

- **Harekete bir isim verin ve öğrenme nedenini belirtin**
- Harekete isim vermek önemlidir, böylece onlara çabucak hatırlatabilirsiniz. Eğer becerinin yaygın olarak bilinen bir adı varsa onu kullanın. Yoksa kısa, hatırlanması kolay ve beceriyi çağrıştıran bir isim verin.
- Bazen, yeterli kadar deneyimli olmayan sporcular için beceriyi öğrenme nedeni pek belirgin değildir. Sporcular belli bir beceriyi neden öğrendiklerini ve bunun yapacakları sporun genel planına nasıl uyduğunu anladıkça, bunu öğrenme için zihinsel bir plan geliştirmeleri daha kolay olur.
- Bu onların motivasyonlarının artmasına da neden olur. Çünkü bu hareketi neden öğrenmeleri istediğini belirler.

- Sporcularınızın bir hareket için zihinsel bir plan geliştirmelerinin en iyi yolu gösterme ve açıklamadır.
- Hareket onu çok iyi yapan ve sporcular tarafından o branşta iyi olduğu için saygı duyulan biri tarafından gösterilmelidir.
- Eğer belli bir hareketi kendiniz gösteremezseniz çeşitli seçenekler vardır.
- Hareketi doğru olarak gösterebilecek duruma gelinceye kadar çalışın.
- Gösterebilecek birisinden isteyin. Bu, hareketi iyi bilen bir sporcu, yardımcı antrenör veya bir arkadaş olabilir.
- Hareketi gösteren bir film veya video kullanın.

- Eğer bunlardan hiçbiri mevcut değilse ve uygun şekilde gösteremiyorsanız,
- beceriyi öğretme hususunu ciddi olarak gözden geçirin. Eğer hareketin öğrenilmesi sırasında bir sakatlık riski varsa kesin olarak öğretmemeniz gerekir.
- Etkili bir gösteri ve açıklamanın dört adımda oluşan bir sırası vardır:
- Sporcunun dikkatini çekin,
- Gösterin ve açıklayın,
- Önceden öğrenilen becerilerle bağlantıdan kurun,
- Anlaşıldığını kontrol edin.

Sporcuların dikkatini çekin
Sporcuların dikkatini toplayarak hareketi
göstermek için hazırlayın.
Onlara gösterimin nasıl yapılacağını ve neler
dikkat etmeleri gerektiğini anlatın.



- **Gösterin ve açıklayın**
- Hareketin tamamını müsabaka koşuluna uygulanyormuş gibi gösterin.
- Hareketin nasıl yapıldığını değişik açılardan birkaç defa gösterin.
- Hareketin nasıl yapıldığını değişik açılardan birkaç defa gösterin.
- Hareketi “solaklar” veya “sağ elini kullananlar” için ayrı ayrı gösterin.
- Eğer hareket karmaşık ise ana kısımları ayrı ayrı gösterin.
- Eğer hareketin çok süratli yapılması gerekiyorsa, sporcuların hareketlerin sırasını iyi görmeleri için yavaş bir şekilde gösterin.

- Gösterim sırasında hareketin aynı zamanda açıklamasını da yapmalısınız. Unutmayın ki çoğu sporcu için, hareketi uygulamak üzere kelimeleri zihinsel bir plana çevirmek gösteriye nazaran çok daha zordur. Açıklamalarınız için şu yöntemi takip edin.
- Açıklamalarınızı basit ve kısa tutun.
- Açıklamanın gösterilen hareketle uyumlu olmasına dikkat edin.
- Açıklama süresini ya sporcuları görecekları şeylere hazırlamak veya biraz önce gördüklerini pekiştirmek için yeterli tutun.

Önceden öğrenilen hareketler ile bağlantı kurun

Hareketin ilk gösterimi yapıldıktan sonra, onu daha önce öğrenilen bir hareketle ilintilendirin. Bu neden önemlidir? Bir becerinin hareket programları genellenmiş kurallardır. Dolayısıyla bu kurallardan bazılarını yeni öğrenilmiş hareket için de kullanma mümkün olabilir.



Anlaşılıp anlaşılmadığını kontrol edin

şimdi sporcularınızın hareketi uygulamayı anlayıp anlamadıklarını görmek için denemelerini isteyin veya sorular sorun. Bir sorular sorulursa, herkesin duymasının sağlayacak şekilde tekrarlayın.

Cevaplarınızı kısa ve soru kapsamında tutun. Hareketin bütün farklarını anlatmaya kalkmayın.



- **Hareketin Çalışmasını Yaptır**
- Sporcular gösterim ve açıklamadan hemen sonra hareketi denemeye başlamalıdır.
- Bu sizi kritik bir kara noktasına getirir. Sporcular beceriyi bütün olarak mı yoksa bölüm bölüm mü yapacaklar? Şüphesiz bu kararı antrenman planınızı yaparken vermelisiniz.



■ **Bütün veya parça denemesi**

- Bütün yöntemi gayet açıktır. Hareket tümüyle çalışılır. Parça yöntem ise aslında bütün-parça-bütün yöntemidir. Önce beceriyi bütün olarak öğretirsiniz, sonra bölümler halinde çalıştırırsınız, antrenman süreci içinde tekrar parçaları bir bütün halinde birleştirirsiniz.
- Kullanılacak en iyi yöntem nedir? Mümkün olduğunda, tekrar birleştirmek için zaman kaybetmektense hepsini bir bütün olarak öğrenmektir. Ancak, beceri çok karmaşıksa ve sporcular iyi bir zihinsel plan oluşturulamıyorsa, beceriyi parçalara bölmek daha iyidir.
- Beceriyi ne zaman parçalar bölmek daha iyidir? Bir beceriyi parçalara ayırmanız gerekip gerekmediğine karar vermeniz için görevin iki boyutunu değerlendirmeniz gerekir.
- Karmaşıklığı ve parçaların birbirine bağımlılığı görevin karmaşıklığını veya sporcuların iyi bir zihinsel plan yapabilmeleri için güçlülüğünü belirtmenizde iki soru yardımcı olacaktır.
- Görevde kaç parça vardır?
- Görev zihinsel olarak ne kadar yetenek gerektirir?

- Bunun sonra, görevin parçalarının birbirine ne kadar bağımlı veya bağımsız olduklarını değerlendirmeye ihtiyacımız vardır. Bu, bir parçanın sonraki parça ile ne kadar yakından ilişkisi doğrudur.
- Dolayısıyla antrenmanlarda bir beceriyi parçalara ayırıp ayırmayacağınıza şöyle kara verirsiniz: görevin karmaşıklığı az ve birbirine bağılılığı yüksekse, beceri ve bütün olarak çalışmak daha iyidir. Bunun tersine, görevin karmaşıklığı fazla ve iç bağlantılar az ise parçalar haline çalışma daha iyidir.
- Parça yönteminde sadece bir beceriye yer verilir. Bunun nedeni çok az sayıda spor becerisinde birbirine bağımlılığın düşük olmasıdır. Ancak, birçok harekette parça ve bütün öğretme yöntemlerinin bir karışımı kullanılabilir.
- Nerede bölmeli? Bu beklide daha tecrübeli antrenörlerin yardımı ile öğrenmeniz gereken bir karar aşamasıdır. Hareketler ne kadar birbirine bağımlı ise o kadar bütün bırakmak gerekir.
- Bir beceriyi analiz ederken hareketin içinde bağımlılığın daha az olduğu ve bir hareketten diğerine geçişi olan noktaları arayın. Bir çok becerinin bir hazırlık safhası ve bir sonuçlanma safhası vardır.
- Daha fazla hazırlık ve eylem safhaları arasında bölünebilirsiniz; genellikle eylem ve sonuçlanma safhaları arasında bölmek kolay değildir.