

Temel Yüzme Eğitimi IV

Dr. Burcu ERTAŞ DÖLEK

Ankara Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi

Antrenörlük Eğitimi Bölümü



ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

Öğrenciler başlıca noktalara konsantre oldukları zaman onları en iyi şekilde öğrenebilirler.

Her seferinde ancak bir tek öğretilecek nokta üzerinde konsantre olmak karışıklıkları önleyecektir. Öğrencilerin yüzme havuzunun çevresinde olduğu ve suya girebilecekleri zamanlarda dersin büyük bir bölümünün, antrenörün neler yapılması gerektiğini onlara anlatması yerine, öğrencilerin pratik yapması ile geçmesi önemlidir.



Sporcularla bağlantı kurma konusu, sözlü açıklamalarla takviye olduğu zamanlarda bu açıklamaların olumsuz değil olumlu olması da önemlidir, örneğin, serbest yüzme stili öğretilmekte olduğu sırada "sağ dirseğini suya o kadar yakın bulandırma" demek yerine "sağ dirseğini daha yükselt" demek çok daha direkt bir mesaj olup, öğrenciye çok daha yararlı olur.



Hareketler ile anlatım; bazı çocuklar için bir yüzme stilinde gerekli hareketleri yapabilmeleri için kol ve bacaklarının izlemeleri gereken yolda öğretmen tarafından yönetilmeleri gerekli olabilir. Ancak bunun, öğrencinin hareketin çeşitli aşamalarında uygulanması gerektiği hakkında çok az bilgi sahibi olması veya hiç bilgi sahibi olamaması dezavantajı vardır. Azami yarar sağlanabilmesi için antrenörün de suyun içinde olması gereklidir. Dolayısıyla el hareketleri ile öğrenciyi yönetmek yöntemi çok az kullanılmalı ancak, diğer yöntemler başarılı olamayınca ve hatalı hareketleri düzeltme önlemi olarak kullanılmalıdır.



Bazı çocuklar çabuk öğrenir ve suya girdikten kısa bir süre sonra yüzmeye başlayabilirler, bazıları ise, ilk yüzmeye hareketlerini denemeden evvel uzun ve sabırlı bir yardım ve teşvik dönemine gerek duyabilirler. Bu teşvik döneminde kesinlikle ısrarcı ve zorlayıcı olunmamalıdır.

Çocuklar öğrenmeye başlarken gayretlenirler ve dolayısıyla, ne kadar erken suya alışır, su içinde hareket yapmasını öğrenirlerse o kadar çabuk verimli şekilde yüzebilirler. Dersler daima dikkatle hazırlanmalı, öğretme durumları mümkün olduğunca ilginç ve eğlendirici yapılmalı, ilk öğretiler basit olmalı ve ulaşılabilir hedefler seçilmelidir.



Zaman ve tesislerin kullanımı

En etkili öğretim ortamı için, yüzme havuzunun sporcular dışındaki kişilerin kullanımına kapalı olduğu zamanlar tercih edilmelidir. Bu konu aynı zamanda daha fazla öğrencinin katılımına izin verir. Eğer mümkünse, sporcuların dikkatlerinin dağılmaması için, antrenmanlar velilerin izlemesine kapalı olarak yapılmalıdır.



Her grupta bulunabilecek yavaş öğrenen öğrenciler de unutulmamalıdır. Bu çocuklara ek fırsatların verilmesine özellikle çaba gösterilmelidir. Bu yapılırken, kendine güvenen, yardım ve destek sağlayan bir kişinin suyun içinde bulunmasını sağlayacak özel bir düzenleme yapılması tercih edilmelidir. Çalışmaların süresi, grupların kabiliyetlerine ve yaş gruplarındaki dikkat süreleri dikkate alınarak düzenlenmelidir.



Yeni öğrenmeye başlayanlar için, küçük yaş grupları için daha kısa çalışma süreleri tercih edilmeli, yaş ve seviye arttıkça süre arttırılmalıdır. Soyunma odaları ve havuzun durumu uygun ise, bir grup suyu terk ederken diğer bir grup suya girmeye hazır durumda olması gerekir.

