



TVF

PSİKOMOTOR GELİŞİM

DOÇ. DR. A. DİLŐAD MİRZEOĞLU

SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

dilsadmirzeoglu@subu.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 ve sürekli bir değişimdir.



Temel Kavramlar

Gelişim: Döllenmeden ölüme kadar süren yaşam dönemi içinde organizmada gözlenen düzenli ve sürekli değişikliklerdir.

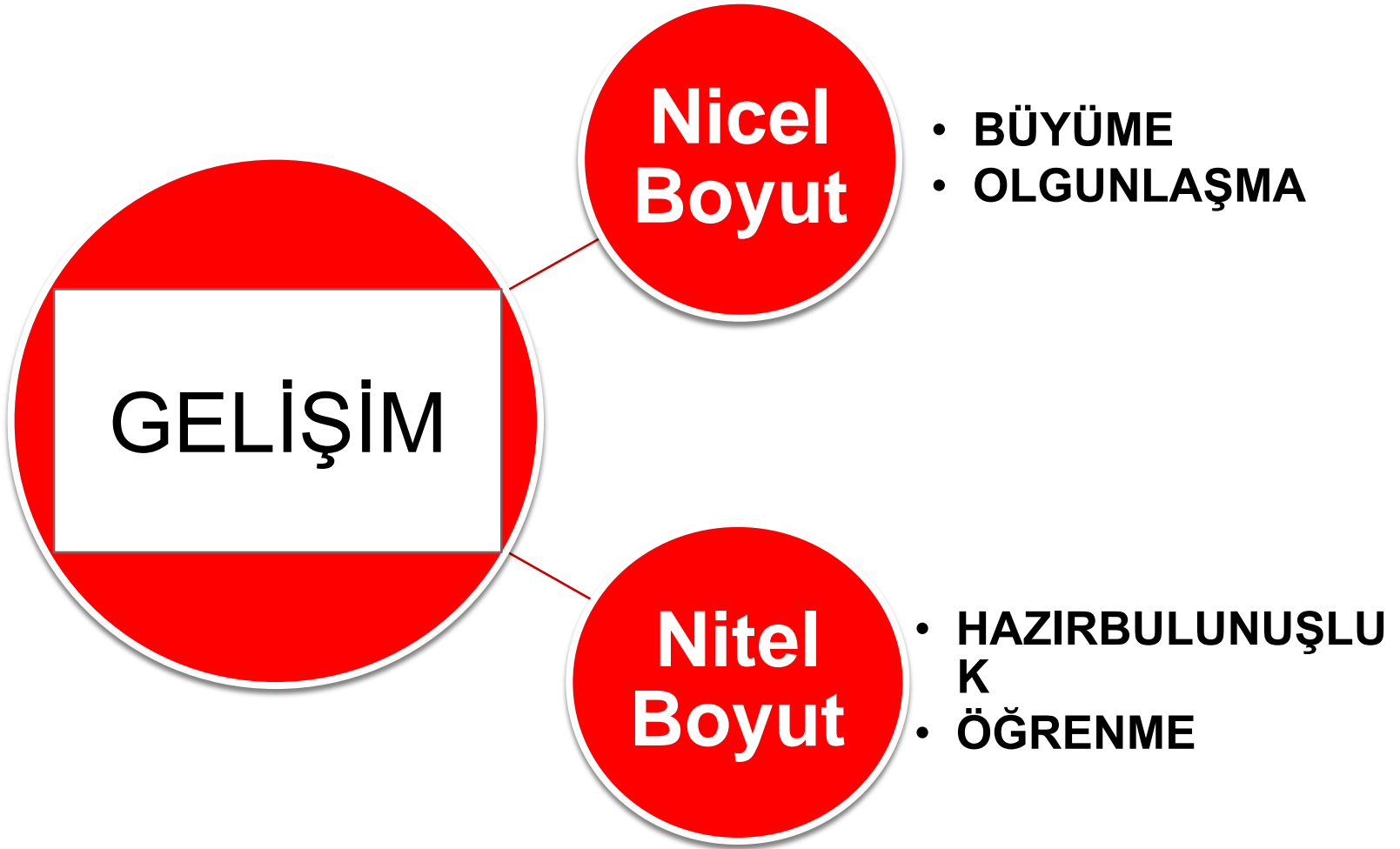
- Büyüme, olgunlaşma, öğrenme ve yaşantı sonucu kişide gözlenebilir nitelik ve nicelik boyutundaki değişiklikleri içerir.

Motor Gelişim: Motor gelişim kavramını olgunlaşmış organizmanın ve çevrenin etkileşimini yansıtan motor davranışlardaki değişim olarak adlandırma eğilimi yaygındır.

Motor gelişim, yaşam hareket davranışlarında ve ha
değişimlerin incelenmesidir den



GELİŞİM KAVRAMI



Gelişimin İlkeleri

- 1. Gelişim kalıtım ve çevre etkileşiminin ortak ürünüdürler.*
- 2. Gelişim süreklidir ve belli aşamalarla gerçekleşir.*
- 3. Gelişim nöbetleşe devam eder.*
- 4. Gelişim bütün bireyler için aynı olan belirgin, sıralı ve basitten karmaşığa doğrudur.*
- 5. Gelişimde kritik dönemler vardır.*
- 6. Gelişim baştan-ayağa ve merkezden-dışa doğru bir yön izler.*

Gelişimin İlkeleri

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

8. Gelişim genelden özele bir yön izler.

9. Gelişimde bireysel farklılıklar vardır.

- Motor gelişim



1. Baştan → Ayağa
2. İçten → Dışa
3. Büyük kaslardan → Küçük kaslara

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

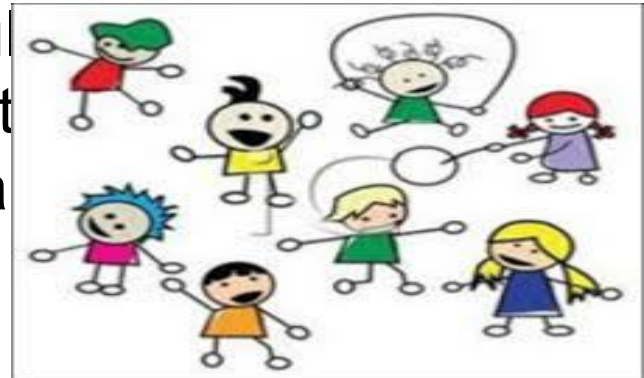
GELİŞİMİN BOYUTLARI

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



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 hareketi anlatmak için kullanılır.



Motor Beceriler...

- **Büyük kas motor becerileri**, aynı zamanda ‘**kaba motor beceriler**’ veya ‘**geniş kasların kullanılması**’ diye de anılmaktadır. Emekleme, ayakta durma, yürüme, koşma, salınım, dönme, yuvarlanma, zıplama, denge gibi hareketler üzerindeki kontrolü anlatmak için kullanılmaktadır.
- **Küçük kas motor gelişimi** ise; aynı zamanda ‘**ince motor becerileri**’ olarak da adlandırılabilir. Eli ve ayağı kullanma becerileri ile nesne becerilerini kapsar. Tutma, kavrama, yazma, yırtma, çizme, yapıştırma, kesme gibi beceriler örnek olarak gösterilebilir. Bir çocuğun makasla kağıt kesebilmesi, ipe boncuk dizmesi, çatalla zeytin yiyebilmesi,

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.

Temel Hareket Becerileri

- **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 dengeleme hareketlerinden bağımsız



Temel Hareket Becerileri

- **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.



TEMEL HAREKET KAVRAMLARI



Vücut Farkındalığı: Vücut ne yapabilir?

- Vücudun bölümlerini tanıma (kol, el, dirsek, bacak, diz, ayak, gövde, baş vb.)
- Vücudun bölümlerinin ve tamamının yapacağı hareketleri açıklama
- Vücut ağırlığının transferi



Alan Farkındalığı: Vücut nerede hareket eder?

- Alan:** Kişisel alan
Genel alan
- Yönler:** Yukarı-aşağı
Öne-geriye
Sağ-sol
Saat yönü- saat yönünün tersine
- Seviyeler:** Düşük
Orta
Yüksek
Derin
- Yol :** Düz
Eğimli
Dairesel
Zigzag
- Uzamsal :** Geniş-dar
Yakın-uzak



f. Ebat: Büyük-küçük



Efor (çaba): Vücut nasıl hareket eder?

- Zaman:** Kısa
Orta
Uzun
- Tempo:** Hızlı-yavaş
- Güç:** Güçlü-güçsüz
- Akıcılık:** Serbest
Zorunlu (yönergeler doğrultusunda)



Hareket İlişkileri: Vücut parçaları ile, nesne veya bireyle, eş veya grupla neler yapabilirim?

- Vücut parçaları ile:** Dairesel, Dar-geniş, Salınarak
Simetrik-asimetrik
- Nesne ve/veya bireyle:** Üzerinde-altında,
İçinde-dışında, Yakın-uzak,
Ön-arka, Birlikte-aracılığıyla,
Birlikte-ayrı, Çevresinde,
Yanında, Etrafında, Boyunca
- Eş-grup ile:** Yönetme/takip etme,
Ayna/eşleştirme, Beraber/karşı
Gruplar arası, Gruplar, Eşler,
Bireysel, Grup içinde bireysel



Hareket eğitimi ile ilgili sorular???

- Vücutumuz nasıl hareket eder?
- Nerede hareket ederiz?
- Nasıl hareket ederiz?
- Kiminle veya ne ile hareket ederiz?



Hareket Kavramları

- Hareket kavramları özel hareket amaçlarını gerçekleştirmek için bireyin kendi davranışlarını adapte etmesine ve düzenlemesine izin veren hareketlerin bilgisi ve anlayışıdır.

Hareket için;

- Hareket etmek için bazı şeylere ihtiyacınız var-**VÜCUTLARINIZ**
- Hareket etmek için bir yere ihtiyacınız var-**ALAN**
- Hareket etmek için enerjiye ihtiyacınız var-**ÇABA (EFOR)**
- Hareket etmek için sık sık diğer kişilerle, nesnelere ilişki kurmaya ihtiyacınız var-**İLİŞKİLER**

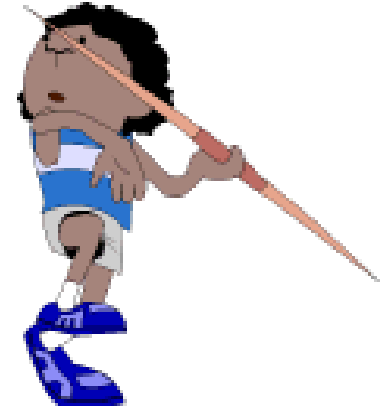


Hareket Kavramları-1

I.VÜCUT FARKINDALIĞI: Öğrencinin vücut bölümlerinin ve vücudunun yapabileceği hareketlerin ayrımında olarak hareket edebilmesidir.

Vücut Farkındalığının Amaçları

- ⦿ Vücut parçalarını tanımlama ve yerlerini s
- ⦿ Vücudun alacağı şekiller ve pozisyonları k
- ⦿ Vücut hareketlerinin farkında olma
- ⦿ Vücudu duyguları anlatan bir iletişim aracı olarak algılama/
kullanma
- ⦿ Kas geriliminin ve rahatlamanın farkında olma



Hareket Kavramları-2

II.ALAN FARKINDALIĞI: Öğrencinin vücudunu farklı yönlere hareket ettirirken daha güvenli hareket edebilmesi için seviye, uzam, yol, yön ve konumun farkında olmasıdır.

Genel Alan: Öğrenciler güvenli bir şekilde yer değiştirme yapabileceği, sınırları belli olan alandır.

Kişisel Alan: Öğrencinin hareket açtığında sahip olduğu varsayılan alan



Hareket Kavramları-3

Alan Farkındalığının Amaçları

- Kişisel alanını tanır ve diğerlerine saygılı olur
- Genel alanda güvenle hareket eder
- Farklı yönleri tanır ve yönleri nasıl değiştireceğini bilir
- Hareketin farklı seviyelerini anlar
- Çeşitli hareketli objeler ile farklı yollar boyunca hareket eder
- Görev ve duruma göre hareket serisi düzenler



Hareket Kavramları-4

III.EFOR FARKINDALIĞI: Zaman, güç ve akıcılık bileşenlerinden oluşan ve vücudun nasıl hareket ettiğinin tanımlanmasıdır.

Denge: Statik ve dinamik dengenin doğasını ve harekette dengenin rolünü anlar.

Tempo: Hızda (süratte) farklılaşmayı anlar ve hareket hızında artma ve azalmayı kavrar.

Güç: Yaratıcı olur ve görevin gerektirdiği gücü karşılamak için düzenleme yapar.

Akıcılık: Hareketleri kolayca birbirine bağlar ve sınırlı zaman ve alanda hareketlerini gerçekleştirir.

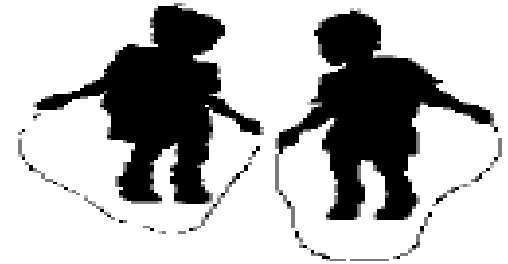


Hareket Kavramları-5

IV.HAREKET İLİŞKİLERİ: Hareket ederken vücut parçaları ile, nesne ile, eşli ve grupla nasıl doğru hareket edileceğinin tanımlanmasıdır.

Hareket İlişkileri Amaçları

- ⦿ Vücut parçalarının birbiriyle ve tüm vücutla olan ilişkilerini anlar.
- ⦿ Eşle ve/veya grupla etkili bir şekilde hareket eder.
- ⦿ Vücut veya onun parçalarının ile obje arasındaki ilişkiyi anlar.



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)

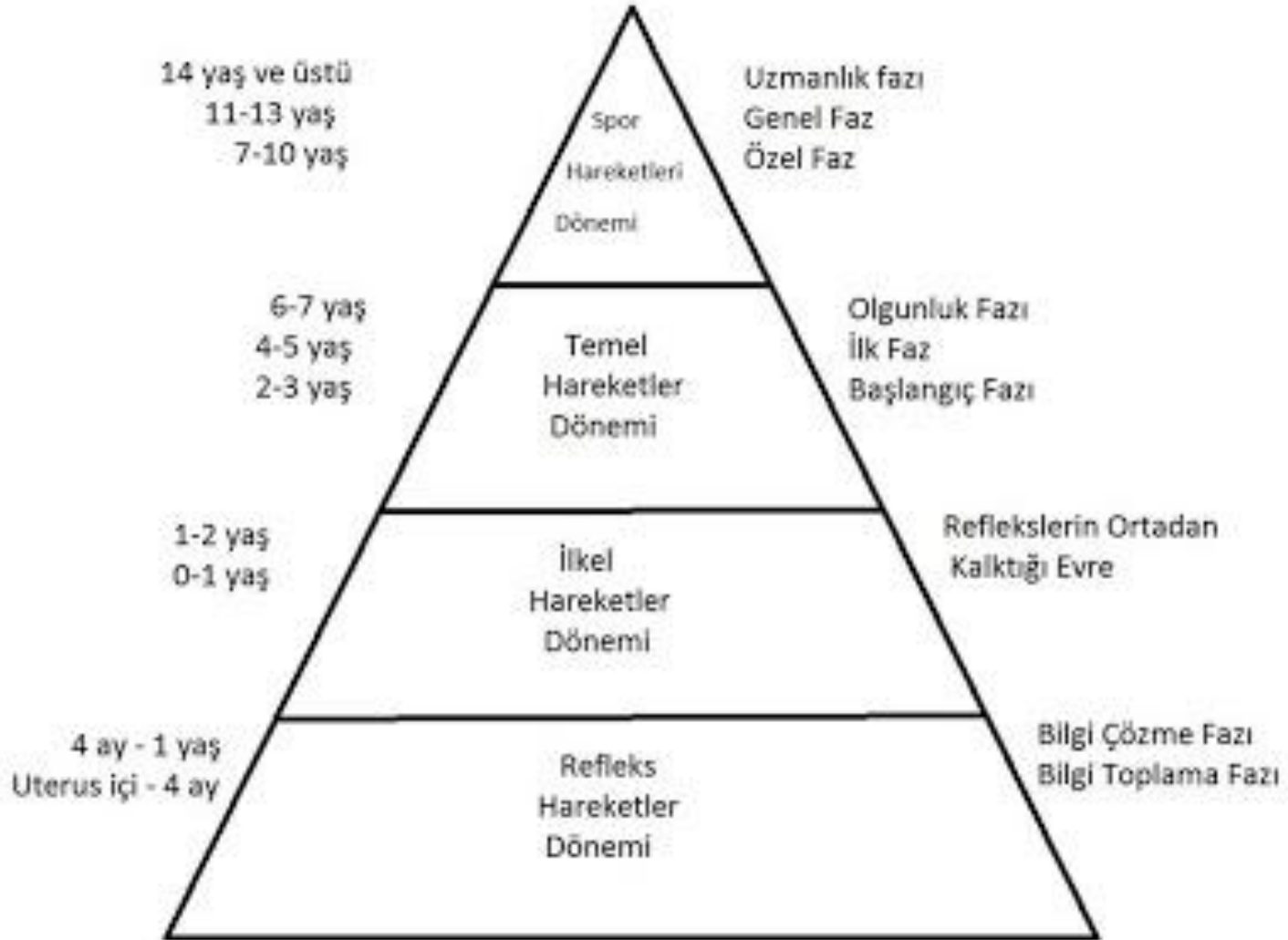
* İlkel hareketler dönemi (0-2 yaş),

* Temel hareketler dönemi (2-7 yaş)

* Sporsal hareketler dönemi (7-yaşar



Gallahue'nin motor gelişim TVF dönemleri



Refleks Hareketler Dönemi

- Refleks hareketler yaşlarına ve nörolojik yapılarına bağlı olarak değişik derecelerde yeni doğmuş çocuklarda görülür.
- Refleks hareketler, vücudun çeşitli dış uyaranlara gösterdiği istem dışı tepkilerdir.
- Bu istem dışı hareketler daha sonraki motor gelişim dönemlerinin temelini oluşturur.
- Refleks hareketler aracılığı ile çocuk yakın çevresi hakkında bilgi toplar, bedenini tanır.

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 gelişim kolaylıkla bilgi edinilebilir.
- Gelişimsel refleksler, merkezi sinir sistemi ile ilgili olan bozuklukların teşhisinde önemli bilgiler sağlar.



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 gidere başlar. Nörolojik muayenelerde artan bir merkezi sinir sisteminin gelişimini göster...



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
 - *Labyrinthine righting refleksi
 - *Çekme refleksi,
 - *Paraşüt ve propping refleksleri,
 - *Boyun ve gövde çevirme refleksi,
 - * Asimetrik ve simetrik tonik boyun refleksi,
 - *Sürünme 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.

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

Bu dönemin başlıca motor gelişimleri

- Emekleyerek merdiven çıkar. (13-24 ay)
- Taklit ederek top yuvarlar. (13-24 ay)
- Çubuğa 4 halka geçirir. (13-24 ay)
- Modele bakarak 3 küple kule yapar. (13-24 ay)
- Merdivenlerden geriye doğru emekleyerek iner. (13-24 ay)
- Çömelir, ayağa kalkar. (13-24 ay)
- Eğilerek yerden nesnelere alır. (13-24 ay)
- 4 küpten kule yapar. (17-24 ay)

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

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 diğerinde kesin çizgilerle ayırmak olası



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 çocuk (fiziksel olarak) bu evrede olgunlaşma 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.



Bu dönemin başlıca motor gelişimleri



2-3 YAŞ (Büyük Kas Yetenekleri)

- Çift ayak sıçrar.
- Geri geri yürür.
- Destekle merdiven iner.
- Durağan topa tekme atar.
- Destekle öne takla atar.

2-3 YAŞ (Küçük Kas Yetenekleri)

- İpe dört boncuk dizebilir.
- Kapı kolu açabilir.
- 5-6 küpten kule yapabilir.
- Kitabın sayfalarını tek tek çevirebilir.
- Kâğıdı ikiye katlar.

Bu dönemin başlıca motor gelişimleri

3-4 YAŞ (Büyük Kas Yetenekleri)

- 20 cm yükseklikten yere atlar.
- Hareketli topa tekme atar.
- Parmak ucunda yürür.
- Üç tekerlekli bisiklete biner.
- Salıncakta sallanır.
- Kaydıraftan kayar.
- Öne takla atar.
- Ayak değiştirerek merdivene çıkar.

3-4 YAŞ (Küçük Kas Yetenekleri)

- Üç parçalı yap-boz yapar.
- Makasla keser.
- Çizgi üzerinden makasla keser.



Bu dönemin başlıca motor gelişimleri

4-5 YAŞ (Büyük Kas Yetenekleri)

- Tek ayak üzerinde 4 -8 saniye durur.
- Değişik yönlere koşar.
- Dengede yürür.
- Çift ayak on kez sıçrar.
- 5 cm yükseklikteki ip üzerinden atlar.
- Altı kez geriye sıçrar.
- Top sıçratır ve yakalar.
- Ayak değiştirerek merdiven iner.

4 - 5 YAŞ (Küçük Kas Yetenekleri)

- Resimde ev, adam, ağaç çizebilir.
- Makasla basit şekiller keser, yapıştırır.

- Tek ayak üzerinde bes kere

Bu dönemin başlıca motor gelişimleri

5 - 6 YAŞ (Büyük Kas Yetenekleri)

- Dengede ileri, geri, yanlara yürür.
- İp atlar gibi sıçrar.
- Topa yön vererek sıçratır.
- İki elle top tutar.
- İp atlar.
- Sopa ile topa vurur.
- Paten kayar.
- İki tekerlekli bisiklete biner.
- Kızak kayar.
- Tek ayak üzerinde 10 saniye durur.
- Barfikste 10 saniye asılı bekler

5 - 6 YAŞ (Küçük Kas Yetenekleri)

- Kalem tutar.
- Büyük harf çizer.
- Bir resmin sınırlarını taşırmadan boyar.
- Kalem tıraş kullanır.
- Resim keser.
- Çekiçle çivi çakar.
- İsmi yazır.
- Koşarken yerden nesne alır.
- Küçük harfleri bakarak çizebilir.

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

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

Spor 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 etkinlik 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 temelini kusursuz olması, motor gelişimin daha yüksek beceri düzeyine ulaşması için önemlidir.
4. Çocuğun beceri düzeyi ne olursa olsun motivasyonunu artırmak ve becerilerine geliştirmek için faaliyetler seçilmelidir.
5. Öğretmen öğrencilerin gelişimsel gereksinim ve kapasitelerine uygun olarak aktiviteleri



Koordinasyon ve Koordinatif Yetiler

- Koordinasyon vücuda egemen değildir.
- Kısa süre içerisinde **zor hareketleri öğrenebilme** ve değişik durumlarda **amaca uygun** ve **çabuk şekilde** tepki gösterebilme yeteneğidir.
- Performans sporunda koordinasyon, tekniği belirleyici önemli bir faktördür.
- Koordinasyon, amaçlanan hareket için **merkezi sinir sistemi** ile **iskelet-kas sisteminin** karşılıklı uyum içinde etkileşimidir.
- Koordinasyon çok karmaşık bir motorik ögedir.
- Sürat, kuvvet, dayanıklılık ve esneklik yetileri ile çok yakın ilişki içerisinde.

Koordinasyonun Sınıflandırılması

Genel Koordinasyon: Bir kimsenin özel spor dalını göz önüne almadan, motor becerilerini mantıklı ve uygun bir biçimde sergileme niteliğini kapsamaktadır. Çok yönlü gelişmekle birlikte her sporcu yeterli genel koordinasyon kazanmasıdır.

Özel Koordinasyon: Bir kimsenin belirli spor dallarındaki değişik motor becerilerini çok çabuk, akıcı ve sürekli sergileyebilme yeteneğini yansıtır. Bu açıdan özel koordinasyon spora özgü motor beceriler özelliği ile yakından ilgilidir ve sporcuya yarışma ve antrenmanda etkin bir verim düzeyi için de beceriler kazandırır.

Koordinasyonu Etkileyen Faktörler

- *Vücut ağırlığı
- *Boy
- *Zaman ayarlama (timing)
- *Denge
- *Reaksiyon zamanı
- *Hareketin sürati
- *Hareketin yeri ve uzaklığı
- *Kassal fonksiyon
- *Yaş
- *Kondisyonel yeteneklerin yetersizliği,
- *Katı teknikte hareket öğretimi ve sakatlık.



Koordinasyon Antrenmanının TVF Özellikleri

- Teknik ve kondisyonel antrenmanlara eklenecek olan koordinatif alıştırmalar, hem teknik çalışmalarda verimi artırır hem de gözle görülür bir gelişme sağlar.
- Koordinasyon çalışmaları erken yaşlarda daha verimlidir. Çünkü yaş ilerledikçe bilgi alma ve işleme süreçleri zayıflar. **Yedi yaşlardan puberteye (ergenlik)** kadar olan dönemde koordinasyon gelişimi üst düzey sağlanabilmektedir.

Koordinatif Yetenekler

- Koordinatif yetenekler teknik bir davranışın düzgün yapılmasında idare edici ve yönlendirici olarak kabul edilirler.
- Koordinatif yetenekler zor olan hareketin gerçekleştirilmesinde, öğretilmesinde aynı zamanda hareketlerin ne kadar çabuk öğretildiğinin belirleyicisi olduğundan çok önemlidir.
- Bu yüzden koordinasyon her sporsal hareket için ön koşul ve/ya da amaçtır.

Koordinatif Yeteneklerin Önemi

- Koordinatif yetenekler sportif tekniğin öğretilmesi süresinde, hareket yeteneğinde, temposunda, kalitesinin devamlılığında etkili ve önemlidir.
- Öğrenme basamaklarında ve çalışma bölümlerinde kompleks hareketlerin şekillendirilmesini kolaylaştırır.
- Koordinatif yetenekler kondisyonel yeteneklerden büyük oranda yararlanırlar.
- Değişik ve farklı koşullardaki hareketlere çok hızlı uyum sağlamaya destek olurlar.
- Yorgunluklar ve sakatlıklar önlenabilir.

Koordinatif Becerinin Gelişiminde TVF Dikkat Edilecek İlkeler

- Yüklenmenin dozu kademeli olarak artırılmalıdır.
- Yeni hareketler öğretilmelidir.
- Yeni hareketler öğretilirken çok sayıda değil yeterli sayıda öğretilmelidir.
- Yeni hareketler doğru teknikle öğretilmelidir.
- Yeni hareketlerin seçiminde çocuğun yeteneği göz önüne alınmalıdır.
- Kombine bir çalışma düşünülmelidir.
- Alıştırmaların temposu sürekli değiştirilmelidir.
- Dış koşullar değiştirilmelidir.
- Mekanik beceriler birleştirilmelidir.
- Çalışmalar zamana karşı yapılmalıdır.
- Direktif ve komut değiştirilmelidir.
- Hareketin uygulaması sırasında şekil değişikliği yapılmalıdır.
- Her spor dalı için özel beceri alıştırmaları yapılmalıdır.
- Yorgunluk meydana geldiğinde dinlenme verilmelidir.

Koordinatif Yetiler

- **YÖN BULMA YETENEĞİ:** Çok yönlü pozisyonlara ve hareketlere göre sporcunun yönlendirebilme ve çok yönlü hareket etme koşullarını algılayabilme yeteneğidir.
- **FARKLILAŞTIRMA YETENEĞİ:** Sporcuların kendilerine gelen uyarıların en önemlisini ve gereklisini seçmesi, değerlendirmesi ve amaca uygun düzeyde yerine getirmesidir.
- **DENGE YETENEĞİ:** Sporcunun dengesini koruması veya değişen pozisyon ve koşullarda en çabuk şekilde tekrar denge durumuna gelebilmesidir.
- **RİTM YETENEĞİ:** Hareketin akışı esnasında önceden belirlenen ritime uyma veya harekete uygun ritim geliştirme yeteneğidir.
- **TEPKİ (REAKSİYON) YETENEĞİ:** Amaca uygun hareketi gerçekleştirebilmek için, var olan yada gelen uyarıları algılayabilme veya gerekli cevabı (hareketi) verebilmedir.

Koordinatif Yetiler

Tepki (Reaksiyon) Yetisi: Bir veya birden fazla uyarıcıya karşı çabuk ve uygun bir şekilde harekete başlamadır.

- Basit ve karmaşık tepki olarak 2'ye ayrılır.
- **Basit Tepki**, bir uyarıcıya karşı yapılacak harekettir (Örn: düdük sesi ile sürat çalışmaları)
- **Karmaşık Tepki**, birçok uyarana karşılık en iyi ve en doğru yolu seçme durumudur (Örn: farklı pas türlerine göre smaç vuran oyuncuya blok yapmak)

Koordinatif Yetiler

Oryantasyon Yetisi: Kinestetik algılamalarla ilgilidir. Hareketin boyutunu kavrama anlamına gelmektedir. Bu yeti, hareketlerin ve pozisyonların çokluğu içerisinde (zaman, kendi vücudu, rakip, takım arkadaşı, top vb.) yönlendirmeyi ve bilgi vermeyi mümkün kılar.



Koordinatif Yetiler

Denge Yetisi: Vücudu dengede tutma ve bunu devam ettirme özelliğidir.

- Vücudu statik ve dinamik dengede tutabilme özelliğidir.
- Dengenin değişen çevre şartlarında korunması veya yeniden sağlanması ile ilgilidir.



Koordinatif Yetiler



- Kinestetik Ayrımlama Yetisi:** Kas fibrillerinde bulunan reseptörlere kinestetik receptörler denilmektedir.
- Bu reseptörler yardımıyla hareketler, bütün veya parça olarak yapılabilmektedir.
 - Genel anlamda, bir hareketi **en ekonomik** ve **en iyi şekilde** yapabilmeyi içerir.
 - Kinestetik ayrımlama yetisi, kaslardan gelen bilgileri ayırmaya ve en önemlisi sinamaya izin verir, uygun hareket tarzını ayarlar.
 - Kinestetik bilgiler **görsel, dokunsal, işitsel** ile algılanmakta ve uygun eklem açısında za olarak, kasın amaca uygun olarak gerilmesi gerçekleşmesi sağlanmaktadır.



Koordinatif Yetiler

- Ritim Yetisi:** Mekan boyutu içerisinde akıcı ve dinamik değişimlere göre hareket edebilme özelliği, beceriyi hareket akışına göre ritmikleştirme veya daha önce verilen ritmi anlayabilmedir.
- Ritim yetisinde **işitsel** ve **görsel** algılama birliktedir.

