

Temel Yüzme Eğitimi I

Dr. Burcu ERTAŞ DÖLEK

Ankara Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi

Antrenörlük Eğitimi Bölümü



ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

Yüzme öğretmeni; yüzme bilmeyen bir kimseyi, makul bir süre içinde doğal yetenekleri kullanarak, bir sürat yüzücüsü olmasa bile, iyi bir teknik yüzen yüzücü haline getiren kimse.



Eđiticinin Temel Nitelikleri

- Konuya hakimiyet
- Uygun seviye ile bađlantı kurabilme yeteneği
- Öğrencilerde ilgi uyandırma yeteneği
- Bireylerin ve grubun gereksinmelerini hissedip, onları tatmin edebilme yeteneği

Bu temel nitelikler, çevre, öğretilmekte olan konu ve ders verilmekte olan öğrencilerin yeteneğine bağlı olarak birçok değişik seklilerde uygulanabilir.



Fiziksel beceri öğretilmesi için, aşağıdaki özelliklerin başarılı bir antrenörde bulunması şarttır.

- Antrenmanların iyi planlanması ve hazırlanması.
- Pratik bir duruma teorik bilgiyi uygulama yeteneği.
- Sporcuların organizasyonu ve kontrolü.
- İyi!!! antrenör/sporcu ilişkileri.
- Bireylerin gereksinimleri, zorluklarını değerlendirme ve tartışma yeteneği.

Antrenör ve sporcuların donanımı, herhangi bir antrenmanın verimli geçmesinde önemli rol oynarlar.

Bazı eğitimcilerin doğal yetenekleri olmakla beraber, bazıları da başarılı örnek kişileri incelemek ve sık sık kendilerini tartışmak suretiyle başarıya ulaşabilirler.



İlişkiler, antrenörlerin sporcularla olan ilişkilerdeki tutumu performansını etkileyebilir.

Bu tutum aşağıdaki konulardan etkilenebilir.

- Antrenörün takımdan beklentileri,
- Antrenörün takımı veya sporcuları önceden değerlendirme şekli,
- Antrenörün performansı yanlış anlaması,
- Sporculara özel davranıldığıının ima edilmesi.



Beceri

"Beceri, önceden belirlenmiş olan bir sonucu meydana getiren yanıtı, hareketlerin ekonomik ve verimli organizasyonudur".

Yüzme becerileri, belirli bir sıra ile yapılması gereken bir seri koordine hareketlerle elde edilir. Eğer bireysel kol ve bacak hareketlerinin doğru yapılmış olmasına karşın, bunlar uygun sıra ile yapılmadığı takdirde öğrencinin iyi bir yüzücü olamayacağı takdir olunacaktır.



Bir sporcu, yüzmenin ilk basit hareketlerini yapmaya çaba gösterirken zaman bazı gereksiz hareketleri de beraberinde yapması olasıdır.

Doğru hareketlere adaptasyonun mümkün olan en kısa zamanda yapılabilmesi için antrenör yardımı ile bu hareketlerin hemen düzeltilmesi önem taşır.



Eğer hataların devam etmesine izin verilirse bunların ilerde düzeltilmesi gittikçe zorlaşacaktır.

Bir beceri öğretilirken "geri bildirim" (feed-back) özellikle önemlidir.

Çünkü sporculara performanslarının doğru yolda iyileşmekte olduğu hususunda devamlı surette güvence verilmesi gerekir.



Bu sebeple onlara ilerlemeleri hakkında devamlı bilgi verilmelidir, vurgulama daima övgü ve olumlu takviye yönünde olmalıdır, antrenörün istediklerini, gerçekten yapmaya caba gösteren öğrencinin gayretlerinin olumsuz eleştirilmesi çok ender yapılmalı, yapıldığı zaman da ancak dostça ve yardımcı olacak şekilde yapılmalıdır.

