalı bireysel bir süreç olarak ele alırken, sosyal yapılandırıcılık bilgi ediniminde toplumun ve kültürün etkisine vurgu yapmaktadır. Vygotsky'e göre üst düzeydeki zihinsel fonksiyonlar genellikle bireyler arasındaki iletişim ve işbirliği ile gerçekleşmektedir. Vygotsky bu durumu “yakınsal/bitişik gelişim alanı” (Zone of Proximal Development) olarak isimlendirmiştir. Günümüzde sosyal yapılandırıcı kurama dayanan öğretim uygulamalarının öğrenme üzerine olumlu etkisi üzerine sıkça vurgu yapılmaktadır. Özellikle öğrenme güçlüğü olanların sosyal yapılandırıcı süreçten daha fazla yararlandığı çeşitli araştırmalarda vurgulanmaktadır (Chambers, 2011).

Yapılandırıcı Öğrenme Kuramlarının Sporcu Eğitime ve Antrenmana Yansımaları

Yapılandırıcılığın sporcu eğitime yansısı genel hatlarıyla sporcuların; öğrenme stillerinin tanımlanması; güçlü yönlerinin tespiti; antrenman planlamasında bireye özgü ihtiyaçların ele alınması (özellikle takım sporlarında); kültürel kapsayıcılığa dikkat edilmesi; problem çözme temelli öğrenme gibi (örneğin taktik oyun modeli) yaratıcı öğrenme, öğretim strateji, model ve yöntemlerinin kullanımı; gerçek yaşam (otantik) ölçme ve değerlendirme yöntemleri ile gelişimlerinin incelenmesi şeklinde olabilir. Bilişsel ve sosyal yapılandırıcılık bakış açısıyla antrenörlerin kullanması önerilen konular Tablo 2.6'da sunulmuştur.

Tablo 2.6 Bilişsel ve Sosyal Yapılandırıcılığın Sporcu Eğitime Yansımaları.

Bilişsel Yapılandırıcılık

- Sporcunun spor yaparken eğlenmesini sağla ve spora olan doğal merakını yeşert.
- Sporcunun antrenman amacı doğrultusunda mümkün olduğunca çeşitli materyallerle buluşmasını sağla.
- Sporcuya “Analiz et”, “Tahmin et” ve “Yeni bir şey tasarla” gibi zihinsel faaliyetlerini artıracak sorular sor.
- Sporcunun özerklik geliştirmesini ve girişimciliğini cesaretlendir.
- Sporcuya antrenman grubunda sporla ilgili tartışmalar yapabileceği fırsatlar yarat.
- Sporcuyu zevk alacağı bilişsel, fiziksel ve duygusal olarak karmaşık öğrenme deneyimleri ile buluştur.

Sosyal Yapılandırıcılık

- Grupla problem çözme teşvik et.
- Akran yardımı olarak çalışmasını/öğrenmesini destekle.
- Grup içinde antrenman amacı doğrultusunda görüş alışverişi ve iletişimi destekle.
- Grup içinde kendi öğrenmeleri için yansıma yapma fırsatları yarat.

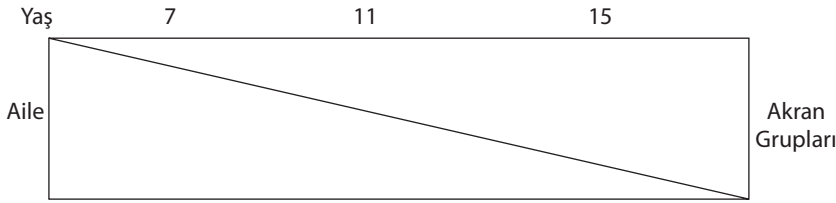
Sosyal Öğrenme Kuramları

Öğrenme bireysel bir süreç olmakla birlikte genellikle sosyal ortamlarda oluşur. Sosyal öğrenmeyi tanımlarken öğrenmenin sosyal ve psikolojik boyutlarını gözden geçirmekte yarar vardır. Sosyal boyut bir topluluk içinde sosyal etkileşim becerilerinin ve sosyal rollerin öğrenimi, psikolojik boyut ise sosyal faktörlerle öğrenmenin nasıl etkilendiği ile ilgilidir.

Toplumbilim (Sosyoloji) Kuramları

Önemli toplumbilim kuramcılarında Durkheim'a göre toplum, kurum ve sistemleri ile toplumsal yaşamı düzenler. Sosyal öğrenmeye toplumbilim bakış açısıyla bakıldığında “*öğrenme, bireysel kimliği, düşünme, öğrenme ve anlam verme sürecini destekleyen, geliştiren, derinleştiren ve etkileyen sosyal alanlarda ve bağlamlarda gerçekleşir*” (Jordan, Carlie, Stack, 2008). Bu süreçte sosyal grup ve kurumların, sosyal sınıf yapısı ve eşitsizliğin öğrenmeye olan etkisi önemli gözükmektedir. Bireylerin davranışlarında ve bu davranışların şekillenmesinde özellikle “aile”, “akranlar” ve “toplum” önemli rol oynamaktadır.

Bireyin yaşamla ilgili ilk deneyimleri ve sosyal etkileşimi aile içinde gerçekleşir. Bu nedenle bir sosyal grup olarak ailenin değerleri çocuğun davranışlarını ve düşünme biçimini şekillendirir. Çocuklar erken yaşlarda ailenin değerlerini, davranışlarını ve tutumlarını modeller. Bireyler yaşları ilerledikçe ve akran grupları oluştuğça, bu gruplarda sosyal olarak kabul edilebilir şekillerde etkileşime girmeyi, davranmayı ve uymayı öğrenirler. Çocuklar ve gençler akran grupları içindeki etkileşimle sosyal rollerini, sorumluluklarını ve kimliklerini geliştirirler (Şekil 2.5).



Şekil 2.5 Çocuk ve Gençlerin Davranışlarında Yaşa Bağlı aile ve Akran Grubu Etkisi Değişimi.

Kaynak: Jordan, Carlie ve Stack, 2008.

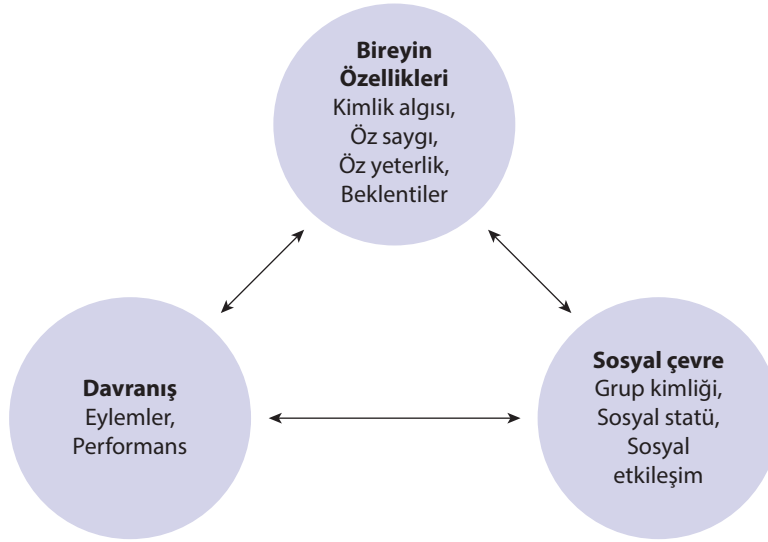
Aile ve akran grupları yanında içinde yaşanılan toplumda bireylerin davranışlarının gelişiminde oldukça etkilidir. Toplumsal gruplar normatif (örn. benzer dünya görüşlerini paylaşan gruplar), sivil (örn. politik partiler, sivil toplum örgütleri), ilgi (örn. kültürel topluluklar, spor/fiziksel aktivite grupları) ve mesleki (örn. meslek örgütleri) kategoriler altında ele alınabilir. Bu gibi topluluklar üyelerine ortak geçmiş, değerler, kimlik ve söylem sunarlar ve topluluk içinde karşılıklı yükümlülükleri ve hakları saptarlar. Bu bakış açısıyla geliştirilmiş toplumsal gruplar içinde bireylerin birbirlerinden öğrendikleri “öğrenme topluluklarının” (communities of learning) ve “uygulama topluluklarının” (communities of practice) eğitim/öğretim/antrenmanda öğrenmeye olan etkileri yakın zamanda yapılan birçok çalışmada vurgulanmaktadır (Lave ve Wenger, 1991; Hunuk, Tannehill ve Ince, 2013). Bu gruplarda özellikle deneyimli ve yeni bireyler arasında oluşan etkileşim ve deneyim aktarımı, yeni bireylerin öğrenmesini güçlü bir şekilde etkilemektedir.

Psikoloji Kuramları

Bu kuramlar sosyal grupların bireyin davranışını, tutumunu ve öz saygısını nasıl şekillendirdiğini açıklarlar. “*Ait olduğumuz sosyal grupların nasıl davrandığımız ve kendimizi nasıl algıladığımız üzerinde derin etkileri vardır. Bu bir sosyalleşme sürecinden daha fazlasıdır; aynı zamanda psikolojiktir, çünkü algı gibi sosyal bilişsel stratejileri içerir*” (Jordan, Carlie ve Stack, 2008). Grup içinde veya grup dışında olma algısı bireyin davranışlarını, tutumlarını ve öz saygısını olumlu veya olumsuz yönde etkiler.

Bandura'nın sosyal bilişsel öğrenme kuramı öğrenmede “karşılıklı belirleyicilik” (reciprocal determinism), “sembolleştirme kapasitesi” (symbolizing capability), “öngörü kapasitesi” (forethought capability), “dolaylı öğrenme kapasitesi” (vicarious capability), “öz düzenleme kapasitesi” (self regulatory capability) ve “öz yargılama kapasitesinin” (self-reflective capability) rolüne vurgu yapar (Senemoğlu, 2018). Karşılıklı

belirleyiciliğe göre bireysel özellikler, bireyin davranışı ve çevre karşılıklı olarak birbirlerini etkilemekte ve bu durum bireyin sonraki davranışını belirlemektedir (Şekil 2.6). Sembolleştirme kapasitesi bireyin gelecekteki muhtemel davranışlarını, zihinde sembolik olarak yapma, bekleme, merak etme ve test etme kapasitesi ile ilgilidir. Öngörü kapasitesi sembolik kapasiteyi kullanmanın yanı sıra, gelecek için plan yapabilme durumudur. Dolaylı öğrenme kapasitesi bireyin başkalarının davranışlarını ve davranışlarının sonuçlarını gözleyerek öğrenmesidir. Öz düzenleme kapasitesi bireyin kendi davranışlarını kontrol edebilme yeteneğidir. Öz yargılama kapasitesi ise bireyin kendisi hakkında düşünme, yargıda bulunma ve kendisini yansıtırma yeterliliğidir (Senemoğlu, 2018).



Şekil 2.6 Karşılıklı Belirleyicilik.

Kaynak: Jordan, Carlie ve Stack, 2008.

Sosyal Öğrenme Kuramlarının Sporcu Eğitimine ve Antrenmana Yansımaları

Sosyal öğrenmenin toplumbilim ve psikoloji disiplinleri içinde gelişen kuramları, antrenörlere sporcu öğrenmesini bir sosyal öğrenme grubu olarak “spor/sporcu/antrenman” ortamında daha iyi nasıl yönlendirebilecekleri hakkında önemli bilgiler sunmaktadır. Aşağıda toplumbilim ve psikoloji disiplinlerinin bakış açılarıyla sosyal öğrenme kuramlarının sporcu eğitimine ve antrenmana yansımaları sunulmuştur (Jordan, Carlie, Stack, 2008).

Sosyal bakış açısı: Antrenörün spor ortamını etkileyen sosyal normları anlaması gereklidir. Bunun için ilgili alanyazına hâkim olmalıdır. Sosyal kurumların süreçteki rollerini kavramalıdır. Sporcu eğitimini ve antrenman planlarını toplumsal değerleri ve normları gözeterek planlamalı ve uygulamalıdır. Sosyal normları; vatandaşlık bilinci ve insan hakları ile ilgili değerleri eğitim/antrenman programına yansıtarak, saygılı davranışta rol model olarak, ortak sosyal değerler üzerinde tartışma fırsatları yaratarak ve sporcuları sosyal sorumluluk süreçlerine katarak aktarmalıdır. Antrenör, sosyal normların spor eğitimi içinde tarihsel ve çağdaş rol model örnekleri ile kutlanması ve desteklenmesi için fırsatlar yaratmalıdır. Antrenörler sporcuların ailelerinin, akranlarının ve yaşanılan toplumun/topluluğun öğrenmeyi nasıl etkilediğine dikkat ederlerse sporcuların öğrenme deneyimini geliştirebilirler (Tablo 2.7).

Tablo 2.7 Antrenörlere Ailelerin, Akranların ve Topluluğun Sporcu Gelişimini Olumlu Desteklemesi İçin Öneriler.

Sosyal gruplar	Antrenöre öneriler
Aile	• ailelerle iletişim kanalları oluştur. • ailelerin antrenman ortamına katılmaları için fırsat yarat. • aileleri antrenman amaç, içerik ve uygulamaları ile ilgili bilgilendir. • ailelere antrenmanlarda yardım etmeleri ve öneriler sunmaları için ortam yarat. • ailede sporcunun öğrenmesini destekleyecek kuşaklararası etkileşimi sağla • aileleri sporcu eğitimi konusunda eğit ve yönlendir. • sporculara aile ile birlikte yapacakları görevler ver.
Akran	• çekişen sporcuların katılımını teşvik et. • öğrenmede sağlıklı grup içi rekabeti geliştirmek için ortam yarat. • farklı beceri, arkadaşlık ve cinsiyet gruplarını bir araya getiren grup çalışmaları yap. • sporculara çeşitli rol ve sorumluluklar ver. • grup uyumunu sağlayacak etkinlikler yap.
Sporcu topluluğu	• öğrenme/uygulama topluluğu gelişmesini teşvik et. • öğrenmede bilgi aktaran olmak yerine birlikte öğrenmede bir ortak olarak kendini konumla ve davran. • İşbirliği kültürü yarat. • farklı fikirlerin tartışıldığı bir ortam yarat. • daha deneyimli sporculara yeni gelenlerin öğrenmesinde rol ver. • topluluğun tarihini ve geleneklerini paylaş. • sporcuların hak ve sorumluluklarına vurgu yap.

Psikolojik bakış açısı: Antrenörün grup içinde aidiyet/kimlik ve öz saygı geliştirici bir ortam hazırlaması sporcuların öğrenmesini derinleştirecektir (Tablo 2.8).

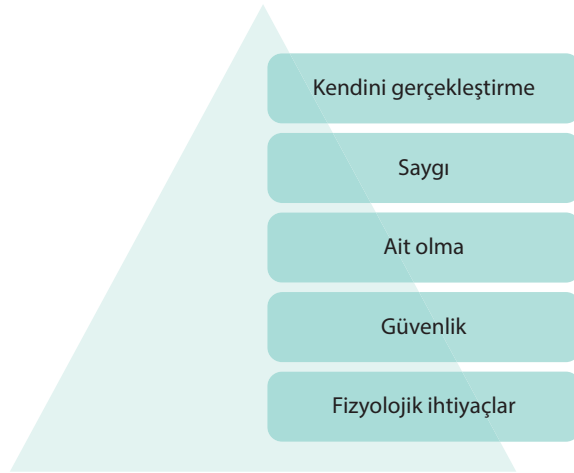
Tablo 2.8 Antrenöre Sporculara Grup İçinde Aidiyet/Kimlik ve Öz Saygı Geliştirebileceği Ortam Hazırlaması İçin Öneriler.

Gelişim boyutu	Antrenöre öneriler
Aidiyet/kimlik	• arkadaşlık, takım etkinliği veya ilgi alanlarına göre farklı grup oluşumlarını teşvik et. • karma yetenek gruplarının bir araya geldiği ortamlar yarat. • gruba/takıma sadakat/bağlılığı teşvik et. • gruplar arası arkadaşça mücadeleye izin ver. • grup üyelerinin her bir sporcunun gruba/takıma yaptığı katkısı görebileceği fırsatlar sun. Diğerlerinin verdiği katkıyı takdir etmelerini sağla. • izole olmuş sporcuları gruba bağla. • zorbalığa karşı duyarlı ol.
Öz saygı	• kamuoyu önündeki başarısızlıklardan koru. • öğretme/antrenörlük yapabileceği fırsatlar yarat. • antrenman/yarışmalarda kesin başarı sağlayacağı ortamlar yarat. • çabayı ve hedefe ulaşmayı takdir et. • gruba/takıma katkılarını gördüğünü hissettir. • başarıyı kutla. • başarısızlık veya hataları öğrenme için bir fırsat olarak gördüğünü belirt. • düzenli ve yapıcı geri bildirim ver. • karşılaştırma ve eleştirilerden kaçın. • başkalarının varlığında ödüllendir, yalnızken eleştir.

İnsancıl (Hümanist) Öğrenme Kuramları

İnsancıl kuramlar bireyi temele alır ve bireyi değerli ve doğuştan “iyi” olarak görür. Bu kuramlarda insanların seçimler yapma ve yaşamlarını kontrol etme potansiyellerine, kendilerini gerçekleştirmelerine, öz farkındalığa ve bütüncül (holistik) gelişime vurgu vardır. İnsancıl kuramların gelişmesine Maslow ve Rogers önemli katkılar yapmışlardır.

Maslow insanın eylemlerinin bir hedefe ulaşmanın etrafında şekillendiğini savunmuştur. Maslow’a göre insanın çoğu eylemi, ihtiyaçları karşılama arayışını yansıtır. Bu ihtiyaçlar hiyerarşiktir. Üst sıralardaki ihtiyaçların davranışları etkileyebilmesi için önce alt düzeydeki ihtiyaçlar karşılanmalıdır. Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinde en altta yemek, su ve hava gibi “fizyolojik ihtiyaçlar” vardır. Bunun üstünde bireyin “güvenlik ihtiyacı” vardır. Yaşadığı çevrede kendini güvenli hissetme, maddi olarak kendini güvende hissetme gibi unsurlar güvenlik ihtiyacı içinde yer alır. Bunların üstünde başkaları ile samimi ilişki kurma, gruplara ait olma, yakın arkadaşlara sahip olma gibi “ait olma (sevgi) ihtiyacı” vardır. Ait olma nın üstünde öz saygı ve arkadaşlarından saygı görme gibi “saygınlık ihtiyacı” yer alır. Hiyerarşide en üstte ise “kendini gerçekleştirme ihtiyacı” vardır (Şekil 2.7). Kendini gerçekleştirme, kişinin olabileceği her şey olmaya çalışmasıdır. Bu davranış, eksiklikten değil, kişisel gelişime duyulan istekten motive olmaktır. Kendini gerçekleştirmenin altındaki dört ihtiyaç türü (fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik, ait olma ve saygı) ise yoksunluk ihtiyaçlarıdır. Bunlar karşılanmadığında bireyde yoksunluğa bağlı önemli davranış sorunları gelişebilir (Shunk, 2014).



Şekil 2.7 Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi.

Rogers, yaşamı “kendini gerçekleştirme eğilimi” ismini verdiği doğuştan gelen sürekli bir kişisel gelişim veya bütünlüğe ulaşma süreci olarak görmüştür. Kendini gerçekleştirme eğilimi bireyi gelişmeye, özerkliğe (otonomi) ve başkaları tarafından kontrol edilme durumundan özgürleşmeye yönlendirmektedir. Rogers’ın bakış açısında birey için anlamlı öğrenme temel motive edicidir. Anlamlı öğrenmede birey öğrenmeyi kendisi başlatır (içten gelir), öğrenmek için çaba sarf eder ve öğrenmenin ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamadığını kendi değerlendirir (Shunk, 2014).

İnsancıl Öğrenme Kuramlarının Sporcu Eğitime ve Antrenmana Yansımaları

Günümüzdeki antrenörlük amaçları sporculara sadece belli spor becerilerinin geliştirilmesi için alıştırma yaptırılmasının (talim; training) çok ötesine geçmiştir. Antrenörler sporcuların bütüncül gelişimlerine (örn. GSKM’deki gelişim boyutları: yetkinlik, öz güven, bağ ve karakter) katkıda bulunmalıdır ve sporcuları bir makine olarak değil insan/birey olarak görmelidir. İnsancıl öğrenme kuramlarının bakış açısıyla antrenör iletişim, benlik, duygu ve bireysel değerler üzerinde durmalıdır (Connolly, 2016). İnsancıl öğrenme kuramlarının antrenmanlarda kullanılması gerçek anlamda sporcu merkezliliği sağlayacaktır (Nelson, Cushion, Potrac ve Groom, 2014). Bu konularda antrenörlerin sporcu eğitiminde ve antrenmanlarında kullanabilecekleri stratejiler Tablo 2.9’da sunulmuştur.

Tablo 2.9 Antrenörlere İnsancıl Öğrenme Kuramlarına Uygun Öğrenme Ortamı Hazırlamaları İçin Öneriler.

Odak	Öneriler
İletişim Etkili insani etkileşim için ilke ve beceriler	• sporcularına karşı dürüst ol. • sporcularını dinle. • grup/takım toplantıları ve hedef belirleme seansları düzenle. • sporcuları bireysel olarak tanımak için düzenli etkileşimde ol. • çatışmaları yapıcı bir şekilde çözmek için bütün süreçlere herkesin aktif katılımını sağla.
Benlik Pozitif benlik gelişimi/ sporcu kendisini nasıl görüyor?	• sporculara söylediklerinde ve yaptıklarında pozitif bir yaklaşım benimse. • sporculara karşı adil ve özgün ol. • başarıyı destekle/teşvik et, başarısızlığı değil. • sporcuların olumlu algı ve beklentilerini korumalarını sağla; en iyisini bekle. • özerkleşmeyi, yapabilmeyi ve değerleri destekle.
Duygu Duygu, düşünce ve hisler üzerine odaklanma	• sporcuların duygularına karşı dikkatli ve duyarlı ol. • sporcuların diğerlerinin duygularına karşı farkındalık geliştirmesini sağla. • sporcuların düşünme becerilerini geliştirmelerini cesaretlendir ve • öğrenmeyi öğrenmeye odaklanmalarını sağla. • sporcuların gerçekçi ve anlamlı amaç ve hedefler belirlemesini sağla, bunları antrenmanlara etkili olarak yansıt.
Bireysel değerler Özerklik farkındalığı ve gelişimi: sporcunun kendi yaşamının sorumluluğunu ve kontrolünü alması	• öğretmeye çalıştığın değerler hakkında bilinçli ol. • sporcuların bireysel sorumluluk geliştirmesini sağlayacak ortamlar oluştur. • sporcuların kendi problemlerini çözmeleri için çaba sarf etmelerini destekle.

Kaynak: Connolly, 2016.

Öğrenme Çıktısı



4 Öğrenme kuramlarının öğrenmenin oluşumu ile ilgili bakış açılarını ayırt edebilme
5 Öğrenme kuramlarının öğretim ilkelerini açıklayabilme

Araştır 2

Davranışçı öğrenme kuramlarının sporda yoğun olarak kullanılmasının nedenleri ve bunun sporcu öğrenmesine getirdiği muhtemel sınırlılıklar nelerdir?

İlişkilendir

Edimsel koşullamanın spor eğitiminde kullanımını uygun örneklerle ilişkilendir.

Anlat/Paylaş

Davranışçı, Bilişsel, Yapılandırıcı ve İnsancıl öğrenme kuramlarına göre antrenörün sporcu eğitimindeki rolü nedir?

SPOR EĞİTİMİNDE KULLANILAN ÖĞRETİM YAKLAŞIMLARININ ÖĞRENME KURAMLARI İLE İLİŞKİSİ

Davranışçı, bilişsel, yapılandırmacı, sosyal ve insancıl öğrenme kuramları spor eğitiminde/antrenmanda öğretim sürecinin planlanmasında ve uygulanmasında sporcunun nasıl öğrendiği ve bu öğrenmenin etkiliğinin hangi öğretim stratejisi, öğretim modeli ve yöntemleri ile en etkili şekilde sağlanabileceğini kendi bakış açılarından açıklamaktadır. Bu başlık altında spor eğitiminde kullanılan öğretim stratejileri (sunuş, buluş, araştırma ve inceleme), öğretim modelleri (doğrudan, bireyselleşmiş, işbirlikli, akran, spor eğitimi, taktik oyun, araştırma ve bireysel sosyal sorumluluk modelleri) ve öğretim yöntemleri (Mosston öğretim stilleri) dayandıkları öğrenme kuramları ile ilişkilendirilecektir.

Öğretim Stratejileri

Öğretim stratejileri öğrenme ve öğretme sürecinin amaçlarına ulaşabilmesi için izlenen genel çerçevedir (Senemoğlu, 2018). Temelde üç öğretim stratejisi vardır: Sunuş, Buluş, Araştırma ve İnceleme. Sunuş yoluyla öğretimde antrenörün görevi antrenman konusunu sporcular için en uygun biçimde organize ederek yapılandırma, uygun materyalleri seçme, daha sonra da antrenman amacına uygun bir şekilde sporcunun uygulamaları yapmasını sağlamaktır. Sunuş stratejisinde antrenör antrenman amaçlarına ve uygulamalarına karar verir, sporcular kendilerine antrenör tarafından verilen programa uygun şekilde programlarını uygularlar. Mosston öğretim stillerindeki (öğretim yöntemleri ile ilgili tartışmada sunulacak) komut ve alıştırmalar (yöntemleri) antrenör tarafından belirlenmiş bilgi ve becerilerin sunuş stratejisi kullanılarak öğretime örnek verilebilir. Sunuş yoluyla öğretim antrenör merkezlidir. Sunuş yoluyla öğretimde daha önce antrenör tarafından belirlenen istendik davranışların (bilgi, beceri, ve tutum) tekrar edilerek geliştirilmesi öne çıktığı için davranışçı öğrenme kuramları diğer öğrenme kuramlarına göre daha merkezdendir. Bununla birlikte, antrenör sunuş yoluyla öğretimi aktif öğretim yöntemleri ile destekleyerek sporcuların bilişsel öğrenmesini de derinleştirebilir.

Buluş yoluyla öğretim stratejisinde sporcunun daha önce bilmediği bir konuyu keşfetmesi söz konusudur. Antrenörün rolü sporcunun keşfetmesini istediği konuyu belirlemek, süreçte rehberlik etmek veya sadece keşif ortamını hazırlamak da olabilir. Mosston öğretim stillerindeki yönlendirilmiş buluş yöntemi buluş stratejisine örnek olarak verilebilir. Buluş stratejisi özde bilişsel ve yapılandırmacı öğrenme kuramlarına dayalıdır. Araştırma inceleme stratejisinde ise sporcu sürecin merkezinde yer alır ve problem çözme basamaklarını kullanarak sürece aktif katılır. Mosston öğretim stillerindeki problem çözme ve öğrenen tarafından başlatılan (ör. öğrenenin tasarımı, kendi kendine öğrenme) öğretim yöntemleri araştırma inceleme stratejisine örnek olarak verilebilir. Sporcunun kendi öğrenme amacını ve uygulamalarını belirlediği ortamlarda bilişsel ve yapılandırmacı öğrenme kuramlarının yanında insancıl öğrenme kuramlarının merkeze gelmesi de söz konusudur.

Öğretim Modelleri

Spor eğitiminde tanımlanan sekiz öğretim modeli vardır; 1) Doğrudan, 2) Bireyselleşmiş, 3) İşbirlikli, 4) Akran, 5) Spor Eğitimi, 6) Taktik Oyun, 7) Araştırma ve 8) Bireysel Sosyal Sorumluluk (Metzler, 2011; Mirzeoğlu, 2017). Öğretim modelleri öğrenme/antrenman amaçlarını, içeriğini, uygulama ve ölçme-değerlendirme süreçlerini öğretim amacına dönük olarak tanımlar ve bunları paket halinde eğitmene/antrenöre sunar. Model kullanımı birkaç haftadan daha uzun süreyi kapsayan bir uygulamayı gerektirir. Modeller spor eğitiminde kullanılma amaçlarına göre farklı öğrenme kuramlarına dayanırlar. Örneğin, doğrudan öğretim modelinin merkezinde daha davranışçı öğrenme kuramları, taktik oyun modelinde bilişsel ve yapılandırmacı öğrenme kuramları, işbirlikli öğrenme modelinde sosyal öğrenme kuramları, bireysel sosyal sorumluluk öğrenme modelinde ise daha çok insancıl öğrenme kuramlarının öğretim ilkeleri öne çıkar. Bununla birlikte birden çok öğrenme kuramının öğretim ilkelerinin bir model içine yansması söz konusudur (Tablo 2.10). Örneğin spor eğitimi modelinde sosyal, bilişsel, yapılandırmacı, davranışçı, insancıl kuramların tamamının yansması vardır.

Tablo 2.10 Spor Eğitiminde Kullanılan Öğretim Modelleri, Amaçları ve Dayandıkları Öğrenme Kuramları.

Öğretim Modeli	Amaç	Temel aldığı öğrenme kuramı
Doğrudan	Beceri-bilgi-tutumu, bütünü parçalara ayırarak sistemli ve anlamlı bir biçimde aktarmak	Davranışçı
Bireyselleşmiş	Öğrenenin kendi özelliklerine uygun bir şekilde yönlendirilmesi, kendi düzeyine uygun tekniklerle öğreneceği ortamların oluşturulması	Bireysel amaca, bireyin özelliklerine ve ihtiyaçlarına uygun bir veya birden fazla öğrenme kuramı
İşbirlikli	Öğrenme grupları oluşturarak ortak amaç doğrultusunda grup üyelerinin öğretim/antrenman amaçları doğrultusunda birbirlerinin öğrenmelerine yardımcı olmaları	Sosyal, Sosyal Yapılandırmacı
Akran	Akran rehberliğinde öğretim/antrenman amaçları doğrultusunda çalışma	Sosyal Yapılandırmacı, Sosyal
Spor Eğitimi	Becerili, bilgili ve istekli spor insanı yetiştirme	Sosyal, Bilişsel, Yapılandırmacı, İnsancıl
Taktik Oyun	Amaca ulaşmak için strateji ve taktik geliştirme	Bilişsel, Yapılandırmacı
Araştırma	Araştırmak, derinlemesine inceleyerek öğrenme	Bilişsel, Yapılandırmacı
Bireysel Sosyal Sorumluluk	Bireysel ve sosyal sorumluluk öğrenimi	İnsancıl

Not: Modelin temel aldığı öğrenme kuramı, ilgili modelin amacına göre öne çıkan öğrenme kuramı ve öğretim ilkeleri açısından sunulmuştur. İlgili model içinde yeri geldikçe diğer öğrenme kuramlarının öğretim ilkelerinden de faydalanma durumu olabilir.

Öğretim Yöntemleri

Spor eğitiminde kullanılabilecek öğretim yöntemleri “Öğretim Stilleri” ismi altında Mosston tarafından (Mosston, 1966; Mosston ve Ashworth, 2008) geliştirilmiştir. Mosston öğretene merkezlikten öğrenen merkezliliğe doğru ilerleyen 11 farklı öğretim stili tanımlamıştır; A-Komut, B-Alıştırma, C-Eşli, D-Kendini Kontrol, E-Katılım, F-Yönlendirilmiş Buluş, G-Problem Çözme-Tek Doğru, H-Problem Çözme-Çok Doğru, I-Öğrenenin Tasarımı-Bireysel Programlama, J-Öğrenenin Başlatması, K-Kendi Kendine Öğrenme. Bu öğretim stillerinin önceliği, tanımı, temel aldığı öğrenme kuramları Tablo 2.11’de sunulmuştur (Doherty, 2010; Kılıç ve İnce, 2019).

Tablo 2.11 Mosston Öğretim Stillerinin Dayandığı Öğrenme Kuramları.

Stil/Yöntem	Ana Öğrenme Hedefi	Örnek uygulama	Temel aldığı öğrenme kuramı
A-Komut	Fiziksel: motor beceri; fiziksel uygunluk	Antrenör becerileri parçalara böler ve becerinin doğru yapılışını gösterir. Sporcular antrenör kendilerine söylediği anda ve tam olarak antrenörün söylediği gibi yapmaya çalışırlar. Antrenör sporculara geri bildirim (düzeltme) verir ve sporcular antrenörün gösterdiği örneğe benzer şekilde yapmaya çalışırlar.	Davranışçı
B-Alıştırma	Fiziksel: motor beceri; fiziksel uygunluk	Antrenör spor salonunda sporcuların bir becerinin farklı bölümlerini veya değişik becerileri çalışabilecekleri birkaç istasyon hazırlarlar. Sporcular istasyonlar arasında gidip gelirler ve hareketleri (etkinlikleri) kendi hızlarında yaparlar. Antrenör etrafta dolaşır ve ihtiyaç olduğunda sporcuya yardım eder.	Davranışçı
C-Eşli	Bilişsel: gözlem, analiz Sosyal: başkalarıyla çalışma	İki sporcu antrenörün hazırlamış olduğu bir hareket üzerinde birlikte çalışır. Bir sporcu hareketi (etkinliği) uygularken diğer sporcu eşine geri bildirim (düzeltme) verir. Sporcular birbirlerine iyi geri bildirim vermelerine yardımcı olabilecek bir kontrol listesi kullanabilirler.	Sosyal, Bilişsel
D-Kendini Kontrol	Bilişsel: öz değerlendirme	Sporcular bir konu üzerinde bireysel olarak çalışırlar ve çalışmalarını kendileri kontrol ederler. Sporcular konuyu öğrenirken antrenör, onlara kendi kendilerine geri bildirim (düzeltme) vermelerini sağlayacak bir kontrol listesi sunabilir.	Bilişsel
E-Katılım	Bilişsel: katılımı ve karar verme becerilerini geliştirme	Antrenör farklı zorluk seviyeleri olan bir öğrenme etkinliğini planlar. Sporcular, üzerinde çalışmak istedikleri seviyeyi seçerler. Sporcular etkinliğin seviyelerini değiştirerek kendi becerilerine uygun olacak şekilde etkinliği kolaylaştırma ya da zorlaştırma kararı alabilirler.	Bilişsel
F-Yönlendirilmiş Buluş	Bilişsel: buluşla öğrenme	Antrenör sporculardan bir hareket problemine çözüm getirmelerini ister. Antrenör sporculara konuya özel bir dizi soru sorar ve sporcular, antrenörün keşfetmelerini istediği doğru cevabı bulana kadar kendi cevaplarını denerler.	Bilişsel, Yapılandırmacı

G-Problem Çözme- Tek Doğru	Bilişsel: buluşla öğrenme	Sporcular bir beceriyi veya konuyu mantıksal sorgulama yöntemini kullanarak öğrenmeye çalışırlar. Antrenör sporculara bir soru sorar. Sporcular bunu sorgular ve farklı çözümler üzerinde düşünürler. Sporcular soru üzerinde eleştirel düşünerek ve çözümleri deneyerek sorunun tek doğru cevabını keşfedebilirler/ keşfetmeye çalışırlar.	Bilişsel, Yapılandırmacı
H-Problem Çözme- Çok Doğru	Bilişsel: buluşla öğrenme	Antrenör sporculardan bir hareket problemini çözmelerini ister. Sporcular sorulan hareket problemine değişik çözümler keşfetmeye çalışırlar. Sporcuların soruyu doğru cevaplamaları için çok sayıda yol vardır.	Bilişsel, Yapılandırmacı
I-Öğrenenin Tasarımı	Bilişsel: kendi öğrenmesini yapılandırma	Antrenör genel konuyu seçer fakat sporcular öğrenme deneyimi ile ilgili kararların çoğunu kendileri verirler. Sporcular antrenörün rehberliği altında ne öğreneceklerine karar verirler ve daha sonra antrenöre danışarak kendilerine kişisel bir öğrenme programı tasarlarlar.	Yapılandırmacı, Bilişsel, İnsancıl
J-Öğrenenin Başlatması	Bilişsel: kendi öğrenmesini yapılandırma	Sporcular hem ne öğreneceklerine hem de nasıl öğreneceklerine kendileri karar verirler. Antrenör ve sporcular temel bazı ölçütleri belirlerler fakat sporcular nasıl ve neyi öğrenecekleri hakkındaki kararların tamamından sorumludurlar. Sporcu ihtiyaç duyarsa, antrenör bilgi vererek yardımcı olabilir.	Yapılandırmacı, Bilişsel, İnsancıl
K-Kendi Kendine Öğrenme	Bilişsel: kendi öğrenmesini yapılandırma	Sporcu yeni bir şey öğrenmek konusundaki her şeye kendi karar verir. Antrenörü bu sürece katıp katmayacaklarına bile sporcular karar verir. Antrenör sporcunun öğrenme konusunda verdiği kararları kabul eder.	İnsancıl, Yapılandırmacı, Bilişsel

Not: Stilin (yöntemin) temel aldığı öğrenme kuramı, ilgili stilin amacına göre öne çıkan öğrenme kuramı ve öğretim ilkeleri açısından sunulmuştur. İlgili stil içinde yeri geldikçe diğer öğrenme kuramlarının öğretim ilkelerinden de faydalanma durumu olabilir.

Öğrenme Çıktısı



6 Spor eğitiminde kullanılan öğretim stratejileri ve öğretim yöntemleri ile öğrenme kuramlarını ilişkilendirebilme

7 Spor eğitiminde kullanılan öğretim modelleri ile öğrenme kuramlarını ilişkilendirebilme

Araştır 3

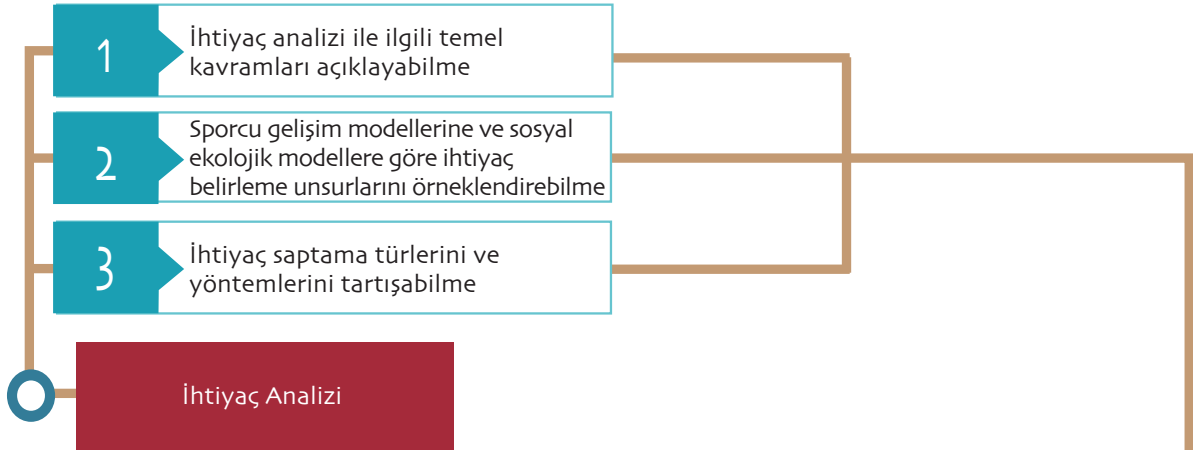
Mosston öğretim stillerini ve stillerin spor eğitimi ortamında nasıl kullanıldığını araştırınız.

İlişkilendir

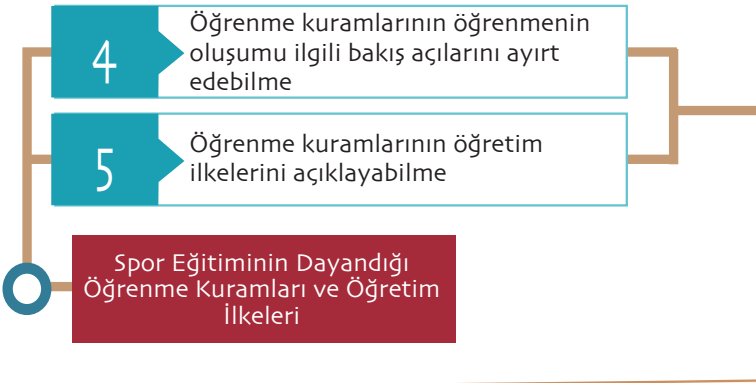
Taktik oyun ve Bireysel ve Sosyal Sorumluluk modellerini uygun öğrenme kuramı dayanakları ile ilişkilendiriniz.

Anlat/Paylaş

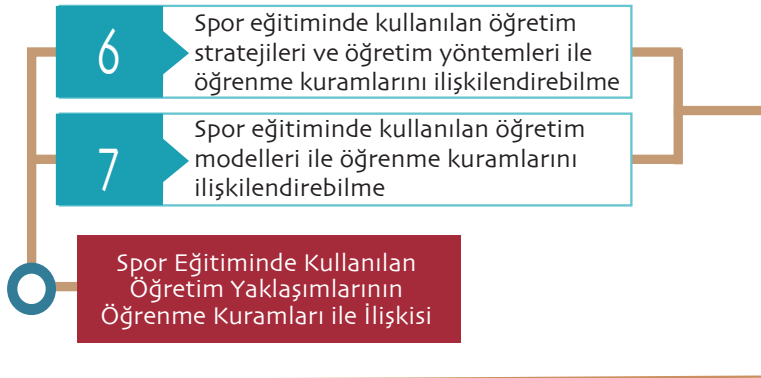
Antrenörler için öğretim modelleri ile öğrenme kuramları arasındaki bağı kavramak neden önemlidir?



İhtiyaç analizi özde eğitim, öğretim ve antrenman kavramlarına bağlıdır. Eğitimin günümüzde en genel kabul gören tanımı “toplumsal hedefler doğrultusunda ve kendi potansiyellerine dayalı olarak bireylerin davranış örüntülerini değiştirme yoluyla gelişimlerine katkıda bulunma süreci” olarak ifade edilmektedir. Öğretim “eğitim çalışmalarının amaçlı, planlı, sistemli ve programlı olarak yürütülmesi ve genellikle bir eğitim kurumu aracılığıyla gerçekleştirilmesidir”. Sporda öğretimin karşılığı “antrenman/antrenörlük” uygulamaları olarak ele alınabilir. Spor ortamında ihtiyaç analizi, eğitim, öğretim ve antrenman tanımlarına uygun olarak sporcunun gelişimini optimum düzeyde sağlayabilmek için gerekli gereksinimlerin ortaya konmasıdır. Gelişimsel Spora Katılım Modeli (GSKM) sporcunun “Spora Özgü Yetkinlik”, “Öz güven”, “Bağ” ve “Karakter” gelişimini, sporcu gelişiminin performansını etkileyen bileşenleri olarak ortaya koymaktadır. Uzun Vadeli Sporcu Gelişim Modeli (UVSGM) ise sporcunun spor kariyeri boyunca “Aktif Başlangıç”, “Eğlenceli Temel Beceriler”, “Antrenmanı Öğrenme”, “Antrenman için Antrenman”, “Yarışmak için Antrenman” ve “Kazanmak için Antrenman” süreçlerinden geçtiğini belirtmektedir. Bu iki sporcu gelişim modeli sporcunun bulunduğu yaş ve gelişim özelliklerine göre ihtiyaç analizi çalışmalarında hangi özelliklerinin incelenmesi gerektiği konusunda yol göstericidir. Ayrıca, Sosyal Ekolojik modele göre sporcunun özelliklerinin, yaşadığı sosyal çevrenin, antrenmanla ilgili fiziksel yaşam çevresinin ve yönetsel çevrenin özelliklerinin de incelenmesi, sporcuya etki eden unsurların daha kapsamlı anlaşılmasını sağlayacaktır. İhtiyaç saptama türleri “Ölçüte Dayalı İhtiyaçlar”, Karşılaştırmalı İhtiyaçlar”, “Duyumsanan İhtiyaçlar”, Açıklanmış İhtiyaçlar”, “Yordanmış İhtiyaçlar” ve “Yaşamsal Olay Türü İhtiyaçlar” olarak ifade edilmektedir. Başlıca ihtiyaç saptama yöntemleri arasında testler, gözlem, görüşme, belge tarama, yaşamsal olay çözümlemesi ve anketler sayılabilir.



Bu başlık altında davranışçı, bilişsel, yapılandırmacı, sosyal ve insancıl öğrenme kuramları ve bu kuramların öğretim ilkeleri sunulmuştur. Davranışçı kuramlar öğrenmeyi “çevreyle etkileşim sonucu ortaya çıkan görece kalıcı izlenimli yaşantı ürünleri” olarak ele alırlar. Davranışçı kuramların “Klasik Koşullama” ve “Edimsel Koşullama” ile ilgili birçok öğretim ilkesi spor eğitiminde yoğun olarak kullanılmaktadır. Bunlara örnek olarak tekrar yaparak ve ödül/övgü kullanımı ile istendik davranışları pekiştirme, olumlu davranışı cesaretlendirme ve öz yönetim becerilerini destekleme sayılabilir. Bilişsel kuramlar insan beyninin içindeki öğrenmenin nasıl oluştuğuna yoğunlaşmıştır ve öğrenmeyi doğrudan gözlenemeyen zihinsel bir süreç olarak tanımlamaktadırlar. Bu bakış açısıyla öğrenme iletişim, açıklama, yeniden birleştirme, karşıtlıkları ortaya koyma, çıkarımlarda bulunma ve problem çözme gibi yollarla bilginin işlenmesi ve aktarımıdır. Öğretim de bu unsurlar üzerine kurulmalıdır. Yapılandırmacı kuramlar bilişsel ve sosyal yapılandırmacılık olarak iki grupta ele alınmaktadır. Bilişsel yapılandırmacılık Piaget’in “Bilişsel Gelişim Evreleri” (duyusal-motor, işlem öncesi dönem, somut işlemler dönemi ve soyut işlemler dönemi) üzerine kuruludur. Sosyal yapılandırmacılık ise Vygotsky’nin “Yakınsal Gelişim Alanına” dayanır. Bilişsel yapılandırmacılıkta bireysel, sosyal yapılandırmacılıkta ise grupla problem çözme ve yeni şeyler tasarlayarak derinlemesine öğrenme, bilgiyi eski öğrenmelerinin üzerine inşa etme merkezdedir. Sosyal öğrenme kuramları bireylerin davranışlarında ve bu davranışların şekillenmesinde aile, akranlar ve toplumun rolünü vurgularlar ve sosyal grupların bireyin davranışını, tutumunu ve öz saygısını nasıl şekillendirdiğini açıklarlar. Öğretimde aile, akran ve sporcu topluluğunun normalarının anlaşılmasına, bunların desteklenmesine, sporcuda aidiyet/kimlik ve öz saygı geliştirilmesine vurgu yaparlar. İnsancıl öğrenme kuramları insanların seçimler yapma ve yaşamlarını kontrol etme potansiyellerini, kendilerini gerçekleştirmelerini, öz farkındalığı ve bütüncül (holistik) gelişimi merkeze alır. Öğretimde ihtiyaçlar hiyerarşisinin ele alınması ve bireylerin kendini gerçekleştirebilmesi için fizyolojik, güvenlik, ait olma ve saygı ihtiyaçlarının karşılanması gereklidir. Bireyin kendi öğrenme sorumluluğunu alması, özerkleşmesi ve birey için anlamlı öğrenme ortamı yaratılması önemlidir.



Bu başlık altında spor eğitiminde kullanılan sunuş-buluş-araştırma inceleme öğretim stratejileri, öğretim modelleri (1. Doğrudan, 2. Bireyselleşmiş, 3. İşbirlikli, 4. Akran, 5. Spor Eğitimi, 6. Taktik Oyun, 7. Araştırma, 8. Bireysel Sosyal Sorumluluk), öğretim yöntemleri (Mosston Öğretim Stilleri; A-Komut, B-Alıştırma, C-Eşli, D-Kendini Kontrol, E-Katılım, F-Yönlendirilmiş Buluş, G-Problem Çözme-Tek Doğru, H-Problem Çözme-Çok Doğru, I-Öğrenenin Tasarımı-Bireysel Programlama, J-Öğrenenin Başlatması, K-Kendi Kendine Öğrenme) ve bunların temele aldığı öğrenme kuramları incelenmiştir. Sunuş stratejisi davranışçı öğrenme kuramlarından köklenirken, buluş ve araştırma inceleme stratejileri daha çok bilişsel ve yapılandırmacı öğrenme kuramlarını merkeze almaktadır. Öğretim modelleri içinde baskın olarak bir öğrenme kuramına dayananlar olduğu gibi (örn. Doğrudan-Davranışçı; Akran-Sosyal) birden çok öğrenme kuramının öğretim ilkelerini eklektik bir şekilde uygulayanlar da vardır (örn. Spor Eğitimi Modeli). Mosston Öğretim Stillerinde Komut ve Alıştırma stilleri daha çok Davranışçılık üzerine kuruluyken, Problem Çözme stilleri Bilişsel ve Yapılandırmacı, Öğrenenin Başlattığı ve Kendi Kendine Öğrenme stilleri ise İnsancıl öğrenme kuramlarının öğretim ilkelerine dayanmaktadır.

1 Aşağıdaki unsurlardan hangisi sporcu eğitimi planlamak için yapılacak ihtiyaç saptama çalışmasının dayandığı en geniş çerçeveyi sunar?

- A. Eğitimin tanımı
- B. Öğretimin tanımı
- C. Antrenmanın tanımı
- D. İhtiyaç saptamanın tanımı
- E. Sporcunun özellikleri

2 Bir antrenör Gelişimsel Spora Katılım Modeli (GSKM) bileşenlerinden yola çıkarak sporcularının rekabet içeren ortamlarda Prososyal ve Antisosyal davranışlarını gözlemektedir. Antrenör gözlem yapmak için aşağıdaki GSKM bileşenlerinden hangisine odaklanmıştır?

- A. Bağ
- B. Öz güven
- C. Karakter
- D. Spora özgü yetkinlik
- E. Öz düzenleme

3 İhtiyaç saptama amacıyla sporcunun “temel becerileri eğlenceli bir ortamda öğrenme durumu” gözleniyorsa, aşağıdaki modellerden veya yaklaşımlardan hangisinin temel bileşenlerinden biri kullanılmaktadır?

- A. Gelişimsel Spora Katılım Modeli
- B. Uzun Vadeli Sporcu Gelişim Modeli
- C. Sosyal Ekolojik Model
- D. Mükemmeliyet Geliştirmenin Psikolojik Özellikleri Yaklaşımı
- E. Spor Eğitimi Modeli

4 Sporcu antrenöründen antrenmanlarda kuvvet çalışmalarına daha fazla yer vermesini istemiştir. Bu durum aşağıdaki ihtiyaç saptama türlerinden hangisine örnek olarak verilebilir?

- A. Ölçüte dayalı ihtiyaçlar
- B. Karşılaştırmalı ihtiyaçlar
- C. Duyumsanan ihtiyaçlar
- D. Açıklanmış ihtiyaçlar
- E. Yordanmış ihtiyaçlar

5 Ödülün istenen davranışı pekiştirdiği görüşü aşağıdaki öğrenme kuramlarından hangisinde öne çıkar?

- A. Bilişsel
- B. Yapılandırmacı
- C. Sosyal
- D. İnsancıl
- E. Davranışçı

6 “Yakınsal/Bitişik Gelişim Alanı” (Zone of Proximal Development) öğrenmede aşağıdaki unsurlardan hangisine vurgu yapar?

- A. Grupla öğrenme
- B. Bireysel öğrenme
- C. Uyarıcı-cevap ilişkisi
- D. Klasik koşullama
- E. Bilgi işleme

7 Antrenörün grup/takım içinde aidiyet/kimlik ve öz saygı geliştirebileceği bir ortam hazırlaması aşağıdaki öğrenme kuramlarından hangisinin öğretim ilkeleri içinde öncelikli olarak yer alır?

- A. Bilişsel
- B. Yapılandırmacı
- C. Nörofizyolojik
- D. Sosyal
- E. Davranışçı

8 Mosston Öğretim Stillerinden (yöntemlerinden) “Alıştırma” aşağıdaki öğretim stratejilerinden hangisinin kullanımına örnek olarak verilebilir?

- A. Problem çözme
- B. Sunuş
- C. İşbirlikli
- D. Buluş
- E. Kendi kendine öğrenme

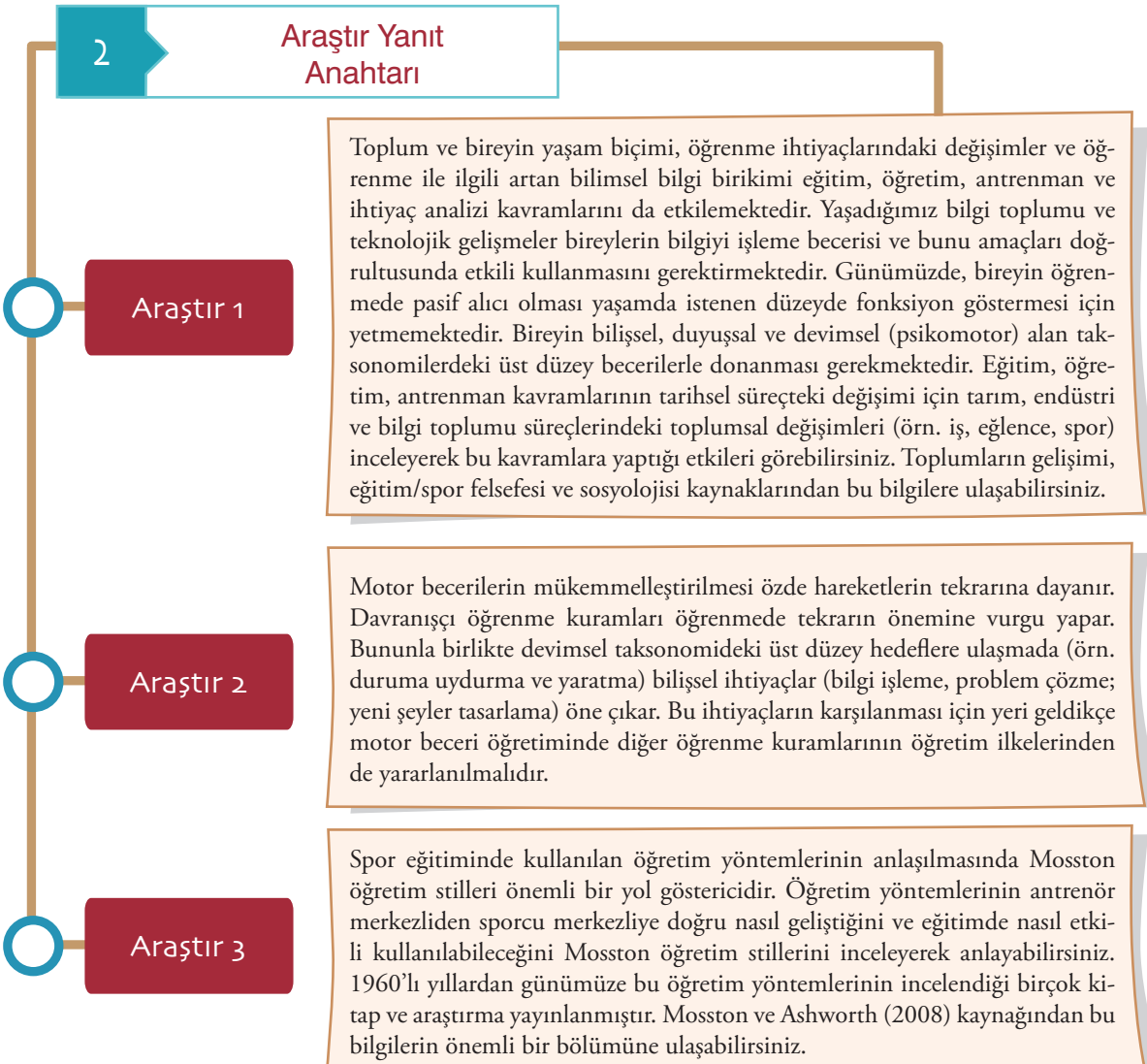
9 Bir antrenör insancıl öğrenme kuramlarının öğretim ilkeleri doğrultusunda antrenman ortamı hazırlamak istemektedir. Bu amaca ulaşması için antrenörün öncelikle aşağıdaki “öğretim modellerinden” hangisini tercih etmesi gerekir?

- A. Spor eğitimi
- B. Akran
- C. Bireysel ve sosyal sorumluluk
- D. Taktik oyun
- E. İşbirlikli

10 Antrenör sporcunun antrenmanda yapacağı etkinlikleri kendisinin belirleyerek uygulamasını istiyorsa aşağıdaki öğrenme kuramlarından hangisinin öğretim ilkelerini merkeze alıyordu?

- A. Nörofizyolojik
- B. Sosyal
- C. Edimsel Koşullama
- D. İnsancıl
- E. Klasik Koşullama

1. A	Yanıtınız yanlış ise “Eğitim, Öğretim, Antrenman ve İhtiyaç Analizi” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	6. A	Yanıtınız yanlış ise “Yapılandırmacı Öğrenme Kuramları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
2. C	Yanıtınız yanlış ise “Sporcu Gelişim Modellerine Göre İhtiyaç Analizi” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	7. D	Yanıtınız yanlış ise “Sosyal Öğrenme Kuramları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
3. B	Yanıtınız yanlış ise “Sporcu Gelişim Modellerine Göre İhtiyaç Analizi” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	8. B	Yanıtınız yanlış ise “Öğretim Stratejileri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
4. D	Yanıtınız yanlış ise “İhtiyaç Analizi Saptama” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	9. C	Yanıtınız yanlış ise “Öğretim Modelleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
5. E	Yanıtınız yanlış ise “Davranışçı Öğrenme Kuramları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	10. D	Yanıtınız yanlış ise “Öğretim Yöntemleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.



Kaynakça

- Altıntaş, A., Çetinkalp, Z. K. ve Aşçı, F. H. (2012). Antrenör-sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 119-128.
- Balçıklı, G. S. (2013). The Turkish adaptation of the Prosocial and Antisocial Behavior in Sport Scale (PABSS), *International Journal of Humanities and Social Science*, 3(18), 271-276.
- Balyi, I., Way, R. ve Higgs, C. (2016). *Uzun vadeli sporcu gelişimi*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Chambers, F. (2011). "Learning theory for effective learning in practice". K. Armour, (Ed.), *Sport Pedagogy: An Introduction to Teaching and Learning* içinde (s. 39-52). Harlow: Pearson Education.
- Connolly, G. J. (2016). Applying Humanistic Learning Theory: The "Art" of Coaching, *Strategies*, 29(2), 39-41.
- Coté, J. ve Fraser-Thomas, J. (2007). "Youth involvement in sport". P. R. E. Crocker (Ed.), *Introduction to sport psychology: A Canadian perspective* içinde (s. 270-298). Toronto: Pearson.
- Cox, R. H., Martens, M. P. ve Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: the revised competitive state anxiety inventory-2, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 519-533.
- Dunn, J. C., Dunn, J. G. ve Bayduza, A. (2007). Perceived athletic competence, sociometric status, and loneliness in elementary school children, *Journal of Sport Behavior*, 30(3), 249-269.
- Doherty, J. (2010). Teaching styles in physical education and Mosston's spectrum. *Kahperd Journal*, 48(1), 4-6.
- Gagne, R. M., Briggs, J. J. ve Wager, W. W. (1988). *Principles of Instructional Design* (3. Baskı). New York: Holt, Rinehart ve Winston.
- Hunuk, D., Ince, M. L. ve Tannehill, D. (2013). Developing teachers' health-related fitness knowledge through a community of practice: Impact on student learning, *European Physical Education Review*, 19(1), 3-20.
- Jeanes, R., Magee, J. ve O'Connor, J. (2014). Through coaching: examining a socio-ecological approach to sports coaching. B., Wattchow, R., Jeanes, L., Alfrey, T., Brown, A., Cutter-Mackenzie, J. O'Connor (Eds.), *The Socioecological Educator* içinde (pp. 89-107). Dordrecht: Springer.
- Jordan, A., Carlie, O. ve Stack, A. (2008). *Approaches to Learning: A Guide for Teachers*. Bedfordshire: McGraw Hill.
- Jowett, S. ve Ntoumanis, N. (2004). The coach-athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation, *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14(4), 245-257.
- Kavussanu, M. ve Boardley, I. D. (2009). The prosocial and antisocial behavior in sport scale, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(1), 97-117.
- Kılıç, K. ve Ince, M. L. (2020). Youth athletes' developmental outcomes by age, gender, and type of sport. *Journal of Human Sport and Exercise*, in press.
- Kılıç, K. ve Ince, M. L. (2019). Antrenörlerin kullandıkları öğretim yöntemleri ölçeği – sporcu sürümünün (AKÖY – SPORCU) geliştirilmesi, *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 5(3), 118-128.
- Kılıç, K. ve Ince, M. L. (2015). Use of sports science knowledge by Turkish coaches, *International Journal of Exercise Science*, 8(1), 21-37.
- Kılıç, K. ve Ince, M. L. (2017a). Türkçe'ye uyarlanmış Sporda Yetkinlik Envanterinin güvenilirliğinin incelenmesi, *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 28(4), 167-175.
- Kılıç, K. ve Ince, M. L. (2017b). Revize edilmiş Yarışma Durumluk Kaygı Envanterinin Kendine Güven Alt Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Sportmetre*. 15(4), 135-142.
- Lave, J. ve Wenger, E. (1991). *Situated Learning: Legitimate Peripheral Participation*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Metzler, M. W. (2011). *Instructional Models for Physical Education* (3. Baskı). Scottsdale, Ariz.: Holcomb Hathaway, Publishers.

- Mirzeoğlu, A. D. (Eds.) (2017). *Model Temelli Beden Eğitimi Öğretimi*. Ankara: Spor Yayınevi.
- Morrison, G. R., Ross, S. M. ve Kemp, J. E. (2013). *Designing Effective Instruction* (7. Baskı). NJ: John Wiley & Sons.
- Mosston, M. (1966). *Teaching Physical Education*. Columbus, OH: Charles E. Merrill.
- Nelson, L. ve Colquhoun, D. (2012). Athlete (Non) Learning. P. Potrac, W. Gilbert and J. Denison (Eds.), *Routledge Handbook of Sports Coaching* içinde (pp. 284-295). Abingdon: Routledge.
- Nelson, L., Cushion, C. J., Potrac, P. ve Groom, R. (2014). Carl Rogers, learning and educational practice: critical considerations and applications in sports coaching, *Sport, Education and Society*, 19(5), 513-531.
- Senemoğlu, N. (2018). *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya* (26. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Shunk, D. H. (2014). *Öğrenme Teorileri: Eğitimsel Bir Bakış* (5. Baskıdan Çeviri). Çev. Ed.: M. Şahin. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Şimşek, A. (2017). *Öğretim Tasarımı* (4. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Woolfolk, A. (2016). *Educational Psychology* (13. Baskı – Global Edition). Harlow: Pearson.

■ İnternet Kaynakları

- Mosston, M. ve Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education* (First online edition). spectrumofteachingstyles.org. Erişim tarihi: 01.01.2019.

■ Bölüm 3

Sporcu Gelişim Modelleri ve Yaklaşımları IV

Sporda Yetenek Gelişimi

- 1 Güncel sporda yetenek gelişimi bakış açısını ve unsurlarını açıklayabilme
- 2 Spora katılımın ana amaçlarını ve etkilerini açıklayabilme
- 3 Yetenek gelişimini destekleyen ortamları açıklayabilme

Sporcu Gelişim Modelleri ve Yaklaşımları

- 4 Sporcu gelişim modellerinin kapsamını değerlendirebilme
- 5 Amaçlı oyun, amaçlı alıştırma, erken özelleşme ve erken çeşitlendirme kavramlarını açıklayabilme
- 6 Sporcu gelişim model ve yaklaşımlarını karşılaştırabilme

Anahtar Sözcükler: • Çocuk ve Gençler, Sporda Yetenek Gelişimi
• Spora Katılım Modelleri ve Yaklaşımları



GİRİŞ

Günümüzde, çocuk ve genç sporcuların optimal gelişiminde yol gösterici olarak çeşitli sporcu gelişimi modelleri kullanılmaktadır. Bu bölümde sporda yetenek, yetenekli sporcu seçme ve yetiştirme ile ilgili güncel bakış açısı, farklı antrenörlük ortamlarına bağlı spor deneyimlerindeki anahtar unsurlar ve sporda yetenek gelişiminde öne çıkan güncel model ve yaklaşımlar ayrıntılı olarak incelenecektir. Bu bölümü tamamladığınızda sporda yetenek gelişimi ve spora katılımın ana amaçları, spor ortamında yeteneğin sistematik olarak nasıl geliştirilebileceği ve güncel yetenek geliştirme model ve yaklaşımları hakkında kritik bilgi birikimine sahip olacak, bu model ve yaklaşımların sporcu gelişiminde odaklandıkları unsurları ayrıntılı olarak karşılaştırabileceksiniz.

SPORDA YETENEK GELİŞİMİ

Sporda üst düzey yetenek potansiyeli olan bireyleri belirlemek ilgili ulusal kurum ve kuruluşlar ve antrenörler açısından önemli bir konudur. Sahip olunan kaynakları verimli bir şekilde kullanarak sporcuları mümkün olan en başarılı şekilde yetiştirebilmek için etkili yetenek belirleme, yetenek seçimi ve yetenek gelişimi süreçlerine ihtiyaç vardır. Bunun için sporda yetenek gelişiminin çok faktörlü ve dinamik yapısının dikkate alınması ve çocukların yetişkin birer elit sporcu olmasında rol oynayan bu faktörlerin 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 ile ilgili diğer önemli kavramlar “yetenek belirleme” (talent detection), “yetenek seçimi” (talent identification) ve “yetenek geliştirme” (talent development) dir. Yetenek belirleme (talent detection) spora özgü antrenmana henüz katılmayan potansiyel yeteneklerin keşfini ifade ederken; yetenek seçimi, spora katılanlar içinde üst düzey performans potansiyeli olanların keşfedilmesini ifade etmektedir. Yetenek geliştirme ise yetenekli kişilerin yüksek performansla ulaşabilmeleri için eğitilme süreçlerini ifade eder (Williams ve Reilly, 2000).

Sporcu gelişimi ile ilgili güncel araştırmalar spora katılımın uzun soluklu fayda (yaşam boyu katılım ve elit performans) sağlayabilmesi için bireyde spora özgü performans ve spora yaşam boyu katılım kültürü geliştirmesini ve bu süreçte kazandığı yaşam becerilerini (örn. öz güven) spor içindeki ve dışındaki yaşamına aktarabilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Spora katılım ile çocuk ve gençlerde fiziksel performans ve onların yaşam boyu ihtiyaç duyacakları kritik yaşam becerileri gelişebilmektedir. Dolayısıyla etkili bir yetenek gelişimi için gençlik spor bağlamları, kişide üst düzey performans, kişisel gelişim ve spora katılım unsurlarının birlikte geliştiği uygun bir spor ortamı sunmalıdır (Côté, ve Hancock, 2014). Çocuk ve gençlerin spor programlarından yarar sağlayabilmeleri ve sporda üst düzey başarıya ulaşabilmeleri için spor ortamlarının bu bütüncül bakış açısıyla planlanması gerekmektedir.

Spor programlarının üst düzey performans ve uzun süreli katılım amaçlarını gerçekleştirebilmesi için öncelikle çocuk ve gençlerin uzun soluklu spor deneyimleri yaşayabilmesi gereklidir. Bu da onların sporda olumlu ve geliştirici deneyimler yaşaması ile mümkündür. Spor deneyimleri, çocuk ve gençlerde beceri gelişimi sağlarken, aynı zamanda içten gelen bir mutluluk doğurmalı ve en önemlisi onların yaşına bağlı spora katılma amaçlarıyla örtüşmelidir (örn. eğlenme ve arkadaşlar ile etkileşime geçme). Araştırmalar, spor ortamlarının ihtiyaca uygun yapılandırıldığında çocuk ve gençlerde fiziksel, psikolojik, duygusal, sosyal ve bilişsel boyutlarda birçok olumlu kazanım ile sonuçlandığını göstermektedir. Spora katılım, çocuk ve gençlerin fiziksel etkinliklerini artırarak onların fiziksel sağlıklarına olumlu katkı yaparken ayrıca, iş birliği, disiplin, liderlik ve özdenetim gibi spor ortamlarında ve günlük hayatlarında işlerine yarayacak önemli yaşam becerilerini edinmelerini sağlayabilmektedir. Spora katılım çocuk ve gençlerin ileride uzmanlaşacakları sporların altyapısını oluşturacak motor becerilerin gelişimini de destekleyebilmektedir.

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. Bununla birlikte günümüz yetenek belirleme ve seçim yöntemleri sadece sınırları çizilmiş bazı fiziksel parametrelerin ölçümüne dayalı ve fiziksel performans

odaklı olarak yapılmaya devam etmektedir (Abbot vd., 2002). Erken yaşta gerçekleştirilen bu ölçümler fiziksel olgunlaşma ve doğum tarihi dağılımından (ay bazlı) oldukça etkilenmektedir. Çocukların ergenlik öncesi ve ergenlik süresince “yetenekli” olarak seçilmesi ilerleyen zamanda oldukça güvenilemez sonuçlara neden olmaktadır (Régnier, Salmela ve Russle, 1993). Ayrıca hızlı sonuç alma amacıyla erken yaşta yalnızca fiziksel performans odaklı uygulanan antrenman uygulamaları (erken özelleşme) sporcularda birçok olumsuz spor çıktısı ile sonuçlanmaktadır.

Spor ortamları erken yaştan itibaren yalnızca performans gelişimini gerçekleştirmek üzere yapılandırıldığında ve bütün sporcular aynı antrenman uygulamalarına maruz bırakılarak yeteneğin geliştirilmesine odaklandığında bu spor deneyimleri sporcularda önemli fiziksel, psikolojik ve sosyal olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Yalnızca fiziksel performans gelişimine odaklı spor ortamları çocuk ve gençlerin erken yaşta fizyolojik yüke maruz kalmalarına neden olmaktadır. Bunun so-

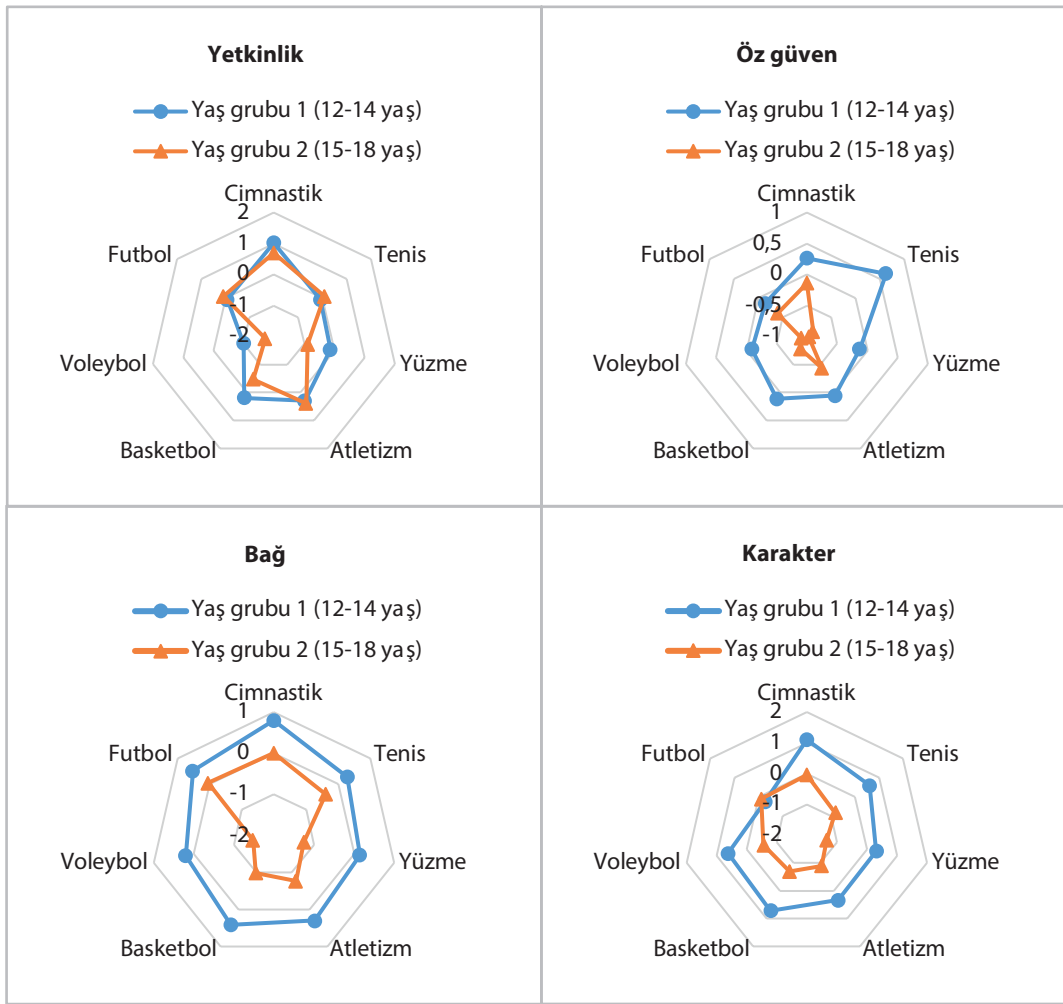
nucunda birçok spor dalında yüksek oranda yaralanma, düşük seviyede sağlık algısı (Law, Côté ve Ericksson, 2007), başarısızlık algısı (Hill, 1988), yeme bozuklukları (Anshel, 2004), atletik tükenmişlik (Gould vd., 1996) ve sporu erken bırakma yaşanmaktadır (Wiersma, 2000). Ayrıca hatalı yetenek seçimi yöntemleri (Pearson vd., 2006) sonucu birçok potansiyel başarılı sporcu da spor ortamlarından uzaklaşmaktadır.

Yakın zamanda çocuk ve genç sporcuların spor deneyimleri ve gelişimsel spor kazanımları ile ilgili Türkiye’de yapılan araştırmalar (örn. Kılıç ve İnce, 2020; Pehlivan, 2013), çocuk ve gençlerin sporda olumsuz deneyimler yaşadığına işaret etmektedir. Örneğin farklı spor dallarından çocuk ve genç yarışmacı sporcuların gelişimsel kazanımlarını inceleyen bir çalışmada büyük yaştaki sporcuların kendinden yaşı daha küçük sporculara göre algıladıkları gelişimsel spor kazanımlarının önemli oranda düşük olduğu saptanmıştır (Şekil 3.1; Kılıç ve İnce, 2020).



Araştırmalarla İlişkilendir

Genç sporcuların yaşa, cinsiyete ve spor türüne göre gelişimsel kazanımları (Youth athletes’ developmental outcomes by age, gender and type of sport; Kılıç ve İnce, 2020). Bu bilimsel araştırma, Türkiye’de yarışmacı spor ortamlarındaki 12-18 yaş aralığında sporcuların gelişimsel kazanımlarını (yetkinlik, öz güven, bağ ve karakter) kapsamlı bir biçimde inceleyen bir çalışmadır. Çalışma bulgularına göre sporcular yaşları ilerledikçe kendilerini sporlarında daha az yetkin ve öz güvenli algılamaktadırlar. Ayrıca çalışma bulguları, sporcuların, spor ortamı ile bağlarının ve karakter gelişimlerinin de kötüleştiğine işaret etmektedir. Bu güncel araştırmanın, sporda yetenek gelişiminin Türkiye gençlik spor ortamında derinlemesine değerlendirilmesi açısından incelenmesi önerilmektedir.

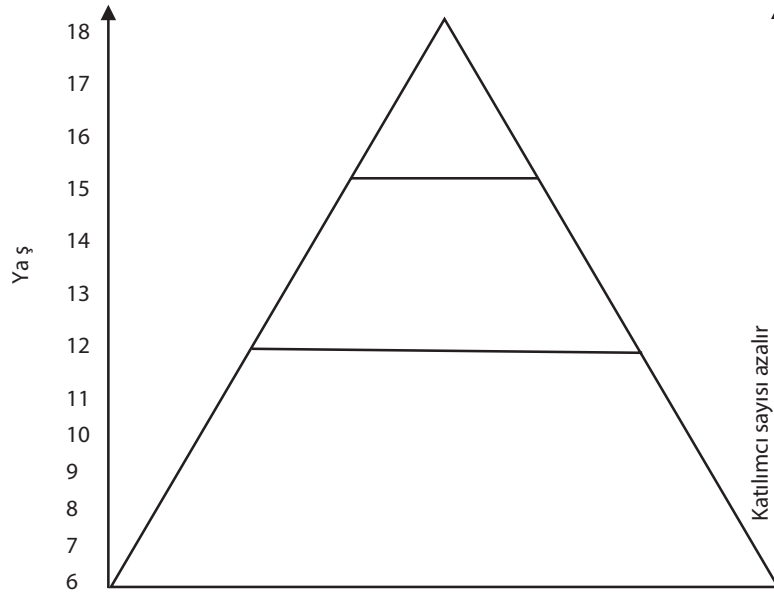


Şekil 3.1 Türkiye’de Farklı Yaştaki Çocuk ve Genç Sporcuların Algıladıkları Gelişimsel Spor Kazanımları.

Kaynak: Kılıç ve İnce, 2020.

Côté, Coakley ve Bruner (2011), yetenek gelişimini “etkili” ve “nitelikli” olarak iki başlıkta tartışmışlardır. Tanımlanan her iki yolun nihai amacı üst düzey yetenekli sporcular yetiştirmektir. Araştırmacılar, “etkili yetenek gelişimi” yolunu her ne pahasına olursa olsun yüksek performans ve üst düzey motor beceri gelişimine önem veren yetenek gelişimi bakış açısı olarak tanımlamışlardır. Nitelikli yetenek gelişimi yolu ise spora katılımı artırmaya ve gelişime odaklı, antrenman ve yetenek seçiminin psikososyal ve fiziksel bedelinin en aza indirildiği süreçtir.

“Etkili” olarak adlandırılan spor programları salt beceri öğrenimi odaklı yaklaşıma odaklanmış, yukarıda söz edildiği gibi yalnızca performans kazanımına odaklanarak spor sistemini birçok olumsuz sporcu deneyimine açık hale getirmektedir. Dolayısıyla bu programlar çok az sayıda sporcunun elit düzeye ulaşabileceği bir piramidi temsil etmektedir (Şekil 3.2). Birçok ülkede salt performans odaklı yaklaşıma dayalı erken yaşta yetenekli sporcu belirleme girişimleri için azımsanmayacak miktarlarda bütçeler harcanması bu nedenle eleştirilmektedir (Pearson vd., 2006).



Şekil 3.2 "Etkili" Olarak Tanımlanmış Spora Katılım Modeli.

Kaynak: Côté, Coakley ve Bruner, 2011.

Tablo 3.1 "Etkili" ve "Nitelikli" gençlik spor programlarının özellikleri.

	Birincil Odak	İkincil Odak	Başarı	Stratejiler	Kazanımlar
Yetenek Gelişimi için "Etkili" Spor Programları	Performans	Spora katılım ve kişisel gelişim	Kazanmak ve artmış performans	Seçilen çocuklarda beceri ve performans gelişimi	Performans tabanlı
Yetenek Gelişimi için "Nitelikli" Spor Programları	Spora katılım ve kişisel gelişim	Performans	Kalıcı sporu bırakmayı en aza indirmek	Tüm çocukları spor sisteminde tutarak herkesi spora entegre etme	Pozitif gelişimsel deneyimler

Kaynak: Côté, Coakley ve Bruner, 2011.

Yetenek Gelişimini Destekleyen Ortamların Özellikleri

Spor programlarının sporda yetenek gelişimi ve yaşam boyu spor ve fiziksel etkinlik amaçlarına ulaşabilmesi için çocuk ve gençlerin potansiyellerini ortaya çıkarabilecek olumlu ortamlar ile buluşması gerekir. Çocuk ve gençlerin olumlu gelişimini sağlayacak günlük etkileşim ortamları ve deneyimler, pozitif gençlik gelişimi (pozitif psikoloji) bakış açısıyla kavramsallaştırılmıştır. "Gelişimsel Ortam Özellikleri" (Features of Positive Developmental Settings; Eccles ve Gootman, 2002) olarak adlandırılan kavramsal çatı, çocuk ve gençlerin potansiyellerini fiziksel, bilişsel, psikolojik, duygusal ve sosyal alanlarda geliştirmeye odaklı 8 ortam özelliğini tanımlamaktadır. Bunlar: 1) fiziksel ve psikolojik güvenlik, 2) uygun yapılanmış 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 ve 8) aile, okul ve toplumun girişimlerinin bütünleştiği ortamdır.

Gelişimsel ortam özelliklerini yansıtan spor ortamlarının çocuk ve gençlere gelişimsel deneyimler yaşatma olasılığı çok daha yüksektir. Gelişimsel ortam özelliklerinin varlığında ve yokluğunda oluşması olası sonuçlar Tablo 3.2'de belirtilmektedir.

Tablo 3.2 Gelişimsel Ortam Özellikleri.

Ortam özelliği	Özelliklerin varlığındaki ortam	Özelliklerin yokluğundaki ortam
Fiziksel ve psikolojik güvenlik	Güvenli ve sağlıklı destekleyici tesisler; güvenli akran grubu etkileşimini destekleyen, güvensiz ve agresif akran etkileşimini en az düzeye indiren	Fiziksel ve psikolojik sağlık ile ilgili tehlikeler; korku, güvensizlik hissi, cinsel ve fiziksel taciz, sözlü taciz
Uygun yapılanmış antrenman ve yarışma ortamı	Ortamın sınırlarının çizilmesi, açık ve tutarlı kural ve beklentiler; yeterince denetim, süreklilik ve tahmin edilebilirlik, yaşa uygun gözetim/izleme	Karmakarışık, düzensiz, rastgele, esnek olmayan, olması gerekenden çok fazla kontrollü ve otokratik
Destekleyen etkileşim ortamı	Yakınlık, bağlılık, iyi iletişim, umursama ve umursanma, destek, kılavuz olma, güvenli dostluklar, hızlı çözüm oluşturan	Soğuk, mesafeli, aşırı denetimci, belirsiz destek, güven vermeyen, kazanmaya odaklı, özen göstermeyen ve reddeden
Aidiyet geliştirme fırsatları sunan ortam	Cinsiyet, etnik köken, cinsel yönelimi ve engelliliğine bakılmaksızın anlamlı bir biçimde dahil olma fırsatları; toplumsal kapsayıcılık, sosyal katılım ve bütünleşme; sosyokültürel kimlik oluşumu için olanaklar, kültürel ve iki kültürlü yetkinlik gelişimi için destek	Dışlama, ötekileştirme, gruplar arası çatışma
Olumlu sosyal normları destekleyen ortam	Davranışların, beklentilerin, yaptırımların, işleri yapma biçiminin, değerlerin, ahlak kurallarının ve yükümlülüklerin kuralları	Kuralsızlık, dışlanmışlık, denetimsiz uygulamalar, anti-sosyal ve ahlaki olmayan normlar, şiddeti cesaretlendiren normlar, tedbirsiz davranışlar, tüketimcilik, sağlıklı olumsuz etkileyen uygulamalar, itaat etme
Özerkliği destekleyen ortam	Özerkliği, toplumda gerçek fark yaratmayı ve ciddiye alınmayı destekleyen gençlik tabanlı uygulamalar; fırsat veren, sorumluluk aldırıcı ve anlamlı mücadeleler/etkinlikler; göreceli (kıyaslamalı) mevcut performans derecelerine göre odaklanmak yerine gelişime odaklanan uygulamalar	Geliştirmeyen (yeterince zorlamayan), aşırı denetimci, güçsüz kılan uygulamalar; gelişim yerine motivasyonu, öğrenme isteğini baltalayan mevcut göreceli (kıyaslamalı) performans derecelerine aşırı odaklanan uygulamalar
Beceri geliştirme fırsatları sunan ortam	Fiziksel, bilişsel, psikolojik, duygusal ve sosyal becerileri öğrenme fırsatları; amaçlı (tasarlanmış) öğrenme deneyimlerini keşfetme; kültürel okuryazarlık, medya okuryazarlığı, iletişim becerileri, iyi ruh hali; yetişkin olarak işgücü olmaya hazırlık, sosyal ve kültürel kapital gelişimi	Öğrenmeyi ve zihni olumsuz etkileyecek kötü alışkanlık ve uygulamalar
Aile, okul ve toplumun girişimlerinin bütünleştiği ortam	Aile, okul ve toplum arasındaki uyum, koordinasyon ve birliktelik (sinerji)	Uyumsuzluk, iletişim eksikliği ve çatışma

Kaynak: Community Programs to Promote Youth Development; National Research Council, 2002.

Gelişimi destekleyen ortam özellikleri, katılımcı ve yarışmacı spor ortamlarının yetenek gelişimine uygunluğunun değerlendirilmesinde önemli bir kavramsal çatı sunmaktadır (Strachan, Côté ve Deakin, 2011). Sporcu gelişimi ile ilgili birçok araştırma, spor ortamlarının fiziksel ve psikolojik özelliklerinin çocuk ve gençlerin sporda bütüncül gelişimi üzerinde oldukça fazla etkisinin olduğunu göstermektedir. Strachan vd. (2011), elit spor ortamını Gelişimsel Ortam Özellikleri'ni kullanarak değerlendirmiştir. Araştırma bulguları bu ortamda bütüncül sporcu gelişiminin sağlanabilmesi için a) uygun antrenman çevresinin, b) fiziksel, kişisel ve sosyal beceri gelişimine olanak tanıyan fırsatların ve c) destekleyen etkileşim ortamı özelliklerinin varlığı

ğının gerekliliğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, gençlik spor program yapısının ve antrenörlük uygulamalarının yukarıda belirtilmiş 8 ortam özelliği dikkate alınarak değerlendirilmesi, spor programlarının ne düzeyde sporda yetenek gelişimini desteklediği hakkında önemli bilgiler sunacaktır.

Olumsuz sporcu deneyimlerini en aza indirgererek ve hatalı yetenek seçimi yöntemlerini ortadan kaldırarak üst düzey yetenek gelişiminin ve yaşam boyu spora katılım bakış açısının sistematik olarak uygulanmasını sağlamak amacıyla birçok model ve yaklaşım geliştirilmiştir. Sonraki bölümde bu amaçlara ulaşmak için dünyada birçok spor kültüründe yaygın olarak kullanılan spora katılım modelleri ve yaklaşımları hakkında bilgi verilecektir.

Öğrenme Çıktısı



- 1 Güncel sporda yetenek gelişimi bakış açısını ve unsurlarını açıklayabilme.
- 2 Spora katılımın ana amaçlarını ve etkilerini açıklayabilme.
- 3 Yetenek gelişimini destekleyen ortamları açıklayabilme.

Araştır 2

Çocuk ve gençlerin spor deneyimleri ile sporda yetenek gelişimi arasındaki ilişkiyi spora katılımın ana amaçları ve gelişimsel ortam özellikleri bakış açılarından tartışınız.

İlişkilendir

“Etkili” ve “Nitelikli” gençlik spor programlarının sporda yetenek gelişiminde önceliğine aldığı konuları karşılaştırarak ülkemizde farklı yaştaki çocuk ve genç sporcuların algıladıkları gelişimsel spor kazanımları ile, bu araştırma bulgularına neden olabilecek spor deneyimleri arasındaki bağları kurunuz.

Anlat/Paylaş

Spora katılımın çocuk ve gençler üzerindeki olumsuz fiziksel ve psikososyal sonuçları ile bu sonuçların en aza indirgenmesini sağlayacak yetenek gelişimi ortamlarının özellikleri arasındaki ilişkiyi anlatınız.

SPORCU GELİŞİM MODELLERİ VE YAKLAŞIMLARI

Antrenörlük ortamları (bağlamları) antrenörlerin, sporcularını geliştirmek için çalıştıkları kendine özgü ortamlardır. Bu ortamların sınırlarını belirlemek ve bu ortamlarda bulunan antrenörlerin niteliğini geliştirmek amacıyla antrenörlük alanyazınında öne sürülen en güncel ve kabul gören model ve yaklaşımlar a) 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, 2013) ve Mükemmellik Geliştirmenin Psikolojik Özellikleri'dir (MGPÖ; Abbot ve Collins, 2002).

Günümüzde gelişmiş ülkelerin spor sistemlerinde sporcuların yalnızca fiziksel parametrelerine odaklanan geleneksel yetenek gelişimi anlayışına dayalı spor yapısı yerine çocuk ve gençlerin bütüncül (fizyolojik, psikolojik, sosyal ve duygusal gelişim) gelişimine odaklı olan GSKM ve UVSG modelleri benimsenmiş (Açıkada ve Hazır, 2016) bununla uyumlu olarak antrenörlük ortamlarında bağlamsal tanımlamalar yapılmıştır (örn. Ergenler İçin Performans Ortamı Antrenörü). MGPÖ ise sporda mükemmeliyete ulaşmada psiko-davranışsal özelliklerin önemini vurgulamaktadır.

Gelişimsel Spora Katılım Modeli (GSKM)

Gelişimsel Spora Katılım Modeli (GSKM; Côté ve Fraser-Thomas, 2007), nitelikli bir yetenek gelişimi için çocuk ve gençlerin spor yoluyla performans gelişimine, geniş kitleler halinde spora katılımına ve kişisel gelişimine odaklanan, sosyal psikoloji ve gelişim psikoloji temelli bir spora katılım modelidir. GSKM'ye göre yetenek geliştiren başarılı spor programları a) gençliğin fiziksel, psikolojik, sosyal ve bilişsel gelişim düzeylerini dikkate almalı, b) genç sporcular için uygun fiziksel ve psikolojik ortamlar (8 ortam özelliği) oluşturmali ve c) sporcuların kişisel gelişim unsurlarını desteklemelidir (öz güven, bağ ve karakter). Modele göre uygun bir sporcu gelişimi

ortamı için spor ortamı, sporcuların gelişimsel ihtiyaçlarına ve spor ortamının yarışmacılık seviyesine göre antrenörler tarafından bilinçli olarak yapılandırılmalıdır. GSKM, bu seviye ve spor ortamlarına göre spora katılım yolları ve buna bağlı antrenörlük bağlamları tanımlamıştır.

Spora Katılım Yolları

Sporcuların yaş ve spor ortamlarına uygun gelişimini sağlamak amacıyla GSKM'de üç evreli gelişim yolu tanımlanmıştır. Bunlardan ilki örneklem yıllarıdır (6 – 12). Bu dönem, çocukların birçok farklı sporu temel hareket becerilerini öğrenmesini ve sporu eğlence ve heyecan kaynağı olacak biçimde deneyimlemesini sağlayacak olan zaman aralığıdır. İkinci evre özelleşme yıllarıdır (13 – 15). Bu dönemde çocuklar daha az sayıda spor dalı ile ilgilenmeye ve giderek tek bir spora odaklanmaya başlar. Bu dönemde de sporda eğlenme ve spordan haz duyma oldukça önemlidir. Üçüncü evre olan yatırım yıllarında (16+ yaş) ise çocuklar tek bir sporda yüksek performansa ulaşmaya kendilerini adanlar.

GSKM'de spora katılım ortamları, "rekreasyonel katılım", "elit performans katılımı" ve "erken özelleşme olarak tanımlanmıştır. Her bir ortamın gerektirdiği spora katılım etkinliklerinin miktarı ve türü değişmektedir. Bununla birlikte her bir ortamda oluşan sosyal etkilerin de (örn. antrenör, akran ve aile) ortama bağlı olarak rolleri değişmektedir. Çocuklukta 12 yaşlarına kadar devam edebilen örneklem yıllarında çocukların birçok spor dalı ile eğlenceli ortamlarda (örn. oyun) zaman geçirmesi istenir. Örneklem yıllarının çocukların yeterlik algısını geliştirdiği (Kirk, 2005), dolayısıyla bu tür çeşitlilik içeren eğlenceli spor deneyimlerinin olgunlaşma döneminde spora devam etme ile doğrudan ilişkili olduğu belirtilmektedir. Araştırmalar, erken yaşta birçok spor dalında deneyim yaşayan çocukların sonraki yıllarda daha az spor yaralanmasına maruz kaldığını göstermektedir (Baker, Côté, & Abernethy, 2003). Rekreasyonel katılım ve elit performans katılımı ise örneklem yıllarından sonra başlamaktadır.



Şekil 3.3 Gelişimsel Spora Katılım Modeli Spora Katılım Yolları.

Kaynak: Côté ve Fraser-Thomas, 2007.

GSKM’de rekreasyonel ve elit performans katılımı evreleri, 6 – 12 yaş aralığında (örneklem yılları) aynı antrenman temellerini ve etkinliklerini paylaşmaktadır (Şekil 3.3). Örneklem yıllarından sonra kişi ilgi ve yeteneklerine bağlı olarak sporun sağlık ve eğitim boyutlarından daha fazla yararlanmak amacıyla, yaşam boyu spor odaklı rekreasyonel spor ortamına (13 yaş ve sonrası) ya da yarışmacı sporcu olmak üzere üst düzey performans gelişiminin odakta olduğu elit performans ortamlarına yönlendirilir. Elit performans evresi “özelleşme ve “yatırım” olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Özelleşme yıllarında (13-15 yaş) kişi daha önce ilgilendiği sporlardan iki veya üç tanesi ile ilgilenebilirken yatırım yıllarında (16 yaş ve üstü) çocuk artık tek bir sporda yarışmacı olarak yetiştirilmektedir. Erken özelleşme ekseninde sporcu, örneklem yılları evresini atlayarak erken yaşta tek bir spor dalında performans gelişimi amaçlı elit performans yolunu izler.

Amaçlı Oyun, Amaçlı Alıştırma ve Erken Çeşitlendirme

GSKM’de “amaçlı oyun” (deliberate play) ve “amaçlı alıştırma” (deliberate practice) kavramları, sporda yetenek gelişiminin doğasını belirleyen kavramlardır. Amaçlı oyun, çocukluk boyunca informal fakat güvenli ortamlarda oldukça az yapılandırılmış fiziksel etkinlikler ve spor etkinlikleridir. Bu tip etkinlikler katılımda eğlence ve haz almayı en üst seviyeye taşıyabilmekte ve sporcunun ileriki spor yaşantısında ihtiyaç duyacağı yüksek içsel motivasyonu sağlamaktadır (Côté, Lidor ve Hackford, 2009). Ayrıca örneklem yılları boyunca deneyimlenen amaçlı oyunlar, çocukların birincil spor dalına önemli katkıda bulunacak motor beceri ve bilişsel deneyimler elde etmesini sağlamaktadır. Amaçlı alıştırma ise yapılandırılmış, çaba gerektiren, sporcuya anlık ödül sağlamayan, performans artırımını amaçlayan ve dışsal motivasyon ile yapılan alışımlardır (Ericsson, Krampe ve Tesch-Römer, 1993). Amaçlı oyun GSKM’de örneklem yılların-

da ve rekreasyonel yıllarda yoğun olarak yer alırken amaçlı alıştırma yatırım yıllarında ve erken özelleşme yıllarında baskın olarak bulunmaktadır.

Tablo 3.3 Amaçlı Oyun ve Amaçlı Alıştırma Arasındaki Farklar.

Amaçlı Oyun	Amaçlı Alıştırma
Kendi için yapılır.	Belirlenmiş bir amaca ulaşmak için yapılır.
Eğlencelidir.	Çok eğlenceli değildir.
Nitelik ön planda değildir.	Ciddi olarak yapılır.
Sergilenen davranışa odaklıdır.	Davranışın sonucuna odaklıdır.
Esnek kuralları vardır.	Açıkça belirtilmiş kuralları vardır.
Yetişkinlerin katılımı gerekli değildir.	Genellikle yetişkin katılımı gereklidir.
Birçok fiziksel ortamda gerçekleşebilir.	Özelleşmiş tesislerde gerçekleşir.

Kaynak: Côté, Baker ve Abernethy, 2007.

Modele göre spor dalına özgü antrenman ve çok çeşitli antrenman arasında uyumlu bir ilişki kurulması gerekmektedir. Özellikle doruk performansa fiziksel olgunlaşma sonrasında ulaşılan spor dallarında (örn. güreş) erken yaşta çoklu sporlara katılımın sporda yetenek gelişiminde önemli katkıları bulunmaktadır. Erken çeşitlendirme (early diversification), farklı spor dallarını deneyimleme yoluyla sporcunun ileriki zamanda yöneleceği sporları destekleyecek birçok motor ve bilişsel deneyimler sağlamaktadır. Birbirinden farklı sporları deneme yıllarında sporcuların katıldığı planlı oyunlar, onlarda içsel düzenlemeyi teşvik ederek eğlenceli etkinlikler yoluyla uzun vadeli spora katılımı destekleyecek içsel motivasyonu yükseltmeye yönelik güçlü bir temel oluşturmaktadır (Côté vd., 2009).

Gelişimsel Sporcu Kazanımları

Çocuk ve gençlerin sporda gelişim ihtiyaçlarını tanımlayan gelişimsel sporcu kazanımları (yetkinlik, öz güven, bağ ve karakter/önemseme-önemsenme; the 4 Cs of athlete outcomes), modelde geliştirilmesi istenen sporcu kazanımlarıdır. Gelişimsel sporcu kazanımları, modelde farklı yaş ve spor ortamındaki sporcuların sporda gelişimi için izlenmesi gereken yolları belirlemektedir. Sporda verimli bir yetenek gelişimi ve yaşam boyu spora katılımın ne düzeyde gerçekleştiği, antrenörlük uygulamaları ile doğrudan ilişkilidir. Güncel nitelikli antrenörlük tanımına göre nitelikli antrenör, kendi profesyonel, kişilerarası ve içsel bilgilerini kullanarak belirli bir spor ortamında sporcuların sporda yetkinlik, öz güven, bağ ve karakter gelişimlerini sürekli olarak sağlayan kişidir (Côté ve Gilbert, 2009; s. 316). Bu tanıma dayanarak antrenörlerin kendi spor bağlamlarına uygun olan bilgileri kullanarak sporcuların yukarıda sözü geçen dört kazanımın gelişimini sürekli olarak desteklemeleri beklenmektedir (Tablo 3.4).

Sporda yetkinlik, spora özgü yüksek derecede teknik, taktik ve fiziksel beceri gelişimini; öz güven, sporcuların içsel öz saygısını ve sporda başarılı olma konusundaki inanç ve kararlılıklarını; bağ, sporcuların spor ortamında ve dışındaki ortamlarda antrenörleri ve akranları ile nitelikli kişilerarası ilişkiler kurmasını ve aidiyet geliştirmesini; karakter ise sporcuların empati, saygı ve sorumluluk duygusuyla olumlu sosyal davranışlar sergilerken anti-sosyal davranışlardan sakınması olarak tanımlanmıştır (Côté ve Gilbert, 2009). Gelişimsel sporcu kazanımlarının sporcularda geliştirilme düzeyi, spora katılımın ana amaçlarına ne düzeyde ulaştığını göstermektedir (Côté vd., 2016).

Tablo 3.4 Nitelikli Antrenörlük Sonucu Oluşması Beklenen Gelişimsel Sporcu Kazanımları.

Yetkinlik	Spora özgü teknik ve taktik beceriler, performans becerileri, iyileşmiş sağlık ve fiziksel uygunluk ve sağlıklı antrenman alışkanlıkları
Öz güven	İçsel öz saygı algısı ve sporda başarı inancı
Bağ	Spor ortamında ve dışında antrenör ve akranları ile olumlu sosyal ilişkiler ve aidiyet geliştirme
Karakter	Spora ve spor ortamındakilere saygı, dürüstlük, empati ve sorumluluk duygusu geliştirme

Kaynak: Côté ve Gilbert, 2009.

Sporla yetkinlik antrenörlük alanında en çok araştırılan konulardan birisidir (Côté ve Gilbert, 2009). Birçok çalışmada antrenör – sporcu arasındaki karmaşık etkileşim ve bunun sporcu performansına olan etkileri ve antrenör davranışlarının sporcuların spordaki yetkinliğini ne düzeyde etkilediği (Horn, 2008) anket ve gözlem yolları ile irdelenmiştir. Sporcunun spordaki yetkinlik düzeyi antrenörlüğün en belirgin kazanımlarından biridir (Côté ve Gilbert, 2009).

Bununla birlikte spor, sporcuların öz güvenlerini, diğerleri ile olan bağlarını ve karakterlerini geliştirmedi muazzam bir araç olabilmektedir (Côté ve Gilbert, 2009). Antrenörler, sporcuları ile kurdukları etkileşimler sonucu onların psikolojik gelişimlerini doğrudan etkilemektedirler (Horn, 2008). Bu konuda alanyazında birçok araştırma bulunmaktadır (Smoll ve Smith, 2002). Ayrıca bazı araştırmalar antrenörlerin davranışları ile sporcuların spordan tatmini arasındaki ilişkiyi de incelemiştir (Chelladurai, 2007). Sonuç olarak bu çalışmalar antrenörlerin bilgi ve davranışlarının sporcuların öz güven, tatmin ve yetkinlik algısı üzerinde önemli bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Sporcuların kendilerinin desteklendiğini hissedecekleri en uygun öğrenme ortamlarını oluşturmada antrenörlerin çok önemli bir rolü bulunmaktadır. Jowett (2007) nitelikli antrenör-sporcu ilişkisinin yakınlık, bağlılık, tamamlayıcılık ve karşılıklı uyum düzeyine bağlı olduğunu belirtmiştir.

Antrenör davranışları üzerine yapılan araştırmalar antrenörlerin sporcularında en çok odaklandıkları özelliklerden birinin öz güven geliştirme olduğunu göstermektedir (Gould, Hodge, Peterson, 1987; Hall ve Rodgers, 1989). Dolayısıyla antrenör ve sporcular arasındaki ilişkinin niteliği sporcuların öz güvenlerini ve nihayetinde sporcu başarısını etkileyen önemli bir belirleyicidir (Côté ve Gilbert, 2009).

Birçok araştırma antrenörlerin karakter gelişiminde, sporcuların takımın önemseyen/ilgili bir üyesi haline gelmesinde ve sonuç olarak toplumun üretken bir üyesi olmasında çok önemli bir rol oynadıklarını göstermektedir (Shields, Bredemeier ve Power, 2002). Karakter gelişimi, bütün spor ortamlarında gerçek yaşamdan ayrı düşünülmeden vatandaşlık niteliklerinin öğrenildiği bir kazanım olarak ele alınmalıdır (Côté ve Gilbert, 2009).

GSKM Gelişim Yollarına Bağlı Antrenörlük Hedefleri

Nitelikli antrenörlerin alan bilgisi ve antrenörlük uygulamaları sporcuları yetkinlik, öz güven, bağ ve karakter/önemseme-önemsenme boyutlarında geliştirirken antrenörlük bağlamlarına göre farklılık göstermelidir (Côté ve Gilbert, 2009). GSKM’de, spor ortamlarının gelişimsel ihtiyaçlarına uygun dört farklı antrenörlük tipi bulunmaktadır. Bunlar, “çocuklar için katılımcı ortam antrenörü”, “ergen ve yetişkinler için katılımcı ortam antrenörü”, “ergenler için performans ortamı antrenörü” ve “gençler ve yetişkinler için performans ortamı antrenörü”dür (Côté, ve Gilbert, 2009).

Antrenörler, sporcuların gelişimsel kazanımlarını geliştirirken antrenörlük uygulamalarını sporcuların yaşına bağlı ihtiyaçlarına ve spor ortamının gerekliliklerine göre tasarlamaları gerekir. Fakat, Türk antrenörlük ortamında basketbol spor dalında yapılan bir araştırma, antrenörlerin, uygulamalarını spor ortamının gerekliliklerine ve sporcuların ihtiyaçlarına uygun olarak gerçekleştirmeyip tüm antrenörlük ortamlarında tek tip antrenörlük uygulamaları sergilediklerini göstermiştir (Yapar ve İnce, 2014). Aşağıda her bir antrenörlük ortamı için sporcu kazanımlarının optimal gelişimi için tanımlanmış antrenörlük hedefleri sunulmaktadır.

Tablo 3.5 Sporcu Kazanımlarını (yetkinlik, öz güven, bağ ve karakter) Geliştirmek İçin Farklı Ortamlardaki Antrenörlük Hedefleri.

Çocuklar İçin Katılımcı Ortam Antrenörü
1. Performansa dayalı seçim yerine dahil ediciliğe odaklan
2. Ustalığa dayalı motivasyonel iklimi organize et
3. Sporcuların keyif almalarını ve oyun oynamalarını sağlayacak düşük düzeyde organize edilmiş güvenli aktiviteler kurgula
4. Öncelikle çocuğun ihtiyaçlarına odaklanarak temel hareket gelişimini öğret ve değerlendir
5. Sporun sosyal tarafını ve örnekleme destekle
Ergen ve Yetişkinler İçin Katılımcı Ortam Antrenörü
1. Sporcuların sosyal etkileşime geçmelerini sağlayacak olanaklar sun
2. Sporculara eğlenecikleri ve oyun formunda yarışacakları olanaklar sağla
3. Fiziksel uygunluk ve sağlıklı ilgili fiziksel aktivitelerin gelişmesini destekle
4. Spor yoluyla kişisel ve sosyal nitelikler öğret (vatandaşlık)
Ergenler İçin Performans Ortamı Antrenörü
1. Spor deneyimini tek bir spora odaklanma üzerine organize et
2. Yarışma kurallarını öğret
3. Giderek amaçlı alıştırmaya doğru yönelen eğlenceli olanaklar sun
4. Fiziksel, teknik, algısal ve bilişsel becerileri güvenli bir ortamda öğret ve değerlendir
5. Spor yoluyla pozitif gelişim olanakları sun (sivil katılım, sorumluluk)
Gençler ve Yetişkinler İçin Performans Ortamı Antrenörü
1. Antrenman rejimini amaçlı alıştırmaya dayandırarak kur
2. Sporcuların yeterli olarak zihinsel ve fiziksel dinlenmelerini sağla
3. Sporcuları istikrarlı olarak yüksek seviyede yarışmacı performansa hazırla
4. Fiziksel, teknik, algısal ve bilişsel becerileri güvenli bir ortamda öğret ve değerlendir
5. Sporculara spordan sonraki yaşamlarına hazırlanmaları için fırsatlar üret

Kaynak: Côté ve Gilbert, 2009.

GSKM’de antrenörlük ortamları için belirlenmiş antrenörlük rollerinde erken yaşta özelleşilen sporlarda ilk antrenörlük evresi atlanarak “Ergen ve Yetişkinler İçin Katılımcı Ortam Antrenörü” evresinin antrenörlük hedeflerinin dikkate alınarak spor eğitimine başlanması önerilmektedir.

Aşağıda, sporcuların gelişimsel ihtiyaçlarını dikkate alarak her bir antrenörlük ortamına özgü antrenörlük hedefleri, gelişimsel sporcu kazanımları (yetkinlik, öz güven, bağ ve karakter) çerçevesinde ayrıntılı olarak ele alınmaktadır (Côté vd., 2010).

Çocuklar İçin Katılımcı Ortam Antrenörü

Örneklem Yılları: Modelde örneklem yılları orta ve geç çocukluk dönemini (6-12 yaş) kapsamakta ve rekreasyonel ve elit performans gelişim yolları için temel oluşturmaktadır. Örneklem yılları birçok farklı spora yıl boyu amaçlı oyunlar yoluyla katılmayı içermektedir.

Çocukların örneklem yıllarında fiziksel yetkinlik geliştirebilmesi için birçok temel fiziksel ve bilişsel becerilerle haşır neşir olması gerekir. Bu, onların sonraki spor yetkinliği için gereklidir (Martindale, Collins ve Daubney, 2005). Bu temel beceriler spora özgü olmayıp ayrıca amaçlı antrenmanlar yoluyla bir spora odaklanarak kazanılmazlar. Çocuklar, kendi fiziksel yetkinliğini değerlendirmeye başlarken somut ve gözlemlenebilen, genel ve iki uçlu (örn. iyi veya kötü) bir fiziksel yetkinlik hissi geliştirmektedirler

(Harter, 1999). Geç çocukluğa geldiklerinde ise daha farklılaştırılmış bir yetkinlik algısına kavuşurlar. Dolayısıyla, fiziksel yetkinlik hissinin gelişimi için örneklem yıllarındaki çocukların temel becerileri geliştirmeye ve elle tutulur kazanımları olan ustalaşma deneyimleri yaşamaya ihtiyaçları vardır (Chase, 1998). Bu dönemde yüksek oranda amaçlı oyun katılımı çocukların çeşitli temel becerileri değişik ortamlarda özgürce deneyimleme fırsatı sunmaktadır (Wiersma, 2000). Amaçlı oyunun çocuk merkezli yapısı (modifiye kurallar, zevk almaya odaklılık) onların başarıyı birçok kez deneyimlemelerini de sağlamaktadır. Yetenek gelişimindeki yakın zamandaki araştırmalar çok erken yaştaki yetkinliğin gelecekteki yeteneği tahmin etmediğini göstermiştir (Martindale vd., 2005). Dolayısıyla örneklem yıllarında sadece fiziksel olarak en yetkin görünen sporculara odaklanmak yerine tüm sporcuları kapsayan bir yaklaşımı benimsemek en uygun gelişimsel yaklaşım olacaktır. Bu dönemde çocukların kendi yetkinliklerini değerlendirme kaynakları çeşitlilik göstermeye başlamaktadır. Çocuklar ilk başta yetişkin geri bildirimi almaya başlasalar da bu geri bildirim yavaş yavaş diğer geri bildirim kaynakları (arkadaş kıyaslaması) ile karışmaya başlar. Sporcular ancak geç çocukluk döneminde birçok farklı kaynak yoluyla kendi kişisel spor yetkinliklerini takımın yetkinlik düzeyinden ayrı düşünmeye başlayabilirler (Horn, 2004). Dolayısıyla çocuklar büyüdükçe onlara kendilerine özgü olumlu fakat gerçekçi yetkinlik geri bildirimleri sunulmalıdır. Bilimsel araştırmalar antrenörlerin destekleyici ve öğretici olmasının sporcuların yetkinlik algısını olumlu etkilerken; cezalandırıcı antrenörlük davranışlarının ise sporcularda olumsuz yetkinlik algısına neden olduğunu göstermektedir (Smith ve Smoll, 2007). Destekleyici yaklaşım ve daha fazla teknik öğretim sunarken minimum düzeyde cezalandırma kullanan antrenörlerin sporcularda yetkinlik ve öz güven algısını üst düzeye çıkardığı gözlemlenmiştir.

Çocukların genel olarak kendine saygısı ve yetkinlik algısı ile ilişkili olan öz güveni örneklem yıllarında başlamaktadır (Harter, 1990). Özellikle yüksek düzeyde öz güvene sahip çocuklarda merak, girişimcilik, özerklik ve çevresel değişikliklere uyum gösterme kapasitesi gözlemlenmektedir. Dolayısıyla bu yıllarda çocukların bu davranışları göstermesi yüreklendirilmelidir. Amaçlı oyun ile ilişkilendirilmiş içsel motivasyon bu davranış biçimlerini teşvik etmektedir (Ryan ve Deci, 2000). Dolayısıyla

amaçlı oyun çocukların öz güvenlerini geliştirmede önemli bir araçtır. Çocukların kendi öz saygılarını nasıl değerlendirdikleri onların hedef yönelimlerinin nasıl olduğu ile yakından ilişkilidir (Duda, 1993). Kendi yetkinliğini başkalarının performansına göre değerlendiren ego yönelimli bir çocuğun, kendinden daha yetenekli akranlarının yanında bulunduğu öz güveninin hasar görme olasılığı oldukça yüksektir. Yetkinliğinin kendi referans kriterlerine (gelişim veya efor) göre değerlendirildiği görev yönelimli bir çocuğun öz güveni ise zaman içindeki performans iniş çıkışlarından kolayca etkilenmeyecektir. Bu dirençli öz güven, zamanla beceri öğrenmede kararlılık gösterme ve yüksek seviyede yetkinlik algısını teşvik edebilmektedir (Harwood, Spray ve Keegan, 2008). Antrenörlerin oluşturduğu motivasyonel iklim sporcuların görev yönelimi gelişimini doğrudan etkilemektedir. Görev iklimi, ilerlemenin, çabanın ve öğrenmenin değer gördüğü ve ödüllendirildiği ortamlardır (Ames, 1992). Performans iklimi ise değerlendirmenin diğerleri ile kıyaslanarak yapıldığı ve başkalarını yenenin öncelikli olduğu ortamlardır. Görev iklimi, çocuk sporlarında aşağıdaki stratejiler kullanılarak gerçekleştirilebilmektedir (Epstein, 1989):

- Çeşitli ve çocuklara uygun olarak zorlayıcı görevler kullan.
- Çocukların da kendi seslerini duyurabilecekleri esnek bir otorite ortamı yarat.
- Kişisel ve özel olarak çocukların farkına var/ çocukları kayda al.
- Heterojen (aynı olmayan) beceri grupları oluştur.
- Eğlenceyi, çabayı ve katılımı dikkate alan, çocuğu kendi yetkinliğine göre değerlendiren değerlendirmeler yap.
- Öğretimin temposunu ve verilen görevlerin tamamlanması için gereken zamanı uygun olarak ayarla.

Bağ gelişiminde çocukların spora katılmalarında anahtar rol oynayan iki unsur olumlu akran ilişkileri ve arkadaşlıklar geliştirme olarak tanımlanmıştır (Weiss, 1993). Bu ilişki ve arkadaşlıklar, ortak anlayış gibi önemli sosyal becerilerin gelişmesinde kritiktir. Spor ortamında 12 yaşından küçük çocukların arkadaşlık anlayışları bağlılık (sadakat) ve olumlu sosyal davranışlardır (Weiss, Smith ve Theebom, 1996). Dolayısıyla olumlu akran bağı gelişimi için örneklem yıllarında çocukların yeterli zamana ve imkanla-

ra ihtiyacı vardır. Arkadaşlık geliştirmede çocukların bağlılık ve olumlu sosyal davranışları sergilemeleri için cesaretlendirilmeleri gerekmektedir. Çocuk odaklı olan amaçlı oyun etkinlikleri, iş birliğini ve başkalarının ihtiyaç ve yeteneklerini takdir etme yoluyla olumlu akran etkileşimi ve olumlu sosyal davranışların sergilenmesi için gereken ortamı sağlayabilmektedir (Côté, 1999). Örneklem yılları boyunca yetişkinlerle geliştirilen bağ da oldukça önemlidir. Örneklem yıllarında velilerin çocuğun sporla ilişkisine olan etkileri diğer tüm yıllardan daha etkili ve uzun sürelidir (Wylleman vd., 2007). Dolayısıyla velilerin spor ortamına olumlu katılımı ve çocuklarının spor deneyimlerine olumlu katılımları teşvik edilmelidir. Her ne kadar velilerin çocuklarının yaşamına olan etkisi oldukça büyük olsa da çocukların antrenörleri ile olan bağ da oldukça önemlidir. Çocukların antrenörleri ile olumlu ilişkiler kurması ile onların spora keyifle katılmaları arasında doğrudan ilişki varken (Scanlan vd., 1993); olumsuz geri bildirim ve etkileşim eksikliği ise spordan zevk almama ile ilişkilendirilmektedir (McCarthy ve Jones, 2007). Antrenör bağının sporcu ile güçlü olması için antrenörlerin aktif olarak sporcularla olumlu ilişkiler geliştirmesi gereklidir.

Spora katılım olumlu ve olumsuz karakter gelişimine sebep olabilmektedir (Shields ve Bredemeier, 1995). Dolayısıyla ahlaki muhakeme ile ilgili becerilerin yeni geliştirildiği örneklem yıllarında bu durum oldukça önem taşımaktadır. Çocukların olumlu sosyal davranışlarını birincil etkileyen çevresel etken onların yakın etkileşime geçtiği yetişkinlerdir (Siegler vd., 2003). Ahlaki karakterin kritik bir parçası olan “sevecenlik” (compassion), rol alma, bakış açısı kazanma ve empati geliştirme yoluyla oluşmaktadır (Shields ve Bredemeier, 1995). Antrenörler, sporcular ile etkili etkileşim ortamları oluşturarak ve etkinlikleri onlara uygun yapılandırarak bu becerilerin gelişimini sağlayabilmektedirler. Dolayısıyla karakter ve umursama-umursanma gelişimi için çocukların örneklem yıllarında olumlu rol modeller ile etkileşime geçmeye, ahlaki muhakemeye teşvik eden yetişkinlere ve karakter/umursama-umursanma özelliklerini davranışlarıyla gösterebilecek imkanlara ihtiyacı vardır. Amaçlı oyun, karakter ve umursama-umursanma gelişimi için uygun ortamlar sağlayabilmektedir. Amaçlı oyunun içsel motivasyonu yükselten yapısı ve eğlenceye odaklanması, daha uyumlu ve etik bir bakış açısına sahip bir yarışma ortamı sağlamaktadır

(Côté, 1999). Ayrıca, bu ortamlarda odak noktası yarışmanın sonucundan çok kişinin kendi kabiliyetleri ölçüsünde elinden gelenin en iyisini yapmasıdır (Hochstetler, 2003). Çocuklarda karakter ve umursama-umursanma gelişimi, ortamda görev yönelimi ve görev iklimi oluşturularak kolaylaştırılabilmektedir. Başarıyı elinden gelenin en iyisini yapmak olarak tanımladığımızda rakiplerin birbirine karşı bakış açısı daha dostça olacaktır (Harwood vd., 2008). Ego yönelimli bir ortam oluşturulduğunda ise rakibi düşman olarak görme gerçekleşebilmektedir. Ego yönelimi yüzünden sporcular antisosyal davranışlarını veya kazanmak için rakibi yaralamayı kendilerinde hak görebilmektedirler.

Ergenler İçin Katılımcı Ortam Antrenörü

Rekreasyonel yıllar: Yarışmacı ortamı seçmeyen fakat spora katılıma devam eden katılımcılar spor ortamının eğlenceli rekabeti ve zevk almayı desteklemesini isterler. Katılımcı ortam antrenörleri, bu dönemdeki sporcuların özel gelişimsel ve çevresel ihtiyaçlarının farkında olmalıdır. Bu dönemde sporcular büyüme ve gelişimin kritik dönemindedir ve çeşitli aktivitelere katılma yoluyla kendi kimliklerini oluşturmaktadırlar (Wagner, 1996).

Çocuklar ergenlik dönemine girdiklerinde kendi yetkinlik algılarını çeşitli kaynaklar yoluyla değerlendirirken en çok akranları ve antrenörlerinden gelen bilgilere göre değerlendirirler (Horn ve Weiss, 1991). Ergenlerin yetkinlik algısı bilişsel olgunlaşma ve sosyal-kültürel ortamlar yoluyla gelişmektedir. Spor ortamı, ergenlerin bilişsel olgunlaşması için kritiktir. Sporcular bir sporda (örn. voleybol) kendilerini yetkin hissedebilirken başkasında yetkin hissetmeyebilir (örn. futbol). Bu durum beceri yetkinliği için de geçerlidir. Ergenler bu dönemde sıklıkla bilişsel karmaşa yaşayarak hissettikleri yetkinliklerde yanılabilirler (Harter, 1999). Bu zor zamanlarda ergen sporcular, kendi karmaşalarına son vermek için kendi sosyal-kültürel ortamlarındaki önemli diğerlerine (significant others), özellikle de antrenör ve akranlarına başvurumaktadırlar.

Öz güven, genel öz saygıyı temsil etmektedir. Ergenlerdeki düşük seviyede öz saygı depresyon, suç işleme ve antisosyal davranışlara neden olabilmektedir (Harter, 1999). Bu dönemde, fiziksel görünüm ve sosyal kabul görme öz güvenin önemli öncülleridir. Dolayısıyla ergenlerin spor ortamlarının tüm takım arkadaşları arasında sosyal kabul ve

sporcunun dış görünüşüne karşı olumsuz yorumlara karşı tavizsiz olma kültürünü teşvik etmesi gerekmektedir.

Ergenlik süresince akranlar ile olumlu bağlar kurma, ergenlerin kişiliklerinin ve benlik algısının gelişimi için oldukça önemli olmaya başlar. (Harter, 1999). Birçok sporcunun günlük spor deneyimlerinde akranlarla etkileşim önemli bir yer tutar. Akranların yanında ergenlerin aileleri ve okulları ile olan bağı da oldukça önemlidir. Ergenlerin kendi aileleri ile ilgili aile yakınlığı ve uyum algıları onların sağlığı iyileştirici alışkanlıklar (örn. alkol kullanmama) geliştirmeleri ile olumlu; problemli davranışlar (suç işleme, agresif davranışlar) geliştirme ile olumsuz ilişkisi bulunmaktadır (Barber ve Buehler, 1996). Ergenlerin okul uyumları karşılıklı destek, aidiyet ve bağlılık ile tanımlanmaktadır. Okul uyumu, ergenlerin düşük aile ve akran desteği yaşamalarına karşı koruyucu bir unsurdur (Botcheva vd., 2002). Son yirmi yılda antrenör-sporcu ilişkileri oldukça fazla araştırılmaya başlanmıştır. Birçok kavramsal model antrenör ile sporcunun arasındaki bağı öneme vurgu yapmaktadır. (Bkz. Jowett ve Poczwadowski, 2007). Antrenör-sporcu ilişkilerinde yakınlık, karşılıklı güven ve saygı olarak tanımlanmıştır (Jowett, 2007). Sporcuların akranlarıyla, antrenörleriyle, aileleri ile ve toplumla destekleyen, dinamik ve çeşitli bağlar oluşturmaları, onların spor ortamında sağlıklı gelişimleri için temel oluşturmaktadır.

Karakter boyutunda, ergenler üzerinde yapılan araştırmalar spor deneyimlerinin olumlu sosyal davranışları artırırken antisosyal davranışları düşürebildiğini göstermiştir (örn., saldırganlık, sorumsuzluk). İki ana kuramsal yaklaşım bu alanı açıklamaktadır: a) sosyal öğrenme teorisi (Bandura, 1986) ve b) yapısal gelişim yaklaşımları (Côté vd., 2010). Sosyal öğrenme teorisine göre (Bandura, 1986) ahlaki gelişim kişilerin yetişkinlerle ve akranları gibi sosyal ajanlarla etkileşimi sonucu olmaktadır. Özellikle sosyal normlara ve kurallara uyma, önemli diğerlerini modelleme yoluyla gerçekleşmektedir. Sosyal öğrenme teorisi, ahlaki davranış sergilemede öz düzenleme becerilerinin kritik olduğunu vurgulamaktadır. Bunlar izleme, muhakeme, değerlendirme, kişisel kontrolü gerçekleştirme konusundaki yeterliliklerine karşı güçlü inanç ve ahlaki standartlara bağlılıktır. Yapısal gelişimsel teoriler kişilerin değerleri ve davranışları nasıl yargıladıkları ile ilgilidir (Côté vd., 2010). Antrenörlerin ahlaki düşünce ve davranışlarını geliştirecek

iki önemli ortamsal faktör “ahlaki atmosfer” (takım normları) ve “motivasyonel iklim”dir. Birçok araştırma ahlaki atmosferin ergenlerin doğru ve doğru olmayan davranışlar hakkındaki inanışları üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir (Stephens, 2000). Motivasyonel iklim, takım ortamında farkına varılan, ödüllendirilen ve vurgulanan şeyleri ifade etmektedir (Ames, 1992). Uсталık odaklı ilkim genellikle çabayı, gelişimi ve kişisel ustalaşmayı; performans odaklı iklim ise akran kıyaslamasını ve nihai sonucu ön plana çıkarmaktadır. Çalışmalar, ustalık iklimi yaratıldığının hissedildiği ortamlarda sporcuların daha yüksek ahlaki muhakeme algısına sahip olduklarını; performans odaklı iklimin yaratıldığının hissedildiği ortamlarda ise sporcularda düşük seviyede ahlaki muhakeme algısı (örn. saldırı ve yaralama davranışlarının savunulması) olduğunu göstermiştir. Ego ve görev yönelimi üzerine spor ortamında yapılan araştırmalar da kendini görev yönelimli algılayan sporcuların adil oyun ile ilgili tutumlarının daha yüksek olduğunu; ego yönelimli algılayan sporcuların ise spor insanlığına yakışmayacak davranışları daha çok kabul ettiğini göstermektedir (Kavussanu ve Ntoumanis, 2003).

Rekreasyonel ortamdaki ergen sporcuların karakter gelişimi için Kişisel-Sosyal Sorumluluk Modeli'nin (Hellison, 1995) kullanılması önerilmektedir. Modelde beş kişisel-sosyal sorumluluk seviyesi bulunmaktadır. Bunlar: a) başkalarının haklarına ve hislerine saygı gösterme, b) kendi kendini motive etme, c) öz yönetim, d) başkalarını umursama ve grubun iyiliği için birlikte çalışma ve e) bu sorumlulukları spor dışında da uygulamadır.

Ergenler İçin Performans Ortamı Antrenörü

Özelleşme yılları: Yüksek performans sporuna odaklanmaya karar veren genç ergenlerin her ne kadar eğlence, beceri geliştirme ve arkadaşlık geliştirme gibi amaçları olsa da; öncelikli amaçları yetkinliklerini, fiziksel uygunluklarını geliştirmek ve mücadele etmektir. Özelleşme yıllarındaki ergen sporcuların gelişimsel ihtiyaçları rekreasyonel ortamdaki akranlarından farklıdır.

Gençlik spor programlarında yetkinlik, kritik bir gelişim unsurudur. Özelleşme yıllarında genç performans sporcuları önemli miktarda zamanlarını amaçlı alıştırma etkinliklerine ayırırlar. Böylece ortalama eşit oranda amaçlı oyun ve amaçlı alıştırma uygulamaları yapmaya başlamış olurlar (Côté

ve Fraser-Thomas, 2007). Amaçlı alıştırma, tekrar eden, iyi tanımlanmış, zorluğu kişi için uygun olan ve geri bildirim, uygun yanlış tespiti ve doğrulama etkinlikleri içermektedir (Ericsson vd., 1993). Ericsson vd. (1993) göre becerilerde üst düzey uzmanlığa ulaşmak için sporcuların 10.000 saat süren amaçlı alıştırma yapması gerekmektedir. Tüm spor ortamlarında tamamen doğru olmadığı son çalışmalarda kanıtlanmış olsa da (örn. Barreiros ve Fonseca, 2012) geçmişe yapılan birçok araştırma amaçlı alıştırma yaparak geçirilen zamanla yetkinlik gelişimi arasında doğru bir orantı olduğunu göstermektedir (örn. Harter, 1999). Özelleşme yıllarında yetkinlik gelişimini desteklemede psikolojik beceriler de önemli bir rol oynamaktadır. Sporcular, erken yaşlarda bile psikolojik beceri geliştirme antrenmanlarından (hedef belirleme, imgeleme, uyarılma düzenlemesi (arousal regulation; Munroe-Chandler ve Hall, 2007) faydalanabilmektedir. Sporcuların bu psikolojik becerileri erken yaşta deneyimlemeye başlaması, onların bu becerileri kendi performans ve yetkinliklerinin gelişimi için daha etkili kullanabilmelerini sağlayacaktır. Bu gelişim yıllarında sporcular bir geçiş aşaması yaşamaktadır. Her ne kadar amaçlı alıştırma, hızlı beceri gelişimine yol açsa da bu artırılmış antrenmanların birçok olumsuz sporcu çıktısı ile sonuçlandığına, “Spora Katılım Amaçları” başlığı altında değinilmişti. Araştırmalar bu değinilen potansiyel olumsuz sporcu çıktıları engelleyecek uygun spor ortamlarının oluşturulmasının gereğinin altını çizmektedir.

Ergenlerin öz güveni, kendilerini atletik yetkinlik, fiziksel görünüş ve özsaygı konularında nasıl algıladıkları ile ilişkilidir (Harter, 1999). Dolayısıyla performans sporcuları sadece spora özgü öz güven değil; bir sosyal beceri olarak da yaşamın başka alanlarında öz güven geliştirmeli ve deneyimlemelidirler. Her ne kadar bu dönemde sporcuların başka sporlara ve etkinliklere harcadığı zaman azalsa ve daha çok amaçlı alıştırma etkinliklere yoğunlaşılsalar da (Baker vd., 2003), performans sporcularının kendi sporlarında ve başka sporlarda amaçlı oyun etkinliklerini deneyimlemeye devam etmeleri oldukça önemlidir. Amaçlı oyun, spora özgü becerilerin gelişimini desteklemekte (Côté, 1999) ve yetenek gelişiminde yaratıcılığı, zevk almayı ve duygusal düzenlemeyi geliştirmektedir (Strachan, Côté ve Deakin, 2008). Amaçlı oyun etkinlikleri düşük düzeyde yapılandırılmış doğası sonucu bu düzeydeki performans sporcularına belirli sosyal becerilerdeki (örn. iletişim ve

liderlik) öz güvenlerinin gelişimi için ideal bir ortam sağlamaktadır.

Araştırmalar, antrenörlerin uygun modelleme ve mentörlükleri yoluyla bağ gelişimini teşvik edebileceklerini göstermektedir (Sedgwick, Côté ve Dowd, 1997). Antrenörlerin model olma ve sporcuları desteklemede önemli rolleri bulunduğu, nitelikli antrenör-sporcu ilişkileri daha az antisosyal davranış ve daha fazla olumlu sosyal davranış sergilenmesini sağlayabilmektedir (Rutten vd., 2007). Ayrıca akranlar tarafından kabul görme algısı ve yakın arkadaşlıklar kurma da bu yaş döneminde oldukça önemlidir. Spor ortamındaki arkadaşlık niteliği, yakın bağlar kurmada kritik bir faktör olarak kabul edilmektedir. Ayrıca, gençlik sporlarında olumlu akran ilişkileri, gençlerin spora katılımlarının devam etme motivasyonu ile oldukça yakından ilişkilidir (Allen, 2003). Dolayısıyla yarışmacı spor ortamında daha fazla zaman geçirilmesi yakın arkadaşlıkların ve ilişkilerin gelişmesini, bunun da sporcuların kendi sporlarına sürekli katılımını sağlayabilmektedir.

Ergenlerin yüksek performans sporlarına katılımları onların karakter gelişimlerini destekleyebilir. Sportmenlik, olumlu değerler, psikolojik dayanıklılık, iyimserlik ve çalışma ahlakı gibi karakter özellikleri spora katılım yoluyla kazanılabilmektedir. (Fraser-Thomas vd., 2005). Araştırmalar, elit düzeydeki genç sporcuların bu özellikleri simgelediklerinin ve bu özelliklerin ortaya çıkmasında antrenörlerin önemli rolünün altını çizmektedir. Önemseme ve önemsenme ise karakter gelişiminin ikincil bir ürünü olarak ortaya çıkmaktadır. Önemsenme-önemsenme, antrenman ve yarışma ortamlarında sporcular arasındaki etkileşimlerde oluşan empati dışavurumu yoluyla gözlemlenebilmektedir (Fraser-Thomas vd., 2005). Empati gelişimi, amaçlı oyun durumlarında kolayca teşvik edilebildiğinden (Strachan vd., 2008), yarışmacı gençlik sporu programlarında oyunun varlığı, önemseme-önemsenme gelişimini desteklemede önemli bir rol oynamaktadır.

Gençler ve Yetişkinler İçin Performans Ortamı Antrenörü

Yatırım yılları: Yatırım yılları boyunca sporcular (ortalama 16+ yaş) genellikle yalnızca bir spora kendilerini adanlar ve bu sporda öncelikli olarak amaçlı alıştırma yaparlar. Yatırım yıllarındaki sporcular çoğunlukla kazanma, milli takıma seçilme veya spor kariyeri oluşturma gibi dışsal faktör-

ler tarafından motive olurlar. Tercihen bu tür bir motivasyonun sporcuların kendilerinin belirlediği (self-determined) ve bütün yaşamlarına entegre olmuş bir motivasyon olması beklenir (Deci ve Ryan, 2000). GSKM'ye göre yeterli kaynağı, becerisi ve ulusal ve uluslararası yarışma arzusu olan elit sporcular yatırım yıllarında kendi amaçlı alıştırma saatlerini artırırken amaçlı oyun etkinliklerinin saatlerini daha da fazla azaltmaktadırlar (Côté, Baker ve Abernethy, 2007). Yatırım yıllarındaki elit düzey sporcular nitelikli olarak yapılandırılmış çok sayıda antrenmana ihtiyaç duymaktadır. Bununla birlikte bu tür antrenman ortamları sporcuların bütüncül gelişimlerini (yetkinlik, öz güven, bağ ve karakter) teşvik eden ortamlar olmalıdır.

Elit sporda yetkinlik gelişimi motor, algısal, bilişsel ve psikolojik becerileri içeren bütünleşmiş beceriler gerektirmektedir. Birçok alanda yetkinlik gelişiminde "girişkenlik" (initiative), gerekli bir bileşen olarak görülmektedir (Larson, 2000). Girişkenlik bakış açısı üç yetkinlik davranışını barındırmaktadır: a) içsel motivasyon, b) dikkatini amaçlı bir hareket tarzında harekete geçirme yeteneği ve c) birikimli çabayı uzun bir sürede gösterebilmek (Larson, 2000). Bu kavramsal çatı amaçlı alıştırma ile oldukça benzeşmektedir. Amaçlı alıştırma çaba ve dikkat gerektirmekte, anında sosyal veya finansal ödül ile sonuçlanmamakta ve zevk almak yerine yalnızca performans artırma amacıyla yapılmaktadır (Ericsson vd., 1993). Yatırım yıllarında sporda yarışmacı performansa ulaşabilmek için gereken sayı ve kalitede antrenmanı gerçekleştirebilmek için, sporcuların nitelikli antrenman tesislerine ve antrenörlere ihtiyaçları vardır (Ericsson, 2003). Bununla birlikte elit düzeyde sporcu yetiştirmek yalnızca motor, algısal, bilişsel ve psikolojik beceri gelişiminden ibaret değildir. Elit sporcuların ünlü antrenörleri yalnızca sporu öğretmek ile ilgili uzmanlaşmamakta, ayrıca bilgeliği ve anlayış da geliştirmektedirler (Walton, 1992). İncelenen antrenörler sadece mükemmel sporcular yetiştirmemiş, ayrıca sporcularının insani yetkinliklerini eğitmiş ve bunlara katkıda bulunmuşlardır. Bu antrenörler, sporcuların dürüstlük, değerlere bağlı olma, kişisel gelişimlerine odaklanmış; kendilerini sadece fiziksel becerileri geliştiren birer antrenör değil aynı zamanda sosyal değerleri öğreten birer eğitmen olarak görmüşlerdir.

Öz güven gelişimi yatırım yıllarında elit performans hedefleyen sporcular için gerekli bir kazanımdır (Sedgewick vd., 1997). Birçok spor branşında antrenörlük davranışları ile ilgili yapılan çalışmalar, sporcuda öz güven geliştirilmesinin oldukça önemli

olduğunu göstermektedir (örn. Gould vd., 1987). Araştırmalar, antrenör ve sporcu arasındaki ilişkinin niteliğinin sporcuların öz güven gelişiminin yönünü belirleyen önemli bir unsur olduğunu göstermektedir. Yatırım yıllarında her ne kadar sporcular özerk ve bağımsız görünseler de kendi sporları ve yaşamlarının diğer boyutları hakkında antrenörlerinin ilgisini hoşnutlukla karşılamaktadır. Nitelikli bir antrenör-sporcu ilişkisi ve antrenörlerle etkili iletişim, sporcuların öz güvenlerini etkilemektedir ve yatırım yıllarında ön planda olmalıdır (Sedgewick vd., 1997).

Bağ gelişiminde kişilerin herhangi bir alanda yüksek motivasyonlu, kendi kendine karar veren ve kendine yatırım yapan bireyler olabilmesi için bağımsız karar alabileceği, yetkinlik geliştireceği ve diğerleri ile bağlantılı-bağlı hissedeceği ortamlarda olmaları gerekmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Bu gelişim döneminde sporculara oldukça yüksek oranda yatırım yapıldığından, antrenörler sporcularına onların optimal öğrenmesini ve kendini desteklenmiş hissetmesini sağlayacak ortamlar sunmalıdır. Genellikle yatırım yılları döneminde çalışan antrenörler, sporcularına onların yoğun amaçlı alıştırma ile ilgili çaba ve motivasyon sorunlarını aşmaları için fiziksel ve sosyal olanaklar/kaynaklar yaratmaktadırlar. Bu kaynakların buluşturulması ile ilgili antrenör-sporcu ilişkisinin niteliği, antrenör ve sporcu arasındaki yakınlık, ilişkilerine olan bağlılık, taahhüt ve karşılıklı uyum tarafından belirlenmektedir (Jowett, 2007). Yatırım yılları boyunca oluşan etkili bir spor ortamı, ayrıca sporcuların üyelerinin birbirine karşı destekleyici olan bir sosyal gruba ait olma ihtiyacını karşılar niteliktedir. Yatırım yıllarındaki elit seviyedeki sporcuların spora ve yaşama dair sağlıklı bir bakış açısına sahip olmaya devam etmeleri için antrenörleri, spor içinden ve dışından akranları, yakın çevreleri ve velileri ile ilişkilerini sürekli canlı tutmaları ve geliştirmeleri gerekmektedir.

Elit spor alanında antrenörler, sporcularının karakter gelişimini, bir takımın yapıcı ve şefkatli üyesi olmasını ve nihayetinde toplum için üretken bir birey olmasını sağlamada çok önemli bir rolü vardır. Birçok yarışmacı sporcu için spor, sosyal değerleri ve ahlaki muhakeme yollarını değiştirmeye sebep olabilir (Bredemeier ve Shields, 1996). Yatırım yıllarındaki antrenörler, sporcuların kendi spor deneyimlerini gerçek hayattan soyutlamalarına neden olabilecek dil ve teknikler kullanmamalıdır. Elit spor, diğer spor ortamları olduğu gibi, sosyal değerlerin öğrenilip gerçek yaşama transfer edildiği bir araç olarak görülmeye devam edilmelidir.

Sporcu Kazanımlarının Gelişimi İçin Öğretim Stratejileri

Bu başlıkta, gelişimsel sporcu kazanımlarının geliştirilmesi için sporcu gelişimi ve uygulamalı spor psikolojisi alanyazınında sporda yetenek gelişimi için kullanılması önerilen kritik öğretim stratejileri bulunmaktadır.

Yetkinlik Geliştirme Stratejileri

Yetkinlik gelişimi ile ilgili izlenmesi önerilen öğretim stratejileri Tablo 3.6'da sunulmaktadır.

Tablo 3.6 Yetkinlikte Teknik ve Taktik Beceri Gelişimi İçin Öğretim Stratejileri.

Yetkinlik	Stratejiler
Teknik beceri	Teknik beceri öğretmenin 4 adımı 1. Teknik beceriyi sun/tanıt • Takımın dikkatini çek • Takımı seni görebilecek ve duyabilecek şekilde ayarla • Tekniği adlandır ve performans gösterirken nasıl kullanıldığını açıkla 2. Teknik beceriyi göster ve açıkla • Beceriye doğru yapabilece kadar kendin çalış • Yapan birinden rica et • Göstermek için video kullan • Tekniği göster ve açıkla, tekniği daha önce öğrenilen teknik ile ilişkilendir, öğrenilip öğrenilmediğini kontrol et 3. Teknik beceriyi sporculara çalıştır • Sporculara tekniğin doğru formunu çalıştır • Tekniği en erken zamanda yarışma koşulları oluşturarak sporculara çalıştır. • Yeni teknik öğretirken alıştırmaları kısa ve sık tut • Tesis imkanlarından ve ekipmanlardan optimum seviyede yararlan. • Sporcuların her alıştırmada makul bir miktarda başarıyı deneyim ettiklerinden emin ol • Alıştırmayı eğlenceli hale getir 4. Yanlışları düzelt • Performansı gözlemle ve değerlendir • Video kullan (kişinin performans videosu) • Yanlışları düzeltirken olumlu bir yaklaşım sergile • Etkili geri bildirim sağla (yapıcı, açık, doğru zamanda, yeteri kadar ve olumlu)
Taktik beceri	Taktiksel üçgen 1. Durumu okuma (reading the situation) 2. Uygun taktiksel kararı vermek için gerekli bilgiyi edinme 3. Kişinin problemi çözmesi için karar verme becerilerini kullanması Taktik beceri gelişimini destekleyen dikkat ve konsantrasyon gelişimi için: • Sporcular bir beceriyi yeni öğreniyorlarsa dikkat dağıtıcı şeyleri en aza indirge ve sporcu beceriyi öğrendikten sonra sporcuların dikkatlerine ve konsantrasyonlarına odaklanmaları ile ilgili pratik yapmaları için bu dikkat dağıtıcıları ortama sok • Sporcu hareketi yaparken yorumlarıyla onu dağıtmaktan sakın • Sporcunun neye odaklanması gerektiğini ve neyi filtrelemesi gerektiğini tanımlaması için ona yardım et • Sporcunun konsantre olmasını hazırlama amaçlı yarışma öncesi rutinler geliştir ve çalış. • Sporcularına sadece hareketler arasındaki duraklarda kendi hareketlerini analiz etmelerini öğret • Sporcuları yarışmanın sonundaki duruma değil o anki performanslarına odaklanmalarına teşvik et. • Öz güveni ve saygısı yetersiz olan sporcular dikkat dağılmasına daha fazla açtıkları. • Sporculara sporun gerekleri için ihtiyaç duyacakları fiziksel ve zihinsel beceriler geliştirme konusunda yardım et. Dikkat ve konsantrasyon sporcular fiziksel ve zihinsel olarak yorgun olduklarında düşmektedir.

Kaynak: Martens, 2012.

Öz Güven Geliştirme Stratejileri

Sporda öz güven, araştırmalara göre çeşitli zihinsel ve fiziksel antrenmanlar yoluyla artırılabilir (Vealey ve Vernau, 2010). Sporcular a) terleyerek (çok çalışarak), b) düzenleyerek (zihinsel antrenman), c) ilham alarak (diğerlerinden sosyal yolla) ve d) doğrulama/sağlama (çok çalışmanın ve hazırlığın başarılı bir performans için faydalı olduğunu görme) yaparak öz güven kazanır.

Sporcunun güveni karmaşık sosyal ortamların içine yuvalanmıştır (Şekil 3.6), dolayısıyla bu güven türleri önemlidir (Şekildeki basamaklar). Kötüye kullanan antrenör, takım içi anlaşmazlıklar veya kulübün ya da federasyonun fonksiyon bozukluğu sporcunun güvenine zarar verebilir. Güven geliştirmenin kısa yolu bu dört güven geliştirme kaynağını sporcunun kendi becerileri hakkında güçlü ve dirençli bir inanç geliştirmek için kullanmaktır. Öz güveni geliştirmenin dolaylı yolu ise sporcunun etkili enerji yönetimine, üretken düşünceye ve en iyi odaklanma şekline yol açacak fiziksel ve zihinsel becerilerini geliştirmektir.

Sporcu öz güvenini geliştirmek için kullanılması önerilen öğretim stratejileri Tablo 3.7'de sunulmaktadır.

Tablo 3.7 Öz Güven Gelişimi İçin Öğretim Stratejileri.

Öz güven	Stratejiler
Terleme yoluyla öz güven geliştir	1. Antrenman adaptasyonu sağlamak için hafif baskı ortamları yaratacak antrenman stratejileri geliştir ve beklenmeyen senaryolar yarat. 2. Takımın çalışma etiğini ve bu çalışma etiği ile nasıl çalışılması gerektiğini tarif eden programa dayalı bir prensip veya tutum düzenle. Örneğin "Kendimi görüyorum" (I see me) prensibi. Takım, "detaylar şampiyon yapar" fikrini benimser ve herkesin şampiyon olmak için gereken detaylar için kişisel sorumluluk olarak buna kendilerini adanır. Bu cümle "Seni görüyorum Emre" olarak genişletilebilir (bir takım arkadaşının sıkı çalışmasını ve özel çabasını takdir etme amaçlı). 3. Sporculara o gün kendilerinin en iyi derecelerini sergilemelerine odaklanmalarını iste. Güven, bizim çabamızı ve kararlılığımızı biz fark etmesek de etkiler. Sporcular o gün gününde olmasalar da veya doğal olarak kendilerine güvenmeseler de o an kendi en iyi performanslarına odaklanmaları ve bunu göstermeleri gerektiğini bilmelidirler. Onları o gün için en iyi şekilde çalışabilmelerine zorla. Eğer yüzde yüz çalışmayacak gibi hissediyorsa yüzde seksen çalışmalarına odaklan. Bu durum sporcunun zihinsel testi için önemlidir. En iyi sporcular en iyi performansı sergileyecek gibi hissetmeyi beklemezler. Bu sporcular en iyi şekilde performans gösterecek gibi hissetmeseler de en iyi şekilde yapmaya çalışırlar. Sporcuların öz güveninde önemli bir nokta, insanların her zamanki gibi başarılı olmadığı günlerde iyi performans gösterebileceğine inanmalarıdır. 4. Sporculardan antrenmana hazırlıklarını ve adanmışlıklarını değerlendirmelerini iste. Fiziksel kondisyon, beceri sergileme ve zihinsel beceri gelişimi alanlarında kendilerini 0'dan 100'e kadar puanlamalarını iste. Sonra tahtaya bu puanları as ve grup tartışmaları yoluyla her bir kategorideki puanları nasıl yükseltebileceğinizi tartış. Sporcunun antrenmandaki çabasını değerlendirmenin başka bir yolu da onun en önemli rakibinin antrenman çabası ile kendisinininkini karşılaştırmayı istemektir. a. Senin en zorlu rakibin kim? b. Birden ona kadar sence bu kişi kaç puanlık antrenman yapıyordur? c. Sen antrenmanını kaç puanlık yapıyorsun? d. Eğer puanın ondan düşükse bunu tamı tamına yapmak için spesifik olarak antrenmanında yapılması gerekeni tanımla.

Düzenleme yoluyla öz güven geliştirir: (Mental stratejiler)	Sporcular ayrıca amaçlı mental tekrarlar yaparak yarışmacı ortamlar için gerekli olan olumlu tepki ve davranışları sistematik olarak antrene edebilirler. Bu psikolojik antrenmanlar birçok mental strateji içerebilir. Bunlardan bazıları: • Amaçlı olarak yapılan zihinsel tekrarlar (yarışmacı performans ihtiyacına karşı sistematik olarak verimli cevapların antrene edilmesi) • Öz-konuşma antrenmanı (self-talk training) • İmgeleme (imagery) • Enerji yönetimi • Odak planların geliştirilmesi ve kullanılması (development and use of focus plans)
İlham yolu ile güven geliştirir:	• Güven kültürünün geliştiği destekleyen ve güvenilir ilişkilerin geliştiği bir çalışma ortamı oluştur • Takım uyumu ve sporcu öz güveni gelişimi için takım oluşturma ve iletişim etkinlikleri düzenle • Etkinliklerde güven ve kendini açmaya, çeşitlilikleri anlamaya ve benimsemeye ve takım benliği yaratmayı destekleyen etkinliklere odaklan • Üretken kişilerarası ilişkileri sürekli desteklemek için sık fakat kısa süreli takım toplantıları yap • Antrenman sonları geri bildirim ver • Antrenmanın niteliğini değerlendir • Takımın ilerleyişini değerlendir
Doğrulama yoluyla güven geliştirir:	• Sporculara erişilebilir fakat zorlayıcı amaçları tanımlama ve takip etme konusunda yol göster. • Sporcuları başkaları tarafından karar verilmiş amaçlardan koruyarak gerçekçi ve kendi kişisel amaçlarına yönlendir. • Sporcuların kişisel amaçlar için kişiselleştirilmiş bir yol haritası içinde bulunan amaçları takip etmesini ve bu amaçlara erişmesini sağla.

Kaynak: Vealey ve Vernau, 2010.



Araştırmalarla İlişkilendir

Öz güven; (Vealey ve Vernau, 2010; Confidence). Sporcuların dayanıklı bir öz güven geliştirebilmeleri için yukarıda önerilen stratejilerin (örn. düzenleme yoluyla öz güven geliştir) sunulduğu bilimsel çalışmada her bir öz güven geliştirme stratejisinin ayrıntılı olarak incelenmesi önerilmektedir.

Bağ Geliştirme Stratejileri

Bağ geliştirmede antrenör-sporcu ilişkisi, sporcu ve antrenörü performans odaklı gelişim ve sonunda performans başarısı yolunda taşıyan önemli bir araç olabilmektedir (Lorimer ve Jowett, 2014). Bu da ancak ilişkilerin uyumlu olduğu zaman gerçekleşmektedir. Antrenör ve sporcunun birbirine bağlı olması bu ikilinin yüksek seviyede güven ve saygı deneyimlemesini, gelecekte birbirlerine bağlı ve adanmış olmak istemelerini ve birbirlerine karşı duyarlı, arkadaşça ve geçimli (neşeli) tavırlarla davranış sergilemelerini gerektirmektedir. Eğer antrenör ve sporcu karşılıklı saygı ve güvende yoksunluk yaşarlarsa, zaman içerisinde ilişkilerini sürdürmeyi düşünmezler ise ve spor ortamında birbirleri ile iş birliği içeren etkileşimlerde bulunmazlarsa antrenör-sporcu ikilisi daha az birbirlerine bağlı olmaktadır.

Antrenör ve sporcular birbirleriyle oldukça yakın olarak çalışmakta, yüksek derecede etkileşim içinde olmakta ve kaçınılmaz olarak birbirlerine karşı pekişmiş bir güven oluşturmaktadırlar. Dolayısıyla sporcuların ve antrenörlerin üst düzey performans gelişimine yol açacak etkili bir ilişki kurabilmek için nelere dikkat etmeleri gerektiğini ve hangi faktörlerin bu ilişkinin başarısını etkilediğini bilmesi önemlidir. Bu faktörler, spor türü, yarışmacılık düzeyi, ilişkinin süresi, yaş, kişilik, cinsiyet, ilişki türü, kültür ve antrenörün eğitimi ve deneyimidir (Lorimer ve Jowett, 2014).

Lorimer ve Jowett'e (2014) göre antrenör ve sporcu etkili bir ilişki oluştursa bile bu ilişkinin uzun süre devam etmesi kesin değildir. Bunun yerine uzun süreli bir ilişkiyi korumak için antrenör ve sporcular tarafından kullanılacak yöntemlerden birisi sürekliliği sağlama stratejilerini kullanmaktır. Antrenör ve sporcular tarafından ilişkilerinin devamını sağlama ve geliştirme amaçlı kullanılacak bir süreklilik sağlama modeli olarak alanyazında COMPASS modeli öne sürülmüştür (Rhind ve Jowett, 2010). Bu model, antrenör-sporcu bağına geliştirme ve sürdürme amaçlı yedi strateji içermektedir:

- Anlaşmazlıkları yönetme (conflict management)
- Açık olma (openness)
- Motivasyonel stratejiler (motivational strategies)
- Olumlu/pozitif olma (positivity)
- Öğüt verme/tavsiye (Advice)

- Destek olma (support)
- Sosyal ağ (social network)

COMPASS modelinde ilk strateji anlaşmazlık oluşan tartışmalarda dayanışma/iş birliği yapma ile ilgili olup karşılanmamış beklentilere karşı proaktif ve reaktif tepkileri yansıtır. Açık olma kişisel duyguların ve düşüncelerin tamamen açığa vurularak tartışılmasıdır. Motivasyonel stratejiler partnerin ile çalışmak isteğini ona göstermektir ve beceri, zevk, gayret ve partnerini motive etmeye çalışma gibi yönler içerir. Olumlu olma kişinin kendi davranışını partnerinin seçimlerine uygun olarak değiştirmesi ve spor dışındaki olayları olumlu olarak idare etmesidir. Tavsiye, karşılaşılan problemler hakkında fikir verme ve olumlu ve açık olarak geri bildirim almadır. Destek olma, adanmışlığını gösterme ve spora özgü ve kişisel olarak destek sağlamadır. Sosyal ağ, antrenörünle veya sporcunla sosyal zaman geçirmek, takımınla da spor dışı zaman geçirmektir.

COMPASS modeli antrenör ve sporcuların aktif olarak partnerini beraber çalışmaya motive etmeye odaklanmalarını ve sadece spor içinde zaman geçirmemelerini önermektedir (Lorimer ve Jowett, 2014). Antrenör-sporcu ilişkisi statik değildir. Antrenör ve sporcuların düşünceleri, hisleri ve davranışları sürekli değişmekte ve etkileşmektedir. Dolayısıyla eğer devam eden tartışmalar yoluyla ilişkilerinin bozulduğunu ve bittiğini görmek istemiyorlar ise antrenör ve sporcular sürekli olarak ilişkilerini gözlemeli ve ilişkilerini geliştirecek biçimde etkileşmelidirler.



Araştırmalarla İlişkilendir

Antrenörler; (Lorimer ve Jowett, 2014; Coaches). Antrenör-sporcu ilişkisinin nasıl kavramsallaştırıldığı, etkili antrenör-sporcu ilişkilerini etkileyen faktörleri (örn. yarışmacılık düzeyi) ve uyumlu antrenör-sporcu ilişkileri geliştirebilmenin pratik yolları hakkında ayrıntılı bilgi sunan çalışmanın konu hakkında derinlikli bilgi edinme açısından incelenmesi önerilmektedir.

Karakter Geliştirme Stratejileri

Karakter gelişiminin antrenörler tarafından teşvik edilmesi, genç yeteneklerin gelişiminde oldukça önemlidir. Birçok araştırma antrenörlerin, sporcularının kendi takımlarının yapıcı ve yardımsever bir üyesi ve dolayısıyla toplumun da üretken bir üyesi olmasında ve yetenek gelişimi için gerekli olan kritik psikolojik özellikleri geliştirmesinde birincil rolünün olduğunu göstermektedir (Shields vd., 2002). Örneğin sporcuların takım arkadaşlarına karşı olan olumlu sosyal davranışları onların ustalık iklimi yönelimli (mastery motivational climate; Boardley ve Kavussanu, 2009) ve yüksek özerk sporcu motivasyonuna (autonomous athlete motivation, Hodge ve Lonsdale, 2011) sahip olmalarını olumlu yönde etkilemekteyken, sporcuların rakiplerine karşı olan olumlu sosyal davranışları ise empati kurabilme ile olumlu olarak ilişkilendirilmektedir (Kavussanu ve Boardley, 2009).

Spora katılım veya fiziksel performanstaki artış kendi kendine sporcunun karakterini geliştirmemektedir. Sporcunun karakter gelişimi birincil olarak etkileyen unsur kişilerarası iletişimdir (takım arkadaşı, antrenörler, izleyici ve hayranlar). Spora katılan bütün paydaşlar hangi değerlere ve etik normları hayata geçireceklerinin kararını kendileri bilinçli ya da bilinçsiz olarak vermektedirler. Karakter gelişiminde liderin önemli bir rolü vardır. Antrenörler sporcularını adaletli olmaları için zorlayamaz. Bununla birlikte sporcuları onlardan ilham alabilirler. Antrenörler karşılıklı saygı ortamını oluşturarak, onlara model olarak, onları yüreklendirerek ve ahlaksal normları ifade ederek bu normları takım kültürü haline getirebilir. (Shields ve Bredemeier, 2014). Aşağıda çocuk ve genç sporcuların sporda karakter gelişimini destekleyecek öğretim stratejileri sunulmaktadır.

Tablo 3.8 Karakter Gelişimi İçin Öğretim Stratejileri.

Stratejiler	Açıklama
Örnek vakalar üzerinden diyalog kur:	- Sporcuların inandıkları yanlış ve doğruları ve bunların nedenleri hakkında tartışabilecekleri ortamlar yarat. - Örneğin bir film sahnesi, gündemdeki bir haber, hikayeler, sporcu ve antrenör otobiyografileri, doğaçlama ortaya çıkan diyaloglar - Diyaloglar küçük düşürücü ve utandırıcı olmamalı. - Örnek davranışı öncelikle antrenör modellemeli
Kollektif sorumluluk almayı teşvik et:	- Antrenmanda ahlaki normların oluşturulmasında ve korunmasında kollektif sorumluluk almayı teşvik et. - Tüm sporcular, takımın oluşturduğu kuralların yaptırımlarının uygulanmasından sorumlu olsun. - Takımın paylaşılan ahlaki normlarını geliştirmek için diyalog kurma stratejileri kullan.

Kaynak: Shields ve Bredemeier, 2014.

Özet Öğretim Stratejileri

Sporcu gelişimine ilişkin diğer bir bilimsel çalışma (Vella ve Gilbert, 2014), yukarıda önerilen öğretim stratejilerine genel bir bakış sağlamaktadır (Tablo 3.9).

Tablo 3.9 Sporda Pozitif Gençlik Gelişimini Teşvik Etmek Amacıyla Önerilen Öğretim Stratejileri.

Strateji	Tanım	Örnekler
Çabaya ve istikrarlı kararlılığa odaklan	Gayretli olmayı ve istikrarlı kararlılığı teşvik et. Spor becerilerinin ve yaşam becerilerinin bilinçli (maksatlı) olarak deneyimlenebileceği fırsatlar sun.	- Süreci öv (kişiyi övmekten kaçın) - Hedef belirleme gibi yaşam becerilerinin antrenman sırasında maksatlı olarak deneyimlenmesine zaman ayır
Güçlülere göğüs germeyi destekle	Gençlerin yeni becerilerde ustalaşabilecekleri zorlu görevler ile uğraşmalarını teşvik et ve performansları hakkında geri bildirimde bulun.	- Alıştırmaları zor bir seviyeye çıkar - Görev ikliminin oluşmasını kolaylaştır - Gençler için zorlayıcı hedefler belirle
Başarısızlığı deneyimlemenin değerini vurgula	Başarısızlıkları ve yenilgileri, davranışsal düzenleme, planlama ve denetleme gibi önemli becerileri öğrenmek için paha biçilmez birer fırsat olarak değerlendir.	- Başarısızlıkları, geliştirilebilecek kontrol edilebilir faktörlerle ilişkilendir ve uygulamaları bunların gelişimine odakla. - Başarısızlıkları hedeflere ulaşmayı takip etmek için kullan
Başarıyı kontrol edilebilir bir şey olarak tanımla	Başarıyı çaba ve kararlılık gibi kontrol edilebilir faktörler yoluyla tanımla.	- Kişinin kendi kendini referans aldığı hedefler belirle ve başarıyı bu hedeflere ulaşma düzeyiyle değerlendir. - Performans değerlendirmesi yaparken dereceleri ve puanları dikkate alma.
Öğrenmeyi teşvik et	Hedef oryantasyonunu ve ustalık iklimini teşvik et	- Kazanmak yerine öğrenmeye odaklan. - Karar vermeye ilişkin sorumluluğu sporcularla paylaş. - Yüksek sıklıkta olumlu pekiştirme (özellikle süreç övgüsü) ve teknik öğretimi kullan.
Yüksek performans beklentisi sağla	Sporculardan şimdiki durumlarından daha yüksek seviyede bir performans seviyesi beklediğin hakkında onlarla iletişime geç. Bu beklentilerini sporculara, destekleyici bir çevre içinde anlat.	- Genç sporcular için, tercihen süreç hedefleri içeren zor hedefler koy. - Genç sporcularla, onların yüksek düzeyde gelişme yeteneklerinin olduğuna ilişkin iletişime geç.

Kaynak: Vella ve Gilbert, 2014.

Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi Modeli (UVSG)

Çocuk ve gençlerin sporda yetenek gelişimini ve yaşam boyu spor alışkanlığı geliştirmelerini amaçlayan UVSG, insan anatomisi ve egzersiz fizyolojisi bilgilerine dayalı olarak insanın biyolojik gelişim süreçlerini ve bu süreçlere bağlı düşünsel, duygusal ve ahlaki gelişimini referans alarak antrenman içeriğine ve yapısına göre sporcu gelişimine evreler halinde yol göstermektedir. Modelde temel dayanak noktaları büyüme ve gelişim, fiziksel kapasite gelişimi ve saha deneyimlerine dayalı bilgilerdir. UVSG modeli elit performansa ulaşabilecek sporcu sayısını azami sayıya yükseltmeyi hedeflerken aynı zamanda “sağlığı geliştirici fiziksel etkinliğe yaşam boyu katılım”ı da kendi içinde barındırarak antrenör ve sporculara onların kendi potansiyellerini gerçekleştirip spora katılımı sürdürebilecekleri bir alan sağlamayı amaçlamaktadır. Buna bağlı olarak modele göre spor

ve fiziksel etkinliklere katılmanın üç ana sonucu fiziksel yeterlilik, performans gelişimi ve yaşam boyu katılımdır (Balyi vd., 2016).

UVSG modelinde, dünyada sporcu yetiştiren mevcut sistemlerin eksikliklerini ve bunların doğurduğu olumsuz spor deneyimlerini ele alarak her yetenek düzeyinden katılımcıya kapsayıcı bir şekilde olumlu spor deneyimleri yaşatmak amaçlanmıştır. Buna bağlı olarak model, sporda mükemmelleşme ve yaşam boyu aktif katılım yolunda engel oluşturan sistematik eksiklikleri (örn. ciddi sağlık sorunları ve fazla yapılandırılmış programlar) gidecek stratejiler içermektedir.



Araştırmalarla İlişkilendir

Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi; (Balyi, Way ve Higgs, 2016; Long-Term Athlete Development). Modelin 7 gelişim evresi ve bunların temelini oluşturan 10 etkenin Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi kitabında ayrıntılı olarak incelenmesi önerilmektedir.

Bu etkenlere bağlı olarak aşağıda her bir gelişim evresinde uygun yetenek gelişimi için gerekli olan unsurlar aşağıda ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Aktif Başlangıç

Çocukların ilk 6 yılını oluşturur. Bu aşama, çocukların fiziksel etkinliğe eğlenerek katılmasını sağlayacak ortamların oluşturularak fiziksel yeterlilik kazanmanın ilk adımlarını yüreklendirmek için kritiktir (Balyi vd., 2016). Modele göre bu yaş aralığındaki çocuklar diğer insanlara yüksek oranda bağımlı olduklarından fiziksel olarak aktif olmalarını sağlamak ve becerilerini geliştirmek yetişkinlere ihtiyaç duyarlar.

UVSG’de vurgulanan, bu evrede çocukların temel fiziksel becerileri öğrenebilmesi için vücutlarının olgunlaşması ve beceri fırsatlarıyla buluşmasının gerekliliğidir. Ayrıca, çocukların buluşacağı beceri fırsatlarının planlı ve sistematik bir biçimde değil, çocukları eğlenerek oynamaya ve keşfetmeye teşvik eden bir şekilde tasarlanması gerekmektedir. Bu evrenin önemli noktaları:

- Çocukların oyun yoluyla öğrenmesi için fırsatlar yaratılması
- Etkinlik alanlarının aydınlık ve ilham verici olması
- Çocukların oynayacakları çeşitli oyun materyallerin bulundurulması ve çocukların oynadığı oyuncakların düzenli aralıklarla değiştirilmesi
- Çocuklara amaçlı oyun ortamları (yetişkinlerin yönlendirdiği) oluşturmanın yanında plansız (çocukların yönlendirdiği) oyunlar oynayacakları güvenli ortamların oluşturulması
- Çabukluk, denge, koordinasyon ve sürat gelişimine önem verilmesi
- Çocukların her gün 60 dakika fiziksel etkinliğe katılmasının sağlanması
- Bir çocuğun çok çeşitli fiziksel becerilerde yaşatılmasının çok gerisindeyse sağlık hizmetleri uzmanlarına danışılması

UVSG Evreleri ve Sporcu Kazanımları

UVSG modeli, bebeklikten yetişkinliğe kadar olan süreci kapsayan spora ve fiziksel etkinliklere katılım, antrenman, yarışma ve toparlanma süreçlerine rehberlik eden yedi evreli bir modeldir. Bu evreler 1) Aktif Başlangıç, 2) Eğlenceli Temel Beceriler, 3) Antrenmanı Öğrenme, 4) Antrenman için Antrenman, 5) Yarışmak için Antrenman, 6) Kazanmak için Antrenman/Yaşam boyu Dinçlik ve 7) Yaşam Boyu Aktifliktir.

Modelde bu 7 gelişim evresinin temellerini 1) fiziksel yeterlilik, 2) özelleşme, 3) yaş, 4) antrene edilebilirlik, 5) düşünsel, duygusal ve ahlaki gelişim, 6) mükemmellik zaman alır, 7) dönemleme, 8) yarışma/maç, 9) sistem uyumu ve bütünlüğü ve 10) sürekli gelişim etkenleri oluşturmaktadır.

Eğlenceli Temel Beceriler

Bu evre 6-9 yaş erkek ile 6-8 yaş kız çocukları için uygundur. Bu evrede sporcuların genel fiziksel kapasitelerinin ve temel hareket becerilerinin geliştirilmesi beklenir. Bu evrenin önemli noktaları:

- Farklı sporlara olabildiğince fazla katılım
- Hız, güç ve dayanıklılığın EĞLENCELİ oyunlar yoluyla geliştirilmesi
- Spor dalına özgü becerilerin öğretilmesinden önce koşu, atlama ve atma tekniklerinin (Çeviklik, denge, koordinasyon ve hız unsurlarını kullanarak; Atlezim ABC'si) ve temel hareket becerilerinin yerinde ve doğru olarak öğretilmesi
- Çocukların sporun temel kuralları ve spor etiği ile tanıştırılması
- Kazanma veya kaybetme yerine öğrenme ve eğlenme üzerine odaklanılması
- Kuvvet antrenmanlarının çocuğun kendi vücut ağırlığını kullanarak yapılması
- Özelleşme tuzağına takılmadan çok yönlü sporcu gelişimine önem verilmesi

Antrenmanı Öğrenme (Ergenlikten 3-4 Yıl Önce)

Bu evre 9-12 yaş erkek ve 8-11 yaş kız çocukları için uygundur. Bu evrenin ana amacı temel spor becerilerinin öğretimidir. Bu evrenin önemli noktaları:

- Temel hareket becerilerinin, kuvvetin kendi vücut ağırlığı ve pilates topları kullanılarak daha yüksek düzeyde geliştirilmesi
- Planlı olmayan oyunun teşviki
- Oyunlar ve bayrak yarışlarıyla dayanıklılığın geliştirilmesi
- Kuvvet gelişimi için sekme ve sıçrama (tekerlekli sandalyeli sporcular için yokuş yukarı tekerlek çevirme) alıştırma ve programlarının öğretilmesi
- Genel spor becerilerinin temel hareket becerilerine dahil edilerek öğretilmesi
- Sporun ve fiziksel etkinliklerin eğlenceli olması
- Kara, su, kar/buz temelli etkinliklere ek olarak müzikle birlikte yapılan hareket etkinliklerine katılımın başlaması

- Temel esneklik egzersizlerinin tanıtılması
- Hızın ısınma sırasında belirli aktiviteler yoluyla geliştirilmeye devam edilmesi (örn. çabukluk ve yön değiştirme alıştırması ile)
- Isınma, soğuma, esnetme, sıvı alma, beslenme, toparlanma, rahatlatma ve odaklanma hakkında sporcunun bilgi sahibi olması
- %70 antrenman ile %30 yarışma oranı kullanılması

Antrenman İçin Antrenman

Bu evre 12-16 yaş erkek ve 11-15 yaş kız çocukları için uygundur. Bu evrede ana amaç sporcuların kapsamlı fiziksel kapasite gelişiminin yanında onların aerobik kondisyon ve temel hareket gelişimlerine odaklanmaktır. Bu evrenin önemli noktaları:

- Hızlı büyüme evresinin başlangıcında öncelikli olarak aerobik antrenmana ve beceri, sürat, kuvvet ve esneklik gelişiminin sürdürülmesi veya ilerletilmesi
- Esneklik antrenmanlarına önem verilmesi
- Kuvvet antrenmanına hızlı uyum için kız ve erkeklerin hızlı uyum pencerelerinin göz önünde bulundurulması
- Sporcunun doğru ağırlık kaldırma tekniklerini öğrenmesi
- Sporcunun nasıl ve ne zaman esneklik çalışacağı, beslenme ve sıvı alımının nasıl optimize edileceği, zihinsel hazırlığı ve nasıl ve ne zaman antrenman şiddetini azaltıp ne zaman en üst noktaya getireceği hakkında bilgi sahibi olması
- Bağlı yaş etkisini ve bunun yetenek seçimi ve gelişiminde doğuracağı sonuçların farkında olma
- Engelli sporculara tekerlekli sandalye ve sportif protez gibi spor dalına özgü donanımın tanıtılması
- %60 antrenman ile %40 yarışma oranı kullanılması
- Tek ve çift doruklu dönemlemenin kullanılması

Yarışmak İçin Antrenman

Bu evre 16-23+ yaş erkek ve 15-21+ yaş kızlar için uygundur. Bu evrede ana amaç fiziksel uygun-

luk gelişimi ve spora özgü beceri ve performans gelişimidir. Bu evrenin önemli noktaları:

- Teknik, taktik, performans ve oyun becerilerini ilerletmek, bunlarla ilgili haftalık 9-15 seanslık antrenmanlar yapmak
- Özelleşme düzeyini artırmak
- Antrenman ve performans sürekli olarak modellemek ve tekrar etmek (ilgili becerilerin çok farklı koşullar altında uygulanması)
- Toparlanma ve yenilenme çalışmalarını antrenman ve yarışma sürecinin bir parçası haline getirmek
- Giderek bireyselleşen (her sporcunun güçlü ve zayıf yönlerini ele alan) programlamalar yapmak
- Fiziksel kondisyon programlarının, toparlanma programlarının, psikolojik hazırlığın ve teknik gelişimin bireysel olarak düzenlenmesi
- Sporun performans düzeyi ve sporcunun kariyer yoluna dayalı olarak performans hedefleri oluşturmak
- Mevcut zamanının % 40'ını teknik ve taktik beceri gelişimi ve fiziksel uygunluk iyileştirmeleri için, %60'ını yarışma/maç ve yarışma/maça özgü antrenmana ayırmak
- Spora özgü becerilerin antrenman sırasında yarışmacı ortamlar yaratılarak öğrenilmesi
- Spor dalının gerektirdiği biçimde veya belirli bir yıla özgü tek doruklu, çift doruklu veya çok doruklu dönemleme kullanmak
- Çeşitli yarışma/maç düzeylerinde giderek artan sayıda yarışmaya/maça katılmak

Kazanmak İçin Antrenman

Bu evre 19± erkekler ve 18± kızlar için uygundur. Bu evrede hedeflenen yarışma/maçlar için gerekli fiziksel uygunluk hazırlığının ve performansın en üst düzeye çıkarılmasıdır. Bu evrenin önemli noktaları:

- Fiziksel kapasiteleri, teknik, taktik ve oyun becerilerini daha da geliştirmek
- Sürantrenmanı önlemek için yüksek yoğunluk ve sıklıkta antrenmanların uygun aralıklarla yapılması

- Mevcut zamanda antrenman oranı %25 iken yarışma oranının % 75 olması
- Antrenman ve performansın bütün hallerini modelleyip devamlı tekrar etmek
- Toparlanma ve yenilenme çalışmalarını antrenman ve yarışma/maç sürecinin bir parçası haline getirilmesi
- Sporcuların spor dalı ile ilgili eğitilmesi (örn. Spor dalının bir öğrencisi olmak)
- Bütün etkinliklerde yüksek performans odak durumuna getirmek
- Büyük sportif etkinliklerin hedeflenmesi
- Sporun gerektirdiği biçimde veya belirli bir takvim yılına özgü olarak tüm aktiviteleri kapsayan tek doruklu, çift doruklu, üç doruklu veya çok doruklu dönemlemelerin planlanması
- Genel olarak spor dalına özgü (teknik, taktik ve fiziksel kondisyonla ilişkili) haftalık planlanmış 9-15 seanslık antrenmanlar
- Spor dalına özgü antrenmanda %70'e varan artış
- En uygun sayıda yarışmaya/maça katılımın başlaması

Yaşam Boyu Aktiflik

Bu evre, “Yaşam Boyu Yarışma/Maç”, “Yaşam Boyu Dinçlik” ve “Spor ve Fiziksel Etkinlik Liderleri” yollarından oluşmaktadır. Bu yolların ortak amacı yaşam boyu aktif olan sağlıklı ve üretken bir nüfusa sahip olmaktır. Yaşam boyu aktiflik evresi, beş uygulama ile yönlendirilmektedir:

1. Katılımcıları yaşam boyu spor ve fiziksel etkinlik içerisinde tutmak
2. Nispeten daha az aktif olan veya aktif olmayan (sedanter) kişileri fiziksel etkinliğe katılmaları konusunda motive etmek
3. Üst düzey yarışma ve maçlara katılan sporcuların daha fazla katılım temelli görevlere geçişini sağlamak
4. Çocuklar büyüdükçe onlar için sürekli katılımı kolaylaştırmak
5. Spor ve fiziksel etkinlik liderlerini (antrenör, yönetici vb.) sahada aktif kılmak, geliştirmek ve sistemde tutmak

Yaşam boyu aktiflik evresinin uygulanmasında önemli noktalar:

- Spor ve fiziksel etkinliğin; kişilerin ihtiyaçlarına uygun olacak şekilde düzenlenmesi
- Katılımın sürekliliğini ve kişide artan benlik algısını yüreklendirecek biçimde beceri ve yeteneklerin geliştirilmesi
- Etkinliğe uygun giyim ve malzemeyle hazır olunmasının sağlanması
- Etkinlik yerinde güvenli bir ortamın oluşturulması
- Kişilerin zevkle bir araya gelebilecekleri sosyal bir atmosferin teşvik edilmesi

Engelli Sporcular İçin UVSG Evreleri

UVSG modeline göre sporcuların doğuştan veya sonradan engeli olabilmektedir. Doğuştan engelli bireyler modelin gelişim evrelerini engelsiz akranları gibi takip ederler. Bununla birlikte engelin türü, bireylerin bir gelişim evresinden diğerine geçişte geçen zamanı etkileyebilir. Örneğin, zihinsel engeli bulunan bireyler ergenlik dönemindeki hızlı büyüme evresine erken girebilirlerken bu evreyi istenen süreden uzun bir sürede tamamlayabilirler. Bunun sonucu olarak “Antrenman için Antrenman” evresinde yaşlılarından daha uzun süre kalırlar.

Sonradan engelli olan sporcular için engelli oldukları yaş kritiktir. Eğer kişi yaşamının erken dönemlerinde engelli hale gelmişse diğer yaşlıları ile birlikte neredeyse bütün UVSG evresinden birlikte geçebilecektir. Fakat ileri yaşlarda engelli olanların vücutlarının değişen kapasitelerini kullanarak önceki UVSG evrelerini tekrar deneyimlemesi gerekir. Bu sporcuların iki ek UVSG evresini daha deneyimlemesi gerekir. Bu evreler “farkındalık” ve “ilk temas” evreleridir.

Özelleşme ve Antrenman Evreleri

UVSG modelinde sporlar “erken özelleşilen sporlar” ve “geç özelleşilen sporlar” olarak ikiye ayrılmıştır. Erken özelleşilen sporlar genellikle sporcuların erken yaşta yüksek şiddetteki ve yoğunluktaki antrenmanlara maruz kalmasını gerektiren sporları temsil etmektedir. Bu sporlara cimnastik, kule atlama ve artistik buz pateni örnek verilebilir. Bu sporlarda mükemmellik gelişiminin erken dönemlerde (5-7 yaş) spor dalına özgü karmaşık hareket becerilerinin ergenlik dönemindeki hızlı büyüme evresinin başlangıcından önce kazanılması gerekmektedir. Sinir sisteminin yaklaşık 7 yaşında ortalama %95 gelişimini tamamlaması sayesinde bu sporlarda erken yaşta spora özgü karmaşık hareket becerileri antrene edilebilmektedir.

Erken özelleşilen sporlarda genellikle kişiler spora erken başlamakta, tek bir spor dalına erken yaşta katılmakta, yoğun ve yüksek şiddette antrenmanlar yapmakta ve yarışmaya yönelik spor dallarına erken katılmaktadırlar (Baker, Copley ve Fraser-Thomas, 2009). Erken özelleşen sporcular UVSG evrelerinden “Eğlenceli Temel Beceriler” ve “Antrenmanı Öğrenme” evresini yapmayarak doğrudan “Antrenman için Antrenman” evresinin gerekliliklerinin dikkate alındığı antrenman ortamından spora katılıma devam ederler.

UVSG modelinde geç özelleşilmesi gereken sporlarda erken özelleşme uygulamaları benimsendiğinde sporcularda birçok olumsuz sonuç ile karşılaşıldığı savunulmaktadır. Geç özelleşme gerektiren sporlar takım sporları, raket sporları, dövüş sporları ve kaymaya yönelik sporları içeren tüm spor dallarıdır. Modelde, geç özelleşme gerektiren bu sporlarda erken özelleşmeye gidildiğinde bunun yetenek gelişimine birçok olumsuz etkilerde bulunduğu (Côté, Lidor ve Hackfort, 2009) vurgulanmaktadır. Çok sayıda spor dalına katılmak ise çocuklara erken yaşta zengin bir hareket repertuarı sağlayarak ilerideki spor gelişimini üst düzeye taşımaktadır.

Côté vd. (2009) erken çeşitliliğin yetenek gelişimine katkılarını, sonraki araştırmalarla (Côté ve Hancock, 2014) geçerliliği kanıtlanan yedi varsayımda açıklamaktadır:

1. Erken çeşitlendirme fiziksel olgunlaşmadan sonra doruk performansa ulaşılan spor dallarında elit spora katılımı engellemez.
2. Erken çeşitlendirme, uzun vadeli spor için olumlu sonuçlar doğurur ve çok daha uzun spor kariyeri ile ilişkilidir.
3. Erken çeşitlendirme, pozitif gençlik gelişimini teşvik eden katılım biçimlerini sağlar.
4. Örneklem yıllarında farklı spor dallarında gerçekleştirilen yüksek miktarda amaçlı oyun etkinlikleri, eğlenceli etkinlikler yoluyla sporcuda içsel motivasyon ve içsel düzenleme için sağlam bir temel oluşturur.
5. Örneklem yıllarında farklı spor dallarında deneyimlenen yüksek miktarda amaçlı oyun etkinlikleri çocukların ileride yapacakları spor dallarında kullanacakları temel motor beceri ve bilişsel deneyimleri edinmelerini sağlar.
6. İlköğretim döneminin sonuna doğru (ortalama 13 yaş) çocuklar en sevdikleri sporlarda özelleşecekleri veya spora rekreasyonel düzeyde devam edecekleri imkanlarla buluşturulmalıdır.
7. Ergenliğin ileri dönemindeki sporcular (ortalama 16 yaş) tek bir spor dalında üst düzeyde özelleşmiş antrenman yapmaya yönlenebilmek için gereken fiziksel, bilişsel, sosyal, duygusal ve motor becerileri geliştirmiş olurlar.



Araştırmalarla İlişkilendir

Gençlik spor programları için kanıta dayalı politikalar (Côté ve Hancock, 2014; Evidence-based policies for youth sport programmes). Bu çalışmada 13 yaş altındaki çocuklar için performans, katılım ve kişisel gelişimi hedefleyen kapsayıcı spor programlarının özelliklerinin nasıl olduğu tanımlanmaktadır. Çalışmada, GSKM'nin yapısı ve yukarıda bahsi geçen 7 kanıtlanmış varsayıma dayalı olarak çocukların spora katılımı ile ilgili kanıta dayalı kritik spor yapılanması önerileri sunulmaktadır. Çalışmanın, GSKM yapısının ve dayandığı varsayımların derinlemesine anlaşılması ve hangi spor politikalarını doğrudan etkileyeceğinin yordanması açılarından incelenmesi önerilmektedir.

Modele göre geç özelleşme gerektiren spor dallarında fiziksel etkinlik ve mükemmellik için temel oluşturmak amacıyla erken yaşta çok sayıda spor dalına katılım olmalıdır. Çok sayıda spora katılımında çocuklarda fiziksel yeterliliğin eksiksiz olarak geliştirilebilmesi için çocukların aşağıda belirtilen dört temel spor ortamındaki temel hareket becerilerini ve spor becerilerini deneyimlemeleri oldukça önemlidir:

- Karada: Çoğu oyun, spor dalı, dans ve fiziksel etkinlikler için temel oluşturur.
- Suda: Tüm su etkinlikleri için temel oluşturur.
- Karda ve buzda: Tüm kış kayak etkinlikleri için temel oluşturur.
- Havada: Cimnastik, atlama ve diğer hava etkinlikleri için temel oluşturur.

Antrene Edilebilirlik

UVSG modeline göre antrenörler, kişilerin hangi evrede yer alacağına onların olgunluk düzeylerini belirleyerek karar vermelidirler. Bunun sonucunda da ihtiyaca uygun antrenman protokolleri tasarlamalıdır. Bu konuda temel biyolojik belirteçler nesnel olarak ölçülmektedir. Bunlar: a) ergenlikteki boy uzama hızındaki artışın başlangıcı veya hızlı büyüme evresi, b) boy uzamasındaki doruk nokta (BUDN), ve c) kız sporcular için ilk âdet kanamasıdır. Böylece sporcular arasında büyüme ve olgunlaşmayı sınıflandırmada hatalı bir uygulama olan "kronolojik yaş" uygulamasının olumsuz etkileri bertaraf edilmektedir. Kronolojik yaş uygulamasında sporcular arasında büyüme ve gelişim oranları oldukça fazla farklılık göstermektedir. Bu da sporcuların hangi evrede olması gerektiği konusunda hatalı kararlar verilmesine neden olmaktadır. Birçok antrenör, sporcularının gelişimsel yaşına dayalı ihtiyaçları

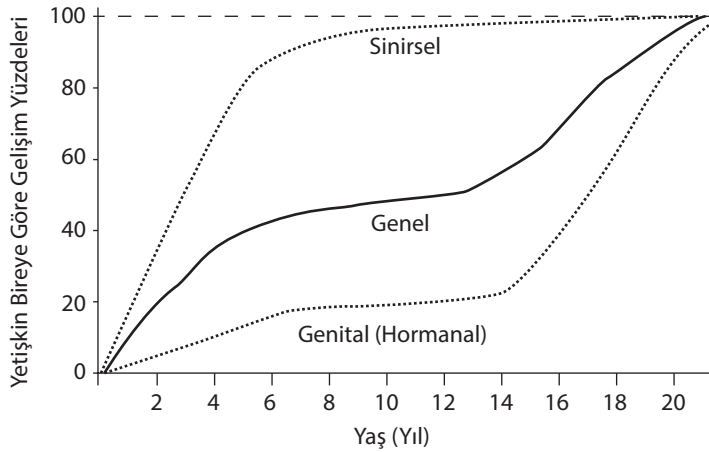
na yönelik olmayan, takvim yaşına dayalı antrenman programları ve yarışma/maç ve toparlanma programları hazırlamaktadır. Bir başka hatalı uygulama da yetişkinler için hazırlanmış antrenman, yarışma/maç ve toparlanma programlarının seyreltilerek küçük yaştaki sporculara uygulanmasıdır. Bu uygulamalar da sporcuların uzun vadeli gelişimini zedeleyicidir.

UVSG modeli, antrene edilebilirliğin hassas dönemlerinin (antrenmana hızlı uyum aralıkları) olduğunu belirtmektedir. Üst düzey fiziksel gelişimin hızlandırılması için ihtiyaç duyulan antrenmanlara en iyi cevap veren kritik gelişim zamanları bulunmaktadır. Gelişimin hassas dönemi, belirli bir kapasiteyi (örn. kuvvet) geliştirmek amacıyla antrenmanın en iyi etkiye sahip olduğu zaman dilimini belirtmektedir. Dolayısıyla sporcular, fiziksel kapasite ve beceri gelişimlerinde antrene edilebilirliğin hassas dönemlerini iyi değerlendirmelidirler. Çocuklukta gerçekleşen sinirsel, genel ve hormonal gelişim dönemleri, antrene edilebilirliğin hassas dönemlerine ışık tutmaktadır (Şekil 3.4).

Genel büyüme eğrisi boy uzunluğu ve vücut kitle indeksi bakımından vücudun büyümesini gösterir (kas kütlesi, iskelet, akciğerler, kalp, bağlar ve tendonlar). Bu eğriye göre 5-12 yaş aralığı beceri gelişimi için en uygun zamandır. Ergenlik döneminde ve sonrasında ise kondisyon; iskelet yapısının, kas kütlesinin, akciğerlerin ve kalp-damar sisteminin olgunlaşmasının bir sonucu olarak geliştirilebilir.

Sinirsel eğri, beyin ve sinir sisteminin büyümesini göstermektedir. Çocukların ortalama 7 yaşında sinir sisteminin %95'i gelişmiş olur. Sinirsel eğrinin şekli; çocukların çeviklik, denge, koordinasyon ve sürat özelliklerinin gelişimin erken dönemlerinde çalışmalarını gerektiğini vurgulamaktadır.

Genital eğri; birincil ve ikincil cinsiyet özelliklerinin gelişim yapılarını göstermektedir. Genital dokular ergenlik dönemi öncesinde yavaş büyüme gösterir. Eğrinin şekli; kondisyon gelişimine ve performans artışına önemli katkısı olan hormonal olgunlaşmayı göstermektedir.



Şekil 3.4 Çocukta Sistem Büyümesindeki Çeşitli Yapılar.

Kaynak: Balyi, Way ve Higgs, 2016.

UVSG modelinde antrenörlerin hangi tip antrenmana önem vermeleri gerektiğini biyolojik belirteçler göstermektedir. Üst düzey uyumu gerçekleştirmek için antrenman uyarısının zamanlaması doğru ayarlanmalıdır. En uygun antrenman yönteminin kullanılabilmesi için:

- Antrenörler sporcularının biyolojik olgunluklarını tahmin etmeli ve edindikleri bilgilere dayalı olarak sporcuya özgü antrenman, yarışma/maç ve toparlanma programları hazırlamalıdır.
- Sporculara bireysel program tasarlarken “hızlı büyümenin başlangıcı” ve “boy uzama hızındaki doruk nokta (BUHDN) (takip eden süreçte boy uzama hızının yavaşlamaya başladığı nokta) referans noktalar olarak kullanılmalıdır.
- 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.

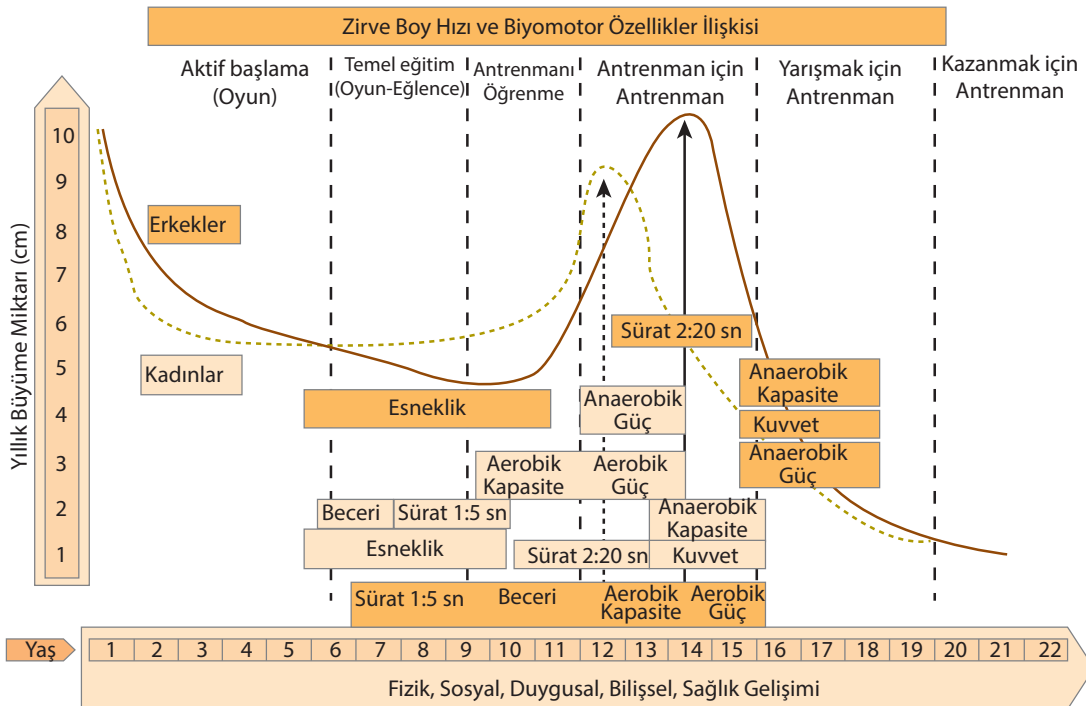
Genç Sporcular ile Çalışanlara Öneriler

UVSG modeli, çocuk ve gençlerle çalışan antrenörler için antrene edilebilirlik ile ilgili bir dizi kritik öneride bulunmaktadır. Bunlar:

- Her bir sporcu için ergenlikteki hızlı büyüme evresinin başlangıcından yetişkinliğe dek büyümenin temel dayanak noktalarını ölçün ve takip edin.
- Karar verme sürecine yardım etmesi için biyolojik belirteçlere dikkat edin.
- Sporcuların büyüme hızına göre antrenman programını takip ederek ve düzenleyerek, biyolojik belirteç verilerine göre hareket edin.
- Antrene edilebilirlik pencerelerinden avantaj elde edebilecek her sporcu için uygun programlar tasarlayın. Her program; bireysel gereksinimlere ve spor dalına özgü gereksinimlere dayalı olmalıdır.

- Dayanıklılık, kuvvet, sürat, beceri ve esnekliğin her zaman antrene edilebilir olduğunu; ancak, gelişim oranının antrene edilebilirliğin hassas dönemlerinden veya olgunluk düzeylerinden etkilendiğini hatırlayın.
- Antrene edilebilirliğin iki penceresinin (sürat ve esneklik) takvim yaşına dayalı olduğunu hatırlayın.
- Dayanıklılık, kuvvet ve beceri pencerelerinin sporcuların büyüme hızına ve biyolojik yaşına dayalı olduğunu hatırlayın.
- Büyümeyi takip etmek için şu biyolojik belirteçleri kullanın: hızlı büyüme evresinin başlangıcı, boy uzama hızındaki doruk nokta ve ilk âdet kanaması.

Özetle, antrenörlerin sporcularını en iyi düzeyde antrene edebilmeleri için sporcularının ergenlikle birlikte büyümenin temel dayanak noktalarını ölçüp takip etmesi gerekmektedir. Hangi tür antrenman uygulanacağına karar vermek için ise biyolojik belirteçlere dikkat edilmelidir. Esneklik, kuvvet, dayanıklılık ve çeviklik her zaman antrene edilebilmektedir. Bununla birlikte bu becerilerin gelişim düzeyleri antrene edilebilirliğin hassas dönemlerinden oldukça etkilenebilmektedir (Şekil 3.5).



Şekil 3.5 Boy Hızındaki Doruk Nokta ve Farklı Biyomotor Özelliklerin UVSG Evrelerine Göre Gelişim Yaşları.

Kaynak: Açıkada ve Hazır, 2016.

Düşünsel, Duygusal ve Ahlaki Gelişim

Modele göre fiziksel olarak belirli bir kapasiteye ulaşıldığında yeni bir gelişim evresine geçilirken çocuk ve gençlerin düşünsel, duygusal ve ahlaki gelişimleri de aynı zamanda belirli dönemler geçirmektedir. Bu dönemler, her bir UVSG evresinde sporcuların zihinsel antrenman, duygusal kontrol ve karar verme konularında antrene edilirken hangi noktalara dikkat edileceği hakkında fikir vermektedir.

Çocukların UVSG modelindeki evrelerde ilerlemesini belirleyen onların kronolojik yaşı değil kapasite düzeyidir (vücudun belirli bir etkinliğe veya antrenmana ne kadar iyi cevap verdiği). Antrenmana cevap verme kapasiteleri çocuklarda aynı sıradan geçerek gelişme eğilimindedir. Bununla birlikte bu durum her zaman aynı sırayı izleyerek gerçekleşmeyebilir. Bu da antrenman programlarının bireyselleştirilmesini gerektirmektedir (örn. grupta hızlı büyüme evresine girmiş bir sporcunun bulunması). Çocuklar ile etkili bir şekilde çalışabilmek için antrenör ve ebeveynlerin çocukların zihinsel, duygusal ve ahlaki gelişim düzeylerini de takip etmeleri önerilmektedir. Çocuklardaki fiziksel değişimler daha kolay fark edilebilirken zihinsel, duygusal ve ahlaki gelişim düzeylerinin belirlenmesi görece daha zordur. Bu gelişim öğeleri, uzun gözlem ve muhakeme gerektirmektedir. UVSG modelinde, modelin evreleri ile bu evrelerle ilişkili düşünsel, duygusal ve ahlaki gelişim dönemleri hakkında genel bir resim sunulmaktadır.

UVSG modeline göre çocukların düşünsel, duygusal ve ahlaki gelişim alanlarında farklı hızda gelişmeleri onların spordaki kapasite gelişimini doğrudan etkileyebilmektedir. Dolayısıyla antrenörler, gelişim alanları farklı evrelerde olan sporculara özgü (bireyselleşmiş) antrenman programları tasarlamalıdır. Antrenörler, ayrıca, sporcularının hangi öğrenme yoluna daha uygun olduklarını onlarla birlikte çalışarak keşfetmeli ve sporcularının öğrenme tercihlerine dayalı olarak onlarla iletişimde olmalıdır.

UVSG Evrelerinin Özeti

Aşağıda, sporda optimal yetenek gelişimi ve yaşam boyu spor kültürünün kişilere kazandırılmasına ilişkin her bir UVSG evresinde dikkat edilmesi gereken hususlar özetlenmektedir (Tablo 3.10).

Tablo 3.10 UVSG Evrelerinin Özellikleri.

UVSG Evreleri
Aktif Başlangıç Eğlencenin günlük yaşamdaki etkinliklerle harmanlanması. Fiziksel uygunluk ve hareket becerisi gelişimi. Koşu, sıçrama, çember, dönüş, atma ve yakalama gibi becerilerin öğrenilmesine odaklanma. Uyku dışında 60 dakikadan fazla hareketsiz kalmamak. Bazı organize fiziksel etkinlikler. Güvenli ortamlarda risk ve limitlerin keşfedilmesi. İyi yapılandırılmış cimnastik ve yüzme programları ile kombine edilmiş aktif hareket ortamları. Günlük fiziksel etkinlik.
Eğlenceli Temel Beceriler Tüm hareket becerileri. EĞLENCE ve katılım. Bütüncül gelişim. Bütünleşmiş duygusal, bilişsel ve ahlaki gelişim. Atletizmin ABC'si; çeviklik, denge, koordinasyon ve hız. Kendi ağırlığıyla egzersiz topuyla ve sağlık topuyla kuvvet çalışmaları. Spor etiğinin basit kurallarının tanıtılması. Yetenek için tarama. Dönemlemesiz fakat iyi yapılandırılmış programlar. Günlük fiziksel etkinlik.
Antrenmanı Öğrenme Tüm spor becerilerinin gelişimi. Ana beceri öğrenme evresi: tüm temel spor becerileri "Antrenman için Antrenman" evresinden önce öğrenilmeli. Bütünleşmiş duygusal, bilişsel ve ahlaki gelişim. Mental hazırlığa giriş. Kendi ağırlığıyla egzersiz topuyla ve sağlık topuyla kuvvet çalışmaları. İyi beslenme, finansman ve lojistik gibi yan destekler sun. Yetenek tanılama. Tek veya çift dönemleme. Haftada 3 gün spora özgü antrenman. Haftada 3 gün diğer sporlara katılım.
Antrenman için Antrenman Spora özgü beceri gelişimi. Asıl fiziksel uygunluk gelişim evresi: aerobik ve kuvvet gelişimi. Referans noktaları Boy Uzama Hızındaki Doruk Nokta (BUHDN) ve hızlı büyüme evresinin başlangıcı. Bütünleşmiş duygusal, bilişsel ve ahlaki gelişim. Mental hazırlığın geliştirilmesi. Serbest ağırlıkların tanıtımı. İyi beslenme, finansman ve lojistik gibi yan destekler sun. BUHDN seçimi sırasında sıklıkla kas-iskelet değerlendirmeleri yapmak. Tek veya çift dönemleme. Diğer sporları kapsayacak biçimde haftada 6-9 kez spora özgü antrenman.
Yarışmak için Antrenman Spora, maça ve duruma özel fiziksel kondisyonlanma. Spora, maça ve duruma özel teknik ve taktik hazırlanma. Yarışmacı koşullar altında spora, maça ve duruma özel teknik ve oyun becerilerinin sergilenmesi. Üst düzey mental hazırlık. İyi beslenme, finansman ve lojistik gibi yan destekler sun. Özelleşme. Tek, çift ve üçlü dönemleme. Haftada 9-12 kez spora özgü teknik, taktik ve fiziksel uygunluk antrenmanı.
Kazanmak için Antrenman Uluslararası normatif veriye göre yaşlar spora özgüdür. Fiziksel kapasitelerin korunması ve geliştirilmesi. Teknik, taktik ve oyun becerilerinin daha da ilerletilmesi. Mümkün olan tüm antrenman ve performans boyutlarının modellenmesi. Korumaya yönelik sık dinlenmeler. İyi beslenme, finansman ve lojistik gibi yan desteklerin üst düzeye çıkarılması. Yüksek performans. Tek, çift, üçlü veya çoklu dönemlemeler. Haftada 9-12 kez spora özgü teknik, taktik ve fiziksel uygunluk antrenmanı.
Yaşam Boyu Aktiflik Yetişkinler için günlük minimum 60 dakika orta şiddette veya 30 dakika yoğun fiziksel etkinlik. Bir spordan diğerine transfer. Yaş grubu yarışmaları yoluyla oldukça yarışmacı spor ortamından yaşam boyu yarışmacı spor ortamına geçiş. Yarışmacı spordan rekreasyonel etkinliklere geçiş. Sporun başka alanlarına (örn. Antrenörlük) geçiş ve gönüllülük.



Araştırmalarla İlişkilendir

Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi; (Balyi, Way ve Higgs, 2016; Long-Term Athlete Development). Sporcuların öğrenme yolları, farklı öğrenme biçimlerinin nasıl düzenlendiği ve ayrıca her bir UVSG evresinde düşünsel, duygusal ve ahlaki gelişimin nasıl antrene edilmesi gerektiği ile ilgili kritik kuramsal bilgilerin, Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi kitabının 7. Bölümünde ayrıntılı olarak incelenmesi önerilmektedir.

Mükemmellik Geliştirmenin Psikolojik Özellikleri Yaklaşımı (MGPÖ)

Mükemmellik Geliştirmenin Psikolojik Özellikleri Yaklaşımı (MGPÖ; Abbot ve Collins, 2002; 2004), yetenek seçimi ve yetenek gelişimi süreçlerinin spor ortamlarının gerekliliklerine uygun olarak yönetilmesinin gerekliliğini vurgulayan tanımlayıcı bir sporda yetenek gelişimi yaklaşımıdır.

MGPÖ Bakış Açısı ve Mükemmelliğin Psiko-davranışsal Özellikleri

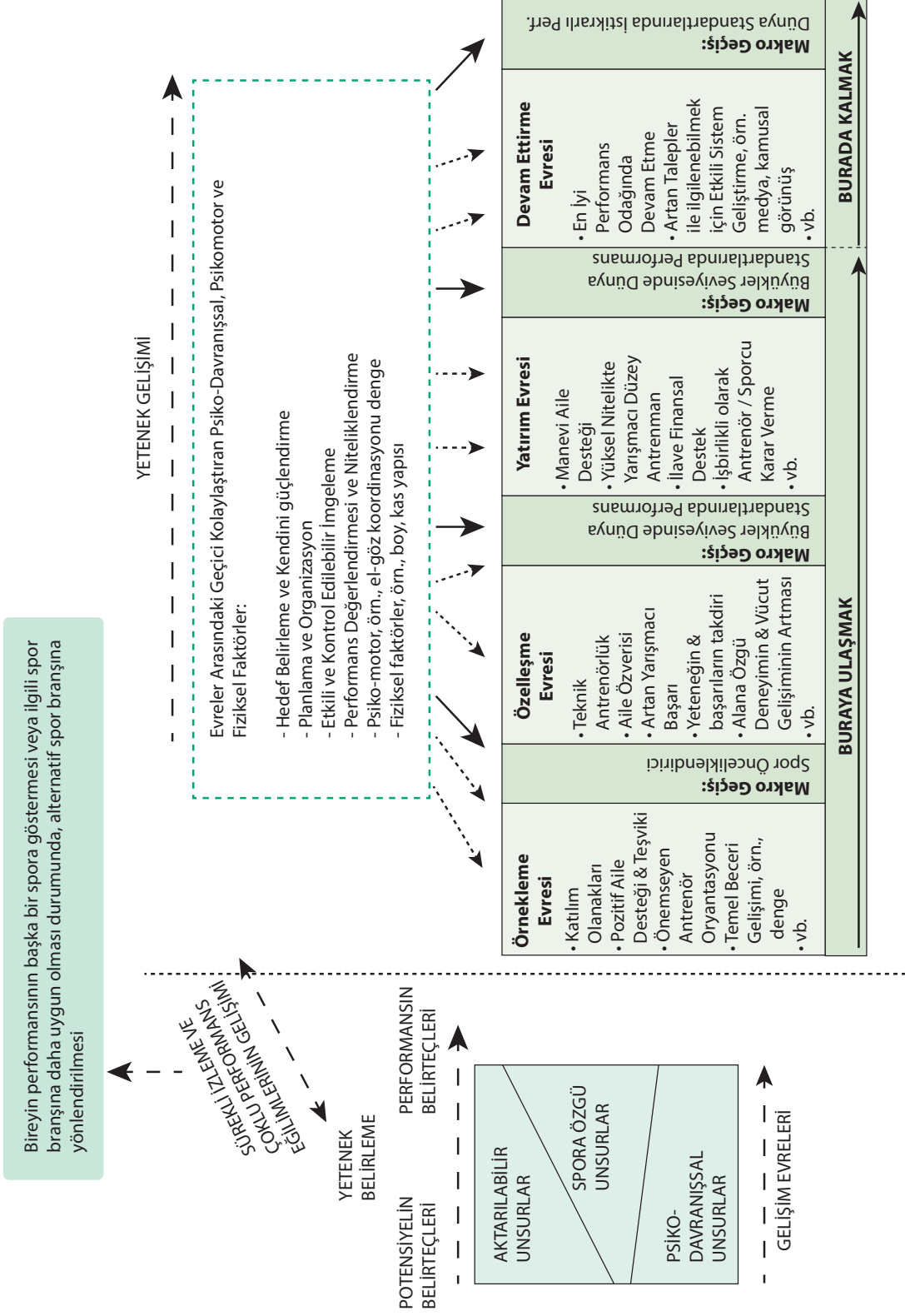
Performans psikolojisi temelli bu yaklaşıma göre salt fiziksel performans ölçümlerine dayalı olarak yapılan yetenek seçimleri yetenek ile ilgili yalnızca yüzeysel olan anlık bilgiler sunmaktadır ve dolayısıyla yüksek oranda yanıltıcıdır. MGPÖ yaklaşımı, çocuklarda yetenek seçimi (örn. Yetenek avcılığı) yerine; onların üst düzey gelişimini destekleyecek unsurların bir araya getirilerek uygun spor ortamlarında geliştirilmesinin gerekliliğini vurgulamaktadır.

Modele göre, yeteneğin gelişiminde içsel yeterlikler, çevre koşulları ve psikolojik davranışlar çoklu bir etkileşim halindedir. Bundan dolayı sözü geçen unsurlardan yalnızca birine dayanarak (örn. Kuvvet) kişilerin yetenek seçimine gidilmemesi gerekir. Çünkü modele göre bir unsurda yeterince gelişmiş olmayan bir kişi, diğer unsurlardaki üstünlüğü sayesinde yetersiz olan gelişim unsurunu telafi edebilmektedir (örn. Çok çalışma, kararlılık).

MGPÖ yaklaşımında sporda mükemmellik gelişimi için sekiz psiko-davranışsal özellik bulunmaktadır. Bunlar, 1) hedef belirleme, 2) gerçekçi performans değerlendirmeleri, 3) imgeleme, 4) planlama ve organizasyonel beceriler, 5) adanmışlık, 6) odaklanma ve dikkat dağılması kontrolü, 7) baskılarla başa çıkma/direnç ve 8) öz farkındalıktır.

MGPÖ'de diğer modellerin çoğunu tanımlayan evrelere odaklanılmamaktadır. Bunun aksine performans gelişimi süresince ilerlerken ana faktör olarak evreler arasındaki geçişlerin başarılı bir biçimde gerçekleştirilmesi önemlidir. Bu yaklaşımda psikolojinin yetenek gelişimi üzerindeki önemli etkileri vurgulanarak yetenek belirleme ve yetenek gelişimindeki evreler ve bu evreler arasındaki geçişleri kolaylaştıran faktörler, içinde ilkökul düzeyindeki çocuklarla yapılan uygulamalı müdahale araştırmalarının da (Abbot vd., 2007) bulunduğu araştırmalara dayanarak tanımlanır (Abbot ve Collins, 2004) (Şekil 3.6).

MGPÖ'de psikolojik faktörlerden imgeleme ve hedef belirleme gibi mental beceriler yetenek gelişimini etkilerken aynı zamanda sporcuların kendi potansiyellerini ortaya çıkaracak olan tutumları, duyguları ve istekleri de onların elit düzeye yükselmesinde oldukça önemlidir (Martindale, Collins ve Daubney, 2005). Örneğin bir sporcu, çevresindeki gelişim olanaklarını en uygun hale getirebilmek için birçok becerisini kullanmalıdır (örn. Yeni bir düzeyde yarışmaya katılım, önemli başarı ve yenilgiler, yeni bir beceri öğrenme zorluğunu deneyimleme). Ayrıca sporcu, önüne çıkan terslikler ile uyumlu bir biçimde kariyerinde ilerlemeli (yaralanma, performansta düşüşler ve akranlar arası mücadele) ve kariyerindeki önemli geçiş aşamalarını (örn. Seçilme, artan antrenman ihtiyacı, ergenlerin basmakalıp yargılarına uyum sağlama çabası) iyi bir şekilde yönetebilmelidir (Bailey vd., 2010). Sonuç olarak, beceri gelişimi ve diğer gelişimsel zorlukların üstesinden gelemeyecek olan bir sporcu fiziksel olarak ne kadar yetenekli olursa olsun sporda mükemmelliğe ulaşacak sürekli motivasyonu elde edemeyecektir. Dolayısıyla bu yaklaşım, sporcuların mükemmellik gelişimleri için gereken alıştırma zamanını ayırmaları (amaçlı alıştırma) ve bu yolda sürekli bir adanmışlık ile elit düzeye doğru ilerlemelerini sağlamayı amaçlar.



Şekil 3.6 Çok boyutlu ve dinamik bir yetenek kavramı içinde gelişimsel evrelerin başarılı bir şekilde uzlaşmasında psiko-davranışların rolü

Kaynak: Abbot ve Collins, 2004.

MGPÖ Yaklaşımında Gelişimsel Farklar

MGPÖ yaklaşımında belirtilen psiko-davranışsal başarı faktörleri (Şekil 3.6), sporcuların ve spor ortamının özellikleri dikkate alınarak uygulanmalıdır (Bailey vd., 2010). Sporcuların katıldığı fiziksel ve bilişsel olgunluğuna göre ve katıldıkları etkinliğin türüne göre spor ortamının tasarımı yapılmalıdır. Ayrıca spor ortamının gerektirdiği yaş ve katılım düzeyi de bu MGPÖ başarı faktörlerinin uygulanmasında önemli iki faktördür. Sporcuların bu başarı faktörlerini uygulayış biçimleri, onların spor deneyimleri, yarışmacılık düzeyi (örn. Gereken amaçlı alıştırma miktarı) ve bilişsel düzeylerine bağlı olarak değişmelidir. Buna göre sporcuların bilişsel olgunluğu, başarı faktörlerinin gerçekleşme düzeyini doğrudan etkilemektedir. Bu da MGPÖ başarı faktörlerinin sporcuların büyüme ve olgunlaşma seviyesine bağlı olarak ilerleyici bir biçimde sunulmasını gerektirmektedir. Dolayısıyla mükemmellik geliştirmenin psikolojik özellikleri, sporcuların farklı gelişim düzeylerinde karşılaştıkları gelişimsel zorluklar göz önünde bulundurularak geliştirilmelidir. Bu ilerleyici yaklaşım, çocukları a) kendi yetkinlik seviyelerini ve kendi kendilerini güçlendirmelerini sağlamak, b) kendi gelişimlerinin sorumluluğunu almak ve c) özerklik gelişimine ulaşarak mükemmelliği amaçlamak ile ilgili konularda yüreklendirmek için aşamalı bir biçimde uygulanmalıdır (Abbot ve Collins, 2004).

Örneğin hedef belirlemede sporcular, antrenörlerin belirlediği basit hedefleri izlerken; büyüdükçe ve kendi özerklikleri arttıkça gelişimleri için kendi belirleyecekleri hedefler daha uygun olacaktır. Yetenek gelişimini destekleyen tüm unsurların tutarlı ve uyumlu biçimde çalışmaması durumunda ise sporcuların kendi yeteneklerine uygun oranda mükemmellik geliştirme potansiyelleri yüksek oranda sınırlandırılmaktadır. Sporcuların potansiyellerine uygun oranda gelişebilmesi için esnek, kişiye özgü ayarlanmış ve açıkça sporcuların gelişimsel ihtiyaçlarına odaklanan bir yetenek gelişimi sistemi gerekmektedir.

Sporcular, erken yıllarda bu yaklaşımda amaçlanan özellikleri (örn. Hedef belirleme) uygulamaya başlarlarken bunları teşvik etme ve destekleme zorunluluğu genellikle başkalarının (örn. Ebeveynler ve antrenörler) üzerindedir. Bununla birlikte bu özellikleri sporcular zamanla kendi kendilerine başlattıkları ve özerk davranışlara dönüştürebilirler (MacNamara, Holmes ve Collins, 2008). Fakat sporcular bu sorumluluk duygusunu kendi kendilerine kazanmamaktadırlar. Sporcuların üst düzey performans yolunda yaşadıkları deneyimler, sporcuların değişimine ön ayak olmaktadır. Elit performans düzeyi, sporcuların erken yaşlarından başlayarak oldukça yüksek sayıda amaçlı alıştırma ve teknik beceri gelişimi gerektirmektedir. Karşılaşacakları bu zorluklara karşılık olarak sporcular, rekreasyonel ortamdaki yaşatlarına göre genellikle adanmış, daha kesin ve açık bir antrenman planına sahip ve çok daha odaklı olacaktır. MGPÖ yaklaşımına göre kişilerin çevreyle etkileşim yollarını ve bu etkileşimden en çok ne düzeyde yararlanabildiklerini psikolojik faktörler belirlemektedir. Buna dayalı olarak bu yaklaşımda belirtilen anahtar gelişim özelliklerine sporcu gelişiminin erken dönemlerinde sürekli vurgu yapmak oldukça önemlidir (Abbot ve Collins, 2004).

Sporcu Gelişim Modelleri ve Yaklaşımlarının Ana Unsurları

Şimdiye kadar ayrıntılı olarak değinilen sporcu gelişim modelleri ve yaklaşımları ile ilgili ana unsurlar, Tablo 3.11'de sunulmaktadır.

Tablo 3.11 Modellerin Ana Unsurları.

	UVSG	GSKM	MGPÖ
Amacı	Sporcuların ihtiyaçlarına göre karar verme yoluyla oluşturulmuş bütüncül bir sporcu gelişimi sistemi oluşturmak.	Çocukluktan yetişkinliğe uzanan farklı spora katılım patikalarını anlayarak optimal sporcu gelişimi yolları belirlemek.	Sporda başarının ön koşullarını ve bu ön koşulların karşılaştırmalı etkililiğini yetenek tanımlaması tasarılarında keşfetmek.
Geri planı	- Egzersiz fizyolojisi - Anatomi (biyolojik olgunlaşma)	- Sosyal psikoloji - Gelişim psikolojisi	Performans psikolojisi
Dayandığı araştırma metodu	- Alanyazın taraması - Uygulamaların bilimsel gözlemi	- Elit ve rekreasyonel sporcular ve sporu bırakanlar ile yapılmış geriye dönük araştırmalar - Alanyazın taraması	- Alanyazın taraması - Farklı performans alanlarını elit düzeyde icra edenler ile geriye dönük araştırmalar
Ana kaynakları	Doğu Avrupa kaynaklı fizyoloji ve antrenman metodu çalışmaları	Amaçlı alıştırma	Amaçlı alıştırma
Temel bileşenleri	- Gelişim evreleri (Aktif başlangıç, Eğlenceli temel beceriler, Antrenmanı öğrenme, Antrenman için antrenman, Yarışmak için antrenman, Kazanmak için antrenman, Yaşam boyu aktiflik) - Kritik dönemler	- Sporda elit performans, sürekli katılım ve kişisel gelişimin evre ve yörüngeleri. - Örneklem (erken çeşitlendirme) - Amaçlı oyun - Amaçlı alıştırma	- Mükemmellik geliştirmenin psikolojik özellikleri (MGPÖ) - Etkili yetenek gelişimi çevreleri - Yetenek seçiminden ziyade yeteneğin gelişimini vurgulama

Kaynak: Bailey vd., 2010.



Araştırmalarla İlişkilendir

Uzun Süreli Sporcu Gelişim Programları: Hangi Bilimsel Temellere Oturuyor? (Açıkada ve Hazır, 2016). Bu çalışmada GSKM ve UVSG modelinin kuramsal temelleri karşılaştırmalı olarak tartışılmıştır. Bu iki sporcu gelişim modelinin dayandığı kavramların ve sporcu gelişiminde öne çıkardığı unsurların incelenmesi konusunda bu çalışmanın incelenmesi önerilmektedir.

Öğrenme Çıktısı



- 4 Sporcu gelişim modellerinin kapsamını değerlendirebilme.
 5 Amaçlı oyun, amaçlı alıştırma, erken özelleşme ve erken çeşitlendirme kavramlarını açıklayabilme.
 6 Sporcu gelişim model ve yaklaşımlarını karşılaştırabilme.

Araştır 2

Sporcu gelişim model ve yaklaşımlarının dayanaklarını ve belirledikleri gelişim yollarını tartıştıktan sonra model ve yaklaşımlarda beceri gelişimi ile ilgili üzerinde durulan temel kavramların (amaçlı oyun, amaçlı alıştırma ve erken çeşitlendirme) sporda yetenek gelişimine sağlayacağı faydaları açıklayınız.

İlişkilendir

Amaçlı oyun ve amaçlı alıştırma, GSKM ve UVSG modellerinin hangi gelişim evrelerinde ne oranda kullanılmalıdır? Neden?

Anlat/Paylaş

Gelişimsel sporcu kazanımlarını geliştirme stratejilerinin farklı antrenörlük ortamlarında değişme nedenlerini ve yetenek gelişiminde antrene edilebilirlik ile ilgili dikkat edilmesi gereken konuları tartışınız.



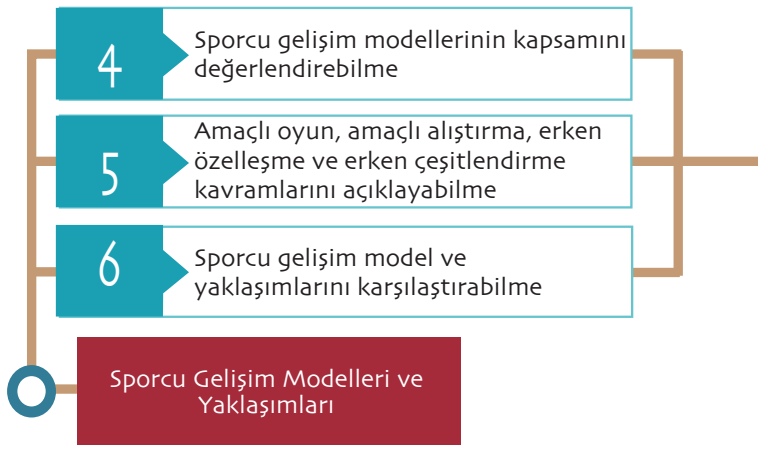
Sporda üstün yetenekli bireylerin gelişimi, diğer beceri alanlarında olduğu gibi (örn. sanat) oldukça önemli ve şansa bırakılmaması gereken bir konudur. Özel yetenek, bir özellikte akranlarına göre kişinin üst %10'luk dilimde olmasıdır. Spora henüz katılmayan bireylerin yetenekleri belirlenirken, katılımcılar arasından üst düzey potansiyeli olanlar ise seçilmektedir. Potansiyeli olan sporcuların üst düzey performansa ulaşabilmeleri için uzun vadede eğitim görme süreçleri ise yetenek geliştirmedir. Potansiyel sporcuların üst düzey performansa ulaşabilmeleri için fiziksel, fizyolojik, psikolojik, duygusal ve sosyal gelişim faktörlerinin uyumlu olarak geliştirilmesi gereklidir. Bununla birlikte güncel uygulamalar, sporcuların erken yaşta bazı fiziksel değişkenlerin dikkate alınarak “yetenekli” olarak değerlendirmekte ve sonrasında en kısa zamanda üst düzey performans sergilemeleri için erken yaşta üst düzey performans antrenman yüküne maruz bırakmaktadır. Spor ortamlarında elit performansa ulaşmaya aceleciliğin sporcular üzerinde çok ağır fiziksel ve psikososyal bedelleri olmakta, birçok sporcu bu ‘tek boyutlu’ yetenek seçimi ve ‘mekanik’ sporcu gelişimi yaklaşımı sonucu henüz potansiyelini tamamen ortaya çıkaramadan sporu bırakmaktadır. Sporda yetenek gelişiminin çocuk ve gençlerin gelişimsel ihtiyaçlarına ve spor ortamlarının gerekliliklerine göre tasarlanması gereklidir. Sağlıklı bir yetenek gelişimi ortamı için ayrıca çocukların en az yaklaşık 13 yaşına kadar spor sistemi içinde tutulması ve onlara potansiyellerini ortaya çıkarmalarını destekleyecek bütüncül gelişimsel ortamlar (spora katılım ve kişisel gelişim odaklı) sunulması gerekmektedir. “Etkili” olarak adlandırılan spor programlarının benimsediği biçimde yalnızca fiziksel beceri gelişimine ve kazanmaya odaklı uygulamaların ve erken yaşta seçmeye dayalı yaklaşımın hâkim olduğu spor ortamlarında çocuklar hızla sporu bırakmaya başlamaktadır. Ayrıca, kronolojik yaşa göre yapılan yetenek seçimleri ise çoğu zaman “yetenekli” addedilen sporcuların ilerleyen zamanda aslında özel yeteneğinin bulunmadığına işaret eder. Bunun sonucunda erken yaşta ayrıştırılan diğer potansiyel sporculara gelişim şansı verilmediğinden her ne kadar çok yüksek bütçeler harcansa da çok az sayıda sporcunun elit düzeye çıkabildiği bir spor programı ile karşı karşıya kalınmaktadır. Dolayısıyla tek boyutlu yetenek seçimi ve yetenek gelişiminde acelecilik yerine potansiyel sporcuların zaman içinde bütüncül bir anlayışla yetiştirilerek cevherlerinin keşfedilmesi gerekir. Daha sonra “nitelikli spor programları” bakış açısıyla, üstün yetenek potansiyeli olan sporcular uzun vadede gelişimsel ihtiyaçlarına uygun ve sistematik olarak yetiştirilmelidir.

Çocuk ve gençlerin spora katılım yoluyla üst düzey performans gelişimi ve yaşam boyu spor alışkanlıklarının sağlanabilmesi için spor ortamlarının kişilerin bütüncül gelişim ihtiyaçlarına göre tasarlanması gereklidir. Buna paralel olarak spora katılımın ana amaçları kişide performans, uzun süreli katılım ve kişisel gelişim unsurlarını geliştirmektir. Spora katılımın ne düzeyde gerçekleşeceği, spor programlarının çocuk ve gençlerin gelişimsel ihtiyaçlarına ne kadar cevap verebildiği ile doğrudan ilişkilidir. Spor ortamlarında olumlu ve geliştirici deneyimler yaşayan çocuk ve gençler fiziksel, bilişsel, psikolojik, duygusal ve sosyal birçok kazanım elde etmektedirler. Bu yolla çocuklar ve gençler, fiziksel performans gelişiminin yanında spor kariyerlerini ve günlük yaşamlarını doğrudan etkileyecek kritik yaşam becerilerini kazanabilmektedirler. Dolayısıyla sporda üst düzey performansa ulaşabilmenin anahtarı, sözü geçen bütüncül gelişim faktörlerinin spor ortamlarında uyum içerisinde kişilerin ihtiyaçlarına uygun olarak bir araya getirilmesidir. Spora katılımın ana amaçlarının gerçekleştirildiği spor programlarında çocuk ve gençlerin spor ortamlarında uzun süreli deneyimler yaşaması yüreklendirilmektedir. Bu sayede kişiler yaşam boyu spor alışkanlığı geliştirirken kendi potansiyellerini de keşfetme fırsatı bulabilmektedir. Fiziksel perfor-

mans gelişimi yanında katılıma ve kişisel gelişime davet eden spor programlarında çocuk ve gençler fiziksel sağlıklarını, kritik yaşam becerilerini (örn. öz güven) ve performans sporunun altyapısını oluşturacak motor becerilerini geliştirebilirler.

Yalnızca spora katılım, sporda gelişime işaret etmemektedir. Spora katılım salt performans gelişimine odaklanıp diğer iki ana amacını göz ardı ettiğinde, çocuk ve gençlerin sporda gelişimi sekteye uğramaktadır. Gelişimin doğasına aykırı olarak erken yaşta yüksek fiziksel yüke maruz bırakma, hatalı yetenek seçimi yöntemleri yoluyla çocukları ayrıştırma ve diğer gelişim boyutlarını ıskalama, fiziksel ve psikososyal gelişimi tehdit eden birçok olumsuz spor deneyimine ve buna bağlı erken yaşta sporu bırakmaya sebep olmaktadır. Türkiye’de gençlik spor ortamında yakın zamanda yapılan araştırmalar çocuk ve gençlerin spor deneyimlerinin onların bütüncül gelişimini desteklemediğine işaret etmektedir.

Sporda potansiyel yeteneklerin üst düzey performansa ulaşabilmeleri için spor ortamlarının “nitelikli” bakış açısıyla sporculara pozitif gelişimsel deneyimler yaşatacak biçimde tasarlanması gerekmektedir. Spora katılımın ve kişisel gelişimin ön planda olduğu bu bakış açısında çocuk ve gençlerin fiziksel, bilişsel, psikolojik, duygusal ve sosyal gelişimlerini sağlıklı bir biçimde sürdürebilmeleri için gereken fiziksel ve psikolojik ortamların özelliklerini temelini pozitif psikolojiden alan “Gelişimsel Ortam Özellikleri” 8 maddede tanımlamıştır. Spor ortamlarının yetenek gelişimine ne düzeyde uygun olduğuna ilişkin önemli bir kavramsal çatı olan Gelişimsel Ortam Özellikleri kavramsal çatısına dayalı araştırmalar, spor programlarının oluşturduğu fiziksel ve psikolojik ortamın çocuk ve genç sporcuların bütüncül gelişimi üzerinde kritik etkilerinin olduğunu göstermiştir. Buna göre elit spor ortamlarının üst düzey gelişimi desteklemesi için özellikle uygun bir antrenman çevresinin, sporculara fiziksel, kişisel ve sosyal beceri gelişimi fırsatlarının sunulmasının ve destekleyen bir etkileşim ortamının bulunması gereklidir.



Sporcu gelişim modelleri, genel olarak toplumun yaşam boyu spora katılım alışkanlığını kazanmasını sağlayarak spor ortamlarında süreç içinde potansiyellerin sağlıklı üst düzey performans gelişimini, toplumun diğer fertlerinde ise zindelik ve kritik yaşam becerilerinin gelişimini sistematik olarak sağlamak için tasarlanmış bilimsel bilgi birikimine dayalı kılavuzlardır.

Sosyal psikoloji ve gelişim psikolojisi temelli GSKM, elit ve rekreasyonel ortamdan birçok spor dalından çocuk ve gençlerin spor deneyimlerinin retrospektif bilimsel incelemelerine ve ilgili alanyazın taramalarına dayanır. Buna göre model, sporcuların fiziksel ve psikososyal gelişimsel ihtiyaçlarına ve spor ortamlarının gerekliliklerine bağlı olarak farklı spora katılım yolları tanımlamıştır. Buna bağlı olarak modelde sporcu kazanımlarını farklı spor ortamlarında geliştirmeye yönelik antrenörlük amaçları belirlenmiştir. GSKM’de spora katılım rekreasyonel katılım, elit performans katılımı ve erken özelleşme olarak tanımlanmıştır. UVSG modeline benzer olarak bu modelde de erken yaşta (12 yaşına kadar) çoklu sporlara oyun formunda katılımın yetenek gelişiminde ve yaşam boyu spora katılımdaki kritik rolü vurgulanmaktadır. Rekreasyonel katılım ve sağlıklı elit performans yollarının temelini oluşturan örneklem yıllarıdır. Örneklem yıllarında katılımcılar yüksek oranda amaçlı oyun ve düşük oranda amaçlı alıştırma etkinliklerine katılırlar. Bu dönemde birçok spora oyun formunda katılım söz konusudur. Rekreasyonel katılımda örneklem yılları sonrası rekreasyonel yıllar evresi bulunmaktadır. Bu evrede yüksek oranda amaçlı oyun ve düşük oranda amaçlı alıştırma mevcuttur. Bu evrenin odak noktası fiziksel uygunluğun ve sağlığın gelişimine odaklı etkinliklerdir. Sağlıklı elit performans yolunu ise örneklem yılları sonrasında özelleşme yılları ve yatırım yılları takip etmektedir. Özelleşme yıllarında sporcular amaçlı oyun ve amaçlı alıştırma etkinliklerine dengeli bir oranda katılırlar. Bu dönemde çoklu sporlara katılım yavaş yavaş azalmaya başlar. Yatırım yıllarında ise yüksek düzeyde amaçlı alıştırma ve düşük düzeyde amaçlı oyunların hâkim olduğu bir antrenman ortamı bulunmaktadır. Sporcular artık tek bir sporda üst düzey performans odaklı antrenman yaparlar. Rekreasyonel katılım ve Elit performans yollarının kazanımları gelişmiş fiziksel sağlık ve gelişmiş spordan zevk alma ile ilişkilendirilmektedir. Erken özelleşme sonucu ulaşılan elit performans yolunda ise sporcular örneklem yıllarını atlayarak doğrudan yüksek oranda amaçlı alıştırma ve düşük oranda amaçlı oyun etkinliklerinin yalnızca bir sporda uygulandığı spor ortamına giriş yaparlar. Modele göre bu yoldan elit performansa ulaşma, düşük seviyede fiziksel sağlık ve düşük seviyede spordan zevk alma çıktıları ile sonuçlanmakta, bunun sonucu sporu erken yaşta bırakma olasılığı yükselmektedir. GSKM’de, belirlenmiş gelişim yollarındaki evreleri yansıtan antrenörlük ortamları ve bu ortamlara bağlı antrenörlük hedefleri tanımlanmıştır. Modelde vurgulanan, antrenörlerin sporcuda yetkinlik, öz güven, bağ ve karakter gelişimini sağlarken antrenörlük uygulamaları antrenörlük bağlamlarına/ortamlarına göre farklılık göstermektedir. Buna bağlı olarak antrenörlük ortamları “çocuklar için katılımcı ortam antrenörü”, “ergen ve yetişkinler için katılımcı ortam antrenörü”, “ergenler için performans ortamı antrenörü” ve “gençler ve yetişkinler için performans ortamı antrenörü” olarak belirlenmiştir. Modelde, her bir antrenörlük ortamında gelişimsel sporcu kazanımlarına (örn. karakter) odaklanan antrenörler, sporcuların gelişimsel ihtiyaçlarına göre antrenman uygulamalarını yapılandırmaktadırlar.

UVSG modeli ise egzersiz fizyolojisi ve insan anatomisine dayalı temel biyolojik süreçler, antrenörlük uygulamalarının gözlemi ve ilgili alanyazın taramalarına dayalı olarak kişilerin fiziksel, bilişsel, psikolojik, duygusal ve sosyal gelişim öğelerinin geliştirilme süreçleri üzerinde durur. Bu modelde sporcuların biyolojik gelişimsel ihtiyaçları, bütüncül bir sporcu gelişimi sistemi oluşturmada önceliklidir. UVSG, bebeklikten yetişkinliğe uzanan fiziksel etkinlik ve spora katılım, antrenman, yarışma ve toparlanma süreçlerine 7 evrede rehberlik eder. UVSG, temellerini oluşturan 10 etkene (örn. antrene edilebilirlik) bağlı olarak kişilerin gelişim evrelerine uygun olan yetenek gelişimi ve spora katılım unsurlarını belirler. Fiziksel yeterliliği geliştirmeyi önceleyen ilk üç evrede (aktif başlangıç, eğlenceli temel beceriler ve antrenmanı öğrenme) genel olarak çocukların farklı sporlara eğlenceli

formlarda katılarak temel hareket becerilerini ve genel spor becerilerini, temel biyomotor yetilerini (örn. çeviklik), temel spor bilgisini ve spor ortamının sosyal kurallarını evreler halinde öğrenmesi amaçlanır. Bu dönem ergenlik öncesi dönemi kapsar. Potansiyel sporcuların yarışmacı ortamda yetiştiği sonraki üç evrede (antrenman için antrenman, yarışmak için antrenman ve kazanmak için antrenman/yaşam boyu dinçlik) ise kapsamlı fiziksel gelişim ve aerobik kondisyonlanma ile başlayan, spor hareketleri gelişimi, fiziksel uygunluk gelişimi, tek bir spora özgü beceri ve performans gelişimi ile devam eden ve sonunda fiziksel uygunluğun ve performansın tek bir sporda en üst düzeye ulaşmasının amaçlandığı gelişim unsurları görülmektedir. Yaşam boyu aktiflik evresinde ise ihtiyaçlara uygun yarışma/maçlara katılım, katılım temelli görevlere geçiş ve yaşam boyu spora katılım etkinliklerinin içinde bulunmak amaçlanmaktadır. Doğuştan engelli bireyler gelişim evrelerini akranları gibi takip ederken sonradan engelli olan bireyler, erken yaşta engelli olmuşlarsa çoğu evreyi yaşlılarıyla birlikte geçebilirken ileriki yaşlarda engelli olmuşlarsa iki ek UVSG evresini deneyimledikten sonra başlangıç evresinden devam edebilirler. Bunlar “farkındalık” ve “ilk temas” evreleridir. Bu kişiler, bu iki evre yoluyla engelli olduktan sonraki fiziksel kapasitelerini keşfettikten sonra gelişim evrelerine devam ederler.

Amaçlı oyun (deliberate play), çocukluk boyunca informal olarak güvenli ortamlarda dikkatlice oldukça az yapılandırılmış fiziksel etkinlikleri ve spor etkinliklerini ifade eder. Kişinin kendi isteği doğrultusunda yapılan bu etkinliklerde eğlence ön plandadır. Amaçlı oyun etkinliklerinde yapılan etkinliğin teknik veya taktik olarak uygunluğu değil, etkinliğe katılım önemlidir. Esnek kuralları olan bu katılım ortamlarında çocuklar kuralları değiştirebilirler. Birçok fiziksel ortamda (örn. sokak) gerçekleşebilen bu etkinliklere yetişkinlerin katılımı gerekli değildir. Amaçlı oyun etkinlikleri katılımı eğlence ve haz almayı üst seviyeye çıkararak sporcunun ileriki spor yaşantısında ihtiyaç duyacağı yüksek iç motivasyonun sağlam temellerde oluşmasını sağlar. Ayrıca, çocuklar bu ortamlarda birçok motor ve bilişsel deneyimler yaşadıklarından burada kazandıkları deneyimler onların ileride katılacakları birincil spor dalına transfer edebilmektedirler.

Amaçlı alıştırma (deliberate practice), çaba ve dikkat gerektiren, sporcuya anında sosyal veya finansal ödül sunmayan ve zevk almak yerine yalnızca performans artırma amacıyla dışsal motivasyon ile yapılan alıştırma türüdür. Amaçlı alıştırma belirlenmiş bir amaç için ciddi olarak yapılmakta ve sergilenen becerinin sonucuna odaklanılmaktadır. Amaçlı alıştırma ortamlarında kurallar açıkça belirlenmiştir ve genellikle yetişkin katılımı gerektirir. Amaçlı alıştırma yapılan alıştırmanın türüne uygun özelleşmiş tesislerde gerçekleşir.

Erken özelleşme, çocukların erken yaşta yarışmaya yönelik olarak tek bir spor dalına katılması ve bu sporda yoğun ve yüksek şiddetli antrenmanlar yapmasını ifade eder. GSKM ve UVSG modellerinde, erken özelleşme uygulamaları benimsendiğinde bunun sporcular üzerinde birçok olumsuz etkisi ve erken yaşta sporu bırakma gibi geri alınamayacak sonuçlarının olabileceği vurgulanmaktadır.

Erken çeşitlendirme (early diversification), çocukluk dönemi boyunca farklı sporların eğlenceli formlarda deneyimlenmesidir. GSKM’de örneklem yıllarını temsil eden erken çeşitlendirme ortamları, çocukların ileride yöneleceği sporlara katkıda bulunacak çeşitli motor, bilişsel ve sosyal deneyimler sunmaktadır. Farklı sporları planlı olarak oyun formunda deneyimlemek, çocuklarda içsel düzenlemeyi teşvik etmektedir. Ayrıca bu ortamlar yüksek oranda eğlence içerdiğinden, çocukları uzun süreli spora katılıma yönlendirecek içsel motivasyonun gelişimi için sağlam bir temel oluşturmaktadır.

GSKM’nin temel bileşenlerini erken çeşitlendirme, amaçlı oyun ve amaçlı alıştırma kavramları oluşturmaktadır. Bu kavramlar yoluyla model, sporda elit performans, sürekli katılım ve kişisel gelişimin evrelerini ve yörüngelerini belirlemiştir. Modelin ana dayanağını ise amaçlı alıştırma oluşturur. Bununla birlikte sporcu gelişimine psikoloji bakış açısından yaklaşan modelde kişilerin psikososyal gelişim ihtiyaçları, spora katılımı ve kişisel gelişimi ön plandadır. GSKM’ye benzer olarak UVSG modelinde de sporcuların gelişimsel ihtiyaçları ön planda olmakla birlikte modelde sporcu gelişimi evreleri, biyolojik olgunlaşmaya ilişkin kırılma noktaları tarafından şekillenir. Doğu Avrupa kaynaklı fizyoloji ve antrenman metodu çalışmalarının temelini oluşturduğu modelde bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim alanları dahil olmak üzere, kritik gelişim evreleri ve dönemler egzersiz fizyolojisi ve anatomi geri planına dayalı olarak evrelere ayrılır. Amaçlı alıştırma kavramını merkeze alan MGPÖ yaklaşımında ise daha çok mükemmelliğe ulaşmanın ön koşulları ve mükemmelliğe ulaşmadaki evrelerin geçişini kolaylaştıracak olan psiko-davranışsal öğelere odaklanılmaktadır. Bu yaklaşıma göre amaçlı alıştırma ortamlarının dikkatlice ayarlanması, çocukların mükemmelliğe ulaşmaları için gereken psikolojik özellikleri geliştirmelerini sağlayacaktır. Performans psikolojisine dayalı bu yaklaşımda da diğer modellere benzer olarak yetenek seçiminden ziyade yeteneğin gelişimi ve etkili yetenek gelişimi ortamlarının oluşturulmasının önemine vurgu yapılmaktadır. Söz edilen modellerde ve yaklaşımda kişilerin erken yaşta yeteneğinin keşfinden çok sporcunun çevresindeki etkenlerin (antrenör, aile, fiziksel ve psikolojik ortam, okul vb.) uyum içerisinde bir araya gelerek bireylerin potansiyellerinin uzun erimde keşfedilip geliştirilmesi söz konusudur.

1 Aşağıdakilerden hangisi “yetenek gelişimi”nin tanımıdır?

- A. Spora özgü antrenmana henüz katılmayan potansiyel yeteneklerin keşfidir.
- B. Spora katılanlar içinde yüksek performans potansiyeli olanların keşfidir.
- C. Potansiyel yeteneklerin yüksek performansa ulaşmaları için geliştirilmesidir.
- D. Potansiyel yeteneklerin erken yaşta özelleştirilmesidir.
- E. Spora katılanlar içinde motor becerilerin geliştirilmesidir.

2 Kişilerarası yakınlığı, bağlılığı ve iyi iletişimi güçlendiren, grup üyelerinin birbirini umursayıp birbirine destek olduğu ve kişilerarası güvenli dostlukların olduğu ortamlardır.

Yukarıdaki ifade aşağıdaki gelişimsel ortam özelliklerinden hangisi ile ilişkilidir?

- A. Uygun yapılanmış antrenman ve yarışma ortamı
- B. Fiziksel ve psikolojik güvenlik
- C. Olumlu sosyal normları destekleyen ortam
- D. Özerkliği destekleyen ortam
- E. Destekleyen etkileşim ortamı

3 Aşağıdakilerden hangisi “Etkili” olarak adlandırılan spor programlarının odağına aldığı özelliklerden biridir?

- A. Sporu bırakmayı en aza indirmek
- B. Seçilen çocuklarda performans gelişimi
- C. Tüm çocukları spora entegre etme
- D. Spora katılım
- E. Pozitif gelişimsel deneyimler

4 I. Amaçlı alıştırma

II. Amaçlı oyun

III. Erken çeşitlendirme

IV. Tek bir sporda uzmanlaşma

Yukarıdakilerden hangileri GSKM’nin yatırım yılları ve UVSG’nin antrenman için antrenman evresinde ön plana çıkan beceri gelişimi uygulamalarındandır?

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

5 MGPO yaklaşımı ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi **yanlıştır**?

- A. Sporda mükemmeliyete ulaşmada doğrusal bir yol bulunmaktadır.
- B. Sporcuların erken yaşta yetenekli görülerek seçilmesi, sporda mükemmeliyete ulaşmada etkilisizdir.
- C. Psiko-davranışsal başarı faktörleri, sporcuların büyüme ve olgunlaşma seviyesine uygun olarak sunulmalıdır.
- D. Sporcuda gelişimi amaçlanan psiko-davranışsal özelliklerin zamanla sporcuda özerk davranışlara dönüşmesi beklenir.
- E. Performans yolu boyunca gelişim evreleri arasındaki geçişi kolaylaştıran faktörler önemlidir.

6 Aşağıdakilerden hangisi sporda öz güven geliştirmede görev iklimi oluşturmada kullanılan stratejilerden biri **değildir**?

- A. Çocuklara söz sahibi olacakları bir otorite ortamı yaratmak
- B. Kişisel ve özel olarak çocukların farkında olmak
- C. Çeşitli ve zorlayıcı görevler kullanmak
- D. Öğretim temposunu çocuklara göre ayarlamak
- E. Homojen beceri grupları oluşturmak

7 Aşağıdakilerden hangisi GSKM’de tanımlanan “Ergenler İçin Performans Antrenörü” nün sporcu gelişimi için hedeflemesi beklenen unsurlardan biri **değildir**?

- A. Sporculara yarışma kurallarını öğretmesi
- B. Spor yoluyla pozitif gelişim olanakları sunması
- C. Sporcuları tek bir spora yönlendirmesi
- D. Örneklem uygulamalarını ön plana çıkarması
- E. Giderek amaçlı alıştırmanın arttığı eğlenceli antrenmanlar yaptırması

8 Yüksek düzeyde amaçlı alıştırma etkinliklerinin yapıldığı, düşük düzeyde amaçlı oyunların bulunduğu evredir. Tek bir spora odaklı katılım vardır.

Yukarıda belirtilen gelişim evresi özellikleri GSKM ve UVSG modellerinin hangi gelişim dönemlerini yansıtmaktadır?

- A. Rekreatif Yıllar – Antrenman İçin Antrenman
- B. Özelleşme Yılları – Yarışmak İçin Antrenman
- C. Yatırım Yılları – Yarışmak İçin Antrenman
- D. Erken Özelleşme Yılları – Antrenman İçin Antrenman
- E. Örneklem yılları – Yarışmak İçin Antrenman

9 Sporcu gelişim model ve yaklaşımlarının dayandığı temel kavramlar ile ilgili aşağıda verilen ifadelerden hangisi **yanlıştır**?

- A. Erken çeşitlendirme, fiziksel olgunlaşmadan sonra doruk performansa ulaşılan spor dallarında elit performans gelişimini engellemez.
- B. Amaçlı oyun etkinlikleri sporcuda içsel motivasyon ve içsel düzenleme için sağlam bir temel oluşturur.
- C. Geç özelleşme gerektiren spor dallarında fiziksel yeterlilik gelişimi için erken yaşta çok sayıda spor dalına katılım olmalıdır.
- D. Amaçlı alıştırma deneyimleri sporcuları daha adanmış ve odaklı hale getirebilmektedir.
- E. Amaçlı alışırtmalar genellikle GSKM’nin özelleşme yıllarında yüksek oranda kullanılır.

10 Yaşamının ilerleyen dönemlerinde engelli olan bireylerin engelleri için iki ek UVSG evresinden geçmesi gerekir. Bu evreler aşağıdakilerin hangisinde birlikte ve doğru olarak verilmiştir?

- A. Aktif başlangıç – Eğlenceli Temel Beceriler
- B. Farkındalık – Antrenman İçin Antrenman
- C. Aktif başlangıç – İlk Temas
- D. Farkındalık – İlk Temas
- E. İlk Temas – Eğlenceli Temel Beceriler

1. C	Yanıtınız yanlış ise “Sporda Yetenek Gelişimi” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	6. E	Yanıtınız yanlış ise “Spora Katılım Modelleri ve Yaklaşımları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
2. E	Yanıtınız yanlış ise “Sporda Yetenek Gelişimi” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	7. D	Yanıtınız yanlış ise “Sporda Katılım Modelleri ve Yaklaşımları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
3. B	Yanıtınız yanlış ise “Sporda Yetenek Gelişimi” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	8. C	Yanıtınız yanlış ise “Sporda Katılım Modelleri ve Yaklaşımları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
4. D	Yanıtınız yanlış ise “Spora Katılım Modelleri ve Yaklaşımları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	9. E	Yanıtınız yanlış ise “Sporda Katılım Modelleri ve Yaklaşımları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
5. A	Yanıtınız yanlış ise “Spora Katılım Modelleri ve Yaklaşımları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.	10. D	Yanıtınız yanlış ise “Sporda Katılım Modelleri ve Yaklaşımları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

3

Araştır Yanıt Anahtarı

Araştır 1

Sporda yetenek gelişimi üzerine yapılan bilimsel araştırmalar spora katılımın çocuk ve gençlere birçok olumlu etkisinin olabileceğini belirtmektedir. Bununla birlikte pozitif spor kazanımları sadece spora katılmak yoluyla kendiliğinden gerçekleşmemektedir. Spora katılım çocuk ve gençlerin gelişimsel ihtiyaçlarına cevap verdiğinde pozitif kazanımlar üretmeye başlar. Kişilerin gelişimsel ihtiyaçları ise çok boyutlu (fiziksel, bilişsel, psikolojik, duygusal ve sosyal gelişim) ve gelişimsel yaşa ve ortama bağlı olarak çeşitlenmektedir. Kişiler bu boyutlarda olumlu deneyimler yaşadıklarında sporun geliştirici etkisini deneyimlerler. Araştırmalar geliştirici spor deneyimlerinin kişide performans, spora uzun vadeli katılım ve kişisel gelişim unsurlarını birlikte geliştirdiğini, bunun da potansiyel yetenekleri geliştirici ortamları hazırladığını göstermektedir. Bu bakış açısı günümüzdeki sporda yetenek gelişimi bakış açısıyla tamamen uyushmaktadır. Günümüz yetenek gelişimi anlayışı, çocukların ve gençlerin spor sisteminde uzun vadeli deneyimler yaşayarak potansiyellerini keşfetmesini sağlayacak geliştirici spor ortamları tasarlanmasının gerekliliğine vurgu yapmaktadır. Güncel yetenek gelişimi anlayışı erken yaşta yapılan tek boyutlu (fiziksel parametrelere dayalı) yetenek seçimi yöntemlerini ve kronolojik yaşa dayalı hatalı ve ayrıştırıcı gruplamaları reddeder. Aksine, bu anlayış, kapsayıcı bir bakış açısıyla çocuk ve gençlerin bütüncül gelişimsel ihtiyaçlarına ve spor ortamlarının gerekliliklerine göre bilimsel bilgi ve nitelikli saha deneyimlerine dayalı olarak sporda uzun soluklu yetenek gelişimi ve spora yaşam boyu katılım sistemleri/yolları sunmayı hedefler. Spora katılımın alanyazında belirtilmiş üç amacı kişide performans gelişimi, yaşam boyu spora ve fiziksel etkinliklere katılım ve kişisel gelişimdir. Spor programları bu üç amacı birlikte gerçekleştirebildiğinde sporda üst düzey performans gelişimi, spora yaşam boyu katılım ve sporun içinde ve günlük yaşamda önemli birçok yaşam becerisinin gelişimine ortam yaratılmış olmaktadır. Günümüzde sporda üst düzey performans çocukların erken yaşta seçilerek yalnızca fiziksel performans odaklı erken yaşta yüklenmeler yoluyla kısa yoldan ulaşılama-

yacağını, sporcu gelişimi, antrenörlük, gelişim psikolojisi ve eğitim psikolojisi alanlarından birçok bilimsel araştırma kanıtlamıştır. Bu bağlamda spora katılımın ana amaçlarının gerçekleştirilmesi, üst düzey sporcu gelişiminin ihtiyaç duyduğu spor ortamlarının oluşturulmasında anahtar rol oynamaktadır. Bu ana amaçların gerçekleştiği spor ortamları, sporcuların fiziksel, bilişsel, psikolojik, duygusal ve sosyal gelişimlerini gözetir. Bu ortamların, sporcuların potansiyellerini ortaya çıkarmalarına yardımcı olacak gelişimsel ihtiyaçlara dayalı spor deneyimleri sunma olasılığı çok daha yüksektir. Bunun sonucu çocuk ve gençler üst düzey performans yolunda sağlıklı bir şekilde gelişebilirken yaşam boyu spor ve fiziksel etkinlik alışkanlığı da edinmiş olurlar. Bu geliştirici ortamlar, kişilerin sağlığını geliştirirken onların öz güven, sosyal sorumluluk, öz-denetim, yüksek yaşam doyumu ve sosyal başarı gibi kritik yaşam becerilerini de kendi yaşamlarına aktarmalarına yardımcı olarak topluma yüksek katma değer sağlar. Bunun sonucunda spora katılımın ana amaçları, verimli ve sürekli bir elit sporcu gelişimi ortamına zemin hazırlarken aynı zamanda daha zinde bir toplum oluşturmada anahtar rol olarak devletlerin bütçelerinin bu alanlarda etkili bir biçimde yönlendirilmesine yardımcı olmaktadır.

Sporda yetenek gelişimi çok boyutludur ve potansiyel sporcuların spor ortamları ve diğer sosyal ortamlar (örn. okul ve aile) tarafından desteklenmesi gerekir. Gelişimsel ortam özellikleri, potansiyel yetenekli kişilerin fiziksel, bilişsel, psikolojik, duygusal ve sosyal becerilerinin gelişimini destekleyen ortamların özelliklerini sunmaktadır. Bu özellikler ayrıca, çocuk ve gençlerin sporda gelişimine önemli etkide bulunan toplumun farklı katmanlarının da uyum ve birliktelik içinde olması gerektiğini vurgular. Spor ortamlarının sağlıklı bir yetenek gelişimi ortamı sunabilmesi için öncelikle ortamların fiziksel ve psikolojik olarak güvenli olması gerekir. Buna paralel olarak tesislerin sağlığı destekleyici olarak yapılanması gerekirken bu ortamların olumlu sosyal ilişkileri (örn. aidiyet, güvenli dostluklar ve umursanma) destekleyici ve olumsuzlukları en aza indiren bir yapıya sahip olması da gereklidir. Ayrıca, spor ortamlarında davranışların ve beklentilerin açık olması, spora katılımı etik değerlerin ve yükümlülüklerin açıkça ifade edilmiş olması gerekmektedir. Üst düzey performans ortamı yaratıcı düşünce gerektirmektedir. Yaratıcı düşünce ise özerkliğin gelişmiş olması ile ilişkilidir. Dolayısıyla spor ortamlarının farklı düşünmeyi, sorumluluk almayı ve gelişime odaklanmayı desteklemesi gerekir.

Geliştirici ortamlar çocuk ve gençlerin fiziksel ve psikososyal becerileri öğrenme fırsatları sağlarken, onlara kültürel kapıların gelişmesini ve yetişkinliğe hazırlanmalarına yardımcı olacak beceriler (örn. iletişim becerileri) de kazandırmalıdır. Özetle, spor ortamlarının özelliklerinin, çocuk ve gençlerin sporda bütüncül gelişimi ve dolayısıyla yetenek gelişimi üzerinde oldukça kritik etkileri vardır. Araştırmalara göre, spor ortamlarında bütüncül sporcu gelişiminin sağlanabilmesi uygun antrenman çevresi, fiziksel, kişisel ve sosyal beceri gelişimi fırsatları ve destekleyen bir etkileşim ortamının varlığına bağlıdır.

3

Araştır Yanıt Anahtarı

Araştır 2

Sporcu gelişimi model ve yaklaşımlarının ortak amacı sporcuların gelişimsel ihtiyaçlarına ve spor ortamlarının gerekliliklerine dayalı olarak sporda üst düzey performansın ve spora yaşam boyu katılımın gelişim yollarını belirlemek ve kişilerin bu yollarda sistematik olarak ve sağlıklı bir biçimde ilerlemesini sağlamaktır.

UVSG, dünyadaki sporcu yetiştirme sistemlerinin eksikliklerini gidererek spora katılanların biyolojik gelişimsel ihtiyaçlarına ve gelişim aşamalarına dayalı kılavuzluk eden bilgiler sunar. Modelde erken çocuklukta fiziksel gelişimin eğlenceye dayalı olarak geliştirilmesi gerektiği vurgulanır. UVSG, spor ve fiziksel etkinliklerde olan katılım ve performans yollarını da tanımlayarak çocuk ve gençlerin fiziksel yeterliliklerinin nitelikli bir biçimde artmasına rehberlik eder. Performans gelişiminde sporcuların spor deneyimleri UVSG evreleri yoluyla belirlenmiştir. Buna uygun olarak sporcular en iyi performans ve spora katılım için kendi gelişimlerine uygun antrenman ve yarışma/maç programlarına katılırlar. Katılım yolunda ilerlemek isteyen sporcular için model, onların temel becerilerini ve kapasitelerinin yaşam boyu gelişimini teşvik edecek stratejiler sağlar. UVSG, insanın büyümesi ve gelişmesine dair aşamalar hakkındaki bilimsel araştırmalara, çocuk ve gençlerin fiziksel kapasitelerinin gelişimi hakkında anlayış sağlayan bilimsel bulgulara ve antrenörlük ortamlarındaki etkili uygulamalara dayalı bir modeldir. UVSG modeli, bebeklikten yetişkinliğe uzanan spor ve fiziksel etkinlik yollarına (örn. antrenman) yön gösteren 7 evreden oluşan bir sporcu gelişim sistemidir. Bu evreler “Aktif Başlangıç”, “EĞLENCELİ Temel Beceriler”, “Antrenmanı Öğrenme”, “Antrenman için Antrenman”, “Yarışmak için Antrenman”, “Kazanmak için Antrenman” ve “Yaşam Boyu Aktivite”dir. UVSG evrelerinde katılımcı ve performans odaklı yollarda sporcuların gereksinimlerine göre en üst düzeyde fayda elde etmesi hedeflenir. İlk üç aşamada fiziksel yeterlilik gelişimi hedeflenmektedir. Engelli bireylerin buna ek olarak geçmesi gereken aşamalar “Farkındalık” ve “İlk Temas”tır.

GSKM’de, spora katılımın çocukluktan yetişkinliğe nitelikli olabilmesi için elit ve rekreasyonel ortamdaki sporcu deneyimi incelemelerine ve kapsamlı alan yazın taramalarına dayalı olarak optimal sporcu gelişim yolları belirlenmiştir. Bu gelişim yolları, sporcuların bütüncül gelişimsel ihtiyaçlarına ve spor ortamlarının yarışmacılık gereksinimlerine göre biçimlenmektedir. Modele bağlı olarak antrenörlerin sporcularda geliştirmesi beklenen kazanımlar yetkinlik, öz güven, bağ ve karakter olarak ele alınmıştır. GSKM’de gelişimsel sporcu kazanımlarını farklı yaş ve ortamlar için antrenörlerin nasıl geliştireceği de spesifik olarak tanımlanmıştır. Gelişim psikolojisi ve sosyal psikolojiden beslenen GSKM’de üç evreli gelişim yolu ve üç farklı spora katılım ortamı tanımlanmıştır. Gelişim evrelerini örneklem yılları, özelleşme yılları ve yatırım yolları oluşturmaktadır. Spora katılım ortamları ise modelde rekreasyonel katılım, sağlıklı elit performans katılımı ve erken özelleşme yoluyla elit performans katılımıdır. Örneklem yılları erken çocuklukta amaçlı oyun ve erken çeşitlendirme deneyimlerinin önemine vurgu yapar. Ergenlik ve sonrası için performans ve rekreasyonel yollar öneren modelde gençler amaçlı alıştırma uygulamalarının yoğun olduğu performans yoluna (özelleşme ve yatırım yılları) ya da amaçlı oyun uygulamalarının yüksek oranda olduğu yaşam boyu spor odaklı rekreasyonel katılım yoluna girerler. Modelde sağlıklı elit performansa götüren yol ise erken özelleşme yolu olarak tanımlanmıştır. Bu yolun özellikleri erken yaşta yüksek oranda amaçlı alıştırma ve düşük oranda amaçlı oyunlar içermesidir. Ayrıca bu yolda yalnızca bir spora odaklanma vardır.

MGPÖ yaklaşımında, sporda mükemmelleşmeyi etkileyen psiko-davranışsal faktörlerin, sporcuların ve spor ortamının özellikleri dikkate alınarak kullanılması sonucu sporcuların mükemmellik gelişimi evrelerini sağlıklı ve kolay bir biçimde geçerek üst düzey performansa ulaşması hedeflenir. Performans psikolojisi temelli bu yaklaşıma göre yeteneğin gelişiminde içsel yeterlikler, çevre koşulları ve psikolojik davranışlar birlikte etkilidir. Psikolojik özellikler ise evrelerden çok, performans gelişimi süresince evrelerin başarılı olarak geçilmesine önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır. Bu özellikler, 1) hedef belirleme, 2) gerçekçi performans değerlendirmeleri, 3) imgeleme, 4) planlama ve organizasyonel beceriler, 5) adanmışlık, 6) odaklanma ve dikkat dağılması kontrolü, 7) baskılarla başa çıkma/direnç ve 8) öz farkındalıktır. Amaçlı alıştırma kavramına dayanan MGPÖ yakla-

şımında kişilerin tanımlanmış psikolojik özellikleri geliştirmesinde sporcuların fiziksel ve bilişsel olgunluğu ve sporcuların katıldıkları etkinliklerin türüne göre spor ortamlarını tasarlamak önemlidir. Erken yaştan itibaren geliştirilmesi önerilen bu 8 özelliğin antrene edilmesinde sporcuların spor deneyimi, yarışmacılık düzeyi ve bilişsel düzeyi dikkate alınmalıdır.

Amaçlı oyunun faydaları;

- Örnekleme yıllarında uygulandığında çocuklarda içsel motivasyon ve içsel düzenleme için sağlam bir temel oluşturur.
- Çocukların ileride ilgilenecekleri spor dallarında ihtiyaçları olacak temel motor becerileri ve bilişsel deneyimleri edinmelerini sağlar.
- Düşük düzeyde yapılandırılmış olduğundan belirli sosyal becerilerde öz güven gelişimini sağlar
- İçsel motivasyonu artıran ve eğlenceyi önceleyen yapısı sayesinde spor ortamlarında daha uyumlu ve etik bir yarışma ortamı sağlayabilir.
- İş birliğini ve başkalarını takdir etme yoluyla akran etkileşimini artırabilir ve olumlu sosyal davranışların sergilenmesini sağlayabilir.
- Çocuk merkezli olduğundan (oyundaki kuralların modifiye edilmesi ve zevk almaya odaklanma) çocukların başarıyı birçok defa deneyimleme fırsatı sunar.

Amaçlı alıştırmanın faydaları:

- Doğru zamanda uygulandığında beceri öğreniminde sağlıklı üst düzey uzmanlığa ve elit performansa etkili bir biçimde erişmeyi sağlar.
- GSKM'ye göre yatırım yıllarında ve UVSG'ye göre kazanmak için antrenman evresinde yüksek seviyede uygulandığında sporcu gelişiminde en iyi faydayı sağlar.
- MGPO'ye göre sporcuların gelişimsel ihtiyaçlarına uygun olarak ayarlanmış amaçlı alıştırma, üst düzey sporcu olmak için sporcuların edinmesi gereken ölçülü zorlayıcı spor deneyimlerine zemin hazırlar.

Erken çeşitlendirme, erken yaşta farklı spor dallarını deneyimleme yoluyla sporcuların, ileride yönelecekleri spor dallarını destekleyecek birçok motor ve bilişsel deneyimler sağlamasıdır. Erken çeşitlendirmede farklı birçok spor dalını eğlenceli formda deneyimleme sonucu çocuklar spora uzun süreli katılımı destekleyecek içsel düzenleme ve içsel motivasyon geliştirebilmektedirler. Erken özelleşme, fiziksel olgunlaşmadan önce doruk performansa ulaşılan sporlarda (örn. artistik cimnastik ve buz pateni) üst düzey beceri gelişimi için kaçınılmaz olarak görülmektedir. Bununla birlikte fiziksel olgunlaşmadan sonra doruk performansa ulaşılan spor dallarında (örn. basketbol ve güreş) erken çeşitlendirme, elit performansa ulaşmada ve uzun vadeli bir spor kariyerini sağlamada önemli bir katkılar sağlamaktadır.

Kaynakça

- Abbott, A. ve Collins, D. (2002). A theoretical and empirical analysis of a 'state of the art' talent identification model, *High Ability Studies*, 13, 157-178.
- Abbott, A. ve Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: considering the role of psychology, *Journal of sports sciences*, 22(5), 395-408.
- Abbott, A., Collins, D., Sowerby, K. ve Martindale, R. (2007). Developing the Potential of Young People in Sport: A report for sportscotland by The University of Edinburgh, sportscotland: Edinburgh.
- Açıkada, C. ve Hazır, T. (2016). Uzun Süreli Sporcu Gelişim Programları: Hangi Bilimsel Temellere Oturuyor?, *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(2), 84-99.
- Allen, J. B. (2003). Social motivation in youth sport, *Journal of sport and exercise psychology*, 25(4), 551-567.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation, *Journal of educational psychology*, 84(3), 261.
- Anshel, M. H. (2004). Sources of disordered eating patterns between ballet dancers and nondancers, *Journal of Sport Behavior*, 27, 115-133.
- Bailey, R., Collins, D., Ford, P., MacNamara, Á., Toms, M. ve Pearce, G. (2010). Participant development in sport: An academic review, *Sports Coach UK*, 4, 1-134.
- Balyi, I., Way, R. ve Higgs, C. (2016). Uzun vadeli sporcu gelişimi, Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Baker, J., Copley, S. ve Fraser-Thomas, J. (2009). What do we know about early sport specialization? Not much!, *High ability studies*, 20(1), 77-89.
- Baker, J., Côté, J. ve Abernethy, B. (2003). Learning from the experts: Practice activities of expert decision makers in sport, *Research quarterly for exercise and sport*, 74(3), 342-347.
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory, *Journal of social and clinical psychology*, 4(3), 359-373.
- Barber, B. K. ve Buehler, C. (1996). Family cohesion and enmeshment: Different constructs, different effects, *Journal of Marriage and the Family*, 433-441.
- Barreiros, A. N. ve Fonseca, A. M. (2012). A retrospective analysis of Portuguese elite athletes' involvement in international competitions, *International Journal of Sports Science & Coaching*, 7(3), 593-600.
- Boardley, I. D. ve Kavussanu, M. (2009). The influence of social variables and moral disengagement on prosocial and antisocial behaviours in field hockey and netball, *Journal of sports sciences*, 27(8), 843-854.
- Botcheva, L. B., Feldman, S. S. ve Leiderman, P. H. (2002). Can stability in school processes offset the negative effects of sociopolitical upheaval on adolescents' adaptation?, *Youth & Society*, 34(1), 55-88.
- Bredemeier, B. J. ve Shields, D. L. (1996). Moral development and children's sport, *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective*, 381-401.
- Chase, M. A. (1998). Sources of self-efficacy in physical education and sport, *Journal of Teaching in Physical Education*, 18(1), 76-89.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport, *The sport psychologist*, 13(4), 395-417.
- Côté, J., Baker, J. ve Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise, *Handbook of sport psychology*, 3, 184-202.
- Côté, J., Bruner, M., Erickson, K., Strachan, L. ve Fraser-Thomas, J. (2010). Athlete development and coaching, *Sports coaching: Professionalisation and practice*, 63- 84.
- Côté, J. ve Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise, *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307-323.
- Côté, J. ve Hancock, D. J. (2014). Evidence-based policies for youth sport programmes, *International Journal of Sport Policy and Politics*, 8(1), 51-65.
- Côté, J., Coakley, C. ve Bruner, M. W. (2011). "Children's talent development in sport: effectiveness or efficiency?", S. Dagkas ve K. Armour (Eds.), In *Inclusion and exclusion through youth sport* (pp. 172-185).

- Côté, J. ve Fraser-Thomas, J. (2007). Youth involvement in sport, *Sport psychology: A Canadian perspective*, 270-298.
- Côté, J., Lidor, R. ve Hackfort, D. (2009). IssP position stand: to sample or to specialize? seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance, *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 9, 7-17.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior, *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Duda, J. L. (1993). Goals: A social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport, *Handbook of research on sport psychology*, 421-436.
- Eccles, J. S. ve Gootman, J. A. (2002). *Community programs to promote youth development*, Washington: National Academy Press.
- Ericsson, K. A. (2003). "Development of elite performance and deliberate practice: An update from the perspective of the expert performance approach", J. L. Starkes and K. A. Ericsson (Eds.), In *Expert performance in sports: Advances in research on sports expertise* (pp. 49-81), Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T. ve Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance, *Psychological review*, 100(3), 363.
- Epstein, J. (1989). Family structures and student motivation: A developmental perspective, *Research on motivation in education*, 3, 259-295.
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J. ve Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development, *Physical Education & Sport Pedagogy*, 10(1), 19-40.
- Gagné, F. (2000). Understanding the complex choreography of talent development through DMGT-based analysis, *International handbook of giftedness and talent*, 2, 67-79.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K. et al. (1987). Psychological Foundations of Coaching: Similarities and Differences Among Intercollegiate Wrestling Coaches, *The Sport Psychologist*, 1, 293-308.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E. ve Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment, *The Sport Psychologist*, 10(4), 322-340.
- Hall, C. R. ve Rodgers, W. M. (1989). Enhancing Coaching Effectiveness in Figure Skating Through a Mental Skills Training Program, *The Sport Psychologist*, 3, 142-154.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: a developmental perspective*, New York: Guilford.
- Harwood, C., Spray, C. M. ve Keegan, R. (2008). "Achievement goal theories in sport", T. S. Horn (Eds.), In *Advances in sport psychology*, (pp. 157-185, 444-448), Human Kinetics.
- Hellison, D. (1995). *Teaching responsibility through physical activity*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hill, G. (1988). Celebrate diversity (not specialization) in school sports, *Executive Educator*, 10, 24.
- Hodge, K. ve Lonsdale, C. (2011). Prosocial and antisocial behavior in sport: The role of coaching style, autonomous vs. controlled motivation, and moral disengagement, *Journal of sport and exercise psychology*, 33(4), 527-547.
- Horn, T. S. (2004). "Lifespan Development in Sport and Exercise Psychology: Theoretical Perspectives", M. R. Weiss (Ed.), In *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*, (p. 27-71), Fitness Information Technology.
- Horn, T. S. (2008). "Coaching Effectiveness in the Sport Domain", T. S. Horn, (Ed.), In *Advances in Sport Psychology*, (3rd edition), (pp. 239-267), Champaign, IL: Human Kinetics.
- Horn, T. S. ve Weiss, M. R. (1991). A developmental analysis of children's self-ability judgments in the physical domain, *Pediatric Exercise Science*, 3(4), 310-326.
- Hochstetler, D. R. (2003). Process and the sport experience, *Quest*, 55(3), 231-243.
- Jowett, S. (2007). "Interdependence Analysis and the 3+1 C's in the Coach-Athlete Relationship", S. Jowett ve D. Lavalley (Eds.), In *Social Psychology in Sport*, (pp. 15-28), Champaign IL: Human Kinetics.
- Jowett, S. ve Poczwadowski, A. (2007). "Understanding the Coach-Athlete Relationship", S. Jowette ve D. Lavalley (Eds.), In *Social Psychology in Sport*, (pp. 3-14), Human Kinetics.
- Kavussanu, M. ve Boardley, I. D. (2009). The prosocial and antisocial behavior in sport scale, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(1), 97-117.

- Kavussanu, M. ve Ntoumanis, N. (2003). Participation in sport and moral functioning: Does ego orientation mediate their relationship?, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 501-518.
- Kılıç, K. ve İnce, M. L. (2020). Youth athletes' developmental outcomes by age, gender, and type of sport, *Journal of Human Sport and Exercise*, in press.
- Kirk, D. (2005). Physical education, youth sport and lifelong participation: the importance of early learning experiences, *European physical education review*, 11(3), 239-255.
- Law, M. P., Côté, J. ve Ericsson, K. A. (2007). Characteristics of expert development in rhythmic gymnastics: A retrospective study, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 82-103.
- Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development, *American psychologist*, 55(1), 170.
- Lorimer, R. ve Jowett, S. (2014). *Coaches*. Routledge companion to sport and exercise psychology, New York: Routledge.
- MacNamara, A., Holmes, P. ve Collins, D. (2008). Negotiating transitions in musical development: the role of psychological characteristics in developing excellence, *Psychology of Music*, 36(3), 1-18.
- Martens, R. (2012). *Successful coaching*, Human Kinetics.
- Martindale, R. J., Collins, D. ve Daubney, J. (2005). Talent development: A guide for practice and research within sport, *Quest*, 57(4), 353-375.
- McCarthy, P. J. ve Jones, M. V. (2007). A qualitative study of sport enjoyment in the sampling years, *The sport psychologist*, 21(4), 400-416.
- Munroe-Chandler, K. J., Hall, C. R., Fishburne, G. J. ve Strachan, L. (2007). Where, when, and why young athletes use imagery: An examination of developmental differences, *Research quarterly for exercise and sport*, 78(2), 103-116.
- National Research Council. (2002). *Community programs to promote youth development*, National Academies Press.
- Pearson, D., Naughton, G. ve Torode, M. (2006). Predictability of physiological testing and the role of maturation in talent identification for adolescent team sports, *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9, 277-287.
- Pehlivan, Z. (2013). Okullararası Spor Yarışmalarına Katılanların Sporu Bırakma ve Devam Etme Nedenleri, *Spor Bilimleri Dergisi*, 24(3), 209-225.
- Régner, G., Salmela, J. ve Russell, S. (1993). "Talent detection and development in sport", R. Singer, M. Murphy ve L. Tennant (Eds.), In *Handbook of Research in Sport Psychology*, (pp. 290-313), New York: Macmillan.
- Rutten, E. A., Stams, G. J. J., Biesta, G. J., Schuengel, C., Dirks, E. ve Hoeksma, J. B. (2007). The contribution of organized youth sport to antisocial and prosocial behavior in adolescent athletes, *Journal of youth and adolescence*, 36(3), 255-264.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being, *American psychologist*, 55(1), 68.
- Sedgwick, A., Côté, J. ve Dowd, J. (1997). Confidence building strategies used by Canadian high-level rowing coaches, *Avante*, 3(3), 80-92.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W. ve Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model, *Journal of sport and exercise psychology*, 15(1), 1-15.
- Shields, D. L. L. ve Bredemeier, B. J. L. (1995). *Character development and physical activity*, Human Kinetics Publishers.
- Shields D. L. ve Bredemeier, L. B. (2014). "Promoting morality and character development", In *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology*, (pp. 660-673), Routledge.
- Shields, D. L. L., Bredemeier, B. L. ve Power, F. C. (2002). "Character Development and Children's Sport", F. L. Smoll ve Smith, R. E. (Eds.), In *Children and Youth in Sport: A Biopsychosocial Perspective*, (2nd edition), (p. 537-559), Kendall/Hunt, Dubuque, IA, 2002.
- Siegler, R. S., De Loache, J. S. ve Eisenberg, N. (2003). *How children develop*, Macmillan.

- Smith, R. E. ve Smoll, F. L. (2007). "Social-Cognitive Approach to Coaching Behaviors", S. Jowette ve D. Lavallee (Eds.), In *Social Psychology in Sport*, (pp. 75-90), Human Kinetics.
- Smoll, F. L. ve Smith, R. E. (2002). "Coaching Behavior Research and Intervention in Youth Sports", F. L. Smoll ve R. E. Smith (Eds.), In *Children and Youth in Sport: A Biopsychosocial Perspective*, (2nd edition), (p. 211-233), Kendall/Hunt, Dubuque, IA.
- Stephens, D. (2000). Predictors of aggression in youth soccer: An examination of co-ed and all-girls teams, *Journal of Sport Behavior*, 3, 311-325.
- Strachan, L. A. T., Côté, J. ve Deakin, J. (2008). An ecological approach to examining positive youth development in competitive youth sport.
- Strachan, L., Côté, J. ve Deakin, J. (2011). A new view: Exploring positive youth development in elite sport contexts, *Qualitative research in sport, exercise and health*, 3(1), 9-32.
- Vealey, R. S. ve Vernau, D. (2010). "Confidence", S. J. Hanrahan, ve M. B. Andersen (Eds), *Routledge handbook of applied sport psychology: A comprehensive guide for students and practitioners*. Routledge.
- Vella, S. ve Gilbert, W. (2014). Coaching young athletes to positive development: Implications for coach training, *Positive human functioning from a multidimensional perspective*, 3, 83-105.
- Wagner, W. G. (1996). Optimal development in adolescence: What is it and how can it be encouraged?, *The Counseling Psychologist*, 24(3), 360-399.
- Walton, G. M. (1992). Beyond winning: The timeless wisdom of great philosopher coaches, *Human Kinetics*.
- Weiss, M. R. (1993). Psychological effects of intensive sport participation on children and youth: Self-esteem and motivation, *Intensive participation in children's sports in* (pp. 39-69), Human Kinetics.
- Weiss, M. R., Smith, A. L. ve Theeboom, M. (1996). "That's what friends are for": Children's and teenagers' perceptions of peer relationships in the sport domain, *Journal of sport and Exercise Psychology*, 18(4), 347-379.
- Wiersma, L. D. (2000). Risks and benefits of youth sport specialization: Perspectives and recommendations, *Pediatric Exercise Science*, 12(1), 13-22.
- Wylleman, P., De Knop, P., Verdet, M.-C. ve Cecic-Erpic, S. (2007). "Parenting and career transitions of elite athletes", S. Jowett ve D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport in* (pp. 233-248), Champaign, IL: Human Kinetics.
- Williams, A. M. ve Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer, *Journal of Sports Sciences*, 18, 657-667.
- Yapar, A. ve İnce, M. L. (2014). Youth basketball player's experience, enjoyment and burnout levels in recreational and specialization context, *Science & Sports*, 29, 33.