



TVF

SPOR EĞİTİMİ VE SPORDA ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ

DOĐ. DR. A. DİLŐAD MİRZEOĞLU

**SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**

dilsadmirzeoglu@subu.edu.tr

Temel Kavramlar

- **Eğitim**, genel anlamda bireyde davranış değiştirme s¼recidir. **Eğitim**, bireyin davranışlarında kendi yaşantısı yoluyla kasıtlı olarak istendik davranış değişikliği meydana getirme s¼reci olarak ifade edilir.
- **Öğretim**, genel anlamda öğrenmeyi gerçekleştirmek üzere bilgi ve çevrenin d¼zenlenmesi olarak tanımlanır.
- **Yöntem**, hedefe ulaşmak için önceden belirlenmiř ya da izlenecek en kısa yoldur. Bir bařka deyiřle bir sorunu çözmek, bir konuyu öđrenmek ya da öđretmek gibi amaçlara ulaşmak için bilinçli olarak seçilen ve izlenen d¼zenli yoldur.

Temel Kavramlar



- Öğretme sürecinde antrenörün en önemli görevi sporcusuna yol göstermektir. Antrenör öğrenmenin olacağı çevrenin hazırlayıcısı ve düzenleyicisidir. Antrenör bu görevleri çeşitli durumlarda ipuçları vererek sporcuyu öğrenme işine katarak, sporcularına pekiştireç, dönüt ve düzeltmeler vererek öğrenme sonuçlarını izleyerek gerçekleştirir.
- **İpucu**, doğru yanıtı hatırlatıcı uyarıcı olarak tanımlanır.
- **Pekiştireç**, bir davranışın ileride yinelenme olasılığını artıracak uyarıcı olarak tanımlanır.
- **Düzeltilme**, yanlışları doğrulama, eksik ya da yarım kalan öğrenmeleri tamamlama olarak tanımlanır.
- **Dönüt**, öğrenme performansı ile ilgili verilen sözlü uyarıdır. Dönüt çeşitli şekillerde verilebilir: bir baroket

Temel Kavramlar



- **Düzeltilici ifadeler:** Sözlü davranışın bir şeklidir, bir hata açık bir şekilde görüldüğünde ve uygulayıcının yanıtı yanlış olduğunda kullanılır. Performanstaki hata ile ilgilidir. **Örnek;** Öne savrulma sırasında bileğin bükülüydü, topun uçuşu çok alçak, topu yükseltmek için ona mümkün olduğu kadar aşağıdan vur.
- **Değer ifadeleri:** Sözlü davranışın bu şekli iyi mükemmel, güzel, çok zayıf, başarılı gibi kelimeleri içerir. **Örnek:** “Bu plonjon güzeldi.” “Smaç başarılıydı”. Sporcuyu etkilemek ile ilgilidir. Değer ifadeler olumlu olabileceği gibi olumsuz da olabilir. Performanstaki duyguları yansıtır.
- **Yansız ifadeler:** Dönüt sunmada yansız ifadeler kullanılabilir. **Örneğin,** bu mesafeyi 23 saniyede koştun. 10 servis atışın 7 si sayı oldu. Bu ifadeler, tamamlayıcıdır, gerçeğe dayalıdır, performans bildirir, düzeltmez ve yargılamaz.
- **Belirsiz ifadeler:** Bu tür ifadeler, sporcunun performansı hakkında açık bilgi sunmaz, daha fazlası için tahmin etmek gerekir. Öğretim ortamında sık kullanılması sporcunun gelişimini

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,

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 yöntemde sporcuların düşünme, konuşma ve yorum yapma alışkanlıkları kazandırmak açısından oldukça önemlidir. 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

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.

Yöntemlerin birlikte kullanımının gerekçesi nelerdir ?

- Bir öğretim yolu yetmeyebilir.
- Daha etkili ve ekonomiktir
- Eğitim programının sağlamlığı ve verimliliği de denetlenebilir.
- Hiçbir öğretme-öğrenme yolu tek başına her durum için yeterli olmayabilir.

Yöntem seçiminde nelere dikkat edilmelidir ?



- Hedef, sporcu ve antrenör ilişkisini anımsanmalı
- Antrenmanın giriş, gelişme ve sonuç bölümleri dikkate alınmalı
- Hedefler, konular, davranışın-performansın ölçütü
- Modele dayalı öğretim için komut, alıştırma, işbirliği, kendini denetleme ve katılım
- Sporcu üretimine dönük öğretimde yönlendirilmiş buluş, problem çözme, bireysel programlama, sporcunun başlatması ve kendi kendine öğrenme

(Mosston ve Ashworth, 1986-2002)

Etkili Öğrenmede Hareket Tarzı



Sporcu;

- Antrenmanın hedeflerini belirgin şekilde anlamalı
- Ne öğrendiği konusundaki uygulamaların farkında olmalı
- Gerçek problemleri çözmeli
- Etkin olması için düşünme ve hayal gücü egzersizi yapmalı, insiyatif kullanmalı
- Bilgi, beceri ve tutum gelişimi kazanmalı
- Yansız, doğru, azimli şekilde iyi alışkanlıklar edinmeli
- İş anlaşma ve yapmada hoşnut ve çabalı olmalı
- İşlerini tartışmalı
- Antrenöründen ve arkadaşlarından çabalarını değerlendirme hakkında bilgi almalı
- Hatalarını öğrenmeli, gelişimini anlamalı, gerektiğinde düşünme yollarını değiştirmeli
- Kendine güven ve imaj geliştirmeli

Etkili Öğrenmede Hareket Tarzi

Antrenör;

- Bir işi başarmak için hedefler ve stratejileri açıkça ifade etmeli
- Antrenmanın giriş, gelişme ve sonuç bölümlerini sebatla oluşturmalı
- Beklenmedik bir durumla karşılaştığında bile bu durumu avantaja çevirecek fırsatlara yer verilmeli
- Sporcuların yetenek farklılıklarını hesaba katmalı
- Sözlü, yazılı ve uygulamalı iş arasında denge kurma ve etkinliklerin çeşitliliği önermeli
- Öğrenme kaynakları ve yardımcı kaynakların etkililiğini sağlamalı
- Ortamı germeden etkinliği uygulatmalı
- Rekabet içerisinde uygun ılımlı bir iklim oluşturulmalı
- Sporcuları başarılı olmaları için cesaretlendirmeli ve yüksek standartlar istemeleri sağlamalı

Öğretim Stratejileri

- Sunuş Yoluyla Öğretim Stratejisi
- Buluş Yoluyla Öğretim Stratejisi
- Araştırma-İnceleme Yoluyla Öğretim Stratejisi

Buluş (Keşfetme) Yoluyla TVF Öğretim Stratejisi

*Ausubel'e karşı olarak geliştirilmiş bir öğretim yoludur.

- Sporcu, öğrenme sürecine etkin katılır.
- Sporcu buluş yapar.
- Sporcu aktif ve girişimcidir.
- Sporcular bilgiyi kendileri yapılandırmalıdır.
- Öğretim sporcuda merak uyandırabilecek problem ile başlar.
- Üst düzey zihinsel becerilerin kazanılmasını sağlar.
- Sporcuların sorun çözme becerisi gelişir.
- Antrenör sporculara rehberlik yapar, onları güdüler.

Aşamalar

- *Antrenör örneği sunar
- *Sporcu örneği açıklar
- *Antrenör ek örnekler sunar
- *Sporcu ek örnekleri açıklar, önceki örnekle karşılaştırır
- *Antrenör ek örnekler verir ve olumsuz örnekler sunar
- *Sporcu zıt örnekleri karşılaştırır.
- *Antrenör sporcudan anında örneğin özelliğini ve ilişkiyi bulmasını ister
- *Sporcu tanımı yapar, ilişkiyi kurar

Araştırma-İnceleme Yoluyla TVF Öğretim Stratejisi

- Sporcuların, araştırma ve inceleme yaparak öğrenmeleri sağlanır
- Problem çözme becerileri kullanılır
- Sporcu problem çözmenin aşamalarını karşılaştığı problemlerin çözümü için uygular
- Sporcu tamamen aktiftir
- Bilişsel alanın uygulama ve yüksek düzeydeki hedef alanları kazandırılır
- Antrenör süreçte rehberdir

Aşamalar

- *Problemin farkına varma (hissettirme)
- *Problemi tanımlama ve sınırlama
- *Problem durumu ile ilgili bilgileri toplama
- *Problemin çözümü için hipotezler kurma
- *Problemin çözümü için veriler toplama
- *Hipotezleri test etme
- *Sonuca varma/sonucu raporlaştırma

Etkilidir fakat uzun zaman alır

SPOR EĞİTİMİNDE KULLANILAN ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ

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

***Antrenör Merkezli
Merkezli
(Geleneksel)***

***Sporcu
(Çağdaş)***

YÖNLENDİRİLMİŞ BULUŞ YÖNTEMİ (F STİLİ)

Hedef Kavramı:

Geniş çaplı, düşük seviyeli durum, dar çaplı, yüksek düzeyli durumdan daha dengelidir.

Yapısı

Planlama	(Antrenör)
ÖÖ Süreci	(Antrenör-Sporcu)
Sonuç ve Değ.	(Antrenör-Sporcu)

- Öğrencilerle belli bir düzen ve süre içinde sorular sorulması ve daha önceden saptanmış çözüme doğru adım adım yönlendirilmesine “*yönlendirilmiş buluş*” tur.
- Buluş yolu ile öğretimde sporcuda önce merak uyandırılmalıdır. Bunun içinde *sorular* kullanılır.
- Sorular kullanılırken;
 - 1- Ulaşılmaya çalışılan genelleme ile ilgili nasıl bir örnek verilmeli ki, sporcu ilgili genellemeye ulaşabilsin?
 - 2- İyi seçilmiş ve yeterli sayıda örnek (soru) planda yer almakta mıdır?

- **Yönlendirilmiş buluşla** sporculara;
 - **çevrelerini keşfedebilme**, problemleri çözebilme,
 - **değişen koşullara karşı esnek olabilme**, onlara uyum gösterebilme,
 - **değerlerle ilgili kararlar verebilme**
- gibi hedeflere ulaşılmaya çalışılır
- Zihinsel gelişim üst düzeydedir
- Buluş yoluyla öğretim uygulamalarında;
 - yanıt asla söylenmemeli
 - ✘ her zaman sporcunun yanıtı beklenmeli
 - sabırlı olunmalı, belirlenen hedef asla unutulmamalı
 - basamak sırasının yönü asla unutulmamalı
 - basamaklar arası ilişki kurulmalı
 - yanlış yanıtta soru tekrarlanmalı
 - doğru soruda bir sonrakine geçilmeli

Yöntemin Temel Hedefleri

- 1.** Sporcuyu belirli bir buluş sürecine sokmak
- 2.** Sporcunun bulduğu yanıt ile antrenör tarafından sunulan uyarıcı (soru) arasında kusursuz bir ilişki geliştirmek
- 3.** Buluş becerilerini geliştirmek
- 4.** Hem antrenör hem de sporcuda gerekli olan sabrı geliştirmek

Bu yöntemde yapılan işlerin özeti

- Planlanan soruyu sorma
- Sporcunun yanıtını bekleme
- Dönüt sunma (nötr ya da değer verici olmalı)
- Diğer soruya doğru yöneltme
- Düzeltici dönüt yok

Dönüt Türleri:

Nötr Dönüt= Düzeltme yok

Düzeltici Dönüt= Hatayı düzeltmek

Değer Verici Dönüt= Tebrik etmek (bravo, çok iyisin, konuyu iyi anlamışsın gibi..)

Planlama

Antrenör

- Öğretilecek konuyu belirlemek ve planı hazırlamak
- Ölçütleri belirlemek
- Sporcunun merak duymasını sağlamak üzere soru şeklindeki öğrenme basamaklarının sırasını belirlemek

Sporcu

- İlgili değildir
- Durumu ifade etmeye yardımcı olur

Uygulama

Antrenör

- Bir önceki evrede belirlenen soruların sırasını kontrol eder
- Rollerini açıklar
- Konuyu açıklar
- Organizasyonu açıklayarak konuya geçiş yapar
- Sporcu yanıtını bekler
- Sık aralıklarla (evet,doğru vb.) dönüt verir
- Yanlış yanıt durumunda ipuçlarıyla sporcuyu doğru yanıtı yönlendirir

Sporcu

- Sporcunun sorduğu sorulara çözümler arar.

Değerlendirme

Antrenör

- Her soruda değerlendirme yapar
- Doğru yanıtlara pekiştireç sunar
- Yanlış yanıtta sporcuyu yeniden araştırmaya yönlendirir
- Planı, rol ve yöntemi değerlendirir

Sporcu

- Her basamakta antrenörden gelen dönütlere göre değerlendirme yapar.

Yöntemin Üstün Yönleri

- 1- Bilişsel gelişimi olumlu yönde etkiler
- 2- Sporcu “öğrenme” sürecine kendisi katıldığı için daha istekle çalışır
- 3- Sporcu kendi kendisini değerlendirebilir
- 4- Sporcuda araştırmacılık ruhu geliştirilir
- 5- Bireysel gelişimlere fırsat verir
- 6- Her soruda değerlendirme yapılabilirdiğinden sağlıklı ve objektif değerlendirme yapılabilir
- 7- Öğrenmede yüklenme dozajı antrenör tarafından istenildiği şekilde uygulanabilir

Yöntemin Eksik Yönleri

1. Çözüm yolları sporcunun düzeyinden yüksek olursa, sporcuda bezginlik yaratabilir
2. Bilinmeyenlerin dozajı iyi ayarlanmazsa, öğrenme istenilen düzeyde olmaz
3. Kalabalık gruplarla verimli olarak yapılamayabilir
4. Dil kullanımı seviyeye uygun kullanılmazsa anlama olmaz ve öğrenmede istenilen düzeye gelinmez
5. Her sorunun yanıtını almak için bekleme, zaman kaybına neden olabilir

Uygulamada Dikkat Edilecek TVF Hususlar

1. Yanıt **asla** söylenmemeli
2. Her zaman sporcunun yanıtı beklenmeli
3. Sık sık dönüt verilmeli
4. Sabırlı olunmalı
5. Belirlenen hedef **asla** unutulmalı
6. Basamak sırasının yönü asla unutulmamalı
7. Her bir basamağın önemine dikkat edilmeli
8. Basamaklar arası ilişki kurulmalı
9. Geçiş süresine dikkat edilmeli
10. Sporcuların duygusal durumları göz önünde bulundurulmalıdır
11. Yanlış yanıtta soru tekrarlanmalı, doğru soruda bir sonrakine geçilmeli, gerektiğinde alt soruya dönülmelidir

PROBLEM ÇÖZME YÖNTEMİ H STİLİ

Yapısı

Planlama

Antrenör

ÖÖ Süreci

Sporcu

Sonuç ve Değ.

Sporcu-Antrenör

- Tek bir soru
 - Birden çok cevap

*Problem, yanıtı mevcut bilgi birikimiyle bulunamayan, ancak

araştırma ve incelemelerle yanıtlanabilecek sorudur.

Genel anlamda problem çözme adımları;

- 1-) Problemin farkına varma
- 2-) Problemi tanımlama ve sınırlama
- 3-) Problemin çözümüne yarayacak bilgi toplama
- 4-) Denenceler kurma
- 5-) Denenceleri sinama
- 6-) Çözüme ulaşma
- 7-) Çözüme ulaşamayınca gerekli basamağa dönme

*Bu yöntemde sporcular verilen problem için, birden fazla çözüm bulmaya çalışırlar.

Ne tür problemler olabilir?

- Hareketlerin farklı uygulama şekilleri, tekniği
- Vücut parçalarının birbiriyle ilişkisi
- Araç-gereç ve vücut arasındaki ilişki
- Vücut ve ortam arasındaki ilişki
- Aynı ve farklı takım oyuncularını arasında ilişki
- Oyuncu, araç-gereç ve çevre arasında ilişki
- En iyi seçenek
- Sınırlılıklar (alan, zaman, hız)
- Kavramların oluşması (denge, esneklik, savunma vb..)
- Hareketin niteliksel ve niceliksel farklılıkları (ürün, süreç, sonuç)

Bu Yöntemin Hedefleri;

- 1-)** Antrenörün problemi hazırlanırken bilişsel becerilerini harekete geçirmek.
- 2-)** Probleme çözüm yolları bulmak için sporcunun bilişsel becerilerini harekete geçirmek.
- 3-)** Etkinliğin yapısını algılamak ve bu yapı çerçevesinde olası değişkenler bulmak
- 4-)** Antrenör ve sporcuda duygusal güvenlik düzeyine ulaşmak
- 5-)** Çözümlerin doğruluğunu kanıtlama ve belirli bir amaca yönelik düzenleme becerisini geliştirmek.

Hazırlık

Antrenör

- Öğrenilecek konuya karar verir.
- Probleme ilgili kararlar alır.
- Çözümü önceden kestirir.
- Aracın-gerecin dağıtımını ile ilgili kararlar alır.
- Takımın örgütlenmesi ile ilgili kararlar alır.

Sporcu

- İlgili değildir.

Uygulama

Antrenör

- Problemi yazılı ya da sözlü olarak sunar ve anlaşılması için zaman tanır.
- Grubun örgütlenmesini yapar.
- Sporculara müdahale etmeden bekler ve salonu izler.
- Pekiştireç sunar.

Sporcu

- Problemi okur ya da dinler.
- Problemi anlamaya çalışır.
- Araç-gereç dağıtımında antrenöre yardımcı olur.
- Önce zihinsel sonra fiziksel olarak bireyselleşmeye başlar.

Sonuç

Antrenör

- Çözümleri kontrol eder.
- Çözüme ulaşılamadığında dönüt verir.

Sporcu

- Çözümleri karşılaştırıp, kendini değerlendirir.

Yöntemin üstün yönleri

- * Sporcuyu öğrenmeye aktif olarak yönlendirir.
- * Sporcuda bilimsel beceri gelişir.
- * Sporcuda iç motivasyon artar.
- * Disiplin sorunu azalır.
- * Sporcuyu araştırmaya sevk eder.
- * Motor öğrenme ve gelişimi olumlu yönde etkiler.
- * Problem çözmeyi başaran sporcuda benlik saygısı artar.

Yöntemin sınırlı yönleri

- * Uzun zaman alır.
- * Çok miktarda araç-gereç gerektirir.
- * Geçiş alanlarına (mekan) ihtiyaç vardır.
- * Gerekli önlem alınmazsa korku, hata yapma, bilimsel yetersizlik gibi duygular gelişir.

Problem Çözme Yönteminin Doğurguları;

- 1-) Antrenör buluş sınırının ötesine geçmeye hazırdır.
- 2-) Antrenör bağlantılı sorular hazırlamaya hazırdır.
- 3-) Antrenör, konu çerçevesinde yeni düzenlemelerin yapılabileceğini kabul edebilir.
- 4-) Antrenör, sporculara buluş için gereken süreyi tanımaya hazırdır.
- 5-) Antrenör buluş işlemine önem verir ve verilen farklı çözümleri kabul eder.
- 6-) Antrenör kendi çözümlerinin dışında kalan çözümleri kabul eder.
- 7-) Antrenör beden eğitiminin(yapılan sporun) amaçlarından birisinin de bilişsel öğretim becerisi kazanma olduğunu kabul eder.

KİŞİSEL PROGRAM-SPORCU TASARIMI YÖNTEMİ (H STİLİ)

- Sporcunun fiziksel-devinişsel ve bilişsel kapasitesini göz önüne alarak, kendisi için program geliştirmesi bu yöntemin özünü oluşturur.

Yöntemin Yararları;

- Bireysel üretimi teşvik eder.
- Bireysel özgürlüğü sağlar.
- Heyecan verici bir yöntemdir.
- Yüksek düzeyde fiziksel, bilişsel ve duyuşsal gelişimi sağlar.
- Güdüleyici bir yöntemdir.

Yöntemin Sınırlı Yönleri

- Zaman alıcı bir yöntemdir.
- (A-E) ve (F-G) yöntemlerini uygulamayan bir sporcu bu yöntemde zorlanır.
- Fazla malzemeye ihtiyaç vardır.

Yöntem Uygulanırken Düşünülmesi Gereken Noktalar;

- 1-) Sporcunun bu yönteme hazır olup olmadığı düşünülmalıdır.
- 2-) Yöntemin tanıtılması ayrıntılı bir şekilde yapılmalı ve sabırlı olunmalıdır.
- 3-) Bu yöntem aceleye gelmez. Sporcuların düşünmek, denemek, uygulamak ve kayıt etmek için zamana gereksinimi vardır.
- 4-) Bu yöntemdeki işlemler katılımcılar için heyecan vericidir. Hazır olmayanlar için yöntemi değiştirmek gerekir.
- 5-) Bu yöntemde bölümler sporcuların seçimlerinden ve yaratıcılığından



Hazırlık

Antrenör

- Genel konu alanını seçer.
- Çalışma ile ilgili genel ölçütleri belirler.

Sporcu

- Her hangi bir sorumluluğu yoktur.

Uygulama

Antrenör

- Konuyu ve ölçütleri sporculara sunar.
- Konu alanı hakkında sporcu sorulara başladığında ve ilerleyen süreçte konu alanının yeniden incelenmesinde yardımcı olur.
- Sporcu üretimini ve uygulamasını kontrol eder.

Sporcu

- Çok çözümler oluşturur ve soruları nasıl tasarlayacağına karar verir.
- Programı tamamı ile oluşturma kararını verir.
- Planladıklarını uygular

Sonuç

Antrenör

-Zıtlıklar, ölçüt belirleme, sporcu sorularını
yanıtlama ve
program süreci hakkında sporcu ile iletişim kurar.

Sporcu

-Bağlantılar kurmak, problemi çözmek, sınırlamak
ve bireysel
program geliştirmeyi sürdürmek.

Yöntemin Yapısı

H stili

Hazırlık

Antrenör

Uygulama

Antrenör/Sporcu

Sonuç

Sporcu/Antrenör

*Dönüt, düzeltme ve pekiştireçler verilir.