

Sporda Beceri Öğretimi



DOÇ. DR. BURAK GÜRER

Beceri Nedir?



Spor eğitim ortamının kendine has özel etkenleri olmasının yanında, söz konusu bir eğitim süreci olduğunda öğrenme ortamının unsurlarının sadece adı değişmekte öğrenci-sporcu, öğretmen- antrenör, sınıf ise salon, saha vs. olmaktadır.

Collins ve Pullen'e göre (2005), kaliteli bir öğrenmenin gerçekleşmesi için, eğitimciler öğrenme ortamında olumlu duygu ve düşünceler oluşturmalı ve öğrencilerini motive etmelidir.

Buradan hareketle BECERİ;



- Genel anlamıyla beceri özel bir hedefi başarmak için yapılan bir hareket, düşünce veya oluşturma.

YADA

- Bireyin fiziksel ve psikolojik çaba göstererek bir işi kolaylıkla ve ustalıkla yapabilmesidir.

Genel olarak 3'e ayrılır.

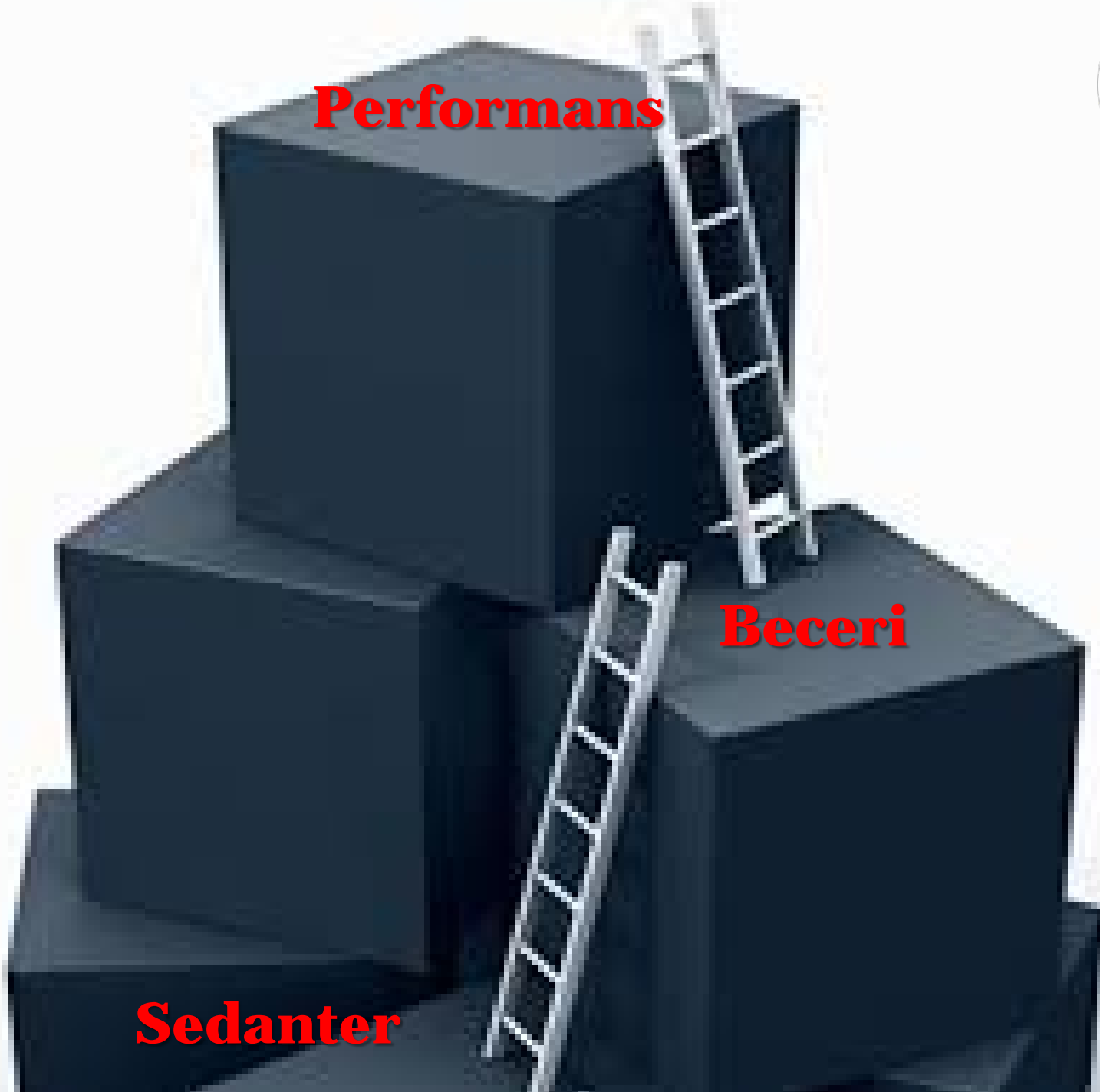


- 1. Bilişsel (cognitive) beceri:** Matematiksel v.b hesaplamaları yaparken kullanılan beceridir.
- 2. Algısal (perceptual) beceri:** Şekilsel bir beceridir. Bir şeklin tamamının gözükmeyeceği ama şeklin genelini düşündüğümüz beceri.
- 3. Motor beceri:** Kas ve iskelet sistemini belli bir koordinasyonda kullandığımız becerileridir.

Performans

Beceri

Sedanter



Motor Beceri Nedir?



- Performansın, mümkün olan en az eforla en üst düzeyde iş yapma imkanını sağlayan bir elemanıdır.
- Sporcunun hareketini doğru, hedefli ve daha az bir eforla uygulayabilmesidir.

Beceriklilik Nedir?

Birey yeterli sayıda deneme yaptıktan sonra becerisi yerleşerek usta bir şekilde istenilen şeyi yapabilmesidir.



SPOR DALLARINA GÖRE SPORA BAŞLAMA VE BRANŞLAŞMA YAŞLARI



SPOR DALI	SPORA BAŞLAMA YAŞI	BRANŞLAŞMA YAŞI
ATLETİZM	10-12	13-14
BASKETBOL	7-8	10-12
BOKS	13-14	15-16
BİSİKLET	14-15	16-17
DALIŞ	6-7	8-10
ESKRİM	7-8	10-12
ARTİSTİK CİMNASTİK	5-6	8-10
CİMNASTİK (BAYAN)	6-7	10-11
CİMNASTİK (ERKEK)	6-7	12-14
KÜREK	12-14	16-18
KAYAK	6-7	10-11
FUTBOL	10-12	11-13
YÜZME	3-7	10-12
RAKET SPORLARI	6-8	12-14
VOLEYBOL	11-12	14-15
HALTER	11-13	15-16
GÜREŞ	13-14	15-16

Motivasyon Nedir?



Çaba ve gayreti harekete geçiren anlamında kullanılan motivasyon kelimesinin kelime köküne inildiğinde; motive; hareket oluşturan, itici-hareket ettirici sebep, etken anlamlarını içerir.



Öğretimde, içeriğin öğretilmesi amaçlanır. Bu amaçlar için kullanılacak ilkeler, öğretenin uygun faaliyetlere yönelmesini sağlayacağı gibi, öğreneni de motive edeceği için başarılı olmasını kolaylaştıracaktır.

Motivasyona bireyin ihtiyaçları, ilgileri, merakları gibi **içsel** süreçler yada ödül, baskı, ceza gibi **dışsal** ve **çevresel** etmenler neden olabilir. Bazı kişiler içsel nedenlerle bazıları ise dışsal nedenlerle daha kolay motive olurlar.



Dış ve iç motivasyon, psikologlar ve kuramcılar tarafından tanımlanan insan motivasyonunun iki tipidir.

Dış motivasyon fark edilir ödüllere itimat ederken, **iç motivasyon** onun sahip olduğu amaç için aktivite üstlenmek olarak tanımlanabilir.

Bireyler, kendilerini hem yeterli hem de denetimde hissettiklerinde yada kendi kendilerine karar verdikleri durumlarda içsel olarak motive olmaya yönelirler. Dıştan motivasyonda ise birey dışarıdan bir ödül almak, ceza almamak, başkalarının hoşuna gitmek yada başkalarını memnun etmek için eylemde bulunur.

PERFORMANS NEDİR?



- Bir fiziksel aktivite sırasında, o fiziksel aktivitenin gerektirdiği fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verime “performans” adı verilir
- Sportif performans; yapılması gereken atletik bir görevin yerine getirilmesi sırasında başarı için ortaya konulan çabaların bütünü olarak tarif edilebilir.

Performansı Etkileyen Bazı Temel Faktörler

1. Yaş
2. Cinsiyet
3. Genetik

Beceri Öğretiminin Fiziksel Bileşenleri

1. Sürat
2. Esneklik
3. Koordinasyon
4. Dayanıklılık
5. Kuvvet



Sürat

Sporcunun kendisini en yüksek hızda bir yerden bir yere hareket ettirebilme ya da hareketlerini mümkün olduğu kadar yüksek bir hızda uygulayabilmesidir.

REAKSİYON - REFLEKS



REAKSİYON: Kasa gelen bir uyarının sinirler yoluyla merkezi sinir sistemine ulaştırılması ve burada karar oluşturarak (emir olarak) tekrar sinirler yoluyla kaslara iletilmesi ve kasların ilgili emir doğrultusunda harekete geçmesidir. Uyarın, görme, dokunma ve işitme ile ilgili olabilir. Reaksiyon, bilinçli olarak gösterilen (ortaya çıkan) bir tepkidir.

REFLEKS

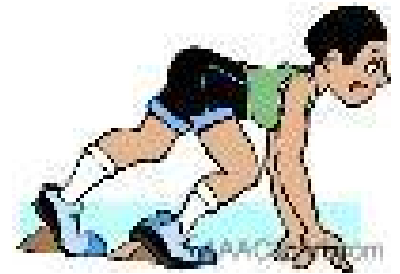


Dıştan gelen bir uyarı sonucu doğan irade dışı sinir etkinliğidir. Merkezi sinir sistemi işe karışmaz. Bu eylemde emir, duyu sinirlerinden direkt olarak hareket sinirlerine geçer ve kaslar yoluyla hareket uygulanır. Reaksiyona nazaran daha kısa zamanda oluşur.

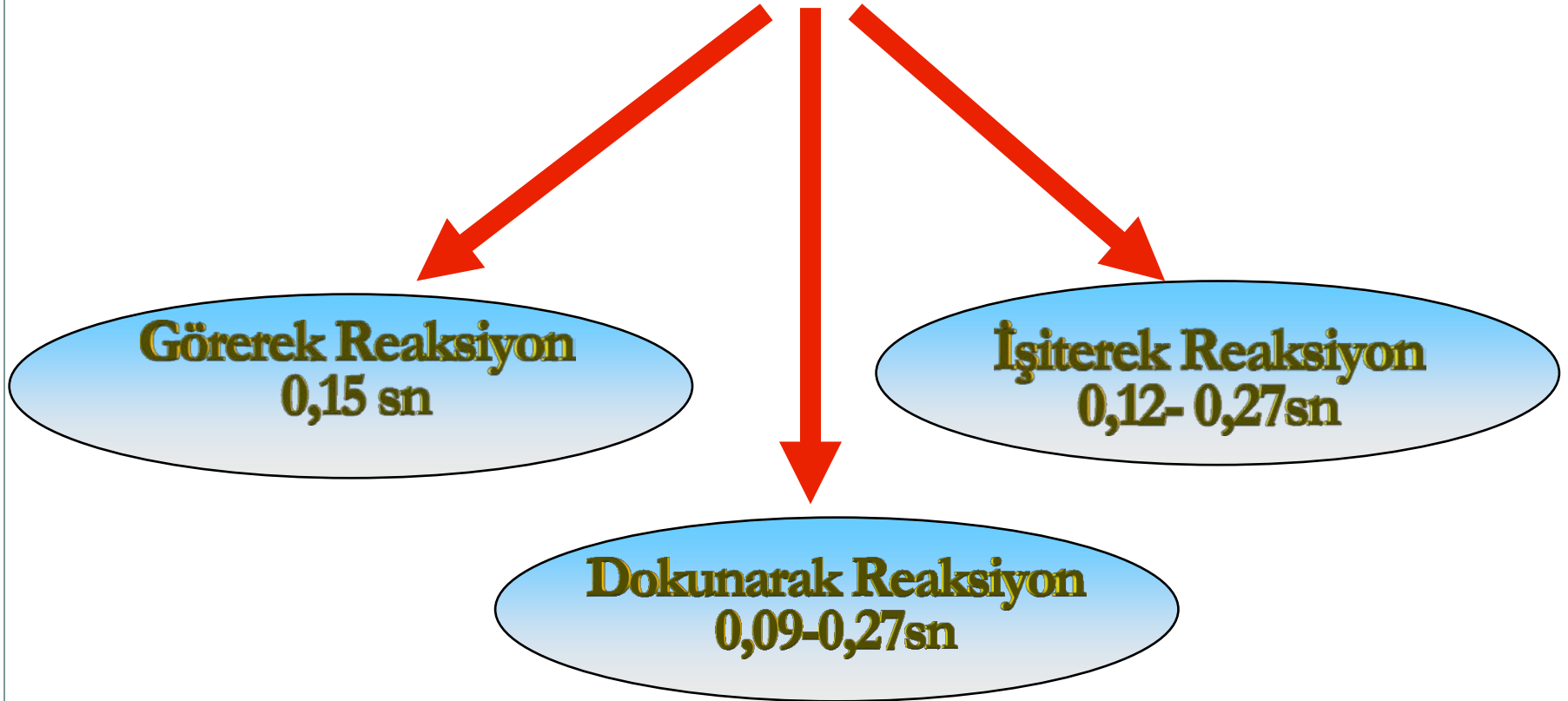
REAKSIYON - REFLEKS



- 1** Reaksiyon – refleks farkı uyarın merkezi sinir sistemine gelir, değerlendirilir kas'a emir verilir, sonunda reaksiyon gösterilir.
- 2** Refleks reaksiyondan 20 defa hızlıdır.
- 3** Uyarın ile uyarana ilk cevap arasındaki zaman reaksiyon zamanıdır.
- 4** Reaksiyon zamanı ısınma, stretching ile düzeltilebilir.



Reaksiyon Sürati



HAREKETLİLİK (ESNEKLİK)



Hareketlilik spor biliminde esneklik, kas-eklem hareketliliği, hareketleri geniş açılarda uygulama, eklem ve organizmaların üyelerinin sağa sola vs, salınım uzaklığı olarak tanımlanmaktadır. Esneklik harekette büyük bir öneme sahiptir. Bir kimsenin becerileri büyük açılarda ve kolay olarak gerçekleştirilmesinde önde gelen temel gerekliliktir.

Böyle hareketlerin başarılı olarak gerçekleştirilmesi gerek duyulandan daha yüksek olması gereken eklem açısı ve hareket genliğine bağlıdır.

Hareketleri büyük bir genlikte uygulama yetisi esneklik çoğu zamanda hareketlilik olarak tanımlanmaktadır.

Koordinasyon



Koordinasyon; bir hareketin yada sportif tekniğin kalitesinin büyük bir parçasını belirlemektir. Koordinasyon, ne kadar iyi gelişmişse, bir sporcu o kadar koordinasyonlu, akıcı, dinamik, ritmik ve ekonomik reaksiyon gösterebilir. Bu nedenle koordinasyon antrenmanı, spor eğitiminde ve beceri öğretiminde oldukça önemlidir.

DAYANIKLILIK NEDİR?

Dayanıklılık; uzun süren yüklenmelerde organizmanın yorgunluğa karşı koyabilme yeteneğidir. **Dayanıklılık,** tüm organizmanın uzun süre devam eden sportif alıştırmalarda, yorgunluğa karşı koyabilme ve oldukça yüksek yoğunluktaki yüklenmeleri uzun zaman devam ettirebilme yeteneğidir.



1 Spor Türüne Göre



1-Genel Dayanıklılık: Her spor dalında ve sporcuda bulunması gereken dayanıklılık özelliğidir.

2-Özel Dayanıklılık: Her spor dalının özelliğine göre o spor dalının gerektirdiği teknik taktik uygulaması ile ortaya konan kombine dayanıklılıktır.

Kuvvet Nedir?



Bir dirençle karşı karşıya kalan kasların, kasılabilme yada direnç karşısında belirli bir ölçüde dayanabilme yeteneğidir.

Diğer bir deyişle; **kasın gerilme ve gevşeme yoluyla bir dirence karşı koyma özelliğidir.** Yani kaslar yardımıyla güç uygulayabilme özelliğidir. Kuvvet spor aktivitelerinin temel ögesidir. Ayrıca, kişinin günlük çalışmalarının etkili ve verimli olarak gerçekleştirmesinde etkin rol oynar.

Yetenek Nedir?

- **Yetenek**, bireyin genel kapasitesini yani özel becerilerin yapılmasında bireyin başarı potansiyelini tanımlar. Yetenek, belli bir alanda normalin üzerinde, ancak henüz tam olarak gelişmemiş özellikler bütünü olarak tanımlanmaktadır.
- **Motor yetenek**, ise bir motor becerinin yapılmasıyla ilgili olan yeteneği tanımlar.
- **Sporda yetenek**, belli bir alanda normalin üzerinde ancak henüz tam gelişmemiş özellikler bütünü ve bunlara sahip kişi olarak tanımlandırılır.



Yetenek seçiminin amacı



- Yetenek belirlenmesinin temel amacı seçilen spor dalına uygun çok sayıda sporcuların belirlemek,
- Bilinçli ve amaca yönelik antrenmanların organizasyonu ile spora yatkınlık ve yeteneklilerin seçileceği ortamı hazırlamaktır.

Beceri temel olarak nasıl anlaşılır;



- Hareketi daha çabuk yapar.
- Koordinasyonu çok daha hızlıdır.
- Kompleks hareketleri daha hızlı kavrar.
- Temel hareketlerde hiç zorlanmaz.
- Fark yaratıcı davranışları vardır.
- Motivasyonu daha yüksektir.
- Daha fazla risk alır.
- Daha hızlı uyum gösterir.
- El-Göz koordinasyonu daha iyidir.



**DİNLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜR EDERİM.**

Doç. Dr. Burak GÜRER
burakgurer27@gmail.com