

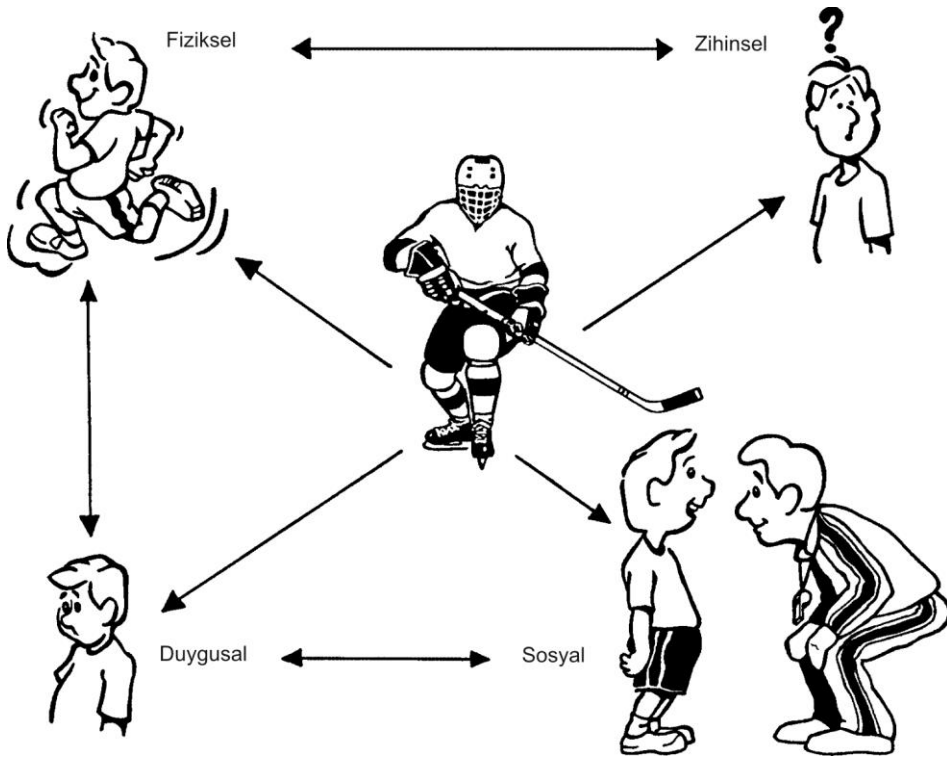
BÖLÜM – 6

GELİŞİM

ve

BECERİ ÖĞRENİMİ

GELİŞİM VE BECERİ ÖĞRENİMİ



Şekil 2. Gelişimin dört temel alanının etkileşiminin şema ile gösterilmesi (6).

Yukarıda gösterildiği gibi, gelişim fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişim alanlarının birbirleri ile sürekli olarak bir etkileşimden etkilenir.

Fiziksel Gelişim – Fiziksel gelişim, bir kimsenin fizyolojik yapısında ortaya çıkan değişimleri tanımlar ve boy, ağırlık, vücut yapısı, vücut kompozisyonu, fiziksel sağlık, motor beceri koordinasyonu (göz-ayak, el-ayak), esneklik, dayanıklılık, kuvvet, fiziksel olgunlaşma düzeyi gibi faktörlerle ölçülür.

Zihinsel Gelişim – Zihinsel gelişim, karar verme ve oyun kuralları ile takım kavramlarını anlamayı etkileyen, hafıza, bilgi işleme, düşünme yetenekleri, dil ve algılamadan oluşur.

Sosyal Gelişim – Sosyal gelişim, diğer insanlarla etkili bir etkileşimde olma ve onlarla iyi geçinme anlamındadır. Uygun sosyal davranış, takıma ve lig kurallarına saygı duyma ile takım arkadaşları, antrenörler ve velilerle iyi geçinmeyi kapsar. Takım sporlarında sporcular takım içindeki rollerini anlamalıdır.

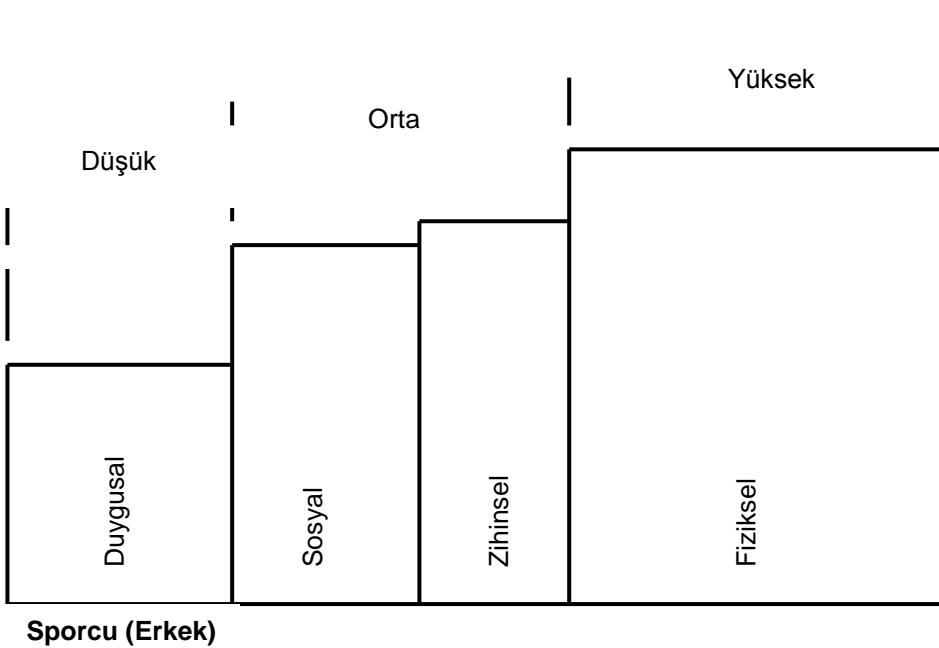
Duygusal Gelişim – Duygusal gelişim bir kimsenin kişilik gelişiminin bir parçasıdır ve kişinin duygularını kontrol edebilme yeteneğini gösterir. Örneğin, büyük bir maçtan önce oyuncuların sınırlarını ve kaygı düzeylerini kontrol etmeleri önemlidir. Aynı zamanda, kasti olmayan bir penaltı ya da rakibin sert oynaması gibi aşırı asabiyet durumlarında, sporcunun sakinliğini koruyarak disiplinli bir oyun ortaya koyması önemlidir.

Gelişimde Farklılıklar

Bu dört temel gelişim alanının birbirleriyle oldukça yüksek düzeyde etkileşim halinde olduklarını hatırlamak önemli olmakla birlikte, her bireyde bu alanların her birinde farklı gelişim düzeyleri olabilir.

Sonuç olarak:

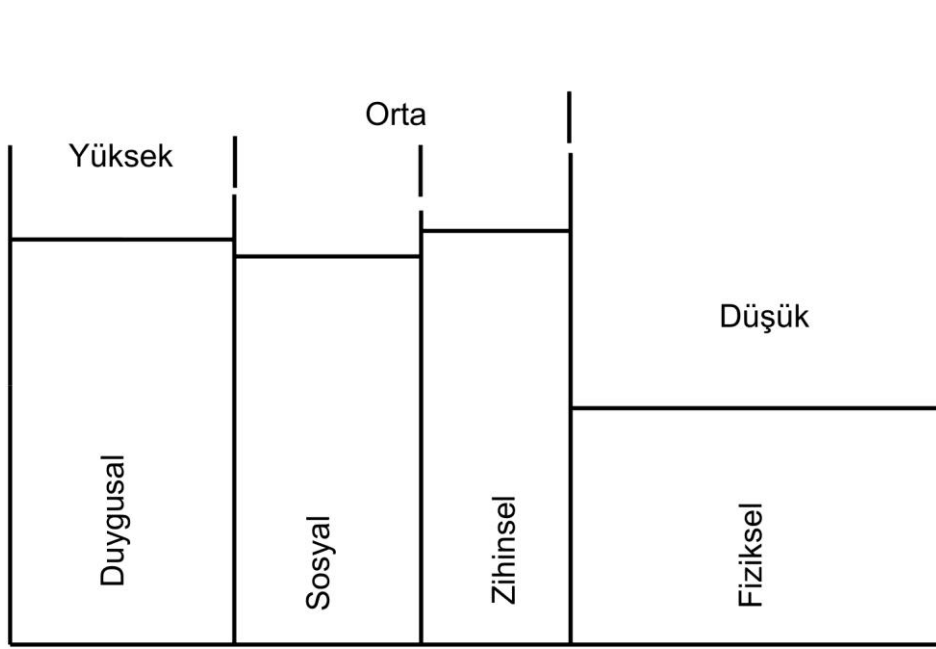
- Sporcular arasında, fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişim düzeyleri arasında önemli ölçüde farklılıklar olabilir.
- Sporcuların fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişim düzeylerinde kendi içlerinde farklılıklar olabilir.
- Antrenörlerin sporcuları için gelişim profilleri ortaya koymaları yararlı olabilir.
- Her sporcu orijinal ve birbirinden farklıdır ve bu nedenle de farklı büyüme ve gelişme temposuna sahiptirler. Aşağıdaki tablolarda verilen iki örnek, sporcular içinde ve aralarında ortaya çıkan farklılıkları gelişim basamaklarında ortaya koymaktadır.



Şekil 3 – Bir Erkek Sporcunun Gelişim Basamaklarında Ortaya Çıkan Farklılıklar (6).

Bu sporcunun fiziksel gelişiminin, onun zihinsel, sosyal ve duygusal gelişiminden daha fazla olduğunu görmekteyiz ve bu durumun davranışsal boyutları şöyle belirtilebilir:

- Bu sporcu takım arkadaşlarının çoğundan iri ve daha kuvvetli olacaktır ve mükemmel oyun becerilerine sahip olabilir.
- Zihinsel gelişimindeki geri kalma nedeni ile bu sporcu, antrenörünün ortaya koymaya çalıştığı takım stratejisine uyma yerine bireysel bir oyun ortaya koyabilir.
- Takım arkadaşları bir “top hayranı” ya da “pak hayranı” olması nedeni ile bu oyuncuyu dışlamaya başlayabilirler ve bu oyuncu “yalnız” kalmaya başlayarak sosyal gelişimi bundan olumsuz etkilenebilir.
- Duygusal gelişiminin olmayışı bu oyuncunun, işler iyi gitmediğinde kolayca sinirlenmesine ve huysuzluk, aksilik gibi duygusal patlamalar ortaya koymasına, antrenörü veya takım arkadaşları ile tartışmalar yaşamasına neden olabilir. Erken ergenlik döneminde bu huysuzluklar aşırı sinirlilikle sonuçlanabilir ve düşük duygusal gelişimde tipik olarak ortaya çıkar.



Sporcu (Kadın)

Şekil 4. Bir Kadın Sporcunun Gelişim Basamaklarında Ortaya Çıkan Farklılıklar (6)

Bu oyuncuda fiziksel gelişimin onun zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimi kadar olmadığını görürüz ve bunun ortaya koyabileceği davranışsal boyutları şöyle belirtmek mümkündür:

- Bu sporcu fiziksel olarak birçok arkadaşından daha küçük ve zayıf olacaktır ancak, çok iyi koordinasyon ve zamanlamaya sahip olabilir.
- Bu sporcunun zihinsel ve entelektüel gelişimi, takımının hücumu ve savunmaya yönelik kavramlarını çabukça kavramasını sağlayacaktır.
- Sosyal gelişme düzeyi, bu sporcunun diğer arkadaşları arasında oldukça popüler olmasına yol açabilir.

- Bu sporcunun gelişmiş duygusal olgunluğu, ona duygularını kontrol etme ve böylelikle kendisini gereksiz misilleme cezaları almak gibi istenmeyen hareketlerden geri çekmesini sağlayacaktır.

Gelişim ve Büyüme Dönemleri

Sporcunun büyüme ve gelişim dönemleri dört kategoriye ayrılabilir :

- Ergenlik Öncesi (11 yaşına kadar)
- Erken Ergenlik (11-13 yaşlar)
- Orta Ergenlik (14-16 yaşlar)
- Geç Ergenlik (17-19 yaşlar)

Bu gelişimsel dönemlerin temel özelliklerini belirleyip anlayarak, sporcunuzun ihtiyaçlarına daha çok cevap verebileceksiniz.

Ergenlik Öncesi (11 yaşına kadar)

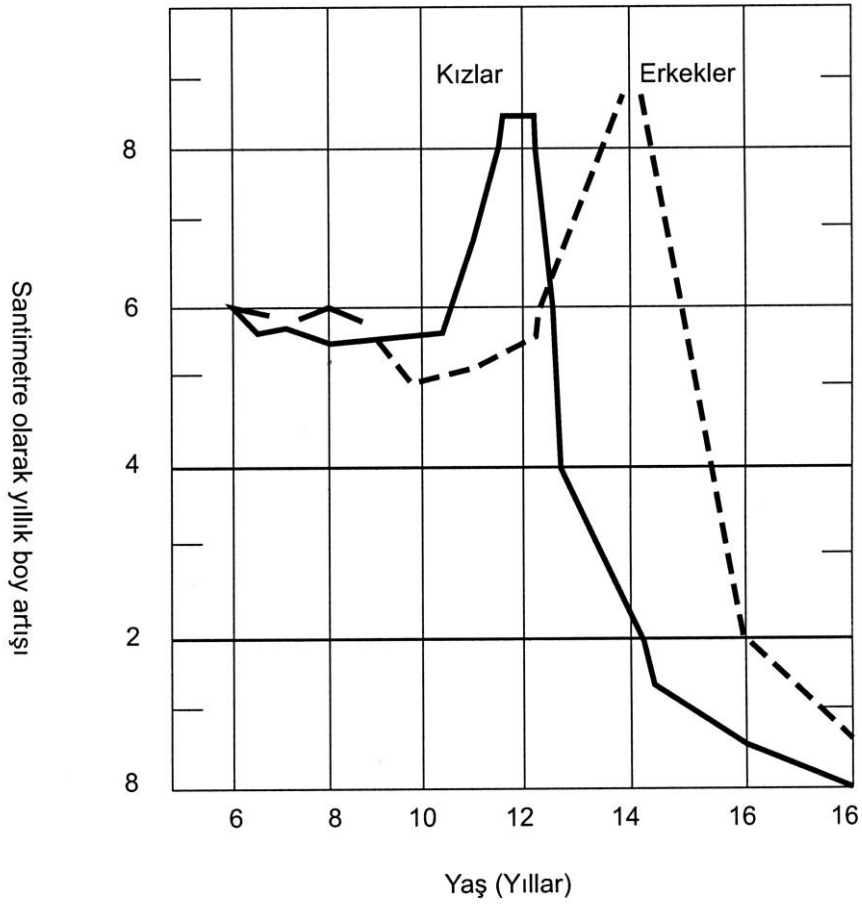
Anahtar Özellikler

- Bu dönem, kızların erkeklerden daha çabuk olgunlaşması ve ergenliğe daha erken bir yaşta ulaşmaları ile, erkekler ve kızlar arasında hafif farklılıklar gösterir.
- Vücut yapısında, motor becerileri öğrenmedeki algılamada ve karakter gelişiminde önemli değişiklikler görülür.
- Ergenlik öncesi, gelişime en çok eğimli dönem olduğu için antrenörler bu kategorideki sporcuların ihtiyaçlarına özen göstermelidirler.

Erken Ergenlik (11-13 yaşlar)

Anahtar Özellikler

- Kızlarda erkeklerden daha önce ortaya çıkan bir büyüme artışı vardır (Şekil 5).



Şekil 5- Fiziksel Gelişim Hız ve Temposu (Büyüme temposu boyda yıllar arasında ortaya çıkan gelişimi anlatır) (6)

(Tanner, J.M. Growth at Adolescence. Oxford: Blackwell Scientific Publications, 1962)

•Büyümedeki ani artış sporcunun motor gelişiminde olumsuz bir etkiye yol açabilir ve bu da ince motor beceri koordinasyonunda zorluklara ve hareketlerin hantal yapılmasına neden olabilir.

•Erken ergenlik dönemindeki sporcu, zamanlama ve koordinasyon gerektiren yeni becerileri öğrenme zorlukları yaşayabilir.

•Gelişmedeki hızlı artış, ön üst uylukta (quadriceps) kuvvet kaybına ve sporcunun bu kasta kuvvet gerektiren ve diz bükülü yapılan hareketleri yaparken tekniği bozarak, diğer vücut bölgelerine gereksiz yükler binmesine ve hem tekniğin bozulması, hem de sakatlanmanın ortaya çıkmasına neden olabilir.

•Yine ortaya çıkan hızlı büyüme sonucu, erken ergenlik döneminde olan sporcu fiziksel yapısı ile daha çok ilgilidir, kendisi ve çevresinden aldığı kendini değerlendirme konusunda algıları sonucu kendi yapısı ile ilgili fikir geliştirir.

•Sporcular sorgulama yeteneklerini ve mantıklı bir şekilde düşünme yeteneklerini geliştirirler. Ancak, dikkatleri gelecek ve uzun dönemli amaçlara çok az düşünce vererek şu ana yoğunlaşmıştır.

•Ruh hallerindeki kısa süreli ani değişimler ve duygusal patlamalar erken ergenliğin tipik davranışlarıdır. Nitekim, önemli bir maçın kaybedilmesinden sonra gözyaşları görülürken, kısa bir süre sonra maç alanı terk edilirken sporcular gülüp, eğlenirken, maçı kaybetmeyi unutmuş görülürler.

•Takım arkadaşlarının öğrenmiş oldukları yeni bir beceriyi öğrenmede güçlük yaşayan bir sporcuda aşırı sinirlilik görülebilir.

Başkalarının uyguladıkları bir beceriyi yapamama aşırı sinirliliğe yol açarken, düşme korkusu kaygı yaratır.

Antrenörlük Uygulamaları

Kendinizi sporcularınızın yerine koyun ve olayları onların bakış açısından görmeye çalışın.

- Hareketleriniz ve söylediklerinizin sporcularınızın psikolojik gelişimleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu unutmayın.
- Olumlu destek kullanın ve uygun davranış sergileyin (sportmence davranış gibi).
- Oyuncu, aşırı sinirlilik sonucu uygun olmayan bir davranış sergilerse, birdenbire sinirlenmeyin. Sporcunun hızlı bir fiziksel ve psikolojik gelişimden geçtiğini ve aşırı sinirlilik sonucu bazı parlamaların beklenmesi gerektiğini anlamaya çalışın.
- Erken ergenlik dönemindekiler sebep sorma yeteneği geliştiriyor ve bazı istekleri sorguluyor olabilecekleri için, kararlarınıza yönelik olarak açık ve net açıklamalar yapın.
- Hedef belirleme temelde kısa dönem amaçlarla kısıtlı olmalıdır (durmayı veya dönme öğrenme gibi).
- Erken ergenlik dönemindeki sporcular sorumluluk verilmesi ve hedef belirlemede yer almaları durumunda iyi yanıt vererek işbirliği yapacaklardır.

Orta Ergenlik (14-16 yaşlar)

Anahtar Özellikler

- Fiziksel gelişim temposu erken ergenliğe kıyasla çok daha düşük tempo ile seyreder.
- Vücut sistemleri olgunlaşmaya başlamaktadırlar ve sporcular daha fazla kuvvet, dayanıklılık ve koordinasyon elde etmektedirler.
- Düşünme yetenekleri daha gelişmiştir ve orta ergenlik dönemindeki sporcu daha özetle ve analitik bir tarzda düşünebilir.
- Orta ergenlik döneminde olanlar diğer bireyin bakış açısını anlamaya ve hatta kabul etmeye daha istekli olmaktadır.
- Sporcular fiziksel potansiyel ve limitleri konusunda daha bilinçli olurlar.
- Sporcular öz eleştiri ve öz şüpheyi yol açan bir öz analiz döneminden geçerler. Sonuç olarak, birçok 14, 15 ve 16 yaşında olanlar sporu bırakırlar.
- Bu dönem genç sporcular için oldukça zor bir dönemdir çünkü “kim oldukları” (gerçek kendileri) ile “kim olmak istedikleri” (ideal kendileri) arasındaki bilince yönelik uçurum açılır ve bu da aşırı sinirlilik ve kaybetme duygusuna yol açabilir.
- Orta ergenlik aynı zamanda yaşamda yeni deneyimler isteği ile kendini gösterir (örneğin hap, alkol, araba kullanımı, yakın arkadaşlar seçme ve anlamlı arkadaşlıklar edinme gibi).

- Bu dönemde otorite olan kimselerle (antrenörler, hakemler, veliler) çatışmalar görülebilir.

- Antrenörler, veliler ve sporcuların yaşamlarında önemli olan diğer kimselerin hareketleri ve söyledikleri, bu dönemdeki sporcuların tutumları, değerleri ve spora ve bu kimselere olan tutumlarına oldukça önemli etkide bulunacaklardır.

Antrenörlük Uygulamaları

Orta ergenlik dönemindeki sporcular bir self analiz döneminden geçmekte oldukları için, her sporcunun düşüncelerini yüksek katılım ve dikkatle dinleyerek yardımcı olabilirsiniz.

- Sporculara ulaşmak için ve ulaşılabilir gerçekçi hedefler belirlemelerine yardımcı olmak için onlarla düzenli olarak resmi olmayan konuşmalar yapmak gerekir. Bu sayede sporcular “gerçek” kendileri ile ilgili daha fazla bilinçlenmiş olurlar. Bu durum, “ideal” kendini anlama ve belirleme ile ilgili problemleri ortadan kaldırır.

- Sporcunuz üzerinde olan sosyal etkilerle ilgili olarak bilinçli olun (hap ve alkol gibi)

- Beceriler, taktikler ve sistemler öğretirken sporculara daha detaylı ve makul açıklamalar yapın.

Geç Ergenlik (17-19 yaşlar)

Anahtar Özellikler

- Geç olgunlaşanlar hariç sınırlı fiziksel büyüme söz konusudur.

- Yoğun antrenman programları uygulayan sporcularda kuvvet ve dayanıklılık önemli ölçüde artacaktır.

- Geç ergenlik dönemindekiler hangi normlar, değerler ve inançlar sistemi ile yaşamlarını sürdürecekleri konusunda oldukça fazla zaman harcarlar.

- Şimdi sporcunun kişiliği oldukça katı bir şekilde gelişmiştir ve kuvvetli bir özgürlük duygusu vardır.

- Oyuncuların özgürlük için gereksinimlerini tatmin etmeye yönelik girişimlerinde, önemli buldukları kimselerle bazı çatışmalar ortaya çıkabilir (veliler, antrenörler ve öğretmenler gibi).

Antrenörlük Uygulamaları

- Sporcunuzun özgürlük ve kişisel sorumluluk için ihtiyaçlarının önemini farkında olun.

- Bazı sporcular kuvvetlerini geliştirmek için yoğun ağırlık antrenmanlarını yapıyor olabilecekleri için, bunlara esnekliğin önemini hatırlatmalısınız. Aynı zamanda bir beslenme programının önemini de vurgulayın.

- Sporculardan antrenmanlarda bir bölümün uygulanması, takım kurallarının belirlenmesi ve bağımsız, sorumlu hareketlerin denenmesini isteyin.

- Tüm sporcuların takımda üstlendikleri rollerin önemini anlamalarını sağlayın.

- Geç ergenlik dönemindekiler için sporcuların değer sistemlerini oluşturmalarına yardım eden saygın bir danışman olabilirsiniz.

- Oyuncularınızla, oldukça spesifik antrenman programları yolu ile elde edebilecekleri onları zorlayan hedefler oluşturmada birlikte çalışarak hareket edin.

Öğretim Teknikleri

Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler

Etkili bir ğretim için antrenör sporcular arasındaki ve onların becerileri öğrenmede ortaya koydukları farklılıkları anlamalıdır. Spesifik olarak antrenör oyuncuların řu özelliklerine dikkat etmelidir :

- Yař ve fiziksel yapı
- Beceri düzeyi
- İlgisi düzeyi

Yař ve Fiziksel Yapı

ğrenme kapasiteleri gözden geçirildiğinde oyuncuların yaşları ve fiziksel özellikleri önem kazanır. Örneğin bazı spor branşlarında şut atabilmek için birçok sporcunun ergenlik öncesi dönemde kollarında yeterli kuvvet yoktur. Sonuç olarak, sekiz yaşındaki bir çocuğa bu tekniği öğretmeye çalışan bir antrenör doğru bir uygulama yapmamaktadır.

Beceri Düzeyi

Oyuncuların beceri düzeyleri, ma öncesi kazanılması gereken özelliklerde önem kazanır. Örneğin, bazı spor branşlarında uygulanabilecek taktik sistemleri 8-9 yaşlarındaki çocuklara öğretmeye

kalkışmak, bu sporcular söz konusu taktikleri uygulayabilmek için gerekli olan temel becerilere sahip değillerse çok yerinde bir uygulama olmayacaktır. Buna örnek olarak basketbolda 2-1-2 savunmadan önce temel ayak oyunları ve hareketleri ile kayma adımlarının öğretilmesi; buz hokeyinde 2-1-2 sisteminden önce bu çocuklara denge kazandırıp, kaymanın öğretilmesinin gerekli olması verilebilir. Genç oyunculara onların gelişiminde çok önemli bir yer tutan temel beceri eğitimini bir yana bırakarak, fiziksel ve zihinsel kapasitelerinin ötesinde beceriler öğretmeye çalışmak, onları sınırlı ve bitkin yapacaktır.

İlgi Düzeyi

Oyuncunun ilgi düzeyi de öğrenme becerilerini etkileyen çok önemli bir faktördür. Eğer bir oyuncu bir spor dalını çok sever ve bunda yer almak isterse, doğal olarak bunu sıkı çalışma ve öğrenme takip etmelidir. Ancak, oyuncu velileri istediği ve çocuklarının bu alanda iyi bir sporcu olmasının önemli olduğunu düşündükleri için orada ise, bu durumda bu genç sporcu düşük ilgi ya da hevese sahip olabilir. Bir sporcunun ilgili branşta yer alması, bu branşa olan ilgisini etkileyecek ve antrenörün de bu sporcuya yaklaşımını etkileyecektir.

Yukarıda belirtilen prensiplere bağlı kalarak, şimdi belirtilecek noktaları dikkate almanız, öğretimde mükemmelliği yakalamak için önemli noktalardır :

- **Yalnızca sporcunun kaldırabileceklerini öğretin**

Eğer bir beceri çok zor ise, oyuncu hevesini kaybedecek ve öğretim bundan zarar görecektir. Ancak, bir beceri çok basit ya da kolay ise, oyuncu kısa sürede sıkılacaktır. Bir antrenör olarak, oyuncularınızın

kapasitelerini belirlemek ve zorlayıcı ancak ulaşılabilir amaçlar oluşturmak sizin sorumluluğunuzdadır.

- **Çalışmanın başında yeni şeyler öğretin**

Genç sporcular dinlenmiş ve uyanık olduklarında en iyi şekilde öğrenirler. Çalışmanın başında yeni beceriler öğretmekle yorgunluk ve dikkat dağılmasının yol açtığı olumsuzluklar ortadan kaldırılmış olur.

- **Basitten karmaşığa doğru çalışın**

Yeni beceriler öğretimine geçmeden önce sağlam bir temel oluşturmak önemlidir. Bu yapılarak, sporcuların başarısızlık nedeni ile sinirliliklerinin ortaya çıkması yerine becerinin kazanılması kolaylaştırılmış olur. Örneğin bazı spor branşlarında öncelikle topsuz, daha sonra toplu duruş öğretilmelidir.

- **Temel hataları bir defada düzeltin**

Bir sporcunun herhangi bir beceriyi hemen mükemmel bir şekilde uygulamasını bekleyemezsiniz ve bu oyuncunun bazı önemli hataları yapmasına izin vermelisiniz. Hatalar ortaya çıkar çıkmaz düzeltin yoksa bunların düzeltilmesi daha da güçleşecektir.

- **Birçok çalışmada drilleri kısa sürelerle tekrarlayın**

Bir becerinin doğru tekrarı öğrenme için esastır ancak sıkılmayı önlemek için çeşitli ve kısa driller uygulamalısınız.

- **Oyuncuların bildikleri beceriler çalışılırken, bu, maç benzeri ortamda olmalıdır**

Önceden öğrenilmiş becerilerin maç benzeri ortamda çalışılması bunların oyuna aktarılması için en iyi methodtur. Maç koşullarının olduğu ortam yaratılmazsa, oyuncular maç koşulları ile karşılaştıklarında sinirli olacaklardır.

- **İyi performansı övün**

Öğretmen Olarak Antrenörlük

Antrenörlük bir tür öğretmenliktir. Bir sporda öğretmenlik, bir antrenörün oyunculara bilgi, fiziksel beceriler, teknikler ve davranışlar elde etmede yardımcı olmasıdır.

Etkili öğretme zincirinde dört temel halka vardır :

1nci Halka: Öğrenilmesi gereken temel bir beceri seçin – sporcuların ne öğreneceklerini belirleyin.

2nci Halka: Açıklama ve gösterimi planlayın – ne söylediğinizi, nasıl söylediğinizi ve nasıl göstereceğinizi belirleyin.

3ncü Halka: Sporcuların beceriyi nasıl çalışacaklarını planlayın-

4ncü Halka: Çalışma boyunca geri bildirim sağlayın – yapıcı düzeltmelerde bulunun ve sporculara gerçekçi hedeflere sahip olmada yardımcı olun.

1nci Halka: Öğrenilmesi Gereken Temel Bir Beceri Seçin

Temel beceriler her zaman öğrenmesi kolay değildir. Örneğin buz hokeyinde kayma temel bir beceridir fakat bu beceri komplike ve öğrenmesi de güçtür. Pas ya da şut aslında öğrenmesi daha kolay becerilerdir fakat kayma daha temel bir beceridir.

Buz hokeyinde kayma, şut atma ve pakı kontrol etme gibi bir oyuncu tarafından çalışılabilecek birçok beceri vardır. Ancak pas atma ve pas alma buz hokeyindeki benzer birçok beceri gibi iki ve daha çok oyuncu gerektirir.

Antrenörün en temel beceriden başlayarak ve her becerinin anahtar unsurlarını kapsayan, bir dizi temel beceri listesi oluşturması gerekir. Örneğin, kayma temel becerisi dört temel unsura bölünebilir : a) başlama, b) kayma, c) dönme ve d) durma.

2nci Halka: Açıklama ve Gösterimi Planlayın

Bu, ne öğretmek istediğinizi organize etmek için yaptığınız planlamadır. Temel beceriler listenizden bir tane seçin ve bu ikinci halkayı beceriyi nasıl gösterip açıklayacağınızla ilgili olarak takip edin.

Bu halka yedi basamak içerir :

- **Basamak 1** Bir beceri seçin ve neden önemli olduğunu yazın.

Beceriye isimlendirin ve kısaca ve basitçe ismin anlamını, nerede ve ne zaman kullanıldığını açıklayın. Açıklamayı basit ve kısa tutun. Açıklama ve gösterim için toplam zaman üç dakikadan fazla olmamalıdır.

- **Basamak 2** Vurgulamak için dört ya da beş temel öğretim noktası seçin.

Her öğretim noktası birbiriyle ilişkili iki veya üç öğretim noktasından oluşabilir. Eğer sporda yer alanlar genç, deneyimsiz ve özel öğrenim problemlerine sahip iseler, bu durumda bir veya iki öğretim noktaları seçin ve bu noktaları mümkün olduğu kadar basit tutun.

Gösterim sırasında öğretim noktalarını vurgulamak için kısa, tanımsal anahtar sözcükler ve terimler seçin. Gösterinin provasını yapın ve bunları iyi bilinceye kadar anahtar sözcükler kullanın. Öğrenciye aynı anda çok fazla anahtar sözcükler yükleyerek aşırı yüklemeyin.

- **Basamak 3** Bir görsel yardımın faydalı olup olmayacağına karar verin.

Bu bir resim, film, çizim, videofilm ya da tablo olabilir. Gösterime bir yararı olacağından emin olmadıkça böyle bir yardım malzemesi kullanmayın. Bu tarz yardımcı materyaller sporcuların beceriyi öğrenmelerinden sonra bakabilmeleri için bir bülten tahtası ya da duvara asılabilir. Bu şekilde asılan yardımcı materyaller, sporculara yapılan gösterinin detaylarını hatırlamada yardımcı olacaktır. Böyle bir yardım kullanılacaksa, bununla rahat oluncaya kadar prova yapın.

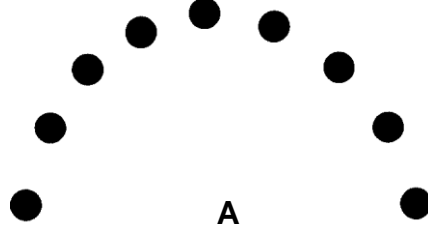
- **Basamak 4** Etkili bir form seçin

Mevcut sporcu sayısını dikkate alarak, hepsinin sizi rahatlıkla duyup işitebileceği bir form oluşturun.

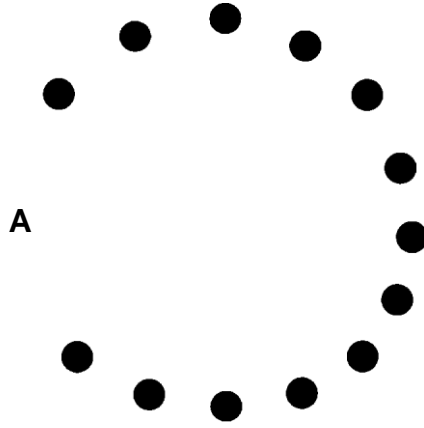
Etkili bir şekilde kullanılabilecek birçok form vardır. Bu form her sporcunun gösterimi izleyebileceği ve açıklamaları duyabileceği bir şekilde yapılır. Kullanılan üç form şunlardır:

Yarım Daire

- Kalabalığı önlerken yakınlık sağlar
- Bütün sporcular ve antrenör için açık bir görüş alanı sağlar
- Gösteriler ve açıklamalar için iyi bir ortam oluşturur.

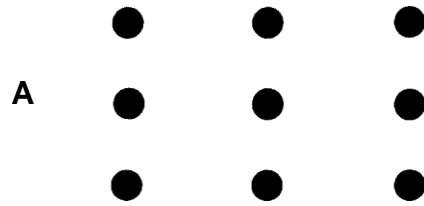


Tam Daire



Takım Formu

- Sahanın tümünün kullanıldığı dilleri uygulamak için iyidir



Bahsedilen bu üç formu ya da sizin istediğiniz bir başka uygulama formunu kullanmanıza bakmaksızın, her sporcunun beceri gösterimini gördüğünden emin olun.

Spor salonu ya da buz arenasında veya spor yapılan alanda akustik problemlere yol açabilir. Oyuncular tüm spor alanına yayılmış olarak bulunmakta iseler, sporculara hitap ederken şu etkili yollar kullanılabilir:

- Oyuncularınızın tamamına yüzünüz onlara dönük olarak ve bir köşede durarak hitap edin.
- Grubun yarısına spor alanının bir yarısında hitap ettikten sonra diğer yarısına da diğer yarıda bu açıklamayı tekrarlayabilirsiniz.
- Siz bir gruba sahanın bir yarısında hitap edip açıklama yaparken, yardımcınız da diğer yarı sahada kalan sporculara aynı açıklamayı yapabilir.
- Sırtınız kenara dönük olarak ortada durup, her iki yarı sahaya hitap edebilirsiniz.

Bu pozisyonlarda komplike beceriler öğretmekten kaçınin. Her zaman yüksek sesle ve anlaşılır konuşun ancak gereksiz bağırmandan kaçınin.

Seyirciler çalışmalar sırasında sporcuların dikkatlerini dağıtabilirler. Bunun üstesinden gelmek için oyuncularınızın sırtlarını olası dikkat dağıtıcı unsurlara dönerek ve size yüzlerini dönerek dinlemelerini sağlayın.

- **Basamak 5** Sporcuların nasıl izleyeceklerine karar verin.

Gösterinin izlenebileceği en iyi açığı tespit edin. Gösteriyi her defasında 90 veya 180 derece dönüşlerle, sporcuların en iyi açılarla izleyebilecekleri şekilde tekrarlayın. Gösteri ve açıklama için toplam sürenin başından sonuna kadar üç dakikadan (genelde 60 – 70 saniye yeterince uzundur) fazla olmaması gerektiğini hatırlayın. Bundan fazla olursa, çok sık tekrarlanacak veya çok fazla detay verilecektir.

- Kafa karışıklığı ve sıkıcılıktan uzak durun
- Kısa olun
- Herkes tarafından işitilin... herkes tarafından görülün.
- **Basamak 6** Kimin gösteriyi yapacağına karar verin.

Ne yapılacağına karar verdikten sonra, kimin gösteriyi yapacağına karar verin. Birisine gösteriyi yapmasını söylemek ödül gibi olabilir. Takımdaki birden çok oyuncu gösteriyi yapması için görevlendirilmelidir.

Antrenörler genellikle bir beceriyi kendileri gösterirler. Gösteriyi bir açıklamanın eşlik etmesi gerekiyor ise, bir oyuncu ya da yardımcı antrenörü beceriyi göstermesi için seçin. Beceriyi sizin göstermeniz genelde oyunculara arkanızı dönmenizi gerektirir ve bu da iletişimi zayıflatır. Başka birisine gösteriyi yaptırmakla, oyuncu bir yandan açıklamayı dinlerken, bir yandan da gösteriyi izleme avantajını kullanır.

Basit gösterilerde herhangi bir takım üyesinden yararlanın – bunun en üst düzeyde bir oyuncu olması gerekmez. Grup üyelerinin çoğu ortalama bir oyuncudur ve ortalama bir oyuncunun gösterisinden iyi öğrenir. Yeni başlayanlar küçük ayrıntıları kaçıırırlar ve çok iyi sporcuları izlemek, bazen cesaretlerini kırar.

Bazı oyuncular takım arkadaşlarının önünde bir beceriyi göstermek için ortaya çıkmaktan hoşlanmazlar. Antrenör bu sporcuların duygularına saygılı olmalı ve çalışmadan önce bu sporculara bir gösteri için istekli olup-olmadıklarını sormalıdır.

- **Basamak 7** Bitirirken soru olup-olmadığını sorun.

Sporcuların anladıklarından emin olmak için, herhangi bir soruları olup-olmadığını sorun. Beceri ile ilgili olan soruları yanıtlayın fakat ilgili olmayan soruları kibarca soran kişiyi de rencide etmeden ileride yanıtlanacak şekilde sonraya atın.

Bütün sorular, gösteri ve açıklama sırasında bahsedilmiş bile olsa, saygı ile yanıtlanmalıdır. Sporcular başlangıçta utangaç ve çekingen iseler, soruları kendiniz sorarak yanıtlayın.

Küçük sporcular, becerinin nasıl görünmesi ile ilgili bir fikre sahip değil iseler, bunu uygulamada güçlükler yaşarlar. Küçükler bunu yapmaya çalışırken, anlattığınızın çocukların kafalarında neyi görüntüledikleri ile uyumlu olduğunu kontrol edin.

Cesaretlendirme Sözcüğü

Başlangıçta, bu adımları takip etmek uzun zaman alacaktır. Fakat bunları sıklıkla kullanırsanız, çok kısa notlarla yakında bunların üstünden gidebileceksiniz.

Deneyimli antrenörler gösterinin ayrıntılarını hatırlarlar ve bunları nasıl uygulayacaklarını yalnızca becerinin ismini hatırlayarak bilirler.

3 üncü Halka: Sporcuların Beceriyi Nasıl Uygulayacaklarını Planlayın

Öğretme zincirindeki bir sonraki halka, beceriyi çalışacak oyuncu grubunu organize etmektir. Sporcularınızın spesifik ihtiyaçlarına cevap verecek çalışmayı hazırlamak çok önemlidir. Geliştirilmesi gerektiğini düşündüğünüz bireysel beceriler ile takım becerilerini seçin. Çalışmalar spesifik amaçların belirlenmesi ile iyi organize edilmeli fakat yavaş ve hızlı öğrenimi yerine getirmek için esnek olmalıdır.

Driller eğitici ve eğlenceli olmalıdır. Bir ya da iki saatlik bir çalışma iyi yaptırılırsa sporcuları sıkmadan bir veya iki beceriye odaklanabilir. Yeni fikirler olumlu bir öğretme ve öğrenme ortamını korumaya yardımcı eder.

4 üncü Halka: Çalışma Boyunca Geri Bildirim Sağlayın

Sporculara öğrendikleri sırada geri bildirim vermek, onlara öğrenme düzeyleri ile ilgili bilgi sağlar. Bu, öğrenmede üç önemli fonksiyona hizmet eder:

- Gelişmeyi yönlendirme,
 - Gelişimi ölçme,
 - Ödül veya ceza sağlamak.
- Gelişmeyi Yönlendirmek İçin Geri Bildirim Verin**

Becerileri öğrenme çok kafa karıştırıcı olabilir. Göz önüne alınması gereken birçok unsur vardır.

Birincisi, sporcu hangi becerilerin kontrol altında olduğunu bilmek için hangi becerilerin doğru olarak uygulandığını bilmelidir. Bu, sporcuya pozitif davranarak iyi olma meselesi değildir. Beceri öğrenmenin makul prensiplerine dayalıdır.

Örneğin, bir spor branşında temel bir beceriyi ya da pası öğrenen bir oyuncunun kafasında beş-altı soru varsa, antrenmandan sonra verilen geri bildirim iki-üç soruyu yanıtlamışsa, bu oldukça iyidir. Geri kalan sorular için, sporcunu kendi düşüncesi, takım arkadaşları veya antrenörün yardımı ile ne yapacağını, pası verme sırasında nereye yoğunlaşacağını vb. anlayabilir ve uygun bir pası uygulayabilmek için ne yapması gerektiğini anlar.

Eğer sporcular becerinin hangi parçalarının doğru yapıldığı noktasında tereddütlü iseler, beceriyi uygulama tekniğini düzeltmeye çalışırken becerinin bazı kısımlarını daha kötü hale getirebilirler.

- **Geri Bildirimi Gelişimin Bir Ölçüsü Olarak Kullanın**

Eğer bir sporcu, bir beceriyi uygulamadaki sorularının azaldığını bilirse, sporcu için gelişimi algılamak daha kolay olacaktır.

Gelişmiş beceri seviyesi için ek bulgu ölçülebilir. Eğer bir sporcu pası bir hedefe atıp bu hedefi sekiz-on kez vurabilirse ve bu önceden mümkün değil idiyse, bu durumda sporcu gelişimin somut bir ölçümüne sahiptir.

Bir sporcu sıklıkla bir becerideki artışı bir doğallık hissi ile, gerginliğin ve doğal dışılığın yerini alan hareketteki bir akıcılıkla (“şimdi çok daha iyi hissediyorum”) ve becerinin artan kalitesindeki önemli bulgu ile anlar.

- **Geri Bildirimi Ödül ya da Ceza Olarak Kullanın**

Aile üyeleri, arkadaşlar ve özellikle antrenörlerden gelen cesaretlendirici sözler, onaylamalar gibi geliştığımızı teyit eden bilgiler bizi ödüllendirir. “Çok iyi!” “ Evet, mükemmel!” “İyi iş” “Seninle gurur duyuyorum”.

Cezalandırma, ödülün tersidir. Bazen tehlikeli ve istenmeyen bir davranışı durdurup, bunu istenen, öğrenilen ve kabul edilen bir davranışla değiştirmek için faydalıdır. Fiziksel cezalandırma veya ekstra, zorlu ve yorucu bir fiziksel işle cezalandırma asla kabul edilemez ve tavsiye edilen bir ceza şekli değildir.

Eğer sporcuları maçta iyi oynamaları için forma sokma amaçlı sıkı çalıştırırsanız, çalıştırdığınız oyuncuların kafalarını bu tür cezalandırma ile karıştırmamanız gerekir. Örneğin, buz hokeyinde kayma becerisi önemli bir temel beceridir ve cezalandırma ile birlikte uygulanmamalıdır.