



TVF

SPOR EĞİTİMİ VE SPORDA ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ

DOĞ. DR. A. DİLŐAD MİRZEOĞLU

SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

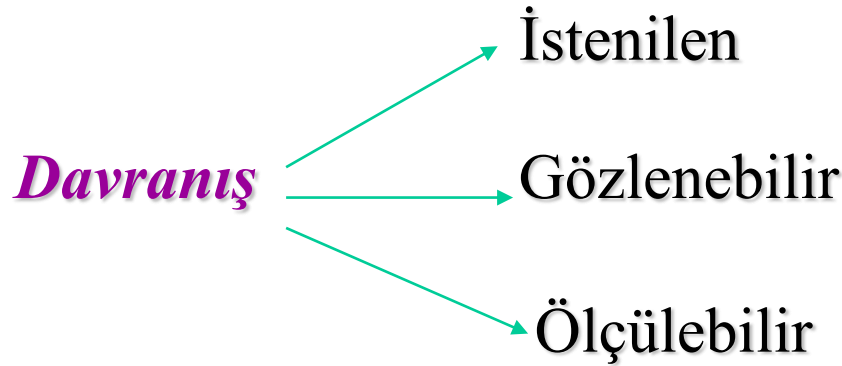
dilsadmirzeoglu@sakarya.edu.tr

Eğitim İle İlgili Temel Kavramlar

- **Eğitim:** Bireyin çevresiyle etkileşimi sonucunda davranışlarında kasıtlı ve istendik değişiklikler meydana getirebilme sürecine eğitim denir.
- **Birey:** Bio-kültürel ve sosyal varlığa “birey” denir.
- **Davranış:** Etkiye karşı verilen tepki ya da tepkiye karşı etki, organizmanın yaptığı her türlü eylem, hareket “davranış” olarak adlandırılır.

Eğitim İle İlgili Temel Kavramlar

Eğitimsel davranışın özellikleri:



Çeşitleri

- 1-) Doğuştan gelen davranış (çok az davranış doğuştan gelir)
- 2-) Sonradan kazanılan davranış
- 3-) Geçici davranış (Alkol, uyuşturucu alımı sonrasında görülen davranışlar)

Eğitim İle İlgili Temel Kavramlar

Öğrenme: Bireyin davranışlarında çevresiyle etkileşimi sonucunda nispeten kalıcı izli değişiklik meydana getirme sürecine “öğrenme” denir.

- * *Eğitimin ürünü olumsuz değildir.*
- * *Öğrenmede; olumlu davranış değişiklikleri de, olumsuz davranış değişiklikleri de olabilir.*
- * *Öğrenme her yerdedir.*
- * *Öğrenmede kasıtlılık yoktur. Eğitimde vardır.*
- * *Öğrenmede kalıcılık nispeten kalıcı izlidir. Belirli bir süre kalıp sonra unutulabilir.*
- * *Öğrenme bireyseldir.*

Öğretim: Öğrenmeyi sağlama, öğrenmeyi kılavuzlama, yol gösterme işine “öğretim” denir.

Eğitim İle İlgili Temel Kavramlar

- **Eğitim (Antrenman) Programı**

Belli düzeyde ve yaş grubundaki sporcuları belli bir zaman içerisinde yetiştirmeye yönelik “geçerli öğrenme yaşantıları” düzeneğine eğitim (antrenman) programı denir.

- **Öğrenme Yaşantıları**

Belirlenen hedefler doğrultusunda uygun koşulların yaratılıp sporcuya sunulmasına “öğrenme yaşantıları” denir.

Eğitim (Antrenman) programının faydaları

- Eğitim etkinliklerine y6n verir
- Antren6rlere rehberlik yapar
- Antrenmanda verimi arttırır
- Eğg6d6m6 sağlar

Eğitim Programı 4 temel öğesi

- 1) Hedefler
- 2) İçerik
- 3) Eğitim durumları(öğrenme ve öğretme süreçleri)
 - a-Strateji, yöntem ve teknikler
 - b-Eğitim teknolojileri (Kitap, dergi, fotoğraf makinesi, kamera, video vb.)
 - c-Uygulama (alıştırma sayısı, sırası, süresi, tekrar vs.)
 - d-Öğretim hizmetinin niteliği
 - *Katılım
 - *İpucu (dikkat çekici)
 - *Düzeltilme
 - *Pekiştirme
 - *Dönüt
- 4) Sınama durumları (ölçme ve değerlendirme)

Temel Kavramlar

Hedef: Bir disiplin ya da antrenmanda sporcuya kazandırılması uygun bulunan bilgi, beceri, yetenek, ilgi, tutum ve alışkanlıklar gibi özelliklerdir.

İçerik (Kapsam): Hedefe ulaşmak için işlenecek bilgi, beceri vb. özellikler.

Eğitim Durumları: Belli bir zaman süresi içinde sporcuyu etkileme gücünde olan dış şartlardır.

Ölçme: Bir niteliğin gözlenip sayı ya da sembollerle ifade edilmesidir.

Değerlendirme: Ölçme sonuçlarını bir kriterle, bir ölçütle karşılaştırarak bir değer yargısına varma, kritik yorum yapma.

Temel Kavramlar

- **Pekiştirenç:** İstenilen davranışın sıklığını arttırmak için sporcuya verilen uyarıya “pekiştirenç” denir. Pekiştirenç bireyseldir. Olumlu (aferin, tebrikler) ve olumsuz olarak ikiye ayrılır.
- **Pekiştirme:** Pekiştirmeyi yapma işine ise “pekiştirme” denir.
Dönüt: Sporcuya performansı hakkında bilgi verme işine dönüt denir. Dönüt eğitim sürecinde çok önemli bir yere sahiptir.
- **Düzelme:** Ortaya çıkan hatanın ardından yapılan işleme “düzelme” denir.

ANTRENÖR MERKEZLİ YAKLAŞIMLA SPOR EĞİTİMİ

- Antrenör otokratiktir
- Planlama, uygulama ve değerlendirme aşamalarını antrenör yapar
- Uygulamada bireysel farklılıklar dikkate alınmaz
- Antrenör katı ve sert yapıdadır
- Salon atmosferi sporcu açısından sıkıcı ve donuktur
- Antrenör sporcularla değil, grupla ilgilenir
- Öğretimin fiziksel ve bilişsel alanı, duyuşsal alanından daha önemlidir
- Antrenör yeniliklere pek açık değildir ve antrenman içerisinde yeni uygulamalar yapmaz

Bu şekilde yaklaşımın akış süresi şu şekildedir;

- Sporcular antrenmanın başında salona girdiklerinde antrenörün gösterdiği yere giderler.
- Isınma antrenörün önderliğinde yapılır.
- O gün yapılacak etkinlikler açıklanır.
- Etkinlik için organizasyon yapılır, araç-gereç açıklanır ve etkinlik süresince özel alan kullanılır.
- Etkinliğe başlama ve bitirme işaretini antrenör verir.
- Sporcular, etkinlik boyunca antrenörün planına uyarlar.

SPORCU MERKEZLİ YAKLAŞIMLA SPOR EĞİTİMİ

- Sporculara nasıl öğrenecekleri konusu da öğretilmelidir.
- Hedefler hem sporcu, hem de antrenör tarafından seçilebilir.
- Antrenör demokratik antrenör olarak düşünülür.
- Hedefler sporcunun ilgi ve gereksinimleri üzerine kurulur.
- Bu yaklaşımda önemli olan her sporcunu kendi potansiyeli oranında gelişmesidir.
- Takımdaki her sporcu değerlidir.
- Sporcular antrenmandan zevk alır ve heyecan duyarlar.
- Antrenör kendini geliştirmeye çalışır ve yeniliklere açıktır.
- Antrenör sporculara kişisel rehberlik ve danışmanlık yapar.

Bu şekilde yaklaşımın akış süresi şu şekildedir;

- Sporcular salona girince bağımsız olarak salonu kontrol ederler.
- Isınma sporcular tarafından yaptırılır.
- O günkü etkinlikler için grup oluşturulur ve etkinlik alanı seçilir.
- Araç-gereç hazırlanır ve etkinliğe başlanır.
- Etkinlik sürerken antrenör dolaşarak dönüt verir.
- Etkinlik sonunda araç-gereç sporcular tarafından toplanır ve salon kontrol edilir.

ÖĞRETİM STRATEJİLERİ

- * Sunuş Yolu ile Öğretim
- * Buluş yolu ile Öğretim
- * Araştırma-İnceleme Yolu ile Öğretim

SUNUŞ YOLU İLE ÖĞRETİM

- Kavram, ilke ve genellemelerin açıklaması yapılır.
- Sporcular bilgileri hazır olarak alırlar.
- Daha çok antrenmanların giriş bölümünde olur.
- Antrenör konu alanının anlamlı bir bütünlüğe (yapı) getirilmesini sağlar.
- Tümünden gelim yolu kullanılır.
- Sporcu(öğrenen)-Antrenör(öğreten) arasında yoğun etkileşim olmalı.
- Çok sayıda örnek kullanılmalı
- Genelden özele doğru bir sıra izlenmeli
- Önceki bilgiler ile yeni bilgiler arasındaki bağlantı kullanılmalı

*Sunuşun başarısı antrenöre bağlıdır. Konuşma tarzı, vurguları, görüntüsü, verdiği örnekler, konu hakimiyeti vs..

Genel Öğretim Yöntemleri

1.Anlatım Yöntemi

- Antrenörün bilgiyi sporculara aktarması sürecini içermektedir.
- Bu yöntem kullanılırken dikkat edilmesi gereken hususlar şunlardır:
 - Basit, kısa ve anlaşılır cümleler kullanılmalı,
 - Doğru anlatıma ve mesleki terimlerin kullanılmasına özen gösterilmeli,
 - Konuların ana başlıkları belirlenmeli, sunu mantıksal bir sıraya göre yapılmalı,
 - Ses tonu iyi ayarlanmalı ve herkesin rahat duyabileceği bir şekilde olmalı,
 - Görsel araçlar kullanılmalı, taktik tahtasına şekil çizilmeli, uzun süre konuşmaktan kaçınılmalı,
 - Ara sıra sahada sporcuların tartışmalarına olanak sağlanmalı, sporculara sorular sorulmalı ve gelen yanıtlara göre konu genişletilmeli,
 - Anlatırken espri ve şakalara yer verilmeli, ilgi çekici jest ve mimikler yapılmalı,
 - Sporcuların yaşantılarına uygun örnekler verilmelidir.

Genel Öğretim Yöntemleri

2. Soru Cevap Yöntemi

- Bu yöntem, antrenörün bir konu ile ilgili hazırladığı soruların sporculara sorulması ve onlardan alınan cevapları değerlendirerek öğretim yapması esasına dayanır.
- Bu yöntem kullanılırken dikkat edilmesi gereken hususlar;
 - Sorular antrenmanda çalışılan konu ile ilgili, soru hazırlama tekniği açısından kusursuz ve sporcuların cevap verebileceği düzeyde olmalı,
 - Soruların cevapları hep aynı sporcudan istenmemeli,
 - Yanlış veya eksik cevap veren sporcuya ipuçları vererek doğru cevap vermesi sağlanmalı, sporcuyu arkadaşları arasında küçük düşürücü davranışlardan kaçınılmalı,
 - Soru cümlesinin içinde cevabı olmamalı,
 - Sorular önce tüm takıma sorulmalı, sporcuların düşünmesi için zaman verilmeli ve daha sonra soruyu cevaplayacak sporcunun ismi söylenmelidir.

Genel Öğretim Yöntemleri

3. Gösterip Yaptırma Yöntemi

- Bir işlemin uygulanmasını, bir araç-gerecin çalıştırılmasını önce gösterip açıklama; sonra da sporcuya alıştırma ve uygulama yaptırarak öğretme yoludur.
- Bu yöntem kullanılırken dikkat edilmesi gereken hususlar;
 - Kazandırılacak beceriler önce antrenör tarafından yapılarak sporculara gösterilmeli,
 - Her sporcunun istenilen beceriyi kazanması için sporculara yeterli zaman ve tekrar yapma şansı verilmeli,
 - Beceriler sırayla ve aşamalı olarak öğretilmeli, bir beceri tam öğrenilmeden diğerine geçilmemeli,
 - Sporculara önce basit, kolay ve yapabilecekleri beceriler kazandırılmalıdır.

SPOR EĞİTİMİNDE KULLANILAN ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ

Komut - Alıştırma - Eşli Çalışma - Kendini - Katılım - Yönlendirilmiş - Problem
Değerlendirme Buluş Çözme

Antrenör Merkezli
(Geleneksel)

Sporcu Merkezli
(Çağdaş)

KOMUT YÖNTEMİ (A STİLİ)

Yapısındaki bütün kararların antrenör tarafından verildiği bir yöntemdir. Şematik olarak görünümü;

A

Hazırlık

Antrenör

Uygulama

Antrenör

Değerlendirme

Antrenör

* Antrenör hazırlık, uygulama ve değerlendirme ile ilgili tüm kararları verir. Sporcu uygular, takip eder ve denileni yapar.

* Eşgüdüm, kompozisyon ve senkronizasyonun (birlikteliğin) önemli olduğu spor dallarında komut stili elzemdir (step, cimnastik, halk oyunları, plonjon vs.)

Yöntemin Avantajları

- * Sporcular düzgün bir şekilde, kısa sürede harekete geçebilirler.
- * Sporcuların performansları daha iyi kontrol edilebilir.
- * Zaman daha ekonomik kullanılabilir.
- * Belirtilen performans standartlarının sürekliliği sağlanabilir.
- * Kalabalık gruplara uygundur.
- * Tehlike riski yüksek hareketler kolaylıkla öğretilir.
- * Sporcu kurallara uymayı öğrenir.
- * Yerleşim ve organizasyon kolay olur
- * Konuların tekrar edilmesindeki kolaylıktan dolayı pekiştirme için uygundur.
- * Sınıf disiplini kolay sağlanır.

Yöntemin Dezavantajları

- * Bireysel farklılıklar göz önüne alınmaz.
- * Fiziksel gelişimde çok, sosyal gelişimde az, bilişsel ve duyuşsal gelişimde çok az düzeyde ilerleme sağlanır.
- * Hareketlerin aşırı tekrarı sıkıcı olur.
- * Sık sık dersin kesilmesi, dersin akıcılığını etkiler.
- * Sorumluluk bilinci gelişmez.

Yöntemin Uygulanmasında Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

- * Hareketlerin uygulanmasında eşzaman sağlanmalıdır.
- * Antrenör rahatsız edici komut sinyali vermemelidir.
- * Aynı çalışmaların aşırı tekrarı yapılmamalıdır.
- * Bazı sporcular için bütün grubun çalışması kesilmemelidir.
- * Antrenör, sadece bir noktada durmamalıdır

ALİŐTIRMA YÖNTEMİ (B STİLİ)

Alıştırma yönteminin temel amacı; sporcularla olabildiğince çok alıştırma yapma olanağı sağlamaktır. Yöntemin Şematik görünümü;

	<u>A</u>	<u>B</u>
Hazırlık	Antrenör	Antrenör
Uygulama	Antrenör	Sporcu
Değerlendirme	Antrenör	Antrenör

Alıştırma Yaparken Dikkat Edilecek Noktalar

- Hareket gösterildiği ya da anlatıldığı şekilde çalışılmalı.
- Mümkün olduğunca fiziksel olarak hareket, gerçek modele uygun yapılmalıdır.
- Performansın istenilen düzeye ulaşmasının, doğru tekrara ve zaman bağlı olduğu unutulmamalıdır.
- Dönüt, düzey hakkında bilgi verici olduğundan özenle verilmelidir.
- Antrenörün dönütü farklı durum ve şekillerde verebileceği gözden uzak tutulmamalıdır.

Alıştırma Yönteminin Yararları

- 1- Her sporcu kendi yeteneği doğrultusunda çalıştığı için sıkıntı oluşmaz.
- 2- Yerleşim ve organizasyon sorunu yoktur.
- 3- Sporcu kendi zamanını kendi kullandığından daha verimli zaman kullanabilir.
- 4- Derse ilgi, emir-komuta yöntemine göre daha fazladır.
- 5- Kendi başına hareket yaptığı için öğrencinin karar verme yeteneği gelişir.
- 6- Alıştırma yeteneği gelişir.

YÖNTEMİN SINIRLILIKLARI

- 1- Tembel ve kaytaran sporcular gözden kaçabilir.
- 2- Hakimiyet elden gittiği için, çalışmalarda dağınıklık görülebilir, gürültü olabilir.
- 3- Süre iyi ayarlanamadığından verim düşer.
- 4- Hareketlerde, sporcu seviyesinin altına indiğinde antrenman sıkıcı olur.
- 5- Sosyalleşme düşüktür.
- 6- Antrenör için yorucu olur.

Çalışma Yapraklarının Amaçları

- * Sporcunun çalışmayı (hareketi) anımsamasına yardımcı olmak ve “neyi, nasıl” yapması konusunda bilgi sunmak.
- * Açıklama için antrenmanın bölünmesini sağlamak.
- * Hareket ilk kez anlatıldığında sporcunun dikkatle dinlemesini sağlar.
- * Sporcuya belirli yazılı komutları takip etmeyi öğretir ve performanslarını geliştirmeyi sağlar
- * Sporcuların gelişmelerini kayıt ve takip olanağı verir

İsim:

Tarih:

Amaç: Parmak pas tekniği geliştirmek

Yöntem: Alıştırma Yöntemi

Konu: Parmak pas tekniğini geliştirici alışırtmalar yapma

Sporcuya: Daha iyi bir parmak pas yapma becerisini geliştirmeniz için aşağıda alışırtmalar sunulmaktadır.

Her alışırtma farklı bir top hâkimiyeti gerektirir. Sonuçlarınızı kayıt edin.

Alışırtmalar	Kaydedilen Sayılar			Geribildirim
	1. set	1. set	1. set	
1.Ayaklar omuz genişliğinde açık yüksek pozisyonunuzu bozmadan aralıksız olarak yapabildiğiniz kadar baş üstü kontrol pas vuruşlarını yap ve kayıt et. (Setler arası 30 saniye dinlen ve 3 set yap)				Bacaklar omuz genişliğinin açık Yüksek pozisyonu koru Her vuruşu alının üzerinde yap.
2.Topu yukarı at 180 derece dön, parmak pas yap.				
3. Duvar karşısında aralıksız parmak pas yap.				

EŞLİ ÇALIŞMAYI YÖNTEMİ (C STİLİ)

Sporcuların işbirliği yaparak çalıştıkları bir yöntemdir. Bu yöntemin temel amacı, sporcular arasında toplumsal hoşgörü ile iletişimi sağlamaktır.

Yöntemin Şematik görünümü;

	<u>A</u>	<u>B</u>	<u>C</u>
Hazırlık	Ant.	Ant.	Ant.
Uygulama	Ant.	Sporcu	Uygulayıcı
Değerlendirme	Ant.	Ant.	Gözlemci

Yöntemin Amacı Nedir?

- 1- Antrenör, gözlemci ve uygulayıcı arasında eğitim hedefi olarak sosyal bir yapı sağlanır.
- 2- Antrenör, uygulayıcı ile doğrudan ilişkiden kaçınarak yeni davranışlar kazandırır.
- 3-Antrenör, sporcuların yeni rollerini öğrenimde onlara zaman tanıyarak, davranışlarının gelişmesini sağlar.
- 4- Sporcu, öğrenme anında etkin rol oynar.
- 5- Sporcu, antrenörü komut ve alıştırma yöntemlerinden farklı bir rol görür.
- 6- Sporcu, zamanını ölçütlere bağlı olarak öğrenme ile harcar.
- 7-Antrenör, sporcunun bilgi kaynağı değildir ve bilgiyi nerede kullanacakları hakkında yeni görüş geliştirir.



Roller; Uygulayıcı, Gözlemci, Kayıt edici

Uygulayıcı: Açıklanan veya gösterilen hareketleri uygular.

Gözlemci: Uygulanan hareketin ayrıntılarına odaklanıp uygulayıcıya uyarılarda bulunur.

Kayıt Edici (bazen): Uygulanan hareketin ayrıntılarına odaklanıp, ölçüt tablosunu doldurur.

Örnek Alıştırma Yaprağı

Uygulayan Sporcunun Adı Soyadı:

Öğretim Şekli: Eşli Çalışma Yöntemi

Açıklama: Gözlemci olduğunuzda arkadaşınızın beceriyi uygulamasını izleyerek, çalışma yaprağındaki yönergelere göre “Gözlendi (+)” ya da “Gözlenmedi (-)” olarak yan taraftaki kutuları işaretlemelisiniz. Her alıştırma sonunda uygulayıcı ve gözlemci rollerini değiştirmelisiniz.

Çalışma Yaprağı No:1

Gözlemci Sporcunun Adı Soyadı:

Alıştırma	Dönüt	Şekil	1. Uygulayıcı		2. Uygulayıcı	
			(+)	(-)	(+)	(-)
1.Sporcu alttan servisinin özelliklerini Kavrar (5 dakika).	<ul style="list-style-type: none">*Vuruşu yapacak el, topu kontrol etmeli,*Kol, aşağıya ve geriye doğru düzgün bir salınışla hareket eder (a)*Oyuncu vuruş kolunu hızlı bir şekilde topa getirir ve vuruş yapar (b-c).*Vuruş el ayası topuğu ile yapılmalıdır (d).*Topun file yüksekliğinin hemen üzerinden gidebilmesi için topun arka alt kısmına vurmanız gereklidir (e).					
2.Sporcu alttan servis alıştırması yapar (10 dakika).	<ul style="list-style-type: none">*Kol, aşağıya ve geriye doğru düzgün bir salınışla hareket eder*Oyuncu vuruş kolunu hızlı bir şekilde topa getirir ve vuruş yapar.*Topun file yüksekliğinin hemen üzerinden gidebilmesi için topun arka alt kısmına vurmanız gereklidir.*Vuruş anında ve sonrasında tüm vücut hareketlenerek topu takip etmelidir.*Topa vurduktan sonra kol topun arkasından takip edecek şekilde yukarıya doğru kalkarken vücutta arkadaki ayakla öne doğru bir adım atılır.					
Yorumlar						

Antrenör, gözlemci ve uygulayıcı ile iletişim kurarken;

- 1- Gözlemci sporcuya gözlemcilik rolü ile ilgili sorular sormalıdır.
- 2- Gözlemci yanlış dönüt verdiğinde gözlemcinin performans standartlarını tekrar incelemesini sağlamalıdır.
- 3- Gözlemci sporcunun uygulayıcıyı incitecek sözcükler kullanmasını engellemelidir.
- 4- Gözlemci dönüt vermediği zaman onu uyarmalıdır.

Yöntemin Avantajları



- 1-** Büyük ve araç-gerecin az olduğu sınıflarda kolaylıkla kullanılabilir.
- 2-** Grup içerisinde roller değiştikçe öğrenciler düzenleme fırsatı bulurlar.
- 3-** Hataların arasında düzeltilmesi yanlış pekiştirmeleri ortadan kaldırır.
- 4-** Sporcu isteyerek çalışır.
- 5-** Arkadaşlık ilişkileri gelişir, okula-öğretmene ilgi artar.
- 6-** Dostluk duyguları gelişir.
- 7-** Liderlik yapma yeteneği gelişir.
- 8-** Sosyal ortam oluşur.
- 9-** Sporcular kendi yaşlıları tarafından eleştirilmeyi ve değerlendirilmeyi görerek birbirlerini dinlemeyi öğrenirler.
- 10-** Toplumsal gelişim en üst düzeyde, duygusal gelişim üst düzeye yakın, bilişsel gelişim ise orta düzeydedir.

YÖNTEMİN SINIRLILIKLARI

- 1- Antrenör kayıt edici ve gözlemciye güvenmek zorundadır. Yanlış gözlem ve kayıt yapılmışsa değerlendirme hatalı olur.
- 2- Sporcuların yeni görevleri öğrenmeleri uzun zaman alır.
- 3- Uygulayıcı ile antrenör doğrudan iletişim kuramaz.
- 4- Uygulama süresi her sporcu için diğer yöntemlere göre daha azdır.
- 5- Gözlemci, uygulayıcı sporcuyu eleştirirken incitebilecek sözler kullanabilir.
- 6- Düzeltmeler doğrudan antrenör tarafından yapılmadığı için aksamalar olabilir.
- 7- Fiziksel gelişim alt düzeydedir.

KENDİNİ DEĞERLENDİRME YÖNTEMİ (D STİLİ)

Bu yöntemde sporcular, antrenörün belirlediği ölçütlere göre yaptıkları hareketleri değerlendirirler. Böylece kendi performans düzeyleri ile ilgili karara varırlar.

Amaç: Sporcuların kendi performansı ile belirlenen performans arasındaki farkı görmektir.

Yöntemin Şematik görünümü;

	<u>A</u>	<u>B</u>	<u>C</u>	<u>D</u>
Hazırlık	Ant.	Ant.	Ant.	Ant.
Uygulama	Ant.	Sporcu	Uygulayıcı	Sporcu
Değerlendirme	Ant.	Ant.	Gözlemci	Sporcu

NOT!!!!

Yöntem kendinden evvelki iki yöntemin devamı gibidir. B stilinde alıştırma yapmayı, C stilinde dönüt vermeyi öğrenir. D stilinde ise öğrenci aynı becerileri kendini değerlendirmek için kullanır.

Yöntemin Özellikleri

- Sporcunun dışsal dönütten kurtararak, içsel dönüt olmasını sağlar.
- Bireysel gelişimin gözlenebileceği ölçütleri kullanmasını sağlar.
- Sporcunun kendi performansı değerlendirmesi ile ilgili dürüstlük ve nesnellikliğini korumasını sağlar.
- Sporcunun bireyler arası farklılıkları, kendi hata ve sınırlılıklarını kabul etmesini sağlar.
- Uygulama ve değerlendirme kısımları sporcuya bırakılarak bireyselleşme sağlanır.
- Farklı performans düzeylerinin belirlenmesini sağlar
- Bireysel gelişim için güdülenme sağlar.
- Hareketlerin üst düzeyde bağımsız uygulanmasını sağlar.
- Antrenörün, sporcunun bağımsızlığına değer vermesini sağlar.
- Antrenör ve sporcular arasında güven geliştirmeyi sağlar.

Sporcunun Adı Soyadı:

Çalışma Yaprağı No:1

Öğretim Şekli: Kendini Kontrol Yöntemi

Açıklama: Sporcuya aşağıdaki hareketleri sırayla ve dikkatli bir şekilde anlatınız ve işlem basamaklarına göre uygulayarak gösteriniz. 10 tekrarda servis tekniğine ilişkin ölçütlere uygun 6 numaralı bölgeye atılan servis sayısına göre toplam puanınızı bulun.

Alıştırma	Dönüt	Şekil	Değerlendirme
Tenis servisi alıştırmasını yapar (10 dakika)	<p>*Vuruşu gerçekleştirecek kolunuzu hızlandırarak başınızın arkasından dirseğinizi yukarı kaldırıp, kolunuzu açarak başınızın üzerine getiriniz.</p> <p>*Servis atmayan kolunuz ise önce topu attıktan sonra yavaş-yavaş aşağıya bırakılır.</p> <p>*Vücut ağırlığını arka bacadan ön bacağa yavaş yavaş transfer edilirken, vücudunuzun üst kısmı esneterek kalçadan öne getirilir</p>		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Yorumlar:			

Yöntemin Avantajları

- 1- Sporcu organizasyonunda zorluk yoktur. Salonun istedikleri yerinde çalışma yapabilirler.
- 2- Araç-gereç kullanımını üst düzeydedir.
- 3- Sistem kurulduğunda zamanın tamamı verimli bir şekilde kullanılır.
- 4- Disiplin sorunlarında azalma olur.
- 5- Antrenörün gözlem ve hataları düzeltmek için daha fazla zamanı vardır.
- 6- Başarıyı tadan sporcu öğrenmeye güdülenir.
- 7- Sporcunun duygusal gelişiminde olumlu değişimler olur.

Yöntemin Sınırlılıkları

- 1-Kalabalık salonlarda araç-gereçler sınırlı olduğundan antrenman yapmak zor olur.
- 2-Bireysel öğrenme materyallerin antrenör tarafından hazırlanması zaman alır.
- 3-Bireysel çalışmalara dayalı olduğundan kişiler arası ilişkilerde azalma olur.
- 4- Sporcu sosyal ilişkilerden yoksundur.
- 5- Her aktiviteye uygun değildir.
- 6-Sporcunun kendini değerlendirebilmesi için belirli bir yeterlik seviyesi gerekir.
- 7-Fiziksel gelişim ve sosyal gelişim az miktarda, bilişsel gelişim biraz daha fazla geliştirilebilir.

Yönteme Ait Yorumlar

- 1-Sporcular işe saplanıp kalır ve hatayı belirleyemez ya da düzeltemezse, antrenörün görevi bunu sporcuya söylemektir.
- 2- Bu yöntemde ya her sporcuya tek bir alıştırma ya da farklılıklar içeren alıştırmalar düzenlenir.
- 3- Eşli çalışma yönteminde kullanılan ölçüt çizelgeleri, bu yöntemde de kullanılır. Değişen ölçütler değil, yöntemdir.
- 4- Hedef oyunları, ip atlama, sek sek gibi çocuk oyunları da bu yönteme örnektir.

KATILIM YÖNTEMİ (E STİLİ)

Bireysel farkların dikkate alındığı bir yöntemdir. Sporcuyu açık bir şekilde öğrenme-öğretme ortamına katılmaktadır.

Bu yöntemde;

- *Aynı hareket, değişik zorluk derecelerine göre hazırlanır.
- *Sporcular başlangıç düzeylerini kendileri belirlerler.
- *Bütün sporcular düşünülerek program hazırlanır.
- *Yöntemde önemli olan sporcuların etkinliklere katılmasıdır. Yöntemin Şematik yapısı;

	<u>A</u>	<u>B</u>	<u>C</u>	<u>D</u>	<u>E</u>
Hazırlık	Ant.	Ant.	Ant.	Ant.	Ant.
Uygulama	Ant.	Sporcu	Uygulayıcı	Sporcu	Sporcu/ Ant.
Değerlendirme	Ant.	Ant.	Gözlemci	Sporcu	Sporcu/ Ant.

Yöntemin Amaçları

- 1- Sporcuların seviyelerine uygun çalışmalarından başlayarak, çalışmalara aktif olarak katılmalarını sağlamak.
- 2- Bireysel farklılıkların dikkate alınması.
- 3- Sporcunun yetenek düzeyine göre harekete katılım düzeyinin belirlenmesi.
- 4- Çalışmada başarılı olabilmek için gerekirse bir alt düzeye inebilmesi.
- 5- Sporcunun güdülenmesi ile gerçekleştirebildiği performansı arasındaki ilişkinin öğrenilmesi.
- 6- Daha önceki yöntemlerle kıyaslandığında daha fazla bireyselleşmenin her yetenek düzeyi için alıştırılmalarda alternatif yaratılarak sağlanmasıdır.

Yöntemin Yararları

- 1- Her sporcu kendi kendisiyle yarıştığından başarıyı tadabilir.
- 2- İsteğe bağlı katılım olduğundan motivasyon fazladır.
- 3- Antrenör, sporcuyu daha çok izleme olanağı bulur.
- 4- Bireysel yetenek düzeyine göre katılımın olması, sporcuyu pekiştirir.
- 5- Duygusal ve fiziksel gelişim üst düzeyde sağlanabilir.

Yöntemin Sınırlılıkları

- 1- Tüm sporcularla yeteneklerine göre ilgilenmek zordur.
- 2- Verilen görevin hiçbirini yapmak istemeyen sporcu çıkabilir.
- 3- Bütün sporcuların aktif katılımı için araç-gereç kullanımının iyi düzenlenmesi gereklidir.
- 4- Bireysel farklılıklara göre görevlerin farklılaştırılması uzun zaman alan bir hazırlık gerektirir.
- 5- Çok iyi bir organizasyona ihtiyaç vardır.
- 6- Sosyal gelişim düşük düzeyde, bilişsel gelişim ise orta düzeydedir.

Sporcunun Adı Soyadı:

Öğretim Şekli: Katılım Yöntemi

Açıklama: Sporcuya aşağıdaki hareketleri sırayla ve dikkatli bir şekilde anlatınız ve işlem basamaklarına göre uygulayarak gösteriniz. Daha sonra sporcu istenilen düzeyde ve tekrarda alıştırmayı yapmasını isteyin.

Çalışma Yaprağı No:1

Alıştırma	Dönüt	Şekil	Tekrar	Düzye
Servis bölgesinin sağından servisi 5 numaralı bölgeye atmaya çalış (10 dakika)	<ul style="list-style-type: none">*Vuruşu yapacak el, aşağıya ve geriye doğru düzgün bir salınışla hareketlen*Kolunu hızlı bir şekilde topa getir*Vuruş el ayası topuğu ile yap.*Topun file yüksekliğinin hemen üzerinden gidebilmesi için topun arka alt kısmına vur*Vuruş anında ve sonrasında tüm vücut hareketlenerek topu takip et*Topa vurduktan sonra kol topun arkasından takip edecek şekilde yukarıya doğru kalkarken vücutta arkadaki ayakla öne doğru bir adım at		10 10 10 10	Fileye 3 m Fileye 5 m Fileye 7 m Fileye 9 m
Yorumlar:				

Yöntem Kullanılırken Dikkat Edilecek Noktalar

- 1- Sporcuların hazırbulunuşluk düzeyi saptanmalı ve ona duyurulmalıdır.
- 2- Öğrenme ortamı ve diğer çevre koşulları dikkatlice hazırlanmalıdır.
- 3- Geç ve güç öğrenen, sıkılgan, içe dönük ve utangaç sporcuları cesaretlendirmek gerekir.
- 4- Cezaya yer verilmemelidir.
- 5- Sporcunun dikkatini çekici ve güdüleyici etkinliklere yer verilmelidir.
- 6- Sorulan her soru yanıtlanmalıdır.
- 7- Antrenör, sporcularıyla sevgiye dayalı bir iletişim kurmalıdır.

Özel programlar hazırlanırken dikkat edilecek hususlar

1-) Özel Etmenler

- Mesafe
- Büyükük
- Ağırlık
- Yükseklik
- Hedefin büyükükü
- AtıŖ açısı (duruŖ)
- Hız
- Diğerleri

2-) DıŖ Etmenler

- Tekrar sayısı
- Süre