



**TVF**

# PSIKOMOTOR GELİŞİM

**DOÇ. DR. A. DİLŐAD MİRZEOĞLU**

SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

[dilsadmirzeoglu@sakarya.edu.tr](mailto:dilsadmirzeoglu@sakarya.edu.tr)

# Temel Kavramlar

- **Büyüme:** Organizmadaki yapısal artışı dile getirmektedir. Bedendeki büyüme ve çoğalmanın neden olduğu ölçülerindeki artış olarak tanımlanmaktadır (kilo- boy artışı, beden oranlarındaki değişimler vb).
- **Olgunlaşma:** Kişinin daha yüksek düzeyde işlev (fonksiyon) görmesini sağlayacak değişimlerdir.

Gerek büyüme ve gerekse de olgunlaşma gelişimin nicel boyutunu oluşturmaktadır.

- **Hazırbulunuşluk:** Olgunlaşma ve öğrenmenin (iş için gerekli ön yeterlik/lerin) sonucu olarak kişinin belli davranışları yapabilecek düzeye gelmesidir.
- **Öğrenme:** Öğrenme organizmanın çevresiyle etkileşiminin sonucu oluşan oldukça kalıcı davranış değişikliğidir.

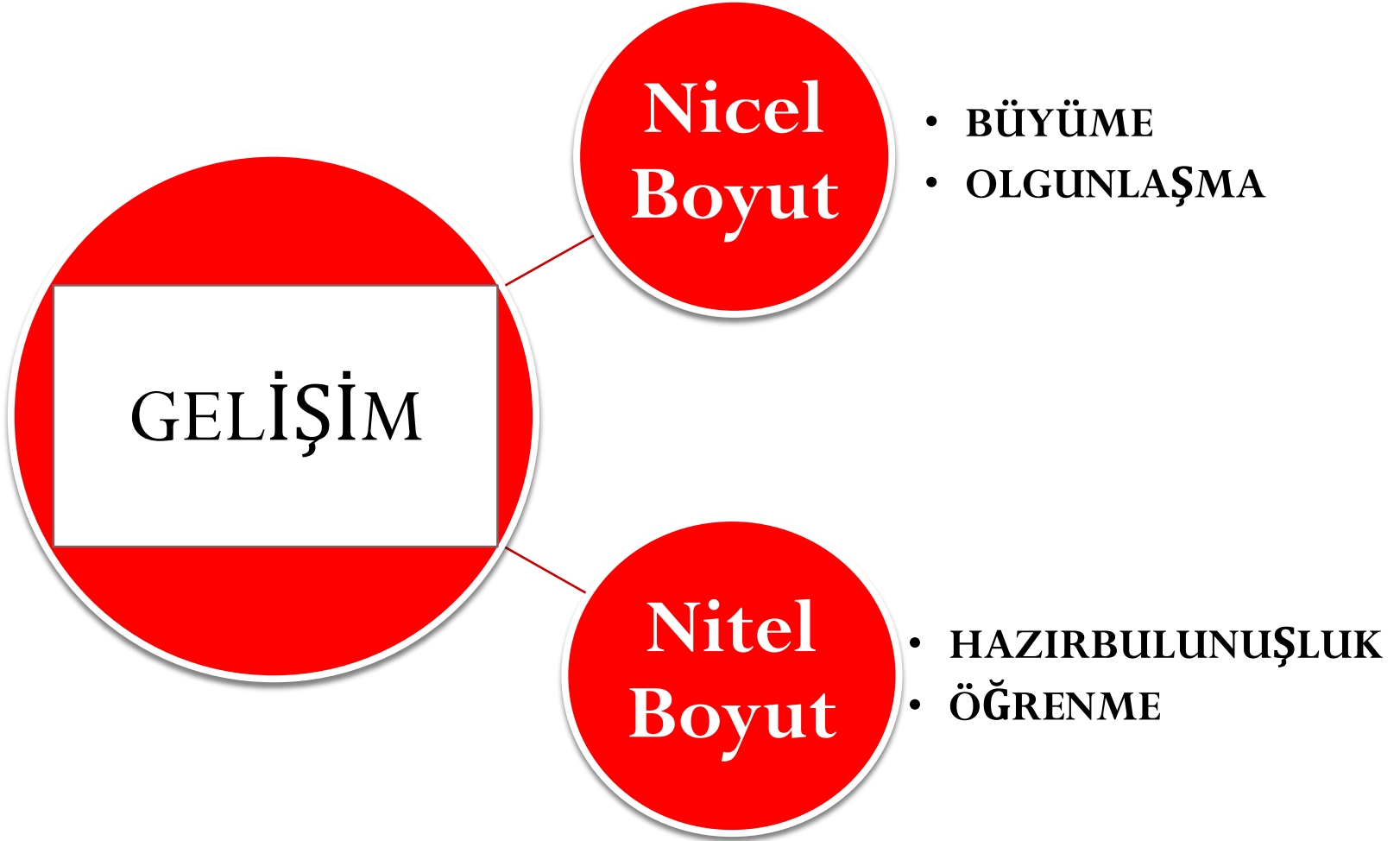


# Temel Kavramlar

- **Gelişim:** Büyüme, olgunlaşma, kalıtım ve öğrenmenin ürünü olarak ortaya çıkar ve organizmanın işlevindeki nicel ve nitel değişimleri içerir. Ölüme değin devam eden bir süreçtir.
- **Motor Gelişim:** Motor gelişim kavramını olgunlaşmış organizmanın ve çevrenin etkileşimini yansıtan motor davranışlardaki değişim olarak adlandırma eğilimi yaygındır. Motor gelişim bu şekli ile spor bilimleri alanının birçok akademik alanından birisidir şekline dönüşmüştür denilebilir.



# GELİŞİM KAVRAMI



## Gelişimin İlkeleri

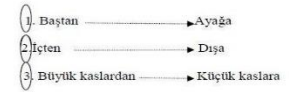
- 1. Gelişim kalıtım ve çevre etkileşiminin ortak ürünüdürler.*
- 2. Gelişim derece, derece ve süreklidir.*
- 3. Gelişim bütün bireyler için aynı olan belirgin, sıralı ve basitten karmaşığa doğrudur.*
- 4. Bireylerin özellikleri farklı gelişim düzeyindedir. Gelişim çocukluk, gençlik ve yaşlılık yıllarında birbirinden farklı hızlarda olmaktadır.*
- 5. Gelişim baştan-ayağa ve merkezden-dışa doğru bir yön izler.*

## Gelişimin İlkeleri

6. Gelişimin psikomotor, bilişsel, duygusal, toplumsal boyutları birbirinden soyutlanamaz bunlar etkileşim halindedir ve bir bütün olarak değerlendirilir.

7. Gelişim genelden özele bir yön izler.

- Motor gelişim



# GELİŞİMİN BOYUTLARI

- Duygusal Gelişim
- Toplumsal Gelişim
- Bilişsel Gelişim
- Motor Gelişim



**Kişisel Gelişim**

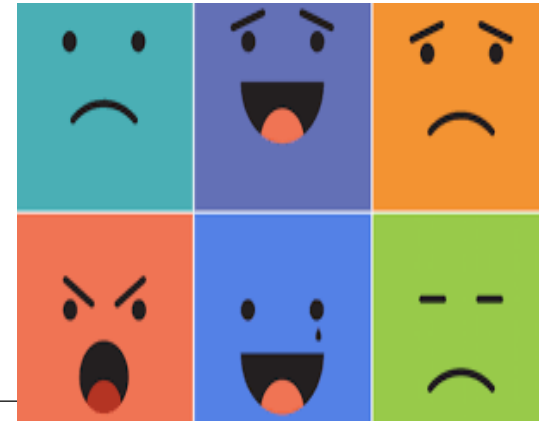
# Duygusal Gelişim

**Duygu:** Çevreden gelen etkilerin, insanda haz ya da elem yönünde izlenimler yaratmasıdır.

Duygular okul öncesinden başlayarak gelişirler ve çevresel koşullara göre de bireyde yerleşirler.

## Duygusal Gelişimi etkileyen unsurlar

- Sağlık durumu
- Çocuk eğitimi
- Ev ortamı
- Ailelerin beklentileri
- Aşırı koruyuculuk
- Yaşıtlarla ilişkiler





# Bilişsel Gelişim

- Biliş sözcüğü, düşünme, bilgi, bellek, algılama, akıl yürütme, karar verme, zekâ ve problem çözme gibi tüm beyinsel etkinlikleri kapsayan kavramdır.
- Gelişiminde bilişsel süreçleri ve işlemleri tanıyarak anlaşılır şekle dönüştürmek olasıdır.
- Piaget tarafından bilişsel gelişim geniş kapsamlı olarak ele alınmış ve aktarılmaya çalışılmıştır.

## Bilişsel gelişime etki eden unsurlar

- Olgunlaşma
- Ailenin sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel yapısı
- Çocuğun yetiştirilme biçimi



# Toplumsal Gelişim

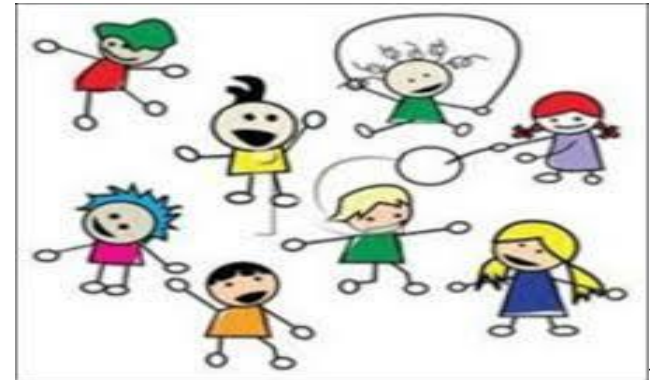
- Bireylerin yaşadıkları toplumsal çevre ve kültür yaşam biçimlerinin önemli bir belirleyicisi olmaktadır.
- Bireyin bu duruma uyum sağlaması ve onlar gibi davranmaya başlaması toplumsal gelişimin sonucudur denebilir.
- Bireylerin başkaları ile kurdukları ilişkiler, toplumsal yaşamın gereği olan yasa ve kurallara uyması, sorumluluklar yüklenmesi, toplumsal ve kişisel haklarını kullanması, yardım alması ve yardım etmesi birer toplumsal gelişim örneğidir denebilir.

- **Sosyalleşme**  
(toplumsallaşma) ise bireyin içinde yaşadığı topluma, toplumsal gruplara ilişkin bilgi, değer, inanç ve bunların yanında birlikte düşünme ve hissetme biçimlerinin elde edilmesi sürecidir.



# Psikomotor Gelişim

- Bireyin bedensel yapı ve sinir-kas işlevlerindeki değişim ve dengelenme sürecidir.
- Birey motor gelişiminde organlarının işlevlerini, denetim altına almada ne kadar başarılı olursa o denli becerikli ve gelişmiş olacaktır.
- Psikomotor gelişim anlatılırken hareket kavramı üzerinde durarak tanımlamak gerekir.
- **Hareket** kavramı, vücudun herhangi bir parçasının konumundaki gözle görülür değişimi anlatmak amacıyla kullanılır.



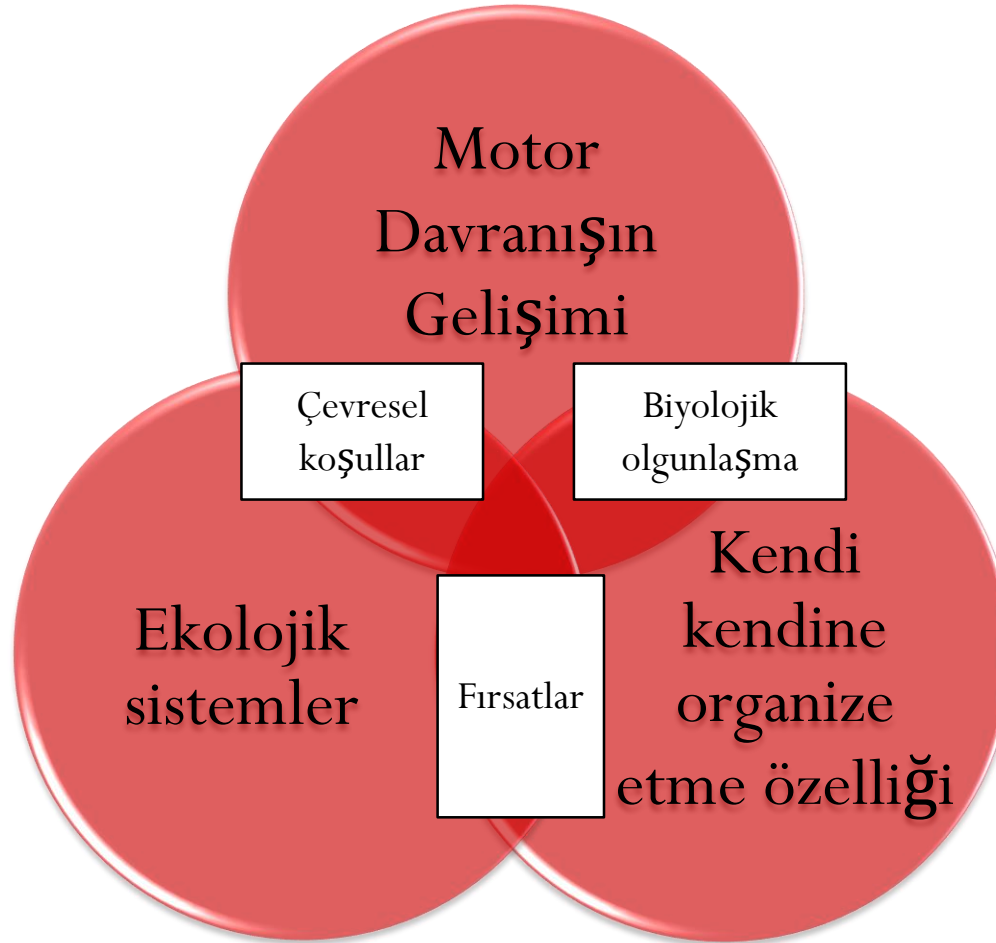
## Psikomotor gelişimi etkileyen unsurlar

- Doğum öncesi ve sonrası yaşanan olumsuz çevre koşulları çocukların motor gelişimlerinde etkilidir.
- Annenin ve ailenin beslenme alışkanlıkları da kaçınılmaz olarak çevresel bir etmendir ve motor gelişimde etkilidir.
- Çevreden hareket için verilen uyarıların sıklığı da çocukların motor gelişimlerinde etkili olmaktadır.
- Özellikle sporsal etkinliklerde annenin etkisinin daha önemli olduğu çok sayıda araştırma ile de ortaya konulmuştur.

# GELİŞİMİ ETKİLEYEN UNSURLAR

- **Kalıtım:** doğuştan getirilen ve kişisel özelliğın kökenini açıklamak için kullanılan bir dizi niteliksel yapılar bütünüdür.
- **Olgunlaşma:** gelişimsel olayların zaman çizelgesi niteliğindedir.
- **Çevresel koşullar:** birey çevresindeki durumlar, nesnelere ve koşullarla bir bütün oluşturur.
- **Fırsatlar:** nesnelere olayların ya da mekânların sağladığı (örneğin, oyuncaklar, merdivenler, yüzme havuzu, kort, pist vb. gibi) olanaklardır.
- **Deneyim:** öğrenme süreci boyunca çevrede bulunan çeşitli gelişimsel özellikleri değiştirebilen ya da bozabilen koşulları işaret eder.
- **Uyum sağlama:** çevreyle daha etkili iletişim kurabilmek için bireylerin davranışlarının değişim sürecidir.

# Motor Davranışın Belirleyicileri



## Genotip ve Fenotip kavramları

- Genotip ve Fenotip kavramları, insanın yapısında açığa vurulan ve vurulmayan özellikleri belirtmek için kullanılır.
- **“Genotip”** kavramı, bireyin kalıtsal yapısında açığa vurulan ve vurulmayan özellikleri belirtmek için kullanılır (Ana-Baba’dan kalıtım yoluyla gelen özelliklerin tümüdür).
- **“Fenotip”** ise kişinin açığa vurulmuş tüm nitelik ve özelliklerini kapsar ve kişinin kalıtsal özelliklerinin hangi ölçüde ve ne dereceye kadar gerçekleştiğini belirtir (Aile, çevre, okul ve toplum gibi farklı sosyal bağlamlarda toplumsal ilişkiler yoluyla edinilen ve gözlenebilir tüm kişisel özelliklerdir).

## Doğum Öncesi Gelişime Etki Eden Etmenler

- Doğum öncesinde çok sayıda unsur ve koşul fetüsün normal gelişimini etkileyebilir.
- Bunlardan bazılarını **içsel (kalıtımsal)** unsurlar, bazılarını da **dışsal** unsurlar olarak adlandırmak olasıdır.



# Doğum Öncesi Gelişime Etki Eden Etmenler

## Çocuğun Gelişimindeki İçsel-Kalıtımsal Unsurlar

- Annenin yaşı
- Beslenme
- Genetik anormallikler
- Hücre transferi hataları: (Tavşan Dudak, Yarık Damak V.b)
- Akraba evlilikleri
- Cenin pozisyonu
- Annenin duygusal durumu
- Kan uyuşmazlığı
- Enfeksiyonlar

## Dış (çevresel) Unsurlar

- \*Enfeksiyon ve hastalık
- \*İlaçlar ve kimyasal maddeler
- \*Sigara ve alkol kullanımı
- \*Radyasyon
- \*Kronik hastalıklar
- \*Aile yapısından kaynaklanan etmenler

## Doğum sırasında yaşanan etkenler

- Yetersiz oksijen alımı
- Bebeđin başına beklenmedik basınç
- Prematüre doğum



# GELİŞİM DÖNEMLERİ

- Doğum öncesi dönem
- Doğum sonrası dönem
  - \*Bebeklik dönemi (0-2 yaşlar)
  - \*Çocukluk dönemi (2-6 yaşlar)
  - \*Orta çocukluk dönemi (6-12 yaşlar)
  - \*Ergenlik dönemi (11.5/12-22 yaşlar)
  - \*Yetişkinlik dönemi (25-65 yaşlar)
  - \*Olgunluk dönemi (65 yaş sonrası)



# Hareket Türleri

- **Dengeleme Hareketleri:** Belli oranlarda dengeye gereksinim duyulan hareketlerde ele alınmaktadır. Yer çekimine karşı kas iskelet sistemi üzerinde kontrol sağlamak amacıyla yapılan hareketlerdir. Bebeklerde baş, boyun, gövde ve bacaklar şeklinde dengenin geliştiği izlenebilir. Daha sonra çocuk çömelme, gerilme, dönme, yuvarlanma, tek ayak üzerinde durma gibi farklı dengeleme hareketleriyle dengesini sergileyebilir.
- **Lokomotor Hareketler:** Bedenin sabit bir yüzeye göre yer değiştirmesini içeren hareketlerdir. Sürünme, emekleme, yürüme, koşma gibi. Lokomotor hareketler dengeleme hareketlerinden bağımsız olarak gelişmezler.



# Hareket Türleri

- **Nesne Kontrol (Manipülatif) Hareketler:** Bireylerin nesne ile ilişkisini gerektiren hareketlerdir. Bu başlıkta büyük kas gruplarının hareketlerini kaba nesne kontrol (manipülatif ) hareketleri. Örneğin, fırlatma, yakalama vb. ve ince (küçük) kas gruplarının hareketini gerektiren ince nesne kontrol (manipülatif ) hareketler. örneğin, yazı yazma, klavye kullanma, dikiş dikme vb. olarak gözlenir.

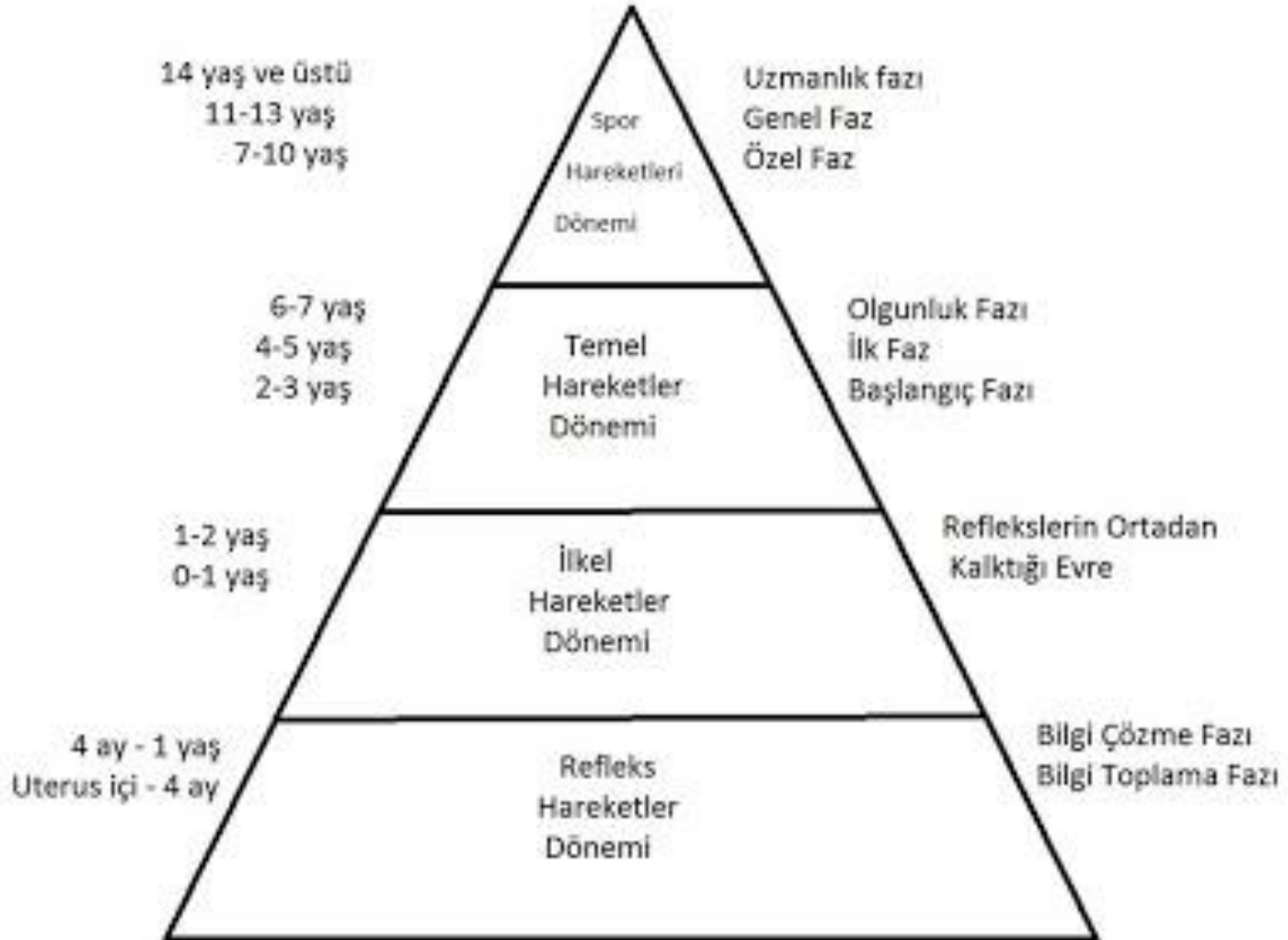


# MOTOR GELİŞİM DÖNEMLERİ

- Motor gelişimin hareket aracılığı ile izlenmesi söz konusu olduğuna göre öncelikle hareketin gelişiminin yaşlar açısından ele alması yararlı olacaktır.
- Bu konuda kuramsal bir model yaratmış olan Gallahue, yaşam boyu motor gelişimi ele alırken dört ana başlıkta incelemiştir.
  - \* Refleks hareketler dönemi (0-1 yaş),
  - \* İlkel hareketler dönemi (0-2 yaş),
  - \* Temel hareketler dönemi (2-7 yaş)
  - \* Sporsal hareketler dönemi (7-yaşam boyu)



# Gallahue'nin motor gelişim dönemleri



# Refleks Hareketler Dönemi



- Tüm insanlar yaşama uyum sağlamak üzere bir kısım reflekslerle donanık olarak dünyaya gelirler.
- Anneden ayrılarak dış dünyaya uyum sağlamak ve daha sonraki motor gelişimlerine temel oluşturmak için var olan reflekslerin önemli bir bölümü bebeklik yılları içinde ortadan kalkarlar. Onların yerini öğrenilmiş hareketler almaya başlarlar.
- Refleks hareketler bebeklerin **dış dünyaya ilişkin bilgi toplamasını** ve yavaş yavaş **bedenini tanımasına** neden olur.
- Refleksler yardımı ile bebeklerin gelişimleri hakkında kolaylıkla bilgi edinilebilir.
- Gelişimsel refleksler, merkezi sinir sisteminde var olan bozuklukların teşhisinde önemli bilgiler vermektedir.





## Refleks hareketler dönemi 2 evreden oluşur

- **Bilgi toplama evresi (0-4 ay):** Doğum öncesi dönemden başlayan evre yaklaşık 4 aya değin devam eder. Alt beyin merkezleri fetüsün ve bebeklerin hareketlerini yönetir. Bu evrede hareketler besin arama, bilgi toplama ve korunma temelidir.
- **Bilgi Çözme Evresi (4 Ay-1 Yaş):** Dördüncü ayda başlayan evre üst beyin merkezlerinin gelişimine bağlı olarak reflekslere giderek sınırlık getirmeye başlar. Nörolojik muayenelerde bebeklerin giderek artan bir merkezi sinir sisteminin gelişimini gösterir.



Bebeklerde gözlenen refleks hareketleri iki ana başlık altında toparlamak olasıdır. **İlkel refleksler** ve **duruşa ilişkin refleksler**.

- **İlkel refleksler**, genellikle bilgi toplama, koruma ve beslenme temelli reflekslerdir.
- Doğum öncesi dönemde ve yaşamın ilk yılında görülürler.
  - \*Yakalama ve sarılma refleksi
  - \* Kökünü arama ve emme refleksi
  - \*El-ağız refleksi
  - \* Avuç içi yakalama refleksi
  - \* Babinski ve plantar yakalama refleksi
  - \* Asimetrik ve simetrik tonik boyun refleksi
- **Duruşa ilişkin refleksler**, temelde dik pozisyonda durma ile ilişkilidir.
- Bu refleksler sonraki istemli hareketlere benzer ve onlara temel oluştururlar.
  - \*Labyrinthine righting refleksi
  - \*Çekme refleksi,
  - \*Paraşüt ve propping refleksleri,
  - \*Boyun ve gövde çevirme refleksi,
  - \* Asimetrik ve simetrik tonik boyun refleksi,
  - \*Sürünme refleksi,
  - \*İlkel adımlama refleksi,
  - \*Yüzme Refleksi

# Refleks Hareketler Döneminin Önemli Özellikleri

1. Refleksler fetüsün ve yeni doğanın ilk hareket şekilleridir.
2. Yakalama, adımlama, emekleme gibi bazı refleksler sonraki istemli davranışların ortaya çıkması ile ilişkilidir.
3. Refleksler tüm fetüs ve yeni doğanlarda görülür.
4. Yeni doğanın istemli hareketleri, aynı sırayı izleyerek oluşurlar ve refleks olarak ortaya çıkabilirler.
5. Refleksler, çocuğun ilk bilgi edinme kaynaklarıdır.
6. Birincil refleksler koruyucu ve yiyecek sağlayıcı özellik taşırlar.
7. Refleksler merkezi sinir sistemi bozukluklarının erken tanısını sağlar.
8. Ön beyin merkezleri öksürme, hapşırma gibi istem dışı yaşamsal olayları kontrol ederek yaşam boyu önemli rol oynarlar.

## İlkel Hareketler Dönemi

- İstemli hareketlerin ilk biçimleri olarak değerlendirilirler, doğum ile 2 yaş aralığını kapsarlar.
- İlkel hareketler olgunlaşma ile belirlenir ve belli bir sıra izler. Ancak gelişimin hızı; kalıtımsal ve çevresel etmenlere bağlı olarak değişiklik gösterebilir.
- İlkel hareketler; baş, boyun ve gövde kaslarının kontrolünü, uzanma, yakalama ve bırakma hareketlerini, sürünme, emekleme yürüme gibi hareketleri kapsar.
- Bu şekliyle de hareket türlerinin her üçünü de kapsayan hareketler olarak dikkat çeker.
- İlkel hareketler dönemi iki evrede izlenir. **Reflekslerin yasaklandığı** evre ve **ön kontrol** evresidir.

# İlkel Hareketler Dönemi

- **Reflekslerin Yasaklandığı Evre (Doğum-1 yaş):** Gelişen sinir sistemine bağlı olarak refleksler doğumla birlikte yasaklanmaya başlarlar. Yerini yavaşta olsa istemli hareketler alır. Bu evrede istemli hareketler henüz kaba ve kontrolsüzdür. İstemli hareketlerde farklılaşma ve bütünleşme oldukça zayıftır.
- **İlk Kontrol Evresi (1-2 yaş):** Bebek bir yaşından sonra hareketleri daha doğru ve kontrollü yapılmaya başlar. Bilişsel ve motor gelişmedeki hızlanma ve olgunlaşma ilkel hareketlerde artışa neden olur. Çabuk ve yaygın olarak yapılan hareketler tam olarak bir olgunlaşma göstergesi gibi kabul edilebilir. Bebekler bu dönemde çevresel etkileşim için üç temel hareket grubunu geliştirmeye başlarlar.

# İlkel Hareketler Döneminin Önemli Özellikleri

1. Yaşamın ilk iki yılı, gelecekteki hareketlerin önemli bir belirleyicisidir ve ileriki yıllarda kazanılacak hareketlerin temelini oluştururlar.
2. Bu döneme ait hareket yeteneklerinin gelişmesi hem çevresel etmenlere hem de olgunlaşma unsurlarına bağlıdır.
3. Olgunlaşma, hareket yeteneklerinin bir sıra izlemesini sağlar. Çevresel etmenler, hareket yeteneklerinin ortaya çıkış hızını düzenlerler.
4. Bu döneme ilişkin hareket becerilerinin üç temel ögesi; denge, lokomotor ve nesne kontrol (manipülatif) yeteneklerin ortaya çıkış sırası önceden tahmin edilebilir bir sıra izler ve bu sıra asla değişmez.
5. Locomotor hareket yeteneklerinin gelişmesi çocuğa çevreyi tanıma ve araştırma olanağı verir.
6. Nesne kontrol (manipülatif) yeteneklerin gelişmesi çocuğun çevredeki nesnelere ilk anlamlı bağının kurulmasını sağlar.
7. Bu dönemde kazanılan hareketler çok fazla kontrol gerektirir.

## Temel Hareketler Dönemi

- Yaşamın ikinci ve yedinci yılları arasındaki süre, temel becerilerin kazanıldığı dönemdir.
- Bu temel beceriler koşma, atlama, sıçrama, sekme, yakalama, fırlatma, topa ayakla vurma gibi hareketlerdir.
- Bu beceriler tüm çocuklarda bulunan ortak özellikler ve yaşam için gerekli beceriler olduğundan **“Temel Beceriler”** olarak isimlendirilirler.
- İki yaşından sonra temel hareketler kaba bir şekilde ortaya çıkarlar.
- Temel hareketlerin gelişimi üç evrede incelenir. Bu evreler, gelişimsel bir sıra izlemekle birlikte her evreyi diğerinde kesin çizgilerle ayırmak olası değildir.



# Temel Hareketler Dönemi

**1. Başlangıç Evresi (2-3 yaş):** Bu evrede çocuklar, kendi bedenlerinin hareket yeteneklerini anlamak ve bunları denemek için çaba gösterirler. Çocuklar bu evrede ilk amaçlı hareketleri yaparlar. Hareketler sırasında beden ya çok abartılı ya da çok sınırlı biçimde kullanılır. Ritim ve koordinasyon zayıftır.

**2. İlk Evre (4-5 yaş):** Bu evrede, kontrol ve ritmik koordinasyon arttığı için çocuğun hareketleri daha uyumlu ve kontrollü olmaya başlar. Buna karşın abartma ve sınırlama devam etmektedir. Normal çocuklar (fiziksel ve zihinsel olarak) bu evrede olgunlaşma sürecinin de etkisiyle kolaylıkla ilk evreye gelebilirler.





## Temel Hareketler Dönemi

**3. Olgunluk Evresi (5-7 yaş):** Bu evrede, çocukların hareketleri mekanik olarak yeterli, etkili, uyumlu ve kontrollü olarak tanımlanabilir. Beş-altı yaşına gelen çocukların bu evreye ulaşmış olmaları beklenir. Çocuk ve yetişkin hareketleri ele alındığında çoğunun temel hareket düzeyinin olgunluk evresine erişemediği kolaylıkla gözlenebilir. Bu evreye gelen çocukların bir kısmı çevresel etmenlerle kolaylıkla ulaşabilirler.



## Temel Hareketler Döneminin Önemli Özellikleri

1. Temel hareketlerin gelişiminde olgunlaşma kadar çevresel (deneyim, alıştırma, spor alanları, çocuk parkları, çevresinde spor yapan bireylerin model olması v.b) ve bireysel (motivasyon, yetenek, ilgi) faktörlerde önemlidir.
2. Olgunlaşma, hareketlerin kazanılma sırasını, Çevresel etmenler ise hareketlerin kazanılma hızını ve düzeyini belirler.
3. Bu dönemde temel hedef, temel becerilerin olgun düzeyde başarılmasıdır. Bunun tek yolu ise çocuğa deneyim ve alıştırma olanağı sağlayan çevreler sunmaktır.
4. Temel hareket becerilerinin kazanılması çocuğun toplumsal ve duygusal gelişimi üzerinde önemli rol oynar.

## Temel Hareketler Döneminin Önemli Özellikleri

5. Temel hareket becerilerin kazanılmasında güç, esneklik, denge, dayanıklılık, hız, çeviklik, koordinasyon gibi unsurlar etkilidir.
6. Bir beceri önce en ilkel düzeyde kazanılır, sonra gerekli düzeltmeler yapılır. Deneyim, olgunlaşma ve yetişkinlerin etkisi ile beceri geliştirilir.



# Sporsal Hareketler Dönemi

- Motor gelişimin sporla ilgili hareketler dönemi, temel hareketler döneminin doğal bir sonucu bir uzantısıdır denebilir.
- Bu dönemde hareket günlük yaşamda, rekreasyonda ve sporda çeşitli aktiviteler de uygulanan bir araç olmaya başlar.
- Sporsal hareketler döneminde, temel hareketler döneminin amaçları artık araç konumuna dönüşmüştür.
- Temel hareketler döneminde tek tek gelişen dengeme, lokomotor ve nesne kontrol (manipülatif) hareketler artık bu dönemde birleştirilirler ve yeni becerilerin sergilenmesi ya da yaratılması için kullanılırlar.
- Sporla ilişkili hareketler döneminde becerilerin ne ölçüde gelişeceği çok çeşitli bilişsel, duygusal ve motor etmenlere bağlıdır.

# Sporsal Hareketler Dönemi

- Sporla ilişkili hareketler dönemi, üç evrede ele alınmaktadır;

**Spor Becerilerine Geçiş Evresi:** Çocuklar 7 ve 8 yaşlarında genel olarak hareket becerisinde geçiş evresine girerler.

- Bu evrede çocuklar temel hareket becerilerini birleştirmeye, rekreasyonel ortamlarda ve sporda özelleşmiş beceri performansında uygulamaya başlarlar (ip köprüde yürüme, ip atlamak ve futbol oynamak bu tür geçiş becerilerine örnektir).
- Bu evrede temel hareket becerileri daha karmaşık (kompleks) ve özel biçimlere dönüştürülür.
- Temel hareket yeteneklerinde doğruluk ve beceri önem kazanmaya başlar.
- Bu evrede öğretmenlerin, antrenörlerin ve ailelerin amacı; çocukların çeşitli etkinliklerde motor kontrol ve hareket yeterliğini artırmalarına yardımcı olmaktır.

## Sporsal Hareketler Dönemi

**Spor Becerilerini Uygulama (Özel Hareket) Evresi:** Çocuğun beceri gelişiminde 11-13 yaş aralığında ilginç değişimler yer alır. Çocuk bu dönemde fiziksel kapasitesinin ve sınırlıklarının farkına varmaya başlar.

- Artan bilişsel yetenekleri ve deneyimlerle pek çok branş yerine sevdikleri ve başarabildikleri bir branşa yönelirler.
- Bu evrede çocukların beceri gelişiminde bireysel ayrılıklar dikkatle ele alınmalıdır.
- Belli etkinliklere katılma ya da belli etkinliklerden kaçınma eğilimi de evrede ortaya çıkar.
- Çocuklar hareket becerilerini öğrenmeye ve yarışmaya karşı isteklidirler.



# Sporsal Hareketler Dönemi

## Yaşam Boyu Spor Aktivitelerine Katılma (Uzmanlaşma)

**Evresi:** 14 yaşında başlayan ve yaşam boyu devam eden bu evrenin en önemli özelliği bireyin kazanmış olduğu hareket becerilerini yaşam boyu kullanmasıdır.

- Bu evre bundan önceki dönem ve evrelerin zirvesini oluşturur.
- Bu evre aynı zamanda sporsal etkinlikler için branşlaşma evresidir.
- Bir önceki evrede beliren ilgiler, yetenekler ve seçimler bu evrede daha da sınırlandırılır. Zaman, para, tesis ve malzeme gibi etmenler spora katılımı etkiler.
- Bir önceki evrede yapılan seçimler, ilgiler ve yeterlikler mükemmelleştirilir günlük yaşama, rekreatif etkinliklere ve sporla ilişkili hareketlere uygulanır.

# Sporla İlişkili Hareketler Döneminin Önemli Özellikleri

1. Çocuğun performans düzeyi ergenlik öncesinde güçlü bir artış gösterir.
2. Temel hareket yeteneklerinin kusursuz olarak gelişmesi spor becerilerini kazanmanın ön gereğidir.
3. Temel hareket yeteneklerinin temelinin kusursuz olması, motor gelişimin daha yüksek beceri düzeyine ulaşması için önemlidir.
4. Çocuğun beceri düzeyi ne olursa olsun motivasyonunu artırmak ve becerilerine geliştirmek için farklı hareketlere yönelmek zorunludur.
5. Öğretmen öğrencilerin gelişimsel gereksinimleri ve kapasitelerine uygun olarak aktiviteleri belirlemeli ve gerektiğinde değiştirmelidir.

