

# Temel Yüzme Eğitimi III

**Dr. Burcu ERTAŞ DÖLEK**

Ankara Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi

Antrenörlük Eğitimi Bölümü



**ANKARA ÜNİVERSİTESİ**  
**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**  
**ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ**

Genellikle, ie donuk olan kişiler çevrede aynı şeyleri yapmakta olan başkalarının bulunmasından rahatlık duyma eğiliminde olurlar, oysa dişa donuk kişiler ise etrafındakilerin dikkatini kendi üzerlerine çekme eğilimindedirler.

Deneyimsiz bir antrenörün gözünde, dişa donuk bir ğrenci kolaylıkla sürekli aykırı hareketlerde bulunan bir kişi izlenimi verebilir.



Her birey için öğrenme hızı değişiktir ve etkin bir antrenör grubun çoğunluğuna yararlı olacak bir yaklaşım uygulamalıdır.

Ancak öğrenim sırasındaki değişik aşamalarda, grubun içindeki bireylere özel ilgi gösterilmesi gerekebilir.



Dolayısıyla, antrenörün öğrencilerle kurmuş olduğu bağlantının hangi nedenlerden dolayı koptuğunu anlayabilmesi önem taşımaktadır.

Böyle bir anlayış antrenmanlar sırasında çıkabilecek sorunların önlenmesinde etkili rol oynayabilir.

Sporcularla kurulmuş olan bağlantının kopmasının başlıca nedenler şunlar olabilir.

**Doymuşluk;** doymuşluğun anlamı, sporcunun artık almış olduğu bilgilerden daha fazlasını alabileceği olmamasıdır. Bu konu fiziksel kapasite, önceki deneyimler ve genel zekâ standardına bağlı olacaktır.





**Dikkatin dağılmış olması;** bu olgu iç veya dış etkenlere bağlı olabilir. Bazı etkenlere bağlı olanlar genellikle antrenörün kontrolünde olurlar, ancak korku ve endişe gibi iç etkenlere bağlı olanların anlaşılmadan geçip, öğrenme hızını olumsuz yönde etkilememeleri için antrenörün çok dikkatli olması gereklidir.



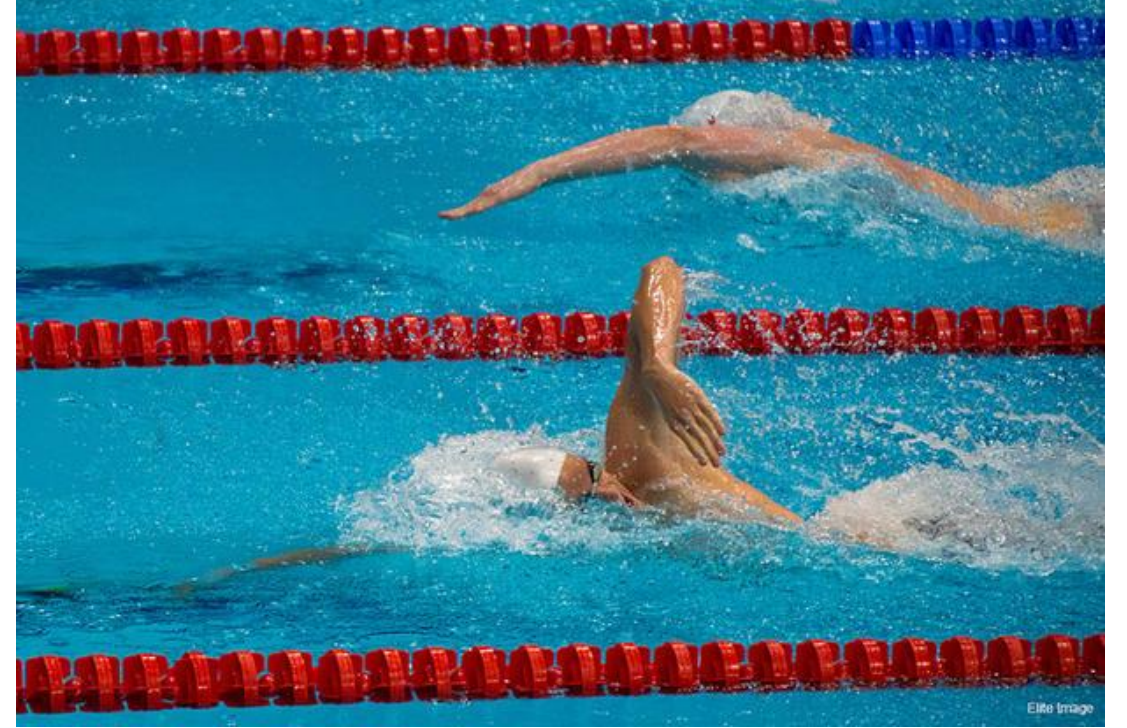
**Öğretimde yanlış anlamalara neden olacak sözcüklerin kullanılması;** bu konu sporculara verilen bilgilerle ilgilidir. Kullanılan sözcükler sporcuların bilgisi ve deneyimi içinde olmalıdır. Etkili olabilmeleri için, bütün detayların ve tanımlarının kısa ve yerinde olmaları gereklidir.

**Varsayımlar;** bazı antrenörlerin, öğrencilere sunulan bilgileri otomatik olarak anlayacağını varsaymaları durumudur.





**Yanlış Yorumlama;**  
özellikle sınırlı deneyimli olan çocuklar basta olmak üzere, öğrenciler onlara verilmiş olan bilgileri, sadece verildikleri şekiller hakkında deneyimli olmadıkları için, yanlış anlayabilirler. Dolayısıyla, antrenör, verdiği bilgilerin anlaşılıp anlaşılmadığını sürekli olarak kontrol etmelidir.



- **Bağlantı Kurma;** başarılı bir antrenör takımıyla etkili şekilde bağlantı kurabilme yeteneğine sahip olmalıdır. Yüzme öğretiminde en etkili bağlantı kurma yöntemleri de göstererek, sözle, mimiklerle ve el hareketleri ile yapılanlar olmaktadır.

**How coach sees us**



**How we see coach**





**Göstererek öğretme;** çocuklar yapılan bir uygulamayı gözlem ve taklit ederek öğrendiklerine göre, iyi bir uygulama gösterisi ile birlikte yapılacak kısa bir yorum öğrenilecek beceri hakkında açık bir fikir sahibi olunmasında yardımcı olacaktır. En önemli faktörler havuzun kenarında antrenör tarafından vurgulanırken, öğrencilere suda yapılmakta olan performansı dikkatle izleme fırsatının uygulamalı bir şekilde verilmesi çok önemlidir.

Göstererek bağlantı kurmanın önemli unsurlardan biri de insan sesinin yıpranmasını engelleyebilecek olan mimik ve vücut işaretlerinin kullanılmasıdır. Ancak, öğretmenin havuzda yapacağı herhangi bir uygulamalı gösterinin **DOGRU OLMASI** şarttır.



**Sözle anlatım;** öğretme sırasında gösteriyi takviye etmek için sözle açıklamalarda bulunmak önemlidir. Etkili olabilmesi için sözlü açıklamaların kısa ve yerinde olması gereklidir. Öğrencilere gösterilmeden evvel bir yüzme stili ile ilgili açıklamalarda bulunmak yararsız olacaktır. Her uygulama ve her tekrarlanan uygulama için öğretilecek noktalar gereklidir,

