

**- Bölünen parçaları tekrar birleştirmek..
Bir hareketi öğretmek için seçim yapacağınız çeşitli seçenekler vardır. Bu seçenekler sadece sizin yaratıcılığınızla sınırlıdır.**

Parçaları tekrar bir bütün halinde birleştirecek bir yöntemle başlayalım.



Gelişen kısım.

Bir beceriyi parçalara ayırmanız, her birini ayrı ayrı öğretmeniz gerektiği anlamına gelmez. Eğer bir sporcu hareketin bazı kısımlarında gelişmiş, fakat diğer bazı kısımlarını çalışma ihtiyacında ise veya bir sporcu parçaları birleştirmek için çalışmaya gerek duyuyorsa bu yaklaşımı kullanabilirsiniz.

Gelişen- kısım yöntemini kullanmak için, bir sporcunun becerinin ilk kısmını çalışmasını sağlayarak başlayın. Sonra, ikinci kısma, sporcunun bunu ilk parça ile birlikte çalışmasını sağlayarak geçin. Sporcu beceriyi bir bütün olarak çalışmaya başlayıncaya kadar hareketin her aşamasını geliştirin.



Hareketi öğretmek için ek yollar

Bazen sporcularınız, bir hareketin parçalarında gelişen-kısım yaklaşımını etkili kılacak kadar ustalaşmamış olabilirler. Böyle durumlarda onlardan hareketin tümünü çalışmalarını isteyebilirsiniz. Bu sporculara hareketleri öğretmede basitleştirme ve dikkat yoğunlaştırma etkili olabilir.

- **Basitleştirme:** Öğretmede etkili bir yaklaşım da öğretilecek hareketi basitleştirmektir. Sporcu bütün hareketi çalışır, fakat siz onu basitleştirirsiniz

- **Dikkati yoğunlaştırma:** Bu yaklaşım becerinin bütün olarak denenmesini içerir, fakat sporculardan sadece becerinin sadece bir bölümüne konsantre olmaları istenir.

■ Hataları Düzeltmek İçin Geri Bildirim Sağlamak

- Bir hareketi doğru olarak öğrenmek için sadece antrenman yeterli değildir. Çalışmayı
- daha üretken hale getirmek için, sporcularınıza hatalarını düzeltmek üzere iki türlü bilgi verebilirsiniz:
- (a) Erişilen performansla öngörülen performansı nasıl karşılaştırırız, ve
- (b) yanlış bir performansı arzu edilen performansa en yakın hale getirecek şekilde nasıl değiştirebiliriz. Her ikiye bilgiye de **geri bildirim** denir.

Geri bildirim sağlamak

A Çalışma sürenizi etkilememesi için geri bildirim antrenman sonuna bırakın..

- **Yanlış:** Geri bildirim ne kadar erken verilirse, sporcuların konuyla ilgili düzeltmeyi unutmaları ve çalışmada yanlış sürdürmeleri o kadar zor olur, sonraki düzeltmeyi güçleştir.

B Daha sık geri bildirim daha seyrek olandan daha iyidir.

- **Doğru:** sporcular ne kadar sık faydalı geri bildirim alırsa, performanslarını düzeltmek için o kadar fazla gayret gösterirler ve böylece daha süratli öğrenirler. Sporcuların becerisi arttıkça, antrenörlerin geri bildiriminden çok kendi geri bildirimlerine güvenmeyi öğrenmeyi öğrenmeye ihtiyaç duyarlar.

C Bir sporcu çeşitli hatalar yapıyorken, en iyisi her defasında bir hatayı düzeltmektir.

- **Doğru:** Bir sporcu her defasında bir hatasını düzeltmeye çalıştığında öğrenme daha etkili olur. Bunun anlamı hangi hatanın ilk olarak düzelteceğine kara vermeniz gerektiğidir. Bunu yapmak için, bir hatanın diğer bir hataya neden olup olmadığını belirleyin. Eğer böyleyse, sporcunu önce o hatayı düzeltmeyi denemesini sağlayın. Çünkü bu diğer hataları da giderecektir. Ancak, hatalar birbiriyle ilgisiz görünüyorsa sporcunun, giderildiğinde büyük gelişmeyi sağlayacağınıza inandığınız hatayı düzeltmesini isteyin. Gelişme sporcuyu diğer hatalarını da düzeltecek şekilde motive eder.

D Antrenmanlarda sadece siz ve yardımcı antrenörleriniz geri bildirim yapabilirler.

- **Yanlış:** özellikle yaşı biraz ileri olan sporcularınızın diğerlerine geri bildirim yapmalarına izin verebilirsiniz. Ancak küçük bir uyarı; eğer sporcular hataları düzeltmek için geri bildirim ve tavsiyelerde bulunacaklarsa, doğru bilgi verebilecek durumda olmalıdırlar. Bu fazla ileri düzeyde olmayan beceriler için geçerlidir.

E Geri bildirim yapmak için sporcunun neyi yanlış yaptığını söylemeniz gerekmez sadece beceriyi doğru olarak nasıl yapacağını belirtin.

- **Yanlış:** Aslında, geri bildirim yapılan şeyin tam olarak yapılan şeyin tam olarak geri bildirilmesidir. Eğer sporcular yanlış bir uygulama yaptılarsa neyi yanlış yaptıklarını geri bildirmelisiniz. Doğrusunu nasıl yapacağını bundan sonra açıklamalısınız.

F Performansı nasıl geliştirileceğine dair kısa ve özlü bilgi verin.

- **Doğru:** Sporculara hatayı düzeltmek için göstermenin yanı sıra anlatın. Aşırıya kaçmamaya dikkat edin, her defasında bir hatayı düzeltmeye konsantre olabilmelerine yetecek bilgi verin.

G Sık sık olumlu geri bildirim sağlayın (“iyi yaptın” gibi)

- **Yanlış:** Olumlu geri bildirim iyidir. Ancak özel olumlu geri bildirim daha değerlidir. Bu tarz geri bildirim doğrunun ne olduğunu vurgular ve gruptaki sporcuların bu yönlerini geliştirir. Özel olarak olumlu geri bildirime örnek “rakibi kaçırdıktan sonra peşini bırakmamak iyi idi” demek olabilir.

- Aynı prensip olumsuz bir geri bildirim içinde geçerlidir. Eğer bir oyuncu yanlış bir harekette bulunursa, sadece “vuruşun çok kötüydü” demek fazla etkili olmaz. Oyuncu vuruşun iyi olmadığını zaten farkındadır. Önemli olan bunu nasıl düzelteceğidir. Daha uygun bir yaklaşım, “vuruşun çizginin dışına çıktı, çünkü bileğini çok kırdın. Bileğini daha düz tutmaya çalış” demek olabilir.

H Geri bildirim yaparken göze ve kulağa hitap edin.

- **Doğru:** Çünkü insanlar farklı şekilde öğrenirler.bazıları ilerlemeyi daha çok açıklamalardan elde ederken bazıları da gösterilmesinden fayda görürler. Hem açıklamalar hem de gösterimler özel geri bildirimle birleşmelidir.

Örneğin, örneğin bir sporcunu bir hareketi nasıl yapmış olduğunu gösterebilir, neyin iyi, neyin geliştirilmesi gerektiğini açıklayabilir ve olmasını istediğiniz şekli gösterebilirsiniz. Sporcularınıza, olumlu ve olumsuz geri bildirimler yardımıyla, nasıl gelişebileceklerini gösterin ve anlatın.

■

