



SPORDA ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ

Dr. Fikret ALINCAK
Gaziantep Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

2017

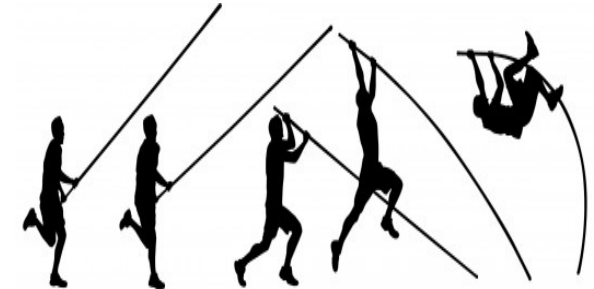
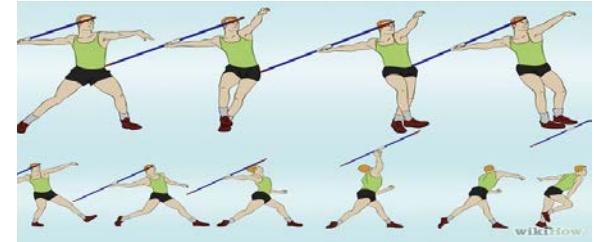
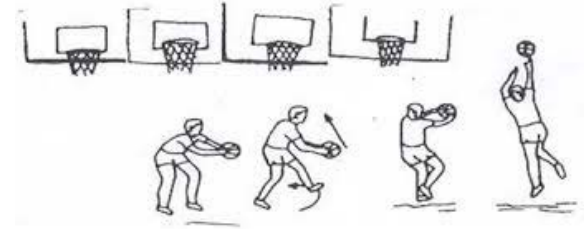
Öğrenme ve Öğretme ile ilgili Bazı Temel Tanım ve Kavramlar;

* ÖĞRENME;

1-Davranış Değişikliği

2-İstenilen Yönde

3-Kalıcı



ÖĞRETME;

- * Öğrenmenin istenilen nitelikte ve kalıcı izli olmasıdır.



BUNA GÖRE;

* ÖĞRENME → ÖĞRENCİ

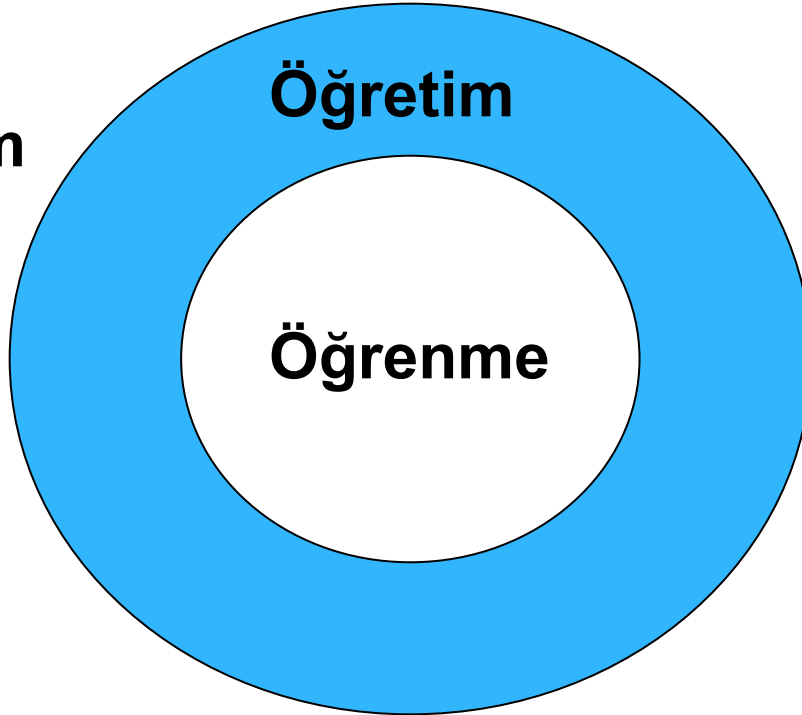


* ÖĞRETME → ÖĞRETİCİ

EĞİTİM;

ÖĞRETME VE ÖĞRENME SÜRECİDİR.

Eđitim



BAŞARILI BİR ÖĞRETİM;

- Beklenen ile sınıf ortamında meydana gelen davranışların benzerlik göstermesi ile sonuçlanır.

ANTRENÖRÜN DÖRT ÖNEMLİ GÖREVİ VARDIR;

1-ÖĞRETME

2-YÖNETİM

3-MESLEKİ UZMANLIK

4-SPORCU DANIŞMANLIĞI



ÖĞRENMEYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER;

1-ÖĞRENMEYE HAZIR OLMA;

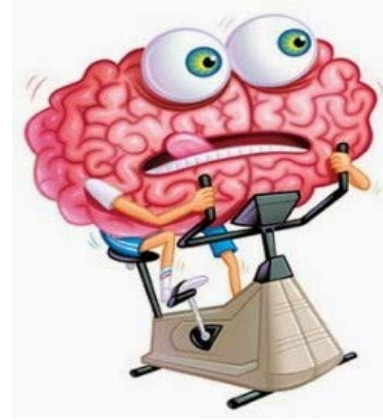
- ✓ Zihinsel
- ✓ Fiziksel
- ✓ Duyuşsal açıdan hazır oluş

2-MOTİVASYON

3-ALİŞTIRMA VE TEKRAR

4-ÖĞRENME MATERYALİ;

- ✓ Bireyin yaşına ve cinsiyetine uygun olmalıdır.



ÖĞRETİMİ SINIRLAYAN FAKTÖRLER;

1-BİREYİN YETERLİLİĞİ

- ✓ Bireyin Olgunlaşması
- ✓ Zekası
- ✓ Yeteneği

2-ÖĞRETME ORTAMI

3-ÖĞRETME DURUMU

BECERİLERİN GENEL OLARAK TAŞIMASI GEREKEN ÖZELLİKLER;

- 1-Kasların kullanılmasında incelik , yerindelik ve uygunluk.
- 2-Birkaç organın hareketinin aynı anda koordine edilmesi.
- 3-Değişen duruma göre anında en uygun ve doğru hareketleri seçme.
- 4-Değişen amaca ve hıza göre hareketlerin uyumunu sağlama.
- 5-Zamanında tepkide bulunma.
- 6-El ,kol,bilek,ayak ve vücudun diğer kaslarını rahatlıkla kullanma ustalığı



Beceri Öğretiminde Şu Noktaların Dikkate Alınması Önem Taşımaktadır;

- ZİHİN İLE İLGİLİ OLANLAR
(Zihinsel Yön)
- ALGILAMA İLE İLGİLİ OLANLAR
(Algısal Yön)
- KOORDİNASYON
- DUYGUSAL YÖN



BECERİLERİN ÖĞRETİLMESİNDEKİ AŞAMALAR;

1-AÇIKLAMA VE DEMONSTRASYON (Gösteri)

2-BECERİYİ OLUŞTURAN TEMEL DAVRANIŞLARIN ÖĞRENİLMESİ VE TEKRARI

- ✓ Hareketleri Basitleştirerek öğretme
- ✓ Hareketleri parçalara ayırarak ve hareket parçalarını koordine ederek
- ✓ Ara standartların konulması
- ✓ İlk öğrenmelerin sağlamlığı
- ✓ Görsel ipuçları
- ✓ Geri bildirim
- ✓ Tekrar

3-TEMEL HAREKETLARIN BÜTÜNLEŞTİRİLMESİ VE OTOMATİKLEŞTİRİLMESİ

Beceri Öğretiminde Şu Hususlar Yerine Getirilmelidir;

1. Becerinin analiz edilmesi , beceriyi oluşturan alt becerilerin belirlenmesi ve bunlar arasındaki bağlantıların sağlanması.
2. İlgili becerilerin daha önceden ne kadar iyi öğrenildiğinin belirlenmesi.
3. Önceden öğrenilmiş olan davranış becerilerinin öğrenilmesini güçleştirecek ve engelleyecek olanlarının elimine edilmesi.
4. Öğrenecek sporcu tarafından becerinin iyice anlaşılması,öğrenene örnek verilmesi, model gösterilmesi, temel becerilerin sıralanışının kavratılması.

Beceri Öğretiminde Şu Hususlar Yerine Getirilmelidir;

5. Aşamalı bir şekilde örnek vererek, gerektiğinde yardım ederek yeni davranışların kazandırılması , doğru davranışların pekiştirilmesi, yanlışların açıklaması yapıp düzeltilerek temel davranışların oluşturulması.
6. Her öğretme aşamasından sonra zaman sağlanması, tekrarlardan sonra geri bildirimlerin geciktirilmeksizin verilmesi.
7. Alt becerilerin birbiriyle ilişkisi kurularak hareketle (teknikle)bütünleştirilmesi.
8. Otomatik oluncaya kadar becerinin geliştirilmesi ve eski öğrenmelerden kaynaklanan yanlış öğrenmelerin, beceri üzerindeki etkilerinin tamamen yok edilmesi.
9. Sportif becerilerin öğretiminin başlangıcı, oyunsu bir karakter taşımalıdır.

Beceri Öğretiminde Antrenörün Karşılaştığı Sorunlar

- **SPORCUMA NASIL ULAŞIRIM?**
- **SPOR DALI İLE İLGİLİ HAREKETLERİN (Tekniklerin) İSTENİLEN YÖNDE GELİŞMESİNİ NASIL SAĞLARIM?** şeklindedir.

ANTRENÖR, bu sorulara cevap ararken, öncelikle

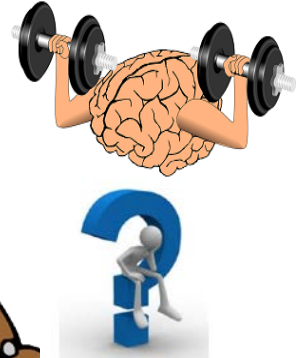
- **NE ÖĞRETMELİYİM?**
- **NASIL ÖĞRETMELİYİM?** soruları cevaplanmalıdır.

NE ÖĞRETMELİYİM?

Antrenmanda ilgili spor dalına ilişkin belirlenen teknik yada taktik bilgileri ve uygulamaları yaptırın

NASIL ÖĞRETMELİYİM?

Antrenmanda yada derste, öğreteceğiniz teknik yada taktiği göz önünde bulundurarak, hangi öğretim yöntemini kullanacağınızı belirleyin.



BEDEN EĞİTİMİ VE SPORDA ÖĞRETİM YÖNTEMLERİNE İLİŞKİN KAVRAM VE TANIMLAR

1. **ÖĞRETME DAVRANIŐI;**Bir dizi karar verme iŐidir.
2. **ÖĞRETİM YÖNTEMİ;**Belli bir konu ile ilgili olarak öğretmen ve öğrencilerin verdikleri kararlar olarak tanımlayabiliriz
Bu Kararlar;
3. **NELER ? KONULAR, AMAÇLAR VE ETKİNLİKLERDİR.**
4. **NASIL ? PERFORMANS DEĞERLENDİRME.**
5. **NEREDE ? ETKİNLİĞİN YER ALACAĐI ALANIN BELİRLENMESİ.**
6. **NE KADAR SÜRE ? ETKİNLİĞİN SÜRESİ.**

Bu Kararlar ; Birbirini izleyen Üç Aşama İçin Alınır ;

1-DERS ÖNCESİ HAZIRLIKLARA İLİŞKİN KARARLAR

2-DERSİN UYGULANMASI İLE İLGİLİ KARARLAR

3-DEĞERLENDİRME İLE İLGİLİ KARARLAR

Bunların üçü birlikte ÖĞRETİMİN yapısını oluşturur.

GENEL OLARAK İYİ BİR YÖNTEM;

- **ÖĞRENCİLERE ÖĞRETİM ETKİNLİĞİNİN ÖZELLİKLERİNE UYGUN OLAN, ÖĞRENCİLERİN TÜMÜNÜN EN ÜST DÜZEYDE ETKİNLİĞE KATILMASINI VE HAREKET EDEBİLMESİNİ SAĞLAYAN BİR YÖNTEMDİR.**

Beden Eğitimi ve Spor Uygulamalarında İzlenen Yöntemlerde Bulunması Gereken Özellikler;

- **ESNEKLİK;** HER ÖĞRENCİNİN İHTİYAÇLARINI KARŞILAYABİLMESİ
- **AKTİFLİK;** BÜTÜN ÖĞRENCİLERE ÜST DÜZEYDE HAREKET VE UYGULAMA OLANAĞI VERMELİDİR
- **MODERN OLMA;** YENİLİKLERİ İÇERMELİDİR
- **GENİŞ KAPSAMLI OLMA;** ÖĞRENCİLERİN BİREYSEL RİTİM VE YETENEKLERİNE ELVERİŞLİ OLMALIDIR
- **KATILIMI VE İŞBİRLİĞİNİ SAĞLAYICI OLMA;**
- HER ÖĞRENCİNİN ETKİNLİĞE KATILMASINA VE ARKADAŞLARI İLE İYİ İLİŞKİLERDE BULUNMASINA OLANAK VERMELİDİR.

ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ

- 1-EMİR KOMUT YÖNTEMİ
- 2-ALIŞTIRMA YÖNTEMİ
- 3-EŞLİ ÖĞRETİM YÖNTEMİ
- 4-KENDİNİ KONTROL YÖNTEMİ
- 5-KATILIM YÖNTEMİ
- 6-YÖNLENDİRİLMİŞ BULUŞ YÖNTEMİ
- 7-PROBLEM ÇÖZME YÖNTEMİ
- 8-KARMA YÖNTEM

Öğretmen Merkezli
(Geleneksel)

Öğrenci Merkezli(Modern)

YÖNTEMLER;

- **ÖĞRETMEN (ANTRENÖR) MERKEZLİ YÖNTEMLERDEN;**
- **ÖĞRENCİ (SPORCU) MERKEZLİ YÖNTEMLERE DOĞRU SIRALANMAKTADIR.**

KOMUT YÖNTEMİ

- Antrenör bilgileri sporcu tarafından alınmaya hazır bir şekilde düzenleyip aktarır.
- **Antrenör :**
- HAREKETİ AÇIKLAR
- HAREKETLE İLGİLİ KOMUTLAR VERİR
- HER HAREKETİ GÖSTERİR

Örneğin; Antrenör,” **BUGÜN SIÇRAYARAK ATIŞ ÇALIŞACAĞIZ”**
“ TOPU TUTAT TUTMAZ YUKARI KALDIRIN”

Çalışma durdurulup, düzeltmeler yapılabilir, hareketi başlatan uyarılar verilebilir. Antrenman; seromoni ile bitirilir.

ANTRENÖR; YAPILACAK ÇALIŞMA İLE İLGİLİ BÜTÜN KARARLARI VERİR.

SPORCU; ANTRENÖRÜN VERDİĞİ KARARLARI YAPAR.

Antrenör; “ Benim hareketlerimi izleyin” der. “Hareketleri yap dediğim zaman benim istediğim (gösterdiğim) gibi yapacaksın” der. Sporcu hareketi uygularken, antrenör onları izler ve harekete ne zaman başlayıp ne zaman bitirecekleri, duruşları, tekrar sayıları ve dinlenme süreleri gibi **KARARLARI KENDİSİ VERİR.**



Bu Yöntem Aracılığı ile;

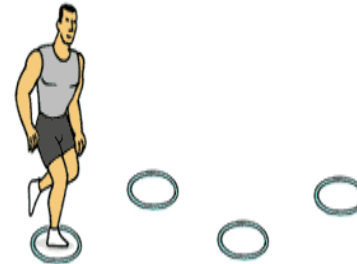
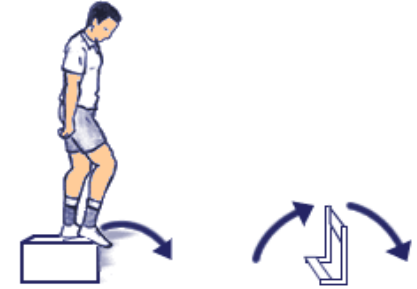
- ❑ Sporcular düzgün bir şekilde ve kısa sürede harekete geçerler.
- ❑ Sporcuların performansları daha iyi kontrol edilebilir.
- ❑ Zaman daha ekonomik kullanılabilir.
- ❑ Belirtilen performans standartlarının sürekliliği sağlanabilir.
- ❑ Kalabalık gruplarda daha kolay çalışılabilir.
- ❑ Tehlike riski yüksek hareketler kolaylıkla öğretilir.

ALIŞTIRMA YÖNTEMİ

- Ağırılık etkinliğin yapılmasına ayrılır.
- Öğrenciler, kullanacakları ARAÇLAR ve HAREKETLERLE ilgili **BİLGİ** sahibi olabilirler.
- **YETERİNCE ALIŞTIRMA YAPMAYA ZAMAN AYIRABİLİRLER.**

Bu Yöntemde, karar verme işi öğretmenden öğrenciye aktarılmıştır. Buna göre;

- ❑ ÖĞRENCİNİN DURUŞU
- ❑ YER SEÇME
- ❑ ALIŞTIRMALARIN SIRASI
- ❑ ALIŞTIRMALARIN ZAMANI
- ❑ ALIŞTIRMALARIN RİTİM VE HIZI
- ❑ ALIŞTIRMALARIN BİTİŞ ZAMANI
- ❑ ALIŞTIRMALAR ARASINDAKİ ARALAR
- ❑ GİYİM
- ❑ KONU İLE İLGİLİ AÇIKLAYICI SORU SORMA



Bunlarla ilgili KARARLAR;

□ BİREYSEL EĞİTİMİN
BAŞLANGICINI OLUŞTURUR.



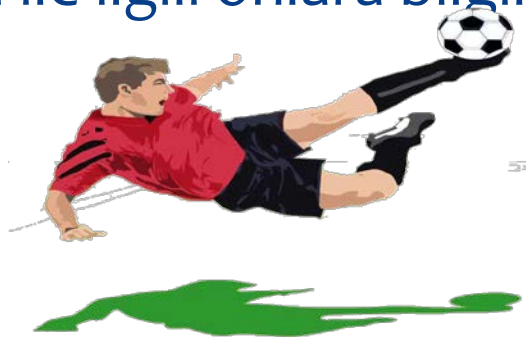
Alıştırma Yönteminin Amacı;

- ÖĞRENCİLERE OLABİLDİĞİNCE ÇOK ALIŞTIRMA YAPMA OLANAĞINI VERMEKTİR.



Yöntemin Uygulanışı;

- Her alıştırmada öğrencilerin belli bir standardın gerçekleştirilmesi için çalışır.
- Her öğrencinin ritim , hız , etkinliğe başlama ve etkinliği bitirme zamanları farklı olur
- Öğrenciler istenilen hareketleri yaparken , öğretmen onlar arasında dolaşır , hareketleri izler durumları ile ilgili onlara bilgiler verir.



Yöntemin Yararlı Yönleri;

- Öğrenciler hareketleriyle ilgili karar verme olanağına sahiptirler
- Sosyal ilişkilerde belirgin bir gelişme olur
- Hareketle ilgili bazı konularda karar vermeleri, öğrencilerin zihinsel gelişimlerini az da olsa artırır.

EŞLİ ÇALIŞMA YÖNTEMİ

- Bu Yöntemde “Öğrenciler EŐleŐtirilerek Çalışma Yaparlar”
- Çalışmalarda her eŐ belli bir görevi yerine getirir
- EŐlerden biri “İstenilen hareketi yapar” ve “Hareketle ilgili kararları verir” diğeri ise “Yapılan hareketi izler”
- Öğretmenin verdiği ölçütlere dayalı olarak eŐinin Performansı ile ilgili bilgi verir.

Bu Yöntemde;

- ÖĞRETMEN DERS ÖNCESİ KARARLARI VERİR VE PERFORMANS ÖLÇÜTLERİNİ ÖĞRENCİLERE AKTARIR.

ANCAK;

- Önceki yöntemlerde öğretmenin sorumluluğunu alan değerlendirmeyi , bu yöntemde **GÖZLEM YAPAN** öğrenci yapar.

ÖĞRETMEN;

- EŞLERİN ÇALIŞMALARI SIRASINDA GÖZLEM YAPAN ÖĞRENCİLERİN GÖREVİNİ NE ÖLÇÜDE BAŞARIYLA YAPTIĞINI İZLER.
- GEREKTİĞİNDE DÜZELTMELER YAPAR.



Eşli Çalışma Yönteminde Performans Ölçü Kartı Kullanılır;

PERFORMANS ÖLÇÜT KARTINDA;

- Hareketin Ayrıntıları
- Hareketi yapan öğrencilerde gelişmesi istenen özellikler
- Hareketle ilgili bilgi vermek için kullanılan örnekler
- Hareketin çizilmiş şekli bulunur.

Yöntemin Yararlı Yönleri;

- * **SOSYAL GELİŞİMİ ÜST DÜZEYE ÇIKARTIR**
- * **FİZİKSEL GELİŞİMİ ÜST DÜZEYE ÇIKARTIR**
- * **DUYGUSAL GELİŞİMİ ÜST DÜZEYE ÇIKARTIR**



KENDİNİ DEĞERLENDİRME YÖNTEMİ

- * Öğrenciler öğretmenin belirlediği ölçütlere göre, kendi yaptıkları hareketlerin değerlendirilmesini yaparlar.
- * **Böylece kendi performanslarının düzeyi ile ilgili KARARLARA VARIRLAR.**



ÖĞRETMENİN GÖREVLERİ;

- Öğrencilerin kendilerini **DOĞRU** olarak değerlendirmelerine yardımcı olmak
- Öğretmen, öğrencilere komut vermek yerine, **PERFORMANSLARI İLE İLGİLİ SORULAR SORARAK**, onların kendilerini doğru biçimde değerlendirebilme olanağını verir.

ÖRNEĞİN;

- Voleybol çalışması yapan bir öğrenciye Öğretmen;”**SERVİS ÇALIŞMAN NASIL GİDİYOR ?**” diye sorabilir,
- Öğrencide;”**ON SERVİS ATIŞINDAN BEŞİNİ BAŞARDIM**” diyerek kendi performansı ile ilgili kendi değerlendirmesini belirtir.



YÖNTEMDE ÖNEMLİ OLAN;

- * Öğrencilerin değerlendirme konusunda öğretmene bağımlı olmaktan kurtulmaları ve kendilerini nesnel olarak değerlendirebilme becerilerini kazanmalarınıdır

Bu Yöntemde ÖĞRENCİLER;

- Kendi başlarına çalışırlar
- Etkinliğin uygulanması ve değerlendirilmesi ile ilgili kararları kendileri verirler
- YÖNTEM;**
- HAREKETİN YAPILMASINDAN ÇOK HAREKET SONUNDA ELDE EDİLEN SONUCU DEĞERLENDİRMEK İÇİN KULLANILIR.

KATILIM YÖNTEMİ

- Bu yöntem, kendini kontrol yönteminde olduğu gibi **BİREYSEL FARKLILIKLARIN** dikkate alındığı bir yöntemdir.
- Bu yöntemde önemli olan, **ETKİNLİKLERE BÜTÜN SPORCULARIN KATILMASINI SAĞLAMAKTIR**
- Öğretici (Antrenör) ”**Hareketi Nasıl Yapıyorsun ?**” biçimiyle değil, ”**Çalışman Nasıl Gidiyor ?**” biçiminde sorular sorar.

Katılım Yönteminin Amaçları;

- Sporcunun seviyelerine uygun çalışmalardan başlayarak çalışmaya aktif olarak katılmaların sağlanması**
- Bireysel farklılıkların dikkate alınması**
- Sporcunun yetenek düzeyine göre harekete katılım düzeyinin belirlenmesi**
- Çalışmada başarılı olabilmek için gerekirse bir alt düzeye inilebilmesi**
- Sporcunun güdülenmesi.**

YÖNLENDİRİLMİŞ BULUŞ YÖNTEMİ

- Bu yöntemde sporcular,antrenör tarafından önceden saptanmış çözüme doğru adım adım **KENDİ BULUŞLARI** aracılığı ile yönlendirilir
- **YÖNTEMİN AMACI;**
- Öğrenciyi (Sporcuyu) **KEŞFETME** sürecine sokmak
- Kavramın keşfedilmesi için birbirine mantıksal bir sırayla keşfetme becerisini geliştirmek,sporcunun kafasında bazı çelişkiler yaratmak ve çelişkilere sporcu tarafından çözüm bulmasını sağlamaktır.
- **BU YÖNTEM;**
- Sporcuya yol gösteren bir yöntem olup,antrenörün ardı sıra gelen sorularına sporcu tarafından cevap verilmesi sürecidir.

Yöntemin Uygulanması;

- Planlanan soruyu sorma
- Sporcunun cevabını bekleme
- Geribildirim verme
- Bir sonraki soruyu sorma

Soru-cevap bölümünde bazen cevap yanlış olabilir, bu durumda yanlış cevaptan önceki ipuçları tekrarlanmalı veya **“Biraz düşünmek ister misin?”, “cevabını kontrol ettin mi?”** yada **“Bir şeyler daha eklemek ister misin?”** gibi yönlendirilmelerde bulunulabilir. Ancak cevap doğru ise **YENİ SORUYA GEÇİLİR.**

Yöntemin Uygulanması Sırasında;

- ANTRENÖR CEVABI HIÇBİR ZAMAN SÖLEMELİ**
- SPORCUNUN CEVABINI SÜREKLİ OLARAK BEKLEMELİ**
- SIK SIK GERİBİLDİRİMDE BULUNULMALI**
- SABIRLI OLUNMALIDIR.**

PROBLEM ÇÖZME YÖNTEMİ

- **Bu Yöntem;** karşılaşılan veya verilen bir problemi çözmek için izlenen bir dizi etkinlikten oluşan yoldur.
- **Bu yöntemde sporcular,** verilen problem için birden fazla çözüm bulmaya çalışırlar. Bu nedenle antrenöre düşen görev; **SPORCULARA BİRDEN ÇOK ÇÖZÜMÜ OLAN PROBLEMLER VERMEKTİR.**

PROBLEM ÇÖZME YÖNTEMİNDEKİ AŞAMALAR

- Problemin farkına varılması
- Problemin tanınması ve sınırlandırılması
- Problemin çözümüne yarayacak bilgilerin toplanması
- Olası çözüm yollarının önerilmesi
- Denencelerin sınanması
- Çözüme ulaşma
- Problemin kişinin düzeyine uygun olması

Ne Tür Problemler Olabilir ?

- 1-Hareketin farklı uygulama şekilleri
- 2-Vücut parçalarının birbiriyle ilişkisi
- 3-Araç-gereç ve vücut arasındaki ilişki
- 4-Vücut ve ortam arasındaki ilişki
- 5-Aynı ve farklı takım oyuncularını arasındaki ilişki
- 6-En iyi seçenek
- 7-Sınırlılıklar
- 8-Kavramların oluşması (denge,esneklik,savunma)
- 9-Hareketin niteliksel ve niceliksel farklılıkları
(ürün,süreç,sonuç)

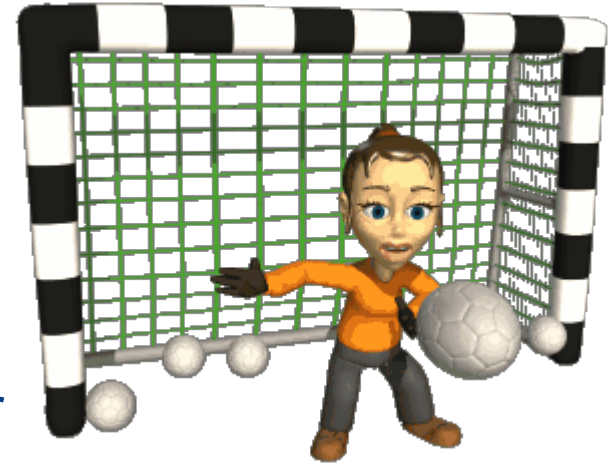
Futbol branşından bir örnek vermek gerekirse;TOPA VURUŞUN DÜZGÜNLÜĞÜ,VURUŞUN SERTLİĞİ gibi faktörlerin NASIL ? Yapıldığı şöyle ele alınabilir;

- TOPA DOĞRU GELME;**
- Topa doğru koşarken adımların sıklığı nedir ?**
- Topa doğru koşarken hızını tam olarak sağlayabiliyor musun ?**
- Topa doğru gelme uzaklığın ne kadar olmalı ?**
- TOPA VURMA;**
- Topa ayak üstü vuruş yapma anında destek ayağını nereye koyacaksın ? Gibi sorular, problemlere çok yönlü yaklaşım farklı çözümler üretebilmesine olanak tanır.**



Problem Çözme Yöntemine İlişkin Bir Diğer Örnek;

- ✓ HENTBOLDE İKİ SAVUNMA OYUNCUSUNA KARŞI (2:2) OYUN KALEYE GOL ATMANIN İKİ YOLUNU GÖSTERİNİZ
- ✓ **BU YÖNTEMDE;**
- ✓ Antrenman öncesi hazırlık aşamasında;
- ✓ kararları antrenör verir
- ✓ Uygulama aşamasında; ağırlık sporcudadır
- ✓ Değerlendirmeyi ise; sporcu ve antrenör beraber yaparlar.



SPOR DALI UYGULAMASINDA ANTRENÖRÜN HAZIRLAYACAĞI PLANDA GÖZÖNÜNDE BULUNDURMASI GEREKEN NOKTALAR

- DERS (ANTRENMAN) ÖNCESİ ALINAN KARARLAR
- HAREKETİN NİTELİĞİ VE NİCELİĞİ
- ANTRENÖR VE SPORCU ROLLERİ
- HAREKETİN BAŞLAMA VE BİTİŞ ZAMANI, RİTMİ, İLETİŞİM BİÇİMİ VE YÖNTEMİN TANITIMI
- **Yöntemin belirlenmesinde göz önüne alınabilir.**

Sabırla Dinlediđiniz
İçin
Teşekkür Ederim

