

SPORDA BECERİ ÖĞRENİMİ



DOÇ.DR. FATİH KIYICI

www.fatihkiyici.com

Atatürk Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

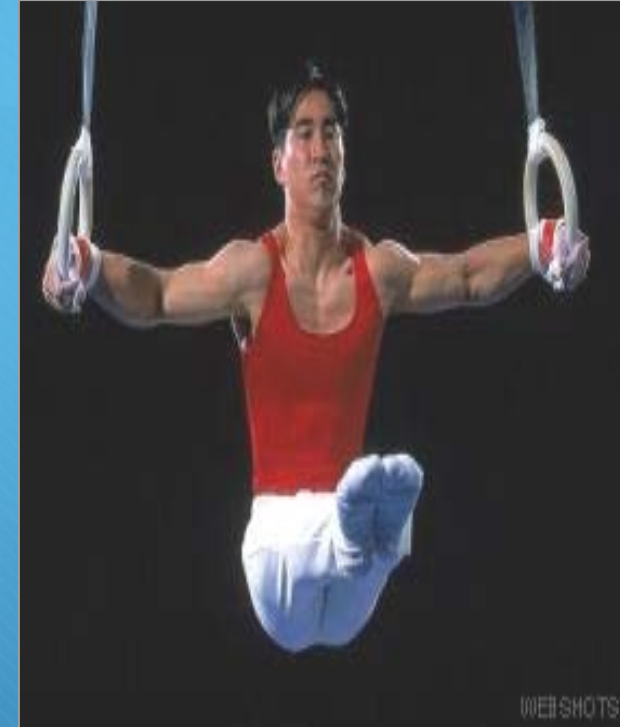
Beceri (koordinasyon) Nedir?

- Beceri; Kısa süre içerisinde güç hareketleri öğrenebilme ve değişik durumlarda amaca uygun ve hızlı şekilde tepki gösterebilme yeteneğidir.
- Beceri; Kişinin fiziksel yada bilşsel bir çaba ile bir işi kolaylıkla ve ustaca yapabilmesidir.



Beceri Nedir?-2

- Beceri; performansın mümkün olan en az eforla en üst düzeyde iş yapma imkanı sağlayan bir elemanıdır.
- Beceri, arzulanan hareketlerin uygun sıra ve zamanla yapılabilmesi için doğru kasların doğru zamanlarda kullanılması ve gerekli olan kuvvetin gerektiği oranda ve en ergonomik şekilde uygulanabilmesi yeteneğidir.



BECERİ

- (Guthrie- 1952) Belirli bir sonuca maksimum kesinlik ve minimum enerji ve /veya zaman harcayarak ulaşma yeteneğini kapsar.
- Amaca ulaşmada azami kesinlik
- Asgari enerji sarfı (zihinsel süreçlerde dahil)
- Asgari hareket zamanı



Koordinasyon

- Koordinasyon; bir hareketin yada sportif tekniğin kalitesinin büyük bir parçasını belirlemektir.
- Koordinasyon, ne kadar iyi gelişmişse, bir sporcu o kadar koordinasyonlu, akıcı, dinamik, ritmik ve ekonomik reaksiyon gösterebilir.

Bu nedenle koordinasyon antrenmanı, spor eğitiminde oldukça önemlidir!!!

Tanımlar

Öğrenme

- Bireyin alıştırma ve deneyim sonucu motor becerileri uygulama yeterliliğindeki göreceli davranış değişikliği.

Hareket

Vücut yada bölümlerinin kombine edilmiş belirgin davranış karakteristiği”
Becerinin bölümlerini oluşturur.

Performans

- Beceriye uygulama eylemi

Eylem

Vücut ve bölümlerinin hareketlerinden oluşan hedefe yönelik yanıtlardır. Hareketler bütünüdür.
Beceri ile aynı anlamda kullanılıyor

Tanımlar-2

Motor Yetenek

- Bireyin kalıtımına dayalı, hareket temelli özellikleridir.
- Sürat, çabuk karar verme, oyun zekası. Bireyin başarı potansiyelini oluşturur.

Motor Kapasite

- Bireyin bir hareket alanına ait özelliğinin sınırlarını ifade eder.
- Motor yeteneğin kapsamıdır.
- Bireyin başarısı için kullanabileceği maksimum potansiyeli gösterir.

İlgili alanlar- Motor Davranış

(Hareketi en optimum düzeyde ortaya koyabilme yeteneğini inceleyen alanlar)

Motor Öğrenme (Beceri Öğrenimi)

- Ağıştırma ve deneyim sonucu harekette meydana gelen değışiklikleri inceler.
- Motor becerileri kazanma ve "arıtma" süreci ve bu kazanımı ilerleten ve engelleyen değışkenlerin incelendiğı çalışma alanı

Motor Kontrol

- Hareketlerin nasıl kontrol edildiğini, merkezi sinir sisteminin kas ve eklem hareketlerini nasıl organize ettiğini inceler.
- İnsan hareketlerinin altında yatan sinirsel, fiziksel ve davranışsal yönleri inceleyen çalışma alanı

İlgili alanlar- Motor Davranış-2

Motor Gelişim (Psikomotor Gelişim)

- Nasıl ve neden bu becerilerin çocukluk döneminde geliştiğini ve yaşla gerilediğini inceler.

Beceri (Koordinasyon) nasıl gelişir?

- Hareketlerimiz; kaslarımızın kasılması sonucu meydana gelir. Kaslar zıt yönlü, eş yönlü, stabilize veya nötr edici olmak üzere farklı görevlerde kasılırlar.
- Koordinasyon işte bu hareketlerin birbirini doğru olarak izleyen şekilde ve istenilen kuvvette meydana gelmesidir.

✧ Becerili (koordineli) hareket, merkezi sinir sisteminden kasılması gereken kaslara uyarıların gerektiği zamanda gelmesi ile olur.

Beceri (Koordinasyon) nasıl gelişir?

Uyumsuz Kaslar ile

- Koordinasyon hareketi yaptıran ve engelleyen kasların uygun çalışması sonucu ortaya çıkar. Bu uyum gelişmemişse ortaya **kontROLSÜZ veya zayıf kontrol edilen bir hareket** çıkar.

Uyumlu Kaslar ile

- Bu çalışmaların sık tekrarı ile daha dakik, çabuk bir cevap oluşturmayı sağlar ve **yüksek koordinasyonlu etkin ve mükemmel bir hareket** ortaya çıkar.

Sportif başarı için;

- Koordinasyon çok karmaşık bir motorik yetenektir ve sürat, kuvvet, dayanıklılık, esneklik özellikleri ile çok yakın ilişki içerisinde.
- Beceri (koordinasyon) sadece teknik ve taktiklerin kazanılmasında ve mükemmelleştirilmesinde değil ayrıca rakiplerin, meteorolojik koşulların zemin ve araç gereçlerin değiştirilmesinin söz konusu olduğu alışılmamış durumlarda, teknik ve taktik uygulamalarda da belirleyici bir öneme sahiptir.
- Sporcu çok yönlü bir antrenman programı uygulanarak beceri geliştirilmelidir.
- Çünkü motorik özelliği iyi olan bir sporcu beceriden yoksun ise başarılı olamaz.



Sportif başarı için;

İyi derece koordinasyona sahip sporcu sadece bu becerileri mükemmel yapmaz ,ummadığı anda maruz kaldığı durumlarda antrenmanın sorunlarını çok çabuk çözme yeteneğine de sahip olur.

BECERİ SINIFLAMASI-1

GENEL BECERİ

- Her spor dalı için geçerli olan genel anlamdaki vücut koordinasyonudur.
- Genel beceriyi geliştirmek için genel cimnastik, kuvvet çalışmaları, çabuk kuvvet alıştırmaları ile bu çalışmalar arasında dağılmış olarak kas ve eklemleri yumuşatma alıştırmaları da yapılabilir. Ayrıca kendi branşının dışında belirli spor türleriyle de sağlanabilir.

ÖZEL BECERİ

- Uygulanan, yapılan spor dalına yönelik, o spor dalının özelliklerini içeren teknik-taktik ve benzeri hareketlerin koordinasyonudur.



BECERİ SINIFLAMASI-2

(Tek Boyutlu Sistem)

Kullanılan kas büyüklüğüne göre

- Küçük ve Büyük Kas kitlesi

Görev organizasyonuna göre

- Kesik, seri ve devamlı

Çevrenin tahmin edilebilirlik düzeyine göre

- Açık ve Kapalı

Motor ve bilişsel öğelerin önemine göre

- Motor ve Bilişsel

Kullanılan Kas Büyüklüğüne Göre

Büyük Kas Kitlesi

- ❖ Vücudun büyük kas kitleleri kullanılarak yapılan ve başarılı bir uygulama için kesinliğin çok önemli olmadığı beceriler.

Yürüme , atlama

Küçük Kas Kitlesi

- ❖ Vücudun küçük kas kitleleri kullanılarak yapılan ve el-göz koordinasyonu ile yüksek derecede kesinliğin gerektiği beceriler.
- ❖ Resim yapmak, yazı yazmak, dikiş-nakış, ok atmak.

Çevrenin Tahmin Edilebilirlik Düzeyine Göre

Açık Beceri

- ❖ Eylem sırasında çevresel şartlar değişkendir ve tahmin edilemez

Kaleci açısından penaltı atışı ,
ok atışı ve ormanlık alanda
koşu

Kapalı Beceri

- ❖ Eylem sırasında çevresel şartlar sabittir ve tahmin edilebilir. Eylemden önce kişi plan yapabilir.
- ❖ Dart atışı, daktilo kullanımı .

Görev Organizasyonuna Göre

Kesik Beceri

- ❖ Genellikle kısa süreli ve başı ile sonu belli hareketler.

Top atma, topa vurma

Seri Beceri

- ❖ Birçok seri hareketin bir araya getirilmesi ile oluşan karmaşık hareketler.

Araba vitesini değiştirmek, jimnastikte seriler.

Devamlı Beceri

- ❖ Başı ve sonu tam olarak belli olmayan ve dakikalarca devam edebilen hareketler

Yüzme ve Bisiklet sürme gibi

Motor ve Bilişsel Öğelerin Önemine Göre

Motor Beceriler

- ❖ Başarıyı belirleyen temel unsur hareket kalitesinin kendisidir.
- ❖ Amaca ulaşmak için vücut ve bölümlerinin istemli hareketini gerektiren görevdir.
- ✓ Ağırlık kaldırmak ve yüksek atlama
- ✓ Motor beceriler **NASIL** yapılması gerektiği ile ilgilidir (Hareketi doğru yapmak)

Bilişsel Beceriler

- ❖ Başarıyı belirleyen temel unsur hangi hareketin yapıldığıdır.
- ❖ Vücut bölümlerinin hareketini gerektirmeyen, bilişsel bir görevdir
- ✓ Satranç oynamak ve antrenörlük
- ✓ Motor beceriler **NE** yapıldığı ile ilgilidir.

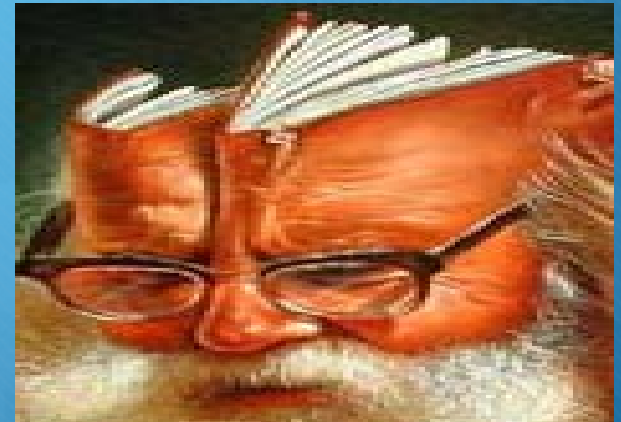
○ Motor Beceri:

Amaca ulaşmak için vücut ve bölümlerinin istemli hareketini gerektiren görevdir.



○ Zihinsel Beceri:

Vücut bölümlerinin hareketini gerektirmeyen, bilişsel bir görevdir.



BECERİ SINIFLAMASI-2

(Çok Boyutlu Sistem)

Düzenleyici Şartlar

- Bir beceriyi başarılı bir şekilde gerçekleştirebilmek için hareket özelliklerini tanımlayan/belirleyen **çevresel faktörler**.
- ✓ Şartlar sabit mi?
- ✓ Denemeler arası tepkilerde değişkenlik var mı?

Hareket Gereklilikleri

- Vücut hareketlerine ve nesne manipülasyonuna göre beceriyi yapabilmek için **hareketteki gereklilikler**.
- ✓ Uygulayıcının mekan değiştirmesi gerekiyor mu?
- ✓ Nesne manipülasyonu var mı?



BECERİ SINIFLAMASI-3

(İki Boyutlu Sistem)



		Denemeler Arası Değişkenli	
		Değişmeyen	Değişken
Çevrenin durumu	Sabit	Kategori 1 Sabit bir topa vurmak, Bütün denemelerde aynı yere	Kategori 3 Sabit bir topa vurmak, Bütün denemeler ayrı yere
	Hareketli	Kategori 2 Hareketli bir topa vurmak, bütün denemelerde aynı hız ve/veya mesafe	Kategori 4 Farklı yerden gelen hareketli bir topa vurmak, Bütün denemelerde aynı hız ve/veya mesafe

Kapalı Beceri

Açık Beceri

←
Sabit
Değişmeyen

Sabit
Değişken

Hareketli
Değişmeyen

→
Hareketli
Değişken



BİREYSEL FARKLILIKLAR

○ Bireysel farklılıklar:

Bizleri farklı kılan nispeten sabit ve değişmez özelliklerdir.

○ Yetenek:

Beceri yeterliğimizin gelişimi için önkoşul olan genetik özellik.

Etkenler	Örnekler
Yetenekler	Dayanıklılık, Parmak hüneri, gövde kuvveti
Tutumlar	Yeni duruma açık, kapalı ve tarafsız olma
Vücut tipi	Bodur, uzun, kısa, zayıf, kaslı, yuvarlak
Kültür	Etnik yapı, ırk, din, sosyo ekonomik statü
Duygusal yapı	Can sıkıntısı, heyecan korku, neşe
Fiziksel uygunluk seviyesi	Düşük, orta, yüksek
Öğrenme biçimi	Görsel, sözel, kinestetik
Olgunluk seviyesi	Olgunlaşmamış, orta seviyede, olgun
Motivasyon seviyesi	Düşük, orta, yüksek
Önceki sosyal yaşantı	Tek başına, küçük grup, büyük grup
Spor deneyimi	Rekreasyonel, eğitici, yarışmacı

Beceriye Sınırlayan Faktörler

1-Vücut ağırlığı

Relatif kuvvet koordinasyonda önemli bir faktördür. Kaslara oranla ağırlık ne kadar fazla ise koordinasyon o kadar sınırlı olacaktır.

2-Boy

Spor türlerinin özelliklerine göre o branşta başarılı olabilmek için kısa, orta veya uzun boy avantaj sağlar.

3-Zaman ayarlama

Bir harekete katılan kas grupları uygun zamanda kasılmalı ve gevşemelidir.

4-Hareket dakikliği

- ✓ Göz-kas koordinasyonu
- ✓ Prorioseptik duyarlılık
- ✓ Kinestetik duyarlılık



5-Denge

Hareketin dengeli yapılması veya denge bozukluğunda süratle normal pozisyona gelebilme koordinasyon için önemlidir.

6-Reaksiyon zamanı

7-Hareketin sürati

8-Hareketin yönü ve uzaklığı

9-Görerek nişanlama

Elle ulaşacak kadar yakın cisimler için görme keskinliği çok iyidir. Büyüklük ve şeklin üç boyutlu olarak değerlendirilmesi, nişanlama dakikliğini ve uzaklık tahminini gerektirir.



10-Kassal tansiyon

Kaslardaki gereksiz gerginlik hareketlerin tutuk, koordinasyonsuz ve genelde ağırlı, çok az tansiyon ise hareketlerin zayıf ve kararsız uygulanmasına neden olur.

11-Yaş

12-Kondisyonel yeteneklerin yetersizliği

13-Kötü teknikle hareket öğrenimi

14-Sakatlıklar

Koordinasyonun Mükemmelliği

1. Hareketin akışı ile ilgili fiziki yasalar,
- 2- Hareketi gerçekleştiren ve engelleyen kasların antrenmanlılık derecesi,
- 3- Kulakta bulunan denge oranının uyum düzeyi belirler.
- 4- Elit sporcuların hareketlerindeki üstünlüğün nedeni hareketi engelleyen ve yardımcı kaslar arasındaki mükemmel uyumdur.

Koordinasyonu Oluşturan Faktörler

- 1-Motorik uyum ve yer değiştirme yeteneği
- 2-Sevk ve idare yeteneği
- 3-Mekan saha yer kavrama yeteneği
- 4-Denge yeteneği
- 5-Çok yönlülük
- 6-Beceriklilik

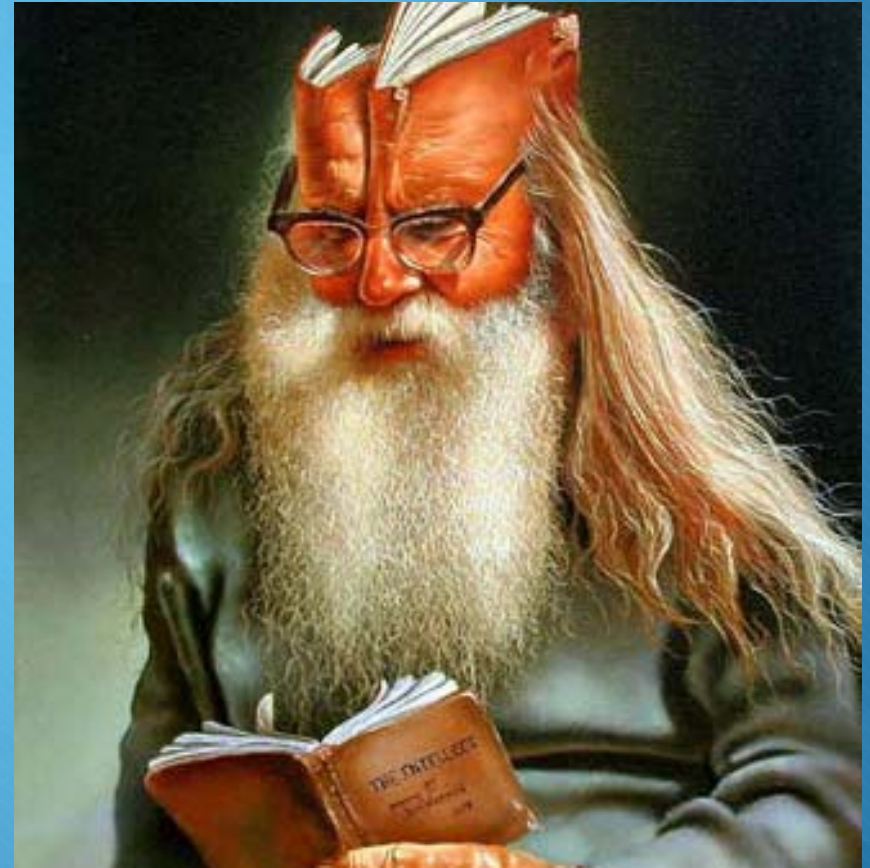
- 7-Hareket hissi
- 8-Hareket akıcılığı
- 9-Hareket yumuşaklığı
- 10-Esneklik yeteneği
- 11-Ritim
- 12-Varyasyon yeteneği

- **Motor Uygunluk:** Bireyin Fiziksel uygunluk ve motor yetenek özelliklerini yansıtır. Genel motor yeteneğin unsurudur.
- **Motor Eğitilebilirlik:** Bireyin yeni sportif becerileri öğrenme kolaylığı yada öğrenme hızı olarak tanımlanır.
- **Motor Performans:** Bireyin hareketlere dayalı bir beceride elde ettiği az veya çok “verimi” olarak tanımlanır.



○ Mental motor Hareket ve becerilerin üretiminde zihinsel aktivitenin ve “bilişsel beceri”nin önemini vurgulayan Motor öğrenme kavramı.

○ Nöromotor: Hareket ve becerilerin üretiminde sinirsel aktivite ve “sinir iletişim ağı”nın önemini vurgulayan Motor öğrenme kavramı.



- Algısal motor Hareket ve becerilerin üretiminde algısal aktivitenin ve “tanıma”nın önemini vurgulayan Motor öğrenme kavramı.
- Görsel motor: Hareket ve becerilerin üretiminde görsel aktivite ve “görme duyumu”nun önemini vurgulayan Motor öğrenme kavramı.
- İdeo-motor: Hareket ve becerilerin öğrenme ve üretiminde “yaşam biçimi”nin önemini vurgulayan Motor öğrenme kavramı.



- Her spor branşının kendine özgü beceri karakteristiği vardır.



- Sporcunun beceri yeteneği eğer o sporun beceri karakteristiği ile uyum sağlıyorsa sporcu başarılı olur.

○ **Yeni** hareketler **eskisinin** üzerine kurulur.

○ Antrenmanlarla **hareket hazinesi** büyütülür.

○ Böylece sporcu yeni hareketleri yalnız kolay ve çabuk öğrenmekle kalmaz değişik yarışma koşullarına uyum sağlamakta güçlük çekmez



○ Futbolda, oyuncu daima yeni oyun şartlarına uyum sağlamalıdır.



○ Güreşte rakibin hücumuna hemen etkili bir savunma hareketiyle cevap vermeli ve mümkün olan en büyük süratle karşı hücumu geçebilmelidir.





İYİ BİR ÖĞRENME ÇEVRESİ VE
ETKİLİ İLETİŞİM



İyi bir öğrenme çevresi oluşturma ve sürdürme...

○ Öğrenme Çevresini Oluşturan Faktörler

- ☐ Öğrenciler
- ☐ Öğitmenler
- ☐ Materyaller
- ☐ Öğretim Ortamı
- ☐ Sınıf iklimi
- ☐ İletişim ortamı



Öğrencilerle İletişim Kurun...

- ❑ İyi bir öğrenme çevresi oluşturmak için öğretmenler öğrencileri ile etkili bir iletişim kurmalıdır.
- ❑ Öğrencilerle iletişim kurma öğretmen için oldukça kritik bir konudur.
- ❑ İletişim becerileri her zaman geliştirilebilir.
- ❑ Öğrenme için olumlu bir atmosfer oluşturun.
- ❑ Hareket becerileriniz az olabilir ancak iletişim yeteneğiniz bu açığı kapatabilir.
- ❑ Açık ve net iletişim daha çabuk anlamayı sağlar.



Öğrencilerle İletişim Kurun...

- ❑ İletişim kurmadan önce öğrencilerin dikkatini toplayın.
- ❑ Sessiz oluncaya kadar bekleyin.
- ❑ Her birine ulaşabilecek fakat bağırmayan bir ses tonu kullanın.
- ❑ Çocukların anlama, kavrama ve gelişim düzeylerine uygun tutarlı terimleri kullanın.
- ❑ Bilinen sözcüklere yavaş yavaş yeni sözcükler ekleyin.
- ❑ Anlaşılmayan teknik terimlerden kaçının.

Öğrencilerle İletişim Kurun...

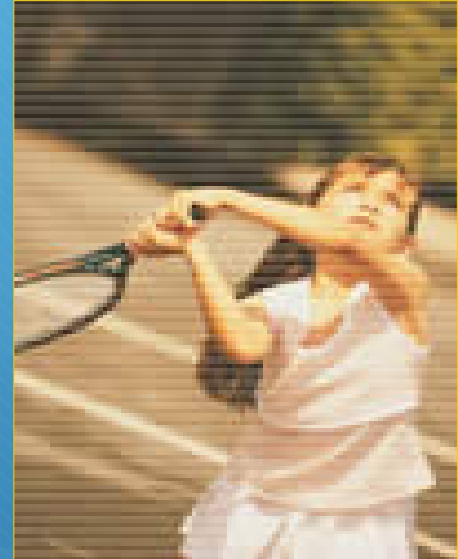
- ❑ Öğrencilerle konuşurken söylediklerinize uygun bir tavır ve görünüm üstlenin.
- ❑ Çocukların göz hizasına eğilmek onları sürekli yukarıya bakmak zorunda bırakmaz.
- ❑ Yüz ifadesi ve ses tonu eğitmene karşı ilgiyi artırır.



İletişim Sürecini Kolaylaştırın...

1. Kişiler Yerine Davranışları Hakkında Konuşun

- ❑ “**Bu yaptığın berbattı..!**” gibi bir ifade tarzı bireyi olumsuz etkilemektedir.
- ❑ “**Beni dinlemeye ihtiyacın var**” yaklaşımı bireyi olumlu davranışa yöneltmektedir.
- ❑ Böylece bireyi yargılamak yerine, gelişmesi ile ilgilendiğinizi belirtmiş olursunuz.



İletişim Sürecini Kolaylaştırın...

2. Öğrencilerin Bakış Açılarını Anlamaya Çalışın

- ❑ Öğrencileri dikkatle izlerseniz içerleme ve iç baskı oluşur.
- ❑ Öğrencileri kendi bireysel öğrenmeleri ile baş başa bırakın



İletişim Sürecini Kolaylaştırın...

3. Olumsuz Duygularınızı Yansıtmayın

- ❑ Eğitimciler, değişik nedenlerden dolayı öğrencileriyle olumsuz olmakta isteksiz olabilirler.
- ❑ Kötü durumda olsanız bile, bunu öğrencilerinize hissettirmeyin ve bunun düzeltilebilir bir davranış olduğunun bilincine varın.



İletişim Sürecini Kolaylaştırın

4. Olumluyu vurgulayın

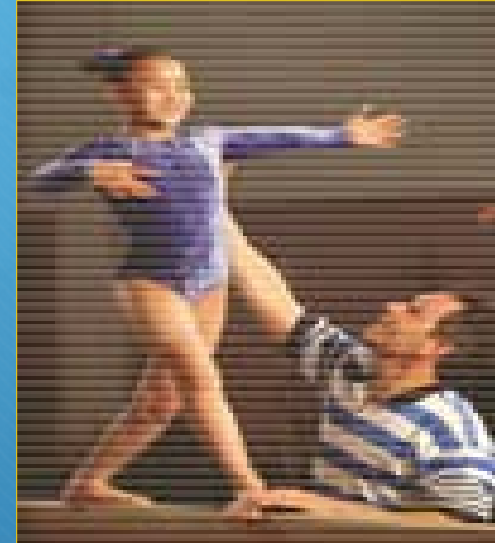
- ❑ Göstermekte olduğunuz beceriyi anlatırken pozitif vurgulayın.
- ❑ Örneğin; “**Yere sert düşmeyin..!**” yerine, “**Yere yumuşakça inin..**” yaklaşımını kullanın.



İletişim Sürecini Kolaylaştırın...

5- Kesin Konuşun

- ❑ Açık uçlu direktifleri en aza indirin. Kesin ve net hedefler koyun.
- ❑ “Ne kadar zamandayapabilirsin?” yerine,
- ❑ “ Bana yapabileceğin beş farklı uygulama göster ” şeklindeki hedefleri gösteren direktifler verin.



İletişim Sürecini Kolaylaştırın...

6. Mükemmel Performansa Odaklanın

- ❑ Bir hareketi farklı yollardan uygulamak ve tekrar etmek öğrenme sürecinin ilk aşamasıdır.
- ❑ Beceri mükemmel oluncaya kadar tekrar edilmeli, sonra diğer becerilere yönlendirilmelidir.



İletişim Sürecini Kolaylaştırın...

7- Açıklamalarınızı Gerekli Düzeyde Tutun

- ❑ Öğrencileri olumsuz etkileyecek uzun konuşmalardan kaçınin.
- ❑ “**Peki..pekala**” gibi fazladan kullanılan **ve..E.... im..**, gibi ifadeler rahatsızlık verir.
- ❑ Sıkıcı ses tonları yerine etkili cümle kuruluşları için iyi bir efor kullanın.

İletişim Sürecini Kolaylaştırın...

8- Kısa Sınıf Tartışmaları Yapın

- ❑ Mümkün olan her fırsatta kısa sınıf tartışmaları yaratın.
- ❑ Öğrenciler etkinlik alanında aktif olmak isterler.
- ❑ Açıklamalar kısa tutulmalı, bazı prensipler ve genel çerçeve tahtada açıklanmalıdır.
- ❑ 30 saniyeyi geçecek tartışmalarda öğrencilerin oturmaları istenmelidir.



İletişim Sürecini Kolaylaştırın...

9- Öğrencilerin Fikirlerine Saygılı Olun

- ❑ Öğrenci yanlış yanıt verdiğinde sınıf içerisinde küçük düşürülmemelidir.
- ❑ Uygun olmayan yanıtlardan uygun olanlara doğru geçiş yapın.
- ❑ Öğrenciye iyi bir yanıt verdiğini ancak sorunun yanıtının o olmadığı belirtilebilir.





Dinleme Becerilerini Geliştirin...

- ❑ Öğretmenler için dinleme becerilerini geliştirmek konuşma becerilerini geliştirmekten daha güçtür.
- ❑ Öğrenciler; öğretmenlerini onları eğiten fakat dinlemeyen bir kişi olarak tanımlarlar.

Dinleme Becerilerini Geliştirin...

1- Aktif Bir Dinleyici Olun

- ❑ İyi dinleyiciler; konuşmacı ile göz kontağı, baş hareketi, yüz ifadesi gibi hareketlerle sözsüz iletişim kurarlar.
- ❑ Genç izleyiciler genellikle hissettiklerini açıkça ifade edemezler.
- ❑ Öğrencilerin konuşmalarına kulak vermek, onların düşüncelerini öğrenerek planın yeniden düzenlenmesine imkan verir.

Dinleme Becerilerini Geliştirin...

2- Öğrencilere İyi Bir Dinleyici Olduğunuzu Gösterin

- ❑ Öğrencilerinizi dinlediğinizi ve kendinizi onların yerine koyabileceğinizi bilmelerini sağlayın.
- ❑ Eleştiriler eğitmence kabullenildiği ve kişilik meselesi yapılmadığı takdirde yapıcı olur.
- ❑ Bu eğitmene tutarlılık ve sürekli değerlendirme sağlar.





Dinleme Becerilerini Geliştirin...

3- Etkili İletişimin Bozulmamasını Sağlayın

- ❑ Tehdit yada gözdağında bulunmayın.
- ❑ “Eğer buna son vermezseniz sizi sınıftan atarım.!” şeklindeki ifadeler öğretmene karşı bir olumsuzluk geliştirir.

Dinleme Becerilerini Geliştirin...

3- Etkili İletişimin Bozulmamasını Sağlayın

- ❑ Öğrencilerinize emir vermeyin
- ❑ Öğrencilerinize patron gibi davranmayın.
- ❑ Çünkü, öğrenciler bir süre sonra kendilerini orada emirle gezinen köleler gibi hissedebilirler.
- ❑ Öğrencilere görevlerinin ne olduğunu sorarak paylaşılan bir tutum benimseyin.

Dinleme Becerilerini Geliştirin...

3- Etkili İletişimin Bozulmamasını Sağlayın

- ❑ Sorgulama yapmayın.
- ❑ Örneğin; öğrenciler arasında bir kavga çıktığında kavgayı kimin başlattığını sorgulamak yerine.
- ❑ “ Benim sınıfımda kavgaya yer yoktur. Kendinizi böyle bir duruma düşürecek kadar kızgın olmamalısınız ” şeklinde olmalıdır.



Dinleme Becerilerini Geliştirin...

3- Etkili İletişimin Bozulmamasını Sağlayın

- ❑ Dinlemeyi ret etmeyin.
- ❑ Genellikle öğrenciyi geri çevirmenin yolu; “**Başka zaman konuşalım..**” şeklindeki ifadelerdir.
- ❑ Bu her zaman böyle olursa öğrenci eğitmeni ile iletişimden kaçınır.



Dinleme Becerilerini Geliştirin...

3- Etkili İletişimin Bozulmamasını Sağlayın

- ❑ Nitelendirmeyin ya da isim takmayın.
- ❑ Öğrencilere; “Bebekler gibi hareket etmeyi kesin..!” “1. sınıf çocukları gibi davranıyorsunuz” şeklindeki ifadelerle hitap edilmemelidir.
- ❑ Genellikle isimlendirme performansı arttırmak amacı ile yapılır. Gerçekte ise kişiyi yıkıcı ve olumsuz duygular içinde bırakır.



İLETİŞİMİN ETKİNLİĞİNİ ARTTIRMA-1

- Pek çok şey söylenebilir, ancak çocuklar ne söylenmek istendiğini anlamayabilirler.
- İletişim çok şey söylemekten daha farklı bir şeydir.
- İletişim, anlaşılmanın gerçekleşmesidir.

İLETİŞİMİN ETKİNLİĞİNİ ARTTIRMA-2

1. Etkileyici ve dinamik olun:

- Seçkin bir konuşmacı olmak zorunda değilsiniz. İlginç ve etkileyici olmak yeterlidir.
- İletişim kurma fırsatı, sporcunun eğitmeni dinleme isteğinden geçer.
- Sesin yükseltme-alçaltma, etkisini ve mesajın hızlı-yavaş etkisini kullanınız.
- Önemli noktalar için sözsüz ifadeleri kullanınız,

İLETİŞİMİN ETKİNLİĞİNİ ARTTIRMA-3

2. Önce sofrayı hazırla sonra yemeği getirin:

- Eğer bir kavramın anlaşılması biraz zorsa bir açıklama sahnesi düzenleyin ve bundan sonra neyin geleceğini ve neden önemli olduğunu açıkla,
- Bu anlamakta güçlük çeken öğrenciler için konunun bir kere daha açıklanmasıdır.
- Önceden bilgilendirme sporcuyu gelecek diyaloga hazırlar.
- Çoğu kez konuşmanın baş tarafını kaçırabilirler böylece daha sonra öğretmenin açıklamasını anlamazlar,

İLETİŞİMİN ETKİNLİĞİNİ ARTTIRMA-4

3. Açıklamayı önceki bilgiler üzerine kur:

- Fırsat buldukça tartışmayı, sporcunun iyi bildiği beceri ve bilgilere bağla,
- Becerinin önceki beceriye ne kadar benzediği / benzemediğini göstermek etkili olur.
- Öğrencilerin daha önce öğretilenlerle bağlantı kurması, öğrenmenin transferini optimize eder.

İLETİŞİMİN ETKİNLİĞİNİ ARTTIRMA-5

4. Materyalleri mantık sırası ile sun:

- Beceriler yapııştaki sırası ile öğret,
- Becerinin bazı önemli bölümlerine önceden odaklamak amacı ile bazı farklılıklar olabilir.
- Örneğin dans becerilerinde önce bazı adım kalıpları çalışılır sonra da dansa bağlanır.
- Öğrenciler genellikle becerinin bölümlerinin, öğretildiği sırada yapılacağını düşünür.
- Bu nedenle beceri doğru bir kronolojik sıra ile öğretilmelidir.

İLETİŞİMİN ETKİNLİĞİNİ ARTTIRMA-6

5. Becerinin yapılış şeklini gösterin:

- Öğrencilerin çoğu dinlemekten çok gözleyerek öğrenir,
- Bu öğrenme isteğini kamçılar.
- Bazı öğrenciler gösterim sırasında yapılan konuşma ile en hızlı öğrenebilirler.

İLETİŞİMİN ETKİNLİĞİNİ ARTTIRMA-7

- Eğitmenler genellikle tüm beceri ve hareketleri gösterimden çok sözel açıklamalara yer verirler.
- Öğretim, mümkün olduğunca gösterimle kombine edilmeli, gösterim öğrencinin deneme sırasında odaklanacağı özel noktaları vurgulamalı.

İLETİŞİMİN ETKİNLİĞİNİ ARTTIRMA-7

6. Anlaşılmışlık düzeyini kontrol edin:

- Anlaşılmışlığı kontrol etmek eğiticiye iletişimin etkinliğini görmesine yardımcı olacaktır,
- Bunun en etkili yolu öğrencilere soru sormak ve yanıtlarını görmektir.
- Örneğin; “İyi bir düşünün nasıl olması gerektiğini anlayamayanlar elini kaldırsın”,
- Veya; “Oyunun nasıl oynandığını anlayamadıysanız beni izleyin” gibi...

İLETİŞİMİN ETKİNLİĞİNİ ARTTIRMA-7

7. Yönetim ve öğretim bölümlerini ayırın.

- Vurgulamalar kolayca anlaşılabilir ipuçları üzerine olmalı, öğretmenler bazen organizasyon etkinliklerini öğretim aktiviteleri ile kombine eder.
- Örneğin; Yeni bir oyunu gösterirken; “Bu oyunda beşer kişilik guruplara ayrılacağız. Her grup bir top alacak ve bir daire oluşturacak. Başla komutu ile oyun başlayacak. İşte oyunu böyle oynayacağız”

- 
- Bu durumda oyun kurallarını organizasyon izliyor.
 - Çoğunlukla çocuklar organizasyon stratejisini unuttur kiminle birlikte olacağını düşünür.
 - Grubu oyun formunda toplayarak tartışma daha etkili olacaktır

İLETİŞİMİN ETKİNLİĞİNİ ARTTIRMA-7

Sözsüz iletişim:

- Sözsüz iletişim, öğrencilere hangi davranışın kabul edilebilir olduğunu anlatır.
- Çoğu kez öğretmenin anlattıklarından daha anlamlıdır. Başlangıçta vücut dilini kullanmak zor
- Çoğunlukla ellerin olumsuz kullanımı çok görülür.
- Farklı kültürlerde beden dili farklı anlamlara gelen işaretler içerir.
- Video kullanmak öğretmenin kendi beden dilini geliştirmesinde önemli bir araçtır.

BECERİLERİN GÖSTERİM VE MODELLENMESİ

- ❑ Sözsüz iletişimin farklı bir formu da hareketin gösterilmesidir.
- ❑ Becerinin modellenmesi hareketin farklı yön, yapılış ve uygulanış boyutlarını gösterir,
- ❑ Gördüklerinin ne anlama geldiğini anlama ve analiz etmelerini sağlar.
- ❑ Gösterimin hemen arkasından sporcuların deneme yapması başlatılmalıdır.

BECERİLERİN GÖSTERİM VE MODELLENMESİ-1

1. Gösterimin eğitmen tarafından yapılması:

- Tüm öğrencinin seni görebileceği ve duyabileceğinden emin ol,
- Gösterim iyi bir girişle başlamalı becerinin her bölümü sözel açıklamalarla desteklenmeli,
- Açıklamalar açık ve net gösterimin düzeyi öğrencinin beceri düzeyinde olmalı,
- Daha karmaşık beceriler daha çok gösterim gerektirir
- Yaratıcılığı uyarıcı konularda açık uçlu gösterimler gerekir. Becerinin tamamı gösterilmez.

BECERİLERİN GÖSTERİM VE MODELLENMESİ-2

2. Gösterimin öğrenci tarafından yapılması:

- Öğrenci gösteriminde gerekli güvenlik önlemleri alınmalı,
- Çocuklar arasında her zaman iyi bir gösterim yapacak öğrenci bulunmayabilir,
- En iyisi alıştırımlar sırasında çocuğa arkadaşlarına hareketini göstermeyi isteyip istemediğini sormaktır,
- Öğrenci gösterimleri grubun öğrenme isteğini ve konuya ilgisini artırır,
- Öğrenciler izlemeli, öğretmen pozitif açıklamalar yapmalı sonunda teşekkür etmelidir.

BECERİLERİN GÖSTERİM VE MODELLENMESİ-3

3. Çoklu gösterim:

- Genellikle uzunca bir alıştırma sürecinin yada ünitenin sonunda yapılır.
- Ekip halinde organize edilen gösterimler oldukça yararlı bir yoldur,
- Öğretmen bir yada iki ekibin gösterimini izletir sonra tüm grubun uygulamasını isteyebilir,
- Bazen da grubun önce bir yarısının gösterimini diğer yarısının izlemesini, sonrada diğer yarısının gösterimini isteyebilir,

BECERİLERİN GÖSTERİM VE MODELLENMESİ-4

4. Öğretmenin beceriyi gösterememesi:

- Fiziksel sınırlılıklar nedeni ile öğretmen hareketi gösteremeyebilir.
- Çok az öğretmen öğrettiği tüm becerileri gösterebilir, zamanla becerikli öğretmenler bile öğrencilerinin gösterimini isteyebilir,
- Deneyim uygulama ve bilgilenme ile öğretmen becerinin nasıl öğretileceğinde beceri kazanır,
- Bazen de hareketin gösterilmesi imkansız olabilir o zaman görsel araçlar kullanılabilir,



GÖSTERİMDE İPUCU KULLANMA

- Gösterimde ipucu kullanma becerinin tekniğin ya da hareketin mükemmel uygulanışını oluşturan sözlerdir
- Motor programın kurulmasında, kritik noktaların anında açıklanması gerekir,
- Eğitimci gösterim sırasında bu kritik noktaları vurgulayan ipuçlarını unutmamalıdır.

İpucu kullanımında beklenenler-1

1. Değerli ipuçları geliştirin,(1)

- Becerinin tekniğine yönelik, öğrencinin ilgisini çeken, kısa ve tanımlayıcı anahtar sözcüklerden seçilmeli,
- Öğrenmenin kalitesini arttıracak ipuçları paketi şeklinde verilebilir,
- Bir ipucu düzenlemesi yapılmalı ve bu öğrenme basamaklarını izlemelidir.
- İpucu kullanımında görsel araçlardan yararlanmalıdır

İpucu kullanımında beklenenler-2

1. Değerli ipuçları geliştirin (2)

- Becerileri açıklayan kaynaklardan ipucu oluşturmada yararlanın,
- Video kayıtları beceri analizinde önemli kaynaklardır,
- Her ne şekilde olursa olsun verilen ipuçları alıştırmalarla pekiştirilmelidir.
- Yeni öğretmenler için kütüphane tarafını anlamakta zorlanabilirler Deneyim arttıkça kütüphaneden yararlanma artar.

İpucu kullanımında beklenenler-3

2. Kısa hareket temelli ipuçlarını kullan,

- “Hedeften kol boyu uzaklığında dur !..”
“Hedefe doğru bir adım al !..”
“Gözünü hedeften ayırma !..”
“Ağırlığını öndeki ayağına aktar !..”

2. İpuçlarını birleştirin (Aralarında bağlantı kurun),

- “Adım,dön ve fırlat !..”
“Koş, sıçra ve öne yuvarlan !..”
“Geriye al, savur ve raketi izle !..”



ÖĞRENMENİN TEMELLERİNİ OLUŞTURMA

- Beceri öğreniminin **ilk aşamasında** görsellik, şekil, tasvirin kullanımı öğrencinin ana parçaları, başka bir deyişle birbiri ile ilişkili kısımlar arasındaki önemli bağlantıları anlayabilmesine imkan sağlayabilmelidir.
- Beceri ile bağlantılı bilgilerin öğrenciye sunulmasının birçok yolunun olmasına rağmen, görsel sunuş genelde tercih edilir.

- 
- Bu tarz gözlemle öğrenmede, öğrenciler kendi kendilerine hareketi yapmaya teşebbüs etmeden başka bir bireyi hareketi sergilerken izlerler.
 - Dikkatin dağılması veya söylenen bütün bir şeyin hatırlanmasında hataya neden olabilecek uzun açıklamalara karşın, hareketin anlamlı bir şemasının oluşmasını sağlar.



BEDEN EĞİTİMİ VE SPORDA UYGULANAN YÖNTEMLER

- **KLASİK YÖNTEM (Komut Yöntemi):**
- Her öğretme-öğrenme olayında karar veren iki kişi vardır. Beden eğitimi ve sporda uygulanan yöntemlerden ilki olan komut sisteminin özelliği uygulama sırasında bütün kararları öğretmenin vermesidir.
- Her hareketin sinyalini öğretmen verir ve öğrencide buna göre hareket eder.



Yöntemin Yararları:

- Komuta ve kontrol öğretmende olduğundan ders düzen ve disiplin içinde geçer.
- Ders içinde organizasyon ve grup uygulamaları kolay olur.
- Kalabalık öğrenci kitlesi ile ders yapmak mümkün olur.
- Araç, malzeme, saha ve zaman kullanımı açısından avantaj ve verimlilik sağlar.
- Öğrenci hızlı ilerleme kaydeder ve hatalarını çabuk düzeltebilir.



Yöntemin Zayıf Yönleri:

- Öğrencilerin ritimleri, algılama düzeyleri ve uygulama yetenekleri farklı olduğundan bazı öğrencilerin dersten soğumasına neden olur.
- Bir veya iki öğrencinin zorluk çekmesinden dolayı bütün sınıfın hareketinin durdurulması hareketin akışını keser, motivasyonu bozar ve sınıfın dikkatini bireylerin yetersizliğine çeker.
- Sürekli aynı komut sinyallerinin kullanılması sıkıntıya neden olabilir.
- Kişilerde yarışma, işbirliği, sorumluluk, paylaşma ve yardımlaşma gibi olgularda gelişme gözlenemez.



ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

- Komut yöntemine kıyasla öğrenciyi aktif kılan bir yöntemdir. Belirli kararların öğretmenden öğrenciye devredilmesi öğretmen ile öğrenci arasında ve öğrencilerin kendi araları arasında yeni ilişkiler yaratır.
- Uygulama sırasında öğrenci aldığı bilgilere kendi yetenek ve düşüncelerini katarak hareketi gerçekleştirir.
- Uygulamada öğretmenin; sınıfın seviyesini, fiziki kapasitesini, alım gücünü, iş yapabilme yeteneğini bilmesi ve sınıfa uygun bir çalışma yapması gereklidir.

Yöntemin Yararları:

- Hareketin yapılmasına kendi karar verdiği için öğrencinin karar verme yeteneği gelişir.
- Her öğrenci kendi yeteneği doğrultusunda çalıştığı için sıkılma ve dersten soğuma olmaz.
- Derse ilgi, emir ve komut sistemine göre daha fazladır.
- Öğrenci zamanını kendi kullandığı için verimliliği artacaktır.



Yöntemin Zayıf Yönleri:

- Tembel ve kaytaran öğrenciler gözden kaçır.
- Uygulamada hakimiyet öğrencide olduğundan ders dağınık ve düzensiz görünebilir.
- Seviye düşük olduğunda sıkılma, yüksek olduğunda ise başaramamaktan dolayı moral bozukluğu görülebilir.
- Süre iyi ayarlanmadığında verimlilik düşer



EŞLİ ÇALIŞMA YÖNTEMİ

- Bir hareketin yada becerinin öğrenilmesi sırasında öğrenciler arasında işbirliğine dayalı bir çalışmanın yapılmasına olanak sağlayan bir yöntemdir.
- Bu yöntemde öğrenciler hareketi uygulayan ve denetleyen; öğretmense harekete karar veren taraftır.



○ **Yöntemin Yararları:**

- Özellikle büyük sınıflarda ve araç gerecin sınırlı olduğu kalabalık sınıflarda kolaylık ve hız sağlar.
- Öğrenciler, kendi yaşlıları tarafından eleştirilmeyi ve değerlendirilmeyi görerek birbirlerini dinlemeyi öğrenirler. Böylece birbirlerine saygı duymayı öğrenirler
- Öğrenci başarılı olmak için gerekli olan sabrı , hoşgörüyü ve ciddiyeti kazanır.
- Öğrenciler arasında sosyal ortam oluşur. Arkadaşlık , dostluk ilişkileri gelişir ve derse ilgi artar.
- Öğrencinin liderlik özelliği gelişir ve bireylerle arasındaki çelişkileri çözümüleme yeteneği kazanır.



○ **Yöntemin Zayıf Yönleri**

- Gözlemci öğrenci , uygulayıcı öğrenciyi eleştirirken incitebilecek sözler kullanabilir , buda moral bozukluğuna yol açabilir.
- Uygulayıcı öğrenci ile öğretmen doğrudan iletişim kuramaz.
- Öğrencilerin yeni görevlerini öğrenmeleri zaman alabilir. Bu da zaman kaybına yol açar.
- Düzeltmeler direkt olarak öğretmen tarafından yapılmadığı için aksamalar olabilir.

KENDİNİ DEĞERLENDİRME (Kontrol) YÖNTEMİ

- Bu yöntemde öğrenci alıştırma ve eşli çalışma yöntemlerinde kazandığı özellikleri kullanarak kendi kendini değerlendirmeyi öğrenmektedir.
- Böylece öğretmene ait olan kararların bir bölümü öğrenciye devredile bilmekte ve bu kararlar öğrenciye sorumluluk yüklemektedir.
- Bu yöntem hareketin yapılmasından çok hareketin sonunda elde edilen sonucu değerlendirmek için kullanılır.

- 
- Kendini değerlendirme yöntemi öğrencilere alıştırmayı uygularken ne yapıp neyi yapmadıklarını bilmelerinden dolayı kendine daha fazla güvene kişiler olma fırsatı verir.
 - Kişi çalışma sırasında öğretmenin belirlediği parametrelere göre hareketlerini kaydeder , sık sık bu çizelgeyi kontrol eder ve performansını denetler. Bu sonuca göre egzersizi değiştirir yada tekrar eder.
 - Öğrenci hangi hareketi ne kadar yapacağına kendisi karar verir.



Yöntemin Yararları

- Öğrencinin bağımsızlığı ön plana çıkar.
- Öğrenciye performansını değerlendirmesinde dışa bağımlı olmaktan uzaklaştırır ve değerlendirme için kendisine güvenmesini sağlar.
- Öğrencinin performansının sınırlarını ve farklılıklarını öğrenmesini ve kabul etmesini sağlar.
- Başarıyı tadan öğrencide öğrenme güdüsü artar.
- Öğrencinin duysal gelişiminde olumlu gelişmeler olur.



Yöntemin Zayıf Yönleri

- Kalabalık ve araç gereç azlığı olan sınıflarda zorluk olabilir.
- Bireysel çalışmaya dayalı olduğundan kişiler arası ilişkileri azaltır.
- Bireysel öğrenme materyallerinin hazırlanması zaman alır.



KATILIM YÖNTEMİ

- Öğrencilerin performanslarında görülen farklılıklar önem taşımaz.
- Bu yöntemde önemli olan bütün öğrencilerin harekete katılımını sağlamaktır.
- Denetimin tamamen öğrenciye bırakıldığı ve yoğunluğa öğrencinin karar verdiği bir yöntemdir.
- Konu ve hareketler öğretmen tarafında belirlenir ve öğrenciye aktarılır. Katılım , hareketin yoğunluğu ve değerlendirme öğrencinin kendisine bağlıdır.



Yöntemi Yararları

- Her öğrenci kendisi ile yarıştığından başarıyı tadabilir.
- Kişi amaçladığı performansı ile kendi performansı arasında ki farkı anlaya bilir.
- Her öğrencinin seviyesi belirlenmiş olur.
- Katılım isteğe bağlı olduğundan motivasyon fazladır.



Yöntemin Zayıf Yönleri

- Tüm öğrencilere uygun hareket , araç gereç ve kullanım alanının bulunması ve uygulanması zordur.
- İyi bir organizasyon gereklidir.
- Tüm öğrencilerle yeteneklerine göre ilgilenmek zordur.



YÖNLENDİRİLMİŞ BULUŞ YÖNTEMİ

- Öğrencilere çevrelerini keşfedebilme , problemlere çözüm bulabilme , problem ve konu hakkındaki verileri toplayıp analiz edebilme ve böylece çözüm ulaşmalarını amaçlayan bir yöntemdir.
- Bu yöntemde öğretmen öğrenciye düz cümleler yerine soru cümleleri ile ip uçları vererek istenilen sonuçlara ulaşmasını sağlar.

- 
- Çalışılacak konu hakkında bütün kararları öğretmen verir. Daha sonra öğrenciyi bu hedefe yöneltecek soruları hazırlar.
 - Uygulamada öğrenciye daha fazla karar yetkisi ve sorumluluk verilir. Öğrenci yanıtları bulabilmek için daha çok ve doğru kararlar almak zorundadır.
 - Değerlendirme sırasında öğretmen öğrencinin bulduğu yanıtları doğrular ve öğrenci ile karşılıklı kararlar alır.



○ **Yöntemin Yararları:**

- **Zihinsel gelişimi olumlu yönde etkiler**
- **Hareket yollarını öğrenci kendisi bulduğu için daha istekle çalışır.**
- **Öğrenci kendi kendini değerlendirebilir.**
- **Araştırmacılık ruhunu geliştirebilir.**
- **Öğretmen öğrencinin yanlış yanıt vermesi durumunda doğru yanıtı değerlendirildiğinden hatalı pekişmeler olmaz.**
- **Öğrenmede yüklenme dozajı öğretene tarafından ayarlanabilir.**



○ Yöntemin Zayıf Yönleri:

- Çözüm yolları öğrencinin düzeyinden yüksek olursa öğrencide bezginlik yaratır.
- Bireysel bir yaklaşım kalabalık sınıfta verimlilik sağlanmaz.
- Her sorunun yanıtını almak için öğrenciyi bekleyeceği için zaman kaybına neden olur.

PROBLEM ÇÖZME YÖNTEMİ:

- Bu yöntem kişinin yaşadığı veya fark ettiği problemi çözmek için izlediği bir dizi etkinlikten oluşur. Öğrenci bir çok çözümü olabilecek problemi kendi başına çözmek durumdadır.
- Beden eğitimi ve spor, bulma, düzenleme, keşfetme ve yaratma fırsatları açısından oldukça zengindir.
- Çünkü mümkün olan bir alternatif hareket veya hareketlerin farklı birleşimi , pas vermenin başka bir yolu , başka bir strateji şekli her zaman vardır.
- Bu çeşitlilik öğrenciyi her zaman yeni bir yol bulmaya iter.



○ Yöntemin Yararları:

- Öğrenciyi öğrenmeye aktif olarak katar.
- Kişide benlik duygusu , motivasyon gibi olgular gelişir.
- Bilimsel araştırma ve sonuç alma becerisi gelişir.
- Algılama ve akılda tutma daha uzun süreli olur.



○ Yöntemin Zayıf Yönleri:

- Uzun uygulama süresi ve araç gereç gerektirir.
- Problemi çözemeyen öğrencide başarısızlık korkusu , kendine güvensizlik , yetersizlik gibi duygular gelişebilir.
- Geniş bir uygulama sahası gerektirir.
- Önemli sosyal problemleri anlayacak olgunluğa erişmemiş öğrencilerle bu yöntemi uygulamak güçleşir.

GÖSTERİ (Demostrasyon) YÖNTEMİ:

- Tüm spor dallarına antrenör ve öğretmenlerin en sık kullandığı yöntemlerden biridir.
- Öğretmen yada antrenörün öğrencilerin önünde bir hareketin nasıl yapılacağını göstermek yada prensiplerini anlatmak amacı ile yaptığı işlemlerdir.
- Bu sırada antrenör kendini , başka bir sporcu yada bir görüntüyü örnek olarak gösterir.

- 
- Öğrenmede görme duyusunun %88 , dokunmanın %3.5 , koklamanın % 2.5 , işitmenin %11 lik payı vardır.
 - Bu nedenle bir çok sporcu gördüğü bir hareketi çok kolay öğrenmektedir.
 - Fakat gösterim sadece salt bir tarif şeklinde değil anlatımla destekli olmalıdır.
 - Ayrıca uygulama ve değerlendirmeye önem verilmelidir.



○ Yöntemin Yararları:

- Öğrencinin dikkatini çeker ve güdülenmeyi artırır.
- Gösterim öğrencilere olayın gerçek oluşumunu hem görerek hem de işiterek öğrenme imkanı verir.
- Öğrencinin hata yapma ve zaman kaybetme oranını azaltır.
- Tembel ya da öğrenme zorluğu olan grupların öğrenme işini kolaylaştırır.



○ Yöntemin Zayıf Yönleri:

- Göstericinin iyi bir hazırlığa ve uygun miktarda materyale ihtiyacı vardır.
- Gösterinin işitsel kısmı görsel kısmıyla orantılı değilse istenen oranda başarı olamaya bilir.
- Gösteri anlama olmaksızın “taklit etme” ye dönüşür.
- Gösterilen hareket basitten zora doğru olmaz ise öğrenme zorlaşır.

GERİBİLDİRİM VE ÖĞRENME

- İngilizce '*feedback*' kelimesi Türkçe Terimler Sözlüğü'nde *Geribildirim* olarak kullanılmıştır.
- HEDEFLER
- Hareket becerilerinin öğrenilmesini kolaylaştıran çeşitli geribildirim türlerini anlamak ve tanımlarını yapmak.
- Bir performansın kinematik yönlerine odaklanmış çeşitli geribildirim formlarını ve hareketin gözlenemeyen kinetik parametrelerini ortaya koyan diğer formları tanımak.

- 
- içsel psikolojik olaylar hakkında öğrenciyi bilgilendirerek daha iyi hareket kontrolü ve öğrenimi sağlayan duysal geribildirimyi tanımak.
 - Öğrenciye sağlanan geri beslemenin derecesini belirleme aşamasında göz önünde tutulması gereken çeşitli faktörleri anlamak ve tanımlarını yapmak.

- 
- Öğrenciye sağlanan geribildirim sıklığının performansa ve/veya hareket becerileri kazanmaya ne yönde etki ettiğini anlamak.
 - Egzersiz çalışmasını takip eden geribildirim aşamasında zamanlamanın hareket becerilerini öğrenme üzerindeki etkilerini anlamak ve açıklamak.



Geribildirim başlıca iki kaynaktan sağlanabilir:

içsel geribildirim öğrencinin duyuşal reseptörlerinden,
dışsal geribildirim ise dış bir kaynaktan elde edilir.

Geribesleme

içsel geribesleme ve Dışsal geribesleme olarak 2 grupta toplanır.

içsel geribesleme **Duyusal Geribildirim** oda;

- a) Görsel
- b) İşitsel
- c) Sinirsel
- d) Performans bilgisi

Olarak isimlendirilir.



○ Dışsal Geribildirim **Kamçılanmış Geribildirim**

a) Sonuç Bilgisi

b) Kamçılanmış duyuşal Geribildirim

Olarak isimlendirilmektedir.

- 
- Dış bir kaynaktan öğrenciye sunulan bilgiyi içeren bu ilave bilgi türüne kamçılanmış geribildirim adı verilir.
 - Bu geri besleme türünün başlıca üç özelliği vardır.
 - Birincisi, sözlü veya sözlü olmayan formlar şeklinde verilebilmesi.
 - ikincisi, bir hareket yapılırken, hareketin hemen ardından veya bir süre geçtikten sonra verilebilmesi.
 - Üçüncüsü, bizzat hareketin ve/veya hareket şablonunun sonuçlarını tanımlayabilmesidir.

- 
- Tamamlanan bir hareketin ardından sağlanan ve *sonucu* tanımlayan kamçılanmış geri beslemeye sonuç bilgisi (SB)
 - Üretilen hareket şablonundaki *niteliğe* dair bilgiye performans bilgisi (PB) denir.
 - Egzersiz esnasında öğrenciye anlamlı kamçılanmış geribildirim sağlamak eğitmene düşen en büyük sorumluluklardan biridir.

- 
- Kamçılanmış geribildirim, sporcunun performanstaki hataları farkedip düzeltmesine yardım etmekle kalmaz, ayrıca egzersiz esnasında öğrenciyi motive eden bir arabulucu görevde üstlenir.



GERİBESLEMENİN ŞEKLİ

- Bir egzersiz seansında öğrencileri kendi performansları hakkında bilgilendirmenin birçok yolu vardır.
- En çok kullanılan formlar arasında sözlü talimatlar, performansın video kayıt görüntüleri ve kamçılanmış duyuşal geribildirim sayılabilir.

- 
- Bir öğretmen veya eğitmen tarafından sağlanan sözlü geribildirim daha çok spor ve klinik ortamlarında kullanılır.
 - Ayrıca, hareket becerilerinin tekrar öğrenilmesine yardım eden çok sayıda alternatif geribildirim teknikleri de ileri sürülebilir.

- 
- Burada performansın kinematik yönlerini inceleyen metodlar ve gözlenemeyen kinetik parametreleri inceleyen metodlar olarak genel anlamda ikiye ayrılan bu farklı alternatif formlar üzerinde durulacaktır.
 - Kinematik geribildirim gerçekleşen performansın video tekrarlarıyla ya da ayırık uzuvlara, sürata ve/veya ivmeye ait grafik görüntülerle sağlanabilir.

- 
- Performansın kinetik yönleri ise aynı türden grafik görüntülerle veya EMG aktivitesi, moment çıktısı, ve/veya yer tepki güçleri eşliğindeki işitsel sinyallerle açığa çıkartılabilir.
 - Kamçılanmış geribildirim şekillerinden birisi veya ikisi birden belirli bir performans için sporcuya iletilebilir.
 - Ve her iki form da performans esnasında veya sonrasında kullanılabilir.



○ Videoteyp Geribildirimi

- Performansın kinematik yönlerini sergileyen videoteyp tekrarlarının faydası birçok faktörün etkisi altındadır.
- Bunlar arasında, öğrencinin beceri seviyesi, videoteyp geribildirimiminin kullanıldığı zaman dilimi, ve sözlü bir ilave geribildirimle takviye edilip edilmediği sayılabilir.



○ Kamçılanmış Duyusal Bilgi: Biogeribildirim

- kamçılanmış duyusal geribildirim özel olarak, normal veya anormal iç psikolojik olayların değişik türlerini kuvvetlendirmek ve sergilemek, ve böylece bu olayları kontrol etmesinde bireye yol göstermek amacıyla tasarlanmıştır.



○ *Beceri Öğrenimi*

○ Öğrenme Deneyimi

○ Süresince Geri Bildirim Sağlama

○ Geri Bildirimlerin Sınıflandırılması

○ Dışsal Geri Bildirimin Özellikleri

○ Geri Bildirim Verilirken Dikkat Edilecek

hususlar



○ Dışsal Geri Bildirimin Özellikleri

- 1. Güdüleme özelliği
- 2. Pekiştirme/Güçlendirme (Reinforcing) özelliği
- 3. Bilgilendirme özelliği
- 4. Bağımlılık yaratma özelliği



○ Dışsal Geri Bildirimin Özellikleri

○ 1. Güdüleme özelliği

- Uzun süreli, çok tekrarlı, sıkıcı aktivitelerde ek olarak dışsal geri bildirimin verilmesi performansta ani artmalar sağlar.
- Dışsal geri bildirim verilmediğinde öğrenenin motivasyonu düşer ve antrenmanın etkisi azalır.



○ Dışsal Geri Bildirimin Özellikleri

○ 2. Pekiştirme/Güçlendirme (Reinforcing) özelliği

- Pozitif geri bildirim pekiştirme görevi Öğrenmede en büyük ilerlemeyi pozitif güçlendirme sağlar.
- Daha sonra negatif güçlendirme, en son olarak da ceza yer alır.
- Eğer geri bildirim gereğinden fazla verilirse, geri bildirim pekiştirme özelliğini kaybeder.



○ Dışsal Geri Bildirimin Özellikleri

○ 3. Bilgilendirme özelliği

- Dışsal geri bildirim kişilere yapılan hatanın nasıl düzeltileceği ve gelecekteki performansın nasıl değiştirileceği hakkında yönlendirme sağlar



○ Dışsal Geri Bildirimin Özellikleri

○ 4. Bağımlılık yaratma özelliği

- Eğer antrenör geri bildirim çok sık verirse bireyler fiziksel destekte olduğu gibi daha geçerli ve güvenilir olan iç kaynaklı geri bildirimlere dayanmak yerine bu bilgileri kullanıp hareketlerini üreterek bağımlılık kazanırlar.

- 
- Geri Bildirim Verilirken Dikkat Edilecek Hususlar
 - Geri bildirimin verilip verilmeyeceğine karar vermek
 - Hangi bilginin verileceğine karar vermek
 - Ne kadar bilginin verileceğine karar vermek
 - Ne kadar kesin bir bilginin verileceğine karar vermek
 - Hangi sıklıkta geri bildirim verilmesi gerektiğine karar vermek

- 
- Geri Bildirim Verilirken Dikkat Edilecek Hususlar
 - Geri bildirimin verilip verilmeyeceğine karar vermek
 - Eğer kişi, konu ile ilgili içsel bilgileri tanımlayabiliyorsa ve hareketi kendi başına etkin bir şekilde üretebiliyorsa, ek geri bildirim ihtiyacı olmayabilir.
 - Antrenör çalışma boyunca ek geri bildirim verip vermeyeceğine karar vermeden önce kişinin neleri öğrenmesi gerektiğini belirtmelidir.

- 
- Geri Bildirim Verilirken Dikkat Edilecek Hususlar
 - Hangi bilginin verileceğine karar vermek
 - “Kişiyi yaptığı hareketin hangi özellikleri hakkında bilgi vermeliyim?”
 - Program geri bildirimi ve Parametre geri bildirimi
 - Görsel geri bildirim
 - Tanımlayıcı (hatanın tanımlanması) ve Düzeltici (tanım ve düzeltme) geri bildirim

- 
- ◊ Geri Bildirim Verilirken Dikkat Edilecek Hususlar
 - ◊ Ne kadar bilginin verileceğine karar vermek
 - ◊ Özet Geri Bildirim: Denemeler serisinden sonra öğrenene seri içindeki tüm denemeler hakkında bilgi sağlayan geri bildirim.

- 
- Geri Bildirim Verilirken Dikkat Edilecek Hususlar
 - Ne kadar bilginin verileceğine karar vermek
 - Ortalama Geri Bildirim: Bu metotla da antrenör denemeler serisinden sonra öğrenene geri bildirim verir.
 - Fakat burada geri bildirim performansın özetlenmesinden ziyade hesaplanmış bir ortalama değeri temsil eder

- 
- Geri Bildirim Verilirken Dikkat Edilecek Hususlar
 - Ne kadar kesin bir bilginin verileceğine karar vermek
 - *Bantlar-arası Geri Bildirim*: öğrenenin hatası belli bir tolerans seviyesini geçtiği zaman verilen geri bildirimdir.
 - Kişinin beceri seviyesi arttığında dışsal geri bildirimlere olan bağımlılığını düşürmede yardımcı olur.
 - Hata geri bildirimi verilmediği zaman, öğrenen negatif güçlendirme, ödül alır. Böylece hareketi aynı şekilde tekrarlaması gerektiği sonucunu çıkarır.
 - İleri düzeydeki performanslar boyunca dışsal geri bildirimin yokluğu daha tutarlı hareketlerin üretilmesine yardım eder.



○ Geri Bildirim Verilirken Dikkat Edilecek Hususlar

- • Hangi sıklıkta geri bildirim verilmesi gerektiğine karar vermek

○ Mutlak geri bildirim sıklığı: verilen geri bildirim sayısı

○ Görelî geri bildirim sıklığı: verilen geri bildirim sayısının toplam deneme sayısına bölünüp %100 ile çarpılması.

○ Örn: 300 denemede, antrenör

○ 100 geri bildirim vermişse;

○ $MGBS = 100$

○ $GGBS = (100 / 300) \cdot \% 100 = \% 33$

- 
- Hangi sıklıkta geri bildirim verilmesi gerektiğine karar vermek
 - Azalan (Faded) geri bildirim: yavaş yavaş görelî geri bildirim sıklığının düşürülmesi.
 - Anlık geri bildirim: hareket bitiminden hemen sonra verilen geri bildirim.
 - Ertelenmiş geri bildirim: hareket bitiminden bir müddet sonra verilen geri bildirim.