

Bütüncül Sporcu Gelişimi

# SPORCU EL KİTABI

Editör // Mustafa Levent İnce

**Bölüm Yazarları**

Mustafa Levent İnce

Koray Kılıç

Mustafa Söğüt

Irmak Hürmeriç Altunsöz

Sadettin Kirazcı

Gizem Girişmen

Hakan Kuru





**GENÇLİK  
SPOR**  
YAYINLARI

© Copyright 2025

**ISBN**

978-605-5050-62-7

**Kitap Adı**

Bütüncül Sporcu Gelişimi Sporcu-El-Kitabı

**Editör**

Mustafa Levent İNCE

ORCID iD: 0000-0001-9860-4336

**Kapak Tasarımı**

Veysel ŞAYLI

**Mizanpaj Tasarım Yeri**

Akademisyen Dizgi Ünitesi

# BÜTÜNCÜL SPORCU GELİŞİMİ SPORCU-EL-KİTABI

---

**Editör**

**Mustafa Levent İNCE**



Bu kitap T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı Gençlik Projeleri Destek Programı “Ortak Projeler” kapsamında yürütülen “Bütüncül Sporcu Gelişimi için Antrenör Yetkinliği Geliştirilmesi” (Proje No:60549) projesinden üretilmiştir.

Ankara, Ocak 2025

**Bu sayfa boş bırakılmıştır.**

# ÖNSÖZ

Sporcu olarak spordaki performansınızı geliştirme çabası içindediniz. Antrenörlerinizin hazırladığı plan doğrultusunda çalışmalar yapıyorsunuz. Doğal olarak, antrenörünüzün sizi bilimsel dayanağı olan antrenman yaklaşımlarıyla çalıştırmasını ve potansiyelinizi en üst düzeyde ortaya çıkarmasını bekliyorsunuz. Sporcu gelişimi ile ilgili güncel bilimsel çalışmalar, sizlerin spora katılımdan en yüksek yararı bütüncül gelişiminizi destekleyen iyi planlanmış spor ortamlarında sağladığınızı gösteriyor. Başka bir deyişle, spor ortamında fiziksel, zihinsel, sosyal, duygusal, manevi ve mesleki zindelikleriniz bir arada desteklendiğinde spordaki potansiyelinizi en üst düzeyde kullanabiliyorsunuz, yaşamda da kendinizi daha iyi gerçekleştirebiliyorsunuz. Bu nedenle Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü olarak Gençlik ve Spor Bakanlığının destekleriyle antrenör, sporcu ve sporcu ailelerinin bütüncül sporcu gelişimi ile ilgili bilgi, beceri ve tutumlarını destekleyecek bir program geliştirme çalışması başlattık. Bu program kapsamında 5-8 antrenörden oluşan ve toplam 51 antrenöre ulaşan, yedi mesleki gelişim grubu oluşturduk. Antrenörlerimiz altı hafta boyunca haftada bir kez kendi gruplarında bir araya gelerek sporcu bütüncül gelişimini tartıştılar. Kendi antrenman ortamlarını yetenek geliştirme niteliği açısından değerlendirdiler. Spor psikoloğu, diyetisyen, fizyoterapist, kondisyoner, spor bilimcileri gibi farklı uzmanlarla buluşarak sporcularını daha iyi nasıl destekleyebileceklerini gözden geçirdiler. Saha uygulamaları yaptılar. Antrenmanlarını, sporcularının bütüncül gelişimini destekleyecek şekilde tekrar düzenlediler. Bu uygulama sonunda antrenörlerin mesleki bilgi ve becerilerinde ve sporcularının gelişimlerinde dikkate değer iyileşmeler saptadık. Bu deneyimden elde ettiğimiz bilgiler doğrultusunda antrenörler, sporcular ve sporcu velileri için sporcu bütüncül gelişimini ele alan yazılı, görsel ve dijital içerikler geliştirdik (<https://www.antrenorum.com/>). Elinizdeki kitap bu sürecin sizin için hazırlanmış bir ürünüdür. Kitapta sırasıyla bütüncül sporcu gelişiminin kapsamı, amaçlarına göre spor bağlamları, yetenek geliştirme ortamının düzenlenmesi, öğretim unsurları, para spora özgü durumlar ve spor etiği konuları ele alınmıştır.

Kitap yazarları konu alanı ile ilgili uluslararası düzeyde bilimsel çalışmaları ve saha deneyimi olan uzmanlardan oluşmaktadır. Hazırladığımız bu kaynaktan yararlanan siz sporcuların, spor ortamında bütüncül sporcu geliştirme kapsamını güncel bilimsel bilgi birikimi doğrultusunda daha iyi anlayarak sorgulamanızı, antrenman uygulamalarınızı bu yönde gözden geçirmenizi, antrenörünüzle ortak bir anlayış geliştirerek spor performansınızı ve yaşam becerilerinizi daha üst düzeye taşımanızı bekliyoruz. Bu kitabın geliştirilmesine Gençlik Projeleri Destek Programı kapsamında katkılarını sunan Gençlik ve Spor Bakanlığına, program geliştirme ekibim adına içten teşekkürlerimi sunuyorum. Geliştirilen içeriklerin de sizler için yararlı olmasını diliyorum.

Saygılarımla,

**Mustafa Levent İnce**

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

# İÇİNDEKİLER

<b>Kısım 1. Spora Katılımdan Ne Beklemeliyim? .....</b>	<b>3</b>
Bölüm 1. Bütüncül Gelişim .....	5
Bölüm 2. Spor Bağlamları (Ortamları) ve Amaçları .....	15
<b>Kısım 2. Yeteneğimi Nasıl Geliştiririm? .....</b>	<b>29</b>
Bölüm 3. Sporcu Gelişim Modelleri .....	31
Bölüm 4. Bütüncül Yetenek Geliştirme Ortamı Özellikleri .....	39
Bölüm 5. Fiziksel Gelişim .....	47
Bölüm 6. Hareket Gelişimi .....	57
Bölüm 7. Öz Güven Gelişimi .....	69
Bölüm 8. Bağ Gelişimi .....	75
Bölüm 9. Karakter Gelişimi .....	79
<b>Kısım 3. Farkında Ol .....</b>	<b>85</b>
Bölüm 10. Öğretim Yaklaşımları .....	87
Bölüm 11. Para Spor .....	99
Bölüm 12. Etik .....	109
<b>Yazarlar Hakkında .....</b>	<b>130</b>

**Bu sayfa boş bırakılmıştır.**



BÜTÜNCÜL SPORCU GELİŞİMİ İÇİN  
ANTRENÖR YETKİNLİĞİ  
GELİŞTİRİLMESİ PROJESİ

# Kısım-1

## Spora Katılımdan Ne Beklemeliyim?

- Bütüncül Gelişim  
**Mustafa Levent İnce**
- Spor Bağlıları (Ortamları) ve Amaçları  
**Mustafa Levent İnce**

Bütüncül Sporcu Gelişimi

**SPORCU**  
**EL KİTABI**

**Bu sayfa boş bırakılmıştır.**

## Kısım 1

---



# Spora Katılımdan Ne Beklemeliyim?

Bütüncül sporcu gelişimine odaklanan antrenman ortamlarında sporcuların spora katılımdan daha fazla fayda sağladığı bilinmektedir. Bu nedenle sporcu olarak bütüncül gelişiminizin farkında olmanız ve spor ortamında gelişme durumunu sorgulamanız önemlidir. Bu kısımda, konunun daha anlaşılır olması için sırasıyla

1. Bütüncül gelişimi ve,
2. Spor bağlamları ve amaçları üzerinde duracağız.

Bu bilgiler, spordaki gelişiminiz ve yaşamınıza etkileri üzerinde düşünmenize yardımcı olacaktır.

**Bu sayfa boş bırakılmıştır.**

# Bölüm 1

Mustafa Levent İNCE

## **Bütüncül Gelişim**

Sporcu eğitiminde sık vurgulanan konulardan biri sporcuların bütüncül gelişiminin desteklenmesinin önemidir. Sporcu bütüncül gelişimine olan bu ilginin somut gerekçeleri vardır. *Sporcuların bir makine olarak görüldüğü, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimlerinin göz ardı edildiği durumlarda gerçekte sahip oldukları potansiyeli sergileyemedikleri konunun uzmanları tarafından ifade edilmektedir.*

“Uluslararası Olimpiyat Komitesi Genç Sporcu Gelişimi Mutabakatı” gençler için spor uygulamalarının amacını “*Sağlıklı, kabiliyetli ve yılmaz genç sporcular yetiştirirken, aynı zamanda her seviyedeki sporcu için yaygın, kapsayıcı, sürdürülebilir ve keyifli katılım ve başarı elde etmek*” olarak ifade etmiştir<sup>1</sup>. Bu amaca ulaşmak için ise, spor ortamında sporcuların bütüncül gelişimine değer veren, sağlıklı, anlamlı ve yaşamı şekillendiren deneyimlere odaklanılması önerilmektedir.

Uluslararası düzeyde kabul gören bir antrenman uzmanı da sporcu eğitiminde “*Fiziksel, tekniksel, taktiksel, psikolojik beceri gelişimi yanı sıra sporun ve antrenmanın kuramsal temellerinin eğitimine de yer verilmelidir*” önerisinde bulunmuştur<sup>2</sup>.

Uzmanların bu kadar önemsedığı bütüncül gelişimin içeriğini tam olarak anlamak için bunun çeşitli kaynak ve yetenek gelişim modellerinde nasıl tanımlandığına bakmamızda yarar olabilir. Genel eğitim açısından bütüncül gelişim, “*Bireyin sosyal, duygusal, fiziksel, zihinsel ve entelektüel büyümesi*” olarak açıklanmaktadır. Çocuk ve gençlerin bütüncül gelişimlerinin desteklenmesine odaklanmış bir çalışmada ise, sporda bütüncül yetenek geliştirme ortamı, “*Atletik/sportif*



*gelişim arayışları yoluyla sporcuların yaşamına olumlu katkıda bulunmayı amaçlayan, aynı zamanda spor dışındaki yaşam becerilerini destekleyen, sağlık ve refahı iyileştiren ve koruyan bir öğrenme ve gelişim ortamı” olarak tanımlanmıştır<sup>3</sup>.*

Bu tanımda sporcuların bütüncül gelişiminin 1) Atletik/sportif gelişimi, 2) Spor dışındaki yaşam becerileri ve 3) Genel sağlık ve iyi oluşunun (health and wellbeing) dengeli bir şekilde desteklenmesi ile mümkün olabileceği vurgulanmıştır. Bu üç unsur şu şekilde açıklanmaktadır<sup>3</sup> (Şekil 1):

- **Atletik/Sportif Gelişim:** Üst düzey spor ve yarışma performansı geliştirmek için ihtiyacınız olan teknik, taktik, fiziksel, psikolojik ve sosyal özellikler.
- **Genel Sağlık ve İyi Oluş:** Fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlığın korunması ve iyileştirilmesi.
- **Spor Dışındaki Yaşam Kalitesi ve Becerileri:** Sporda ve spor dışında başarılı olmak için şimdi ve gelecekte ihtiyacınız olan tutum ve beceriler (örn. düşünme becerileri, bireysel ve sosyal sorumluluk, iletişim).



**Şekil 1.** Sporcu bütüncül gelişimi bileşenleri.<sup>3</sup>

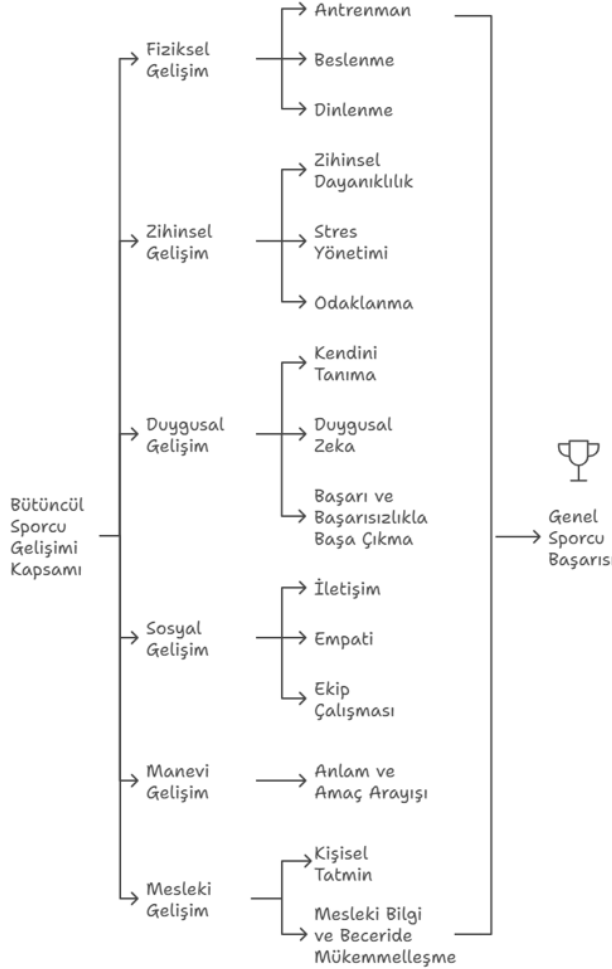
Yukarıdaki tanımlarda, sizlerin sadece fiziksel gelişimi değil büyümenizin tüm yönlerine odaklanılması ve genel iyi oluşunuzun (Wellbeing) desteklenmesinin gerektiği vurgulanmaktadır. Bu bakış açısını tam olarak anlamak için “Zindelik/ Esenlik” (Wellness) kavramı üzerinde düşünmemiz yararlı olacaktır.

## **Zindelik (Esenlik)**

Zindelik, bireyin yaşadığı ortamda en iyi şekilde işlev görebilmesi için sahip olması gereken unsurları tarif eder. **Zindelik içinde altı boyut vardır. Bu unsurlar fiziksel, zihinsel, sosyal, duygusal, manevi ve mesleki gelişim alanlarıdır<sup>4</sup>. Bu gelişim alanları birbirleriyle etkileşim halindedir. Birinin yüksek olması**



**diğerlerini de olumlu etkiler. Diğer taraftan birinin düzeyinin düşük olması diğerlerini de olumsuz etkileyecektir.** Zindelik boyutlarının sporcular için ne anlama geldiğini Şekil 2’de görebilirsiniz.



**Şekil 2.** Zindelik için bütüncül gelişim unsurlarından örnekler.<sup>4</sup>

Bütüncül gelişime odaklanan bir sporcuda spora katılım yoluyla aşağıda sıralanan fiziksel, zihinsel, sosyal, duygusal, manevi ve mesleki özelliklerde iyileşme beklenir.



### ***Fiziksel Olarak Zinde Bir Sporcu İseniz:***

- Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğunuz (vücut kompozisyonu, aerobik/kalp solunum sistemi dayanıklılığı, kas kuvveti ve dayanıklılığı, esneklik) genel sağlığınıza güçlendirecek düzeydedir.
- Spora özgü fiziksel uygunluğunuz (çeviklik, denge, koordinasyon, güç, reaksiyon zamanı ve hız) yaptığınız sporun ihtiyaçlarına göre yaşınız, gelişiminiz ve antrenman yaşınız

(kaç yıldır düzenli antrenman yaptığınız) ile uyumlu olarak gelişir.

- Temel hareket becerileriniz (yer değiştirme, dengeleme, nesne kontrolü ve birleştirilmiş hareketler) usta düzeydedir.
- Spora özgü hareket becerileriniz deneyim kazandıkça ustalaşır.
- Geliştirdiğiniz fiziksel uygunluk ve hareket becerilerini yaptığınız sporun icrasında etkili bir şekilde kullanırsınız.
- Fiziksel gelişiminiz için sorumluluk alırsınız.
- Fiziksel gelişiminizi etkileyen unsurları bilirsiniz (bedenin nasıl çalıştığı, yüklenme, dinlenme, beslenme) ve bunu destekleyecek öz bakım (örn. hijyen) alışkanlıklarınız vardır.
- Fiziksel gelişiminizi kötü etkileme potansiyeli olan zararlı alışkanlıklardan (örn. tütün tüketimi, kötü beslenme) uzak durursunuz.
- Bedeninizi ve uyarı sinyallerini (örn. yorgunluk, nabız, kan basıncı, uyku düzeyi) izler ve buna uygun yaşam ve antrenman düzenlemeleri yaparsınız (Şekil 3).

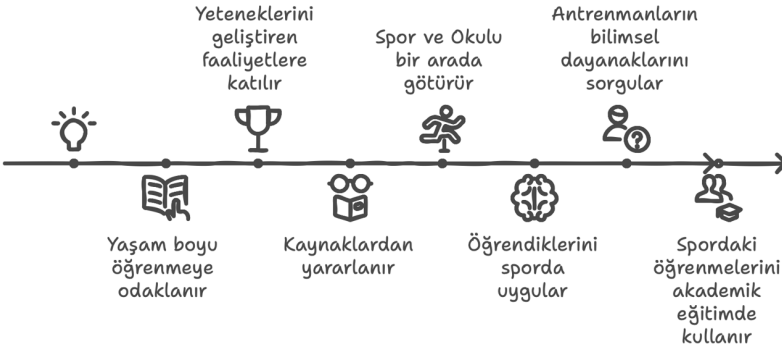


**Şekil 3.** Fiziksel zindeliğinizi geliştirmeniz için yapmanız gerekenler.



### Zihinsel Olarak Zinde Bir Sporcu İseniz:

- Yaşam boyu öğrenmeye, yeteneklerinizi geliştiren yaratıcı faaliyetlere odaklanırsınız.
- Okul, spor ortamı ve toplumdaki kaynaklardan kendinizi geliştirmek için yararlanırsınız.
- Sporla okulu birlikte etkili götüreceğiniz yollar ararsınız. Okulda öğrendiklerinizi sporda ilişkilendirirsiniz. Öğrendiklerinizi sporda kullanırsınız. Örneğin okulda fen veya biyoloji derslerinde öğrendiğiniz insan bedeninin çalışma prensiplerini yaptığınız sporla ve antrenman uygulamaları ile ilişkilendirirsiniz. Antrenmanda yaptığınız çalışmaların bilimsel dayanaklarını sorgularsınız.
- Spordaki öğrenmelerinizi ve deneyimlerinizi akademik eğitiminizi geliştirmede kullanırsınız. Düşünce esnekliği, zihin açıcı arayışlar, deneyimlerden ders çıkarma, problemleri çözme ve eylem planları oluşturma gibi becerilere sahipsinizdir (Şekil 4).



Şekil 4. Zihinsel zindeliğinizi geliştirmeniz için yapmanız gerekenler.

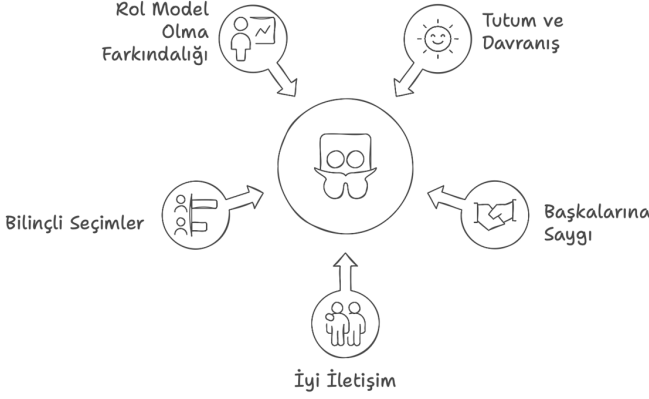
### Sosyal Olarak Zinde Bir Sporcu İseniz:



- Topluma tutum, söylem ve davranışlarınız ile rol modelsinizdir ve bunun önemini farkındasınızdır.
- Çevreye ve başkalarına karşı saygılısınızdır.
- Takım arkadaşlarınız, rakiplerinizi, antrenörünüz, spor yöneticileri, destek personeli ve genel olarak toplumla iyi iletişim ve olumlu bağ kurarsınız.



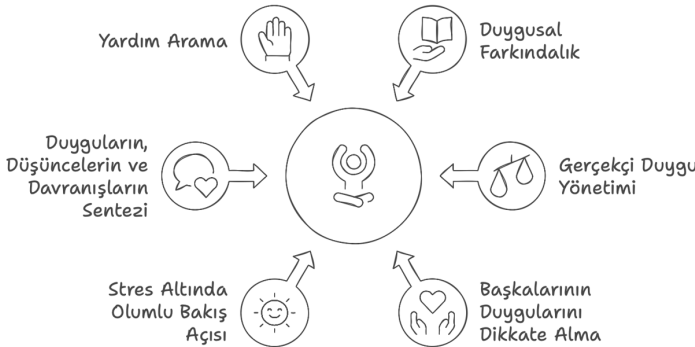
- Kişisel ilişkileri geliştiren ve toplumun bir parçası olmayı sağlayan bilinçli seçimler yaparsınız (Şekil 5).



Şekil 5. Sosyal zindeliğinizi geliştirmeniz için yapmanız gerekenler.

### **Duygusal Olarak Zinde Bir Sporcu İseniz:**

- Spor ortamında ve yaşamda duygularınızın farkındasınızdır.
- Duygularınızı gerçekçi bir şekilde değerlendirir ve yönetirsiniz.
- Spor ortamında ve yaşamda başkalarının duygularını dikkate alırsınız.
- Şartlar zorlu bile olsa olumlu bir bakış açısıyla stresle başa çıkarsınız.
- Duygularınızı, düşüncelerinizi ve davranışlarınızı sentezleyerek kararlar alırsınız.
- Bağımsız olmanın yanı sıra, başkalarının yardımına ve desteğine ihtiyaç duymanın önemini bilirsiniz.
- Zorlukları kucaklar, gerekli olduğunda risk alır ve çatışmaktan kaçınmazsınız (Şekil 6).

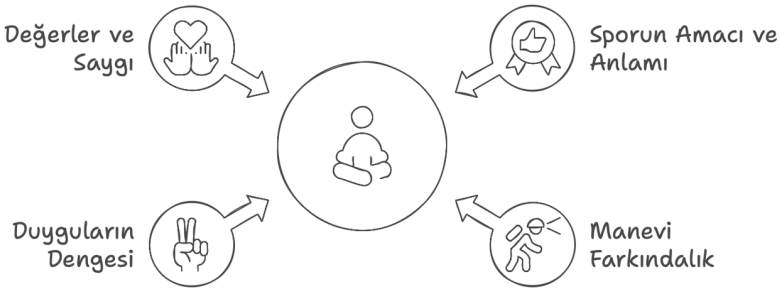


Şekil 6. Duygusal zindeliğinizi geliştirmeniz için yapmanız gerekenler.



### **Manevi Olarak Zinde Bir Sporcu İseniz:**

- Spora katılım amacınız ve sizin için anlamı üzerinde düşünürsünüz.
- Spora katılımın değerinin ve manevi yönünün farkındasınızdır.
- Sporda anlam ve amaç ararken istekleriniz, hisleriniz ve duygularınız arasında huzurlu bir uyum sağlarsınız.
- Spora katılırken merak, zevk, neşe, rahatlık, mutluluk gibi duygular yanında korku, şüphe, kafa karışıklığı, endişe, umutsuzluk ve hayal kırıklığı gibi duyguları da yaşayabileceğinizin farkındasınızdır.
- Değerlerinize bağlısınızdır. Başkalarının seçimlerine de saygı duyarsınız. Spor ve yaşamdaki tutum ve davranışlarınız değerlerinizle uyumludur (Şekil 7).

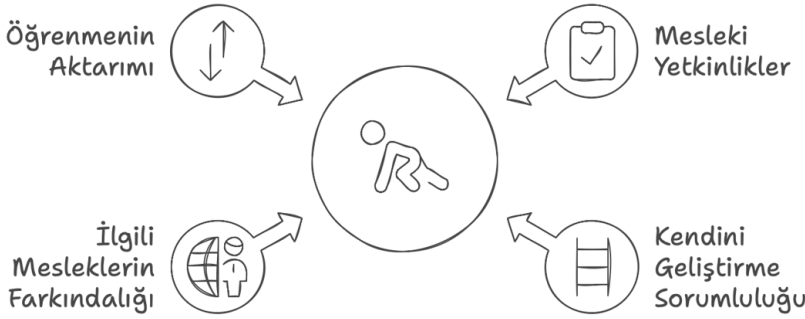


Şekil 7. Manevi zindeliğinizi geliştirmek için yapmanız gerekenler.



### **Mesleki Olarak Zinde Bir Sporcu İseniz:**

- Sporcu olarak hangi yetkinliklere sahip olmanız gerektiğini ve bunları nasıl geliştireceğinizi bilirsiniz.
- Kendinizi geliştirmek için sorumluluk alırsınız.
- Spor bağlamındaki diğer mesleklerin, bunların gerektirdiği yetkinliklerin, yetki ve sorumlulukların bilincindedesinizdir.
- Başka bir mesleğiniz varsa, spordaki öğrenmelerinizi oraya taşıyır ve kullanırsınız (Şekil 8).



Şekil 8. Mesleki zindeliğinizi geliştirmeniz için yapmanız gerekenler.

Bireylerde bütüncül gelişimin önemini vurgulayan zindelik bakış açısı, sporda etkili yetenek geliştirme ortamını açıklayan “Gelişimsel Spora Katılım Modeli”<sup>5</sup> ve “Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi Modeli”<sup>6</sup> içinde de kendine yer bulmuştur. Spora katılımın gelişimsel modeli, sporcuda spora özgü yetkinlik geliştirme yanında, öz güven ile bağ ve karakter gelişiminin önemini vurgulamaktadır<sup>5</sup>. Sporcuda spora özgü yetkinlik, öz güven, bağ ve karakter gelişimi zindelik boyutları ile iç içedir. Uzun vadeli sporcu gelişimi modeli ise, bütüncül gelişimi sadece bir yaş ve gelişim dönemine odaklanarak değil, sporcunun bütün spor kariyeri ve hatta bütün yaşamını gözeterek ele almaktadır<sup>6</sup>. Her iki modelin kapsamını, bu kitabın ikinci kısmında yer alan “Sporcu Gelişim Modelleri” başlığı altında inceleyebilirsiniz.

## Kendini Değerlendir / Yansıma Yap

Bu bölümde, 1) Kendi zindelik düzeyinizle ilgili algınızı, 2) Zindeliğinizi geliştirmek için neler yaptığınızla ilgili öz değerlendirme soruları var. Bunlar üzerinde düşünüp, ilgili düzeye X koyarak veya yazarak yansıma yapınız.

1. Zindelik bileşenlerini ele aldığınızda, her birindeki gelişiminizin hangi düzeyde olduğunu düşünüyorsunuz?

Zindelik bileşeni	Çok az	Az	Orta	İyi	Çok iyi
Fiziksel					
Zihinsel/Akademik					
Sosyal					
Duygusal					
Manevi					
Mesleki					



2. Sporcu olarak zindeliğini geliştirmek için neler yapıyorsunuz ve ek olarak neler yapabilirsiniz? Listeleyiniz.

Zindelik bileşeni	Geliştirmek için neler yapıyorsunuz?	Geliştirmek için ek olarak neler yapabilirsiniz?
Fiziksel		
Zihinsel / Akademik		
Sosyal		
Duygusal		
Manevi		
Mesleki		

## Kaynaklar

- Bergeron, M. F., Mountjoy, M., Armstrong, N., Chia, M., Côté, J., Emery, C. A., ... ve Engebretsen, L. (2015). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British journal of sports medicine*, 49(13), 843-851.
- Bompa, T. O. ve Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (Sixth edition). IL: Human Kinetics.
- Sargen BS, Till, K., Rongen, F. ve Lara-Bercial, S. (2023). ICOACHKIDS+ What makes a holistic talent development environment? Exploring the why, the what and the how. *The Sport and Exercise Scientist*, 76, 12-13. <https://icoachkids.org/>
- NWI (2023). The National Wellness Institute' six dimensions of wellness. <https://nationalwellness.org/resources/>
- Côté, J. ve Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307-323.
- Balyi, I., Way, R. ve Higgs C. (2013). *Long-term athlete development*. IL: Human Kinetics. *Uzun vadeli sporcu gelişimi*. Ankara: Spor Yayınevi [Türkçe Basım, 2022].

**Bu sayfa boş bırakılmıştır.**

## Bölüm 2

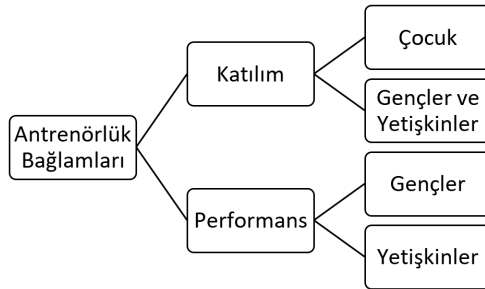
Mustafa Levent İNCE

### Spor Bağlıları (Ortamları) ve Amaçları



Spora katılım amaçlarınız sizin beklentileriniz, motivasyonunuz, yaş ve gelişim özelliklerinize göre farklılıklar gösterir. Sporcuların katılım gerekçeleri irdelendiğinde, özde eğlenmek, genel sağlıklarını desteklemek veya yarışma/yüksek performans amacıyla katıldıkları anlaşılmaktadır<sup>1</sup>. Spor literatüründe sağlık için spor yapanlar Katılım/Rekreasyon, yarışma amacıyla yapanlar ise Performans grubu olarak isimlendirilmektedir<sup>2,3</sup>. Bununla birlikte,

spor bağlamının katılım veya performans olması fark etmeksizin bütüncül gelişim (zindelik) bakış açısıyla uyumlu olması gereklidir (Şekil 1).



Şekil 1. Sporcu katılım amaçları ve yaş/gelişim dönemlerine göre antrenörlük bağları.



Sizlerin spora katılım amaçları ortaya konurken, spor bağlamı yanında yaş ve gelişim durumlarınız da dikkate alınmalıdır. Katıldığınız antrenmanların içeriği ve uygulamaları da spor bağlamınıza uygun olmalıdır. Katılım sporu bağlamı amaçları çocuklarla (genel olarak 12 yaşa kadar), gençler ve yetişkinler (13+ yaş) için farklılaşmaktadır. Performans sporu bağlamı amaçları ise gençler ve yetişkinler için farklı tanımlanmaktadır (Şekil 1).

## Katılım Bağlamı



### Çocuklar

Bütüncül gelişim açısından katılım bağlamının çocuklar için temel ürünleri aşağıda sunulmuştur:

1. Zevk alarak spora katılımı sürdürmesi.
2. Oyun oynarken temel hareket becerilerinin (yer değiştirme, dengeleme, nesne kontrolü, birleştirilmiş hareketler) gelişmesi.
3. Fiziksel uygunluğunun (örn. vücut kompozisyonu, kas kuvveti ve dayanıklılığı, sürat, esneklik, koordinasyon, çeviklik) yaş ve gelişim

düzeyine uygun gelişmesi.

4. Olumlu bir ortamda sosyalleşerek sporcu karakteri (örn. sportmenlik, bireysel ve sosyal sorumluluk, yılmazlık) geliştirmesi.
5. Yaptığı etkinliklerde öğrendiklerini spor dışı ortamda (örn. okul, serbest zaman) kullanabilmesi<sup>2</sup> (Şekil 2).



Şekil 2. Katılım bağlamının çocuklar için hedefleri.



**Bu çıktılar ele alındığında, şayet katılım bağlamında antrenman yapan bir çocuksanız antrenörünüzden spora katılırken zevk alacağınız ve sporla bağ kuracağınız bir öğrenme ortamı sağlamasını beklemelisiniz. Antrenmanlarınızın daha çok oyun ortamında, oyun oynarken spor becerilerini deneyimlediğiniz bir çevrede olması önemlidir.** Oyunlarınızın, mümkün olduğunca çeşitli becerileri ve harekette yaratıcılığı geliştirecek nitelikte olması istenir. Bunun için antrenörünüz fiziksel ve sosyal antrenman çevresini bu oyunların oynanması için çekici hale getirmeye çalışacaktır. Sizin spora katılımdan zevk aldığınızın ana göstergeleri etkinliklere istekle katılma durumunuz ve spora katılımdaki sürekliliğinizdir.

Temel hareket becerilerinizin gelişmesi için seçilen oyunlar yeri geldikçe yer değiştirme (yürüme, koşma, sıçrama vb.), dengeleme (esneklik, salınım, dönme, itme, çekme vb.), nesne kontrolü (örn. elle, ayakla nesne kontrolü, atma-tutma) ve bunların birleştirilmiş formlarında olacaktır. Antrenörünüz temel hareket becerileri gelişiminizi düzenli olarak takip edecektir.

Çocukların fiziksel uygunluk gelişimi için vücut kompozisyonu (vücut ağırlığı-boy oranı), esneklik, reaksiyon zamanı, koordinasyon, çeviklik, sürat, kas kuvveti ve dayanıklılığı ve aerobik dayanıklılığı destekleyecek oyunlar ve alıştırmalar kullanılır. Antrenörünüz, fiziksel uygunluk gelişiminizi size çeşitli testler yaptırarak yaşınıza özgü normlar üzerinden değerlendirir<sup>4,5</sup>.

Çocuk sporcu olarak karakteriniz katıldığınız oyunlar/etkinlikler, bu sırada başkaları ile etkileşiminiz (akran, antrenör, aile) ve bu deneyimlerin size fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal etkileri ile yapılır. Sporcu karakteri (bireysel ve sosyal sorumluluk) geliştirmeniz için destekleyici bir sosyalleşme ortamı olması gereklidir. Antrenörünüz olumlu sosyalleşmenizi sağlayacak ortam oluşturmaya çaba gösterir. Karakter gelişiminiz bireysel ve sosyal sorumluluk alma durumunuz üzerinden takip edilir. Öz bakım sorumluluklarınızı almanız, etkinliklere zamanında gelip gitmeniz, arkadaşlarınıza ve rakiplerinize saygı göstermeniz ve etkinliklere sorumluluk alarak katılmanız karakter gelişiminizle ilgili takip edilen unsurlar arasındadır<sup>5</sup>.

**Çocuk sporcu olarak spor ortamında kendiniz, çevreniz ve sporla ilgili birçok bilgi edinarsınız. Spor ortamında ve antrenmanlarda karşılaştığınız fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal problemler olur. Bunlar için çözüm yolları ararsınız. Bunları çözerken çeşitli bilgileri kullanmanız, bazen de antrenörünüzden, akranlarınızdan veya ailelerinizden de destek almanız gerekir. Okulda öğrendiğiniz bilgileri antrenmanlarınız ile ilişkilendirmeniz ve antrenmanda öğrendiklerinizi okuldaki eğitiminize taşımanız önemlidir.** Bu nedenle antrenörünüz akademik gelişiminizi takip eder, antrenmanlarda antrenman

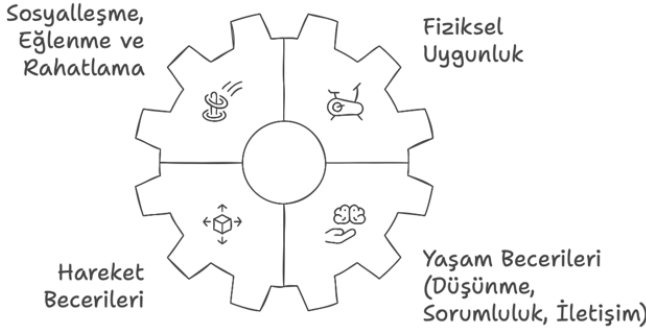
amaç, içerik ve uygulamalarının neler olduğunu sizlerle paylaşır. Örneğin, antrenman amacınız esneklik geliştirmekse, antrenörünüz size esnekliğin neden önemli olduğunu, antrenmanlarda bunu nasıl geliştireceğinizi, yaş ve gelişim düzeylerini de gözetererek insan bedeni ve fizyolojisi ile bağ kurarak izah eder. Bu nedenle, antrenörünüzle birlikte okulda aldığınız derslerdeki ders içeriklerini düzenli bir şekilde gözden geçirmeniz faydalı olacaktır.



### Gençler ve Yetişkinler

Katılım bağlamının bütüncül gelişim açısından genç ve yetişkinler için temel ürünleri aşağıda sunulmuştur:

1. Sosyalleşmesi, eğlenme duygusunu yaşaması ve rahatlaması.
2. Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğunun gelişmesi ve korunması.
3. Katıldıkları etkinliklere özgü hareket becerilerinin gelişmesi.
4. Yaşam becerilerinin (örn. düşünme becerileri, bireysel ve sosyal sorumluluk, iletişim, duygu yönetimi) desteklenmesi<sup>2</sup> (Şekil 3).



Şekil 3. Katılım bağlamının genç ve yetişkinler için hedefleri.

Gençler ve yetişkinler açısından katılım sporu bağlamının önemli çıktılardan birisi sporcuların spor yolu ile sosyalleşebilmesi, eğlenme ve rahatlama duygusunu yaşayabilmesidir. Bu nedenle sporcuların takım arkadaşı ve rakipleri ile sosyalleşebileceği bir ortam kurulması ve antrenman yükünün makul düzeyde tutulması önemlidir. Antrenörünüz bu doğrultuda spor ortamını, sosyalleşmeyi sağlayacak şekilde düzenler. Özellikle, takım arkadaşlarınızla spor içinde ve dışın-



da olumlu bağ kurmanızı sağlayacak bir sosyal iklim oluşturur. Oyun formunda yarışma etkinliklerine katılmanız da sosyalleşmeniz yanında katılım bağlamının diğer çıktıklarına ulaşmanıza olumlu katkı yapacaktır.

**Katılım bağlamının gençler ve yetişkinler için en somut ürünlerinden biri, sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğun gelişmesi ve korunmasıdır. Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk özellikleriniz (vücut kompozisyonu, aerobik dayanıklılık, kas kuvveti ve dayanıklılığı ve esneklik) düzenli olarak takip edilmeli ve antrenman planlarında bunların gelişimi öncelenmelidir.** Bu amaçla, yaş ve cinsiyetinize özgü sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk normları hakkında bilgi sahibi olmalı ve bunların gelişimini hedefleyen antrenmanlara katılmalısınız. Etkinliğe/spora özgü fiziksel uygunluk gelişiminizi de (örn. reaksiyon zamanı, güç, sürat, koordinasyon) takip etmeniz de fayda vardır. **Fiziksel uygunluk geliştirme için yapılan antrenmanların katılım gruplarında aşırı yüklenme içermemesi gereklidir. Gençler ve yetişkinler için haftada 3-5 antrenman günü yeterlidir. Sporcu olarak bu bağlamda tükenme duygusu ve aşırı yüklenmeye bağlı spor sakatlıkları yaşamamanız beklenmez.**

Genç ve yetişkin katılım sporcusu olarak katıldığınız sporun temel tekniklerini/hareket becerilerini geliştirebilmelisiniz. Sporunuza özgü temel teknik becerileriniz, çocuk yaşta edindiğiniz temel hareket becerileri üzerine kurulacaktır. Antrenörünüz, temel hareket becerilerinizde bir eksik varsa öncelikle bunlarda ustalaşmanızı, devamında da spora özgü temel tekniklerinizi geliştirmeyi hedefler. Bu antrenman bağlamında, temel tekniklerin öğretiminde aşırı tekrarlı alıştırmalardan kaçınılır. Spora özgü hareket becerilerinde ustalaşmış bireylerin spora katılımı sürdürme oranlarının daha yüksek olduğunu biliyoruz. Bu nedenle teknik becerilerinizi geliştirmeye önem vermelisiniz.

Katılım sporunda gençler ve yetişkinlerde yaşam becerileri içinde ele alınan düşünme becerileri, bireysel ve sosyal sorumluluk, iletişim ve duygu yönetimi bütüncül gelişimin önemli öğeleridir. **Bu bağlamda sporcu olarak yaptığınız etkinliklerin amacı, içeriği, uygulanması ve gelişiminin gözlenmesi ile ilgili bilgilere sahip olmalısınız.** Hangi etkinliği neden yaptığınızı, bunun bilimsel gerekçelerini bilerek uygulamalısınız. Spora katılımın gerektirdiği öz bakım, disiplin, görgü kuralları, zaman yönetimi gibi şartları karşılamalı, karşılaştığınız fiziksel, zihinsel, sosyal, duygusal problemleri çözme çabasında olmalısınız. Spor ortamında gerekli olan pozitif iletişim, empati, liderlik gibi özellikleri deneyimlemelisiniz. Antrenörünüz bu yaşam becerilerini deneyimleyerek geliştireceğiniz bir katılım bağlamı oluşturma çabasında olacaktır. **Sporda geliştirdiğiniz becerileri, okuldaki eğitiminize ve mesleğinizdeki profesyonel yetkinliklerinize aktarmanız sizi olumlu etkileyecektir.**

## Performans Bağlamı



### Gençler

Performans bağlamının bütüncül gelişim açısından genç sporcular için temel ürünleri aşağıda sunulmuştur:

1. Bir sporda özelleşirken spora ait bilgileri derinlemesine edinmesi.
2. Sporda performansı etkileyen fiziksel yetkinliği (fiziksel, teknik, taktik), öz güveni, bağı ve karakteri geliştirmesi.
3. Yaşam becerilerinin desteklenmesi.
4. Zindeliğin (wellness/wellbeing) güvenli bir ortamda geliştirilmesi ve korunması<sup>2</sup> (Şekil 4).



Şekil 4. Performans bağlamının gençler için hedefleri.

**Genç bir sporcunun performans bağlamında antrenman yaparken sporla ilgili oyun kurallarını, görgü kurallarını, sporun tarihçesini ve spordaki fiziksel yetkinliklerle ilgili fiziksel, teknik ve taktik unsurları öğrenmesi beklenir.** Bunları öğrenmeniz için antrenörünüz yol gösterici olacak ve sizi doğru kaynaklarla buluşturacaktır. Yaptığımız sporu öğrenebileceğiniz yazılı, görsel ve dijital kaynakları takip etmeniz, bunlardaki bilgileri kavramanız, antrenörünüz ve akranlarınızla bilgiler üzerinde tartışmanız size fayda sağlayacaktır. Antrenmanları, amaçlarını ve uygulamalarını anlamanız, antrenörünüz sizinle birlikte değilken dahi çalışmalarını amacına uygun yapmanızı ve özerkleşmenizi destekleyecektir.



Örneğin, aerobik dayanıklılığın merkezde olduğu bir sporda enerji sistemlerini bilmiyorsanız ve bu sistemlerin nasıl antrene edildiği ile ilgili bilgiye sahip değilseniz, yüklenme ve dinlenme/geçiş antrenmanlarının mantığını anlayamazsınız. Bu durumda antrenman prensiplerine uygun çalışmama ihtimaliniz artacaktır. Performansınız da bu durumdan olumsuz etkilenecektir. Oyun kurallarını tam olarak bilmiyorsanız önemli anlarda hatalı kararlar verme ihtimaliniz artacaktır. Spor bağlamındaki diğer meslek gruplarının (örn. antrenör, hakem, menajer, spor yöneticileri, basın, sağlık personeli, diğer destek personeli) rol ve sorumluluklarını anlamadıysanız bunlarla birlikte çalışmakta zorlanacaksınızdır.

Başka bir deyişle yaptığınız sporun bilgi birikimine sahip değilseniz, sporcu olarak ulaşabileceğiniz performans, daima gerçek potansiyelinizin altında kalacaktır. Bu konunun önemini anlamanızda, sporda bilgi birikimi ile öne çıkan rol modeli sporcularla buluşmanız, bunların ilham verici hayat hikâyelerini incelemeniz size fayda sağlayacaktır. Sporcu yaş ve gelişim düzeyine göre ne bilmelidir? sorusunun cevabını daha net olarak bu kitaptaki “Sporcu Gelişim Modelleri” bölümünde bulabilirsiniz. Örneğin, uzun vadeli sporcu gelişim modelinde antrenmanı öğrenme, antrenman için antrenman safhaları, sporcuların bulunduğu yaş ve gelişim dönemlerine göre hangi bilgilere sahip olması gerektiğini de ortaya koymaktadır<sup>5</sup>.

**Bütüncül gelişim açısından genç sporcularda gelecekteki yüksek performans altyapısını oluşturacak fiziksel yetkinlik, öz güven, bağ ve karakter geliştirme çok kritiktir.** Fiziksel yetkinliğin fiziksel uygunluk, teknik ve taktikten oluşan her bir ögesi antrenmanda yoğun olarak çalışılmalıdır. Antrenörünüzün fiziksel uygunluk, teknik ve taktik geliştirme ile ilgili planlama, uygulama, ölçme ve değerlendirme bilgileri güncel olmalıdır. Bu bilgi ve becerileri sizin kendinize özgü gelişiminizi de gözeterek antrenmanlarınızda kullanmalıdır. “Sporcu Gelişim Modelleri” bölümünde gelişimsel spora katılım modelini incelerken öz güven, bağ ve karakter gelişiminin sporcu performansı için altyapı hazırlamada önemini görme fırsatınız olacaktır. Fiziksel yetkinlik ancak gelişmiş bir öz güven, bağ ve karakter gelişimi ile istikrarlı bir şekilde geliştirilip korunabilir.

**Bir sporda özelleşirken, genç sporcularda yaşam becerilerinin de gelişmesi beklenir. Düşünme becerileri, bireysel ve sosyal sorumluluk, iletişim becerileri ve duyu yönetimi gibi yaşam becerileri gelişiminiz, spor performansınız yanında spor dışındaki yaşamınızı da destekleyecektir. Yaşam becerilerini iyi geliştiren bir sporcunun okul veya akademik performansının da bu durumdan iyi etkilenmesi beklenir.** Antrenörünüz, yaşam becerilerinizin gelişmesi için uygun bir ortam hazırlamalı, iyi örnek olmalı ve bunların gelişimini takip etmelidir.

**Sporcu genel iyi oluşunun geliştirilmesi ve korunması ancak dengeli ve planlı bir antrenman yönetimi ile sağlanabilir. Antrenmanda yüklenme kadar dinlenmeye de önem vermelisiniz. Sizi zihinsel, sosyal ve duygusal açılardan destekleyecek olumlu ve güvenli bir çevrede olmalısınız ve genç bir sporcu olarak nitelikli akademik eğitim almaya önem vermelisiniz.**

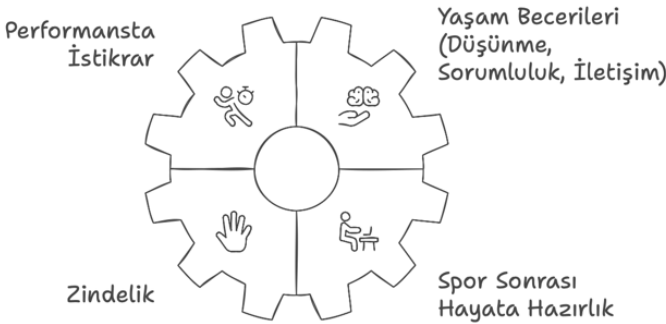
Genç performans bağlamı sporcusu olarak sizi çalıştıran antrenörünüz bu bağlamın her bir çıktısını takip etmekten sorumludur. Bu nedenle antrenörünüzün antrenman kayıtlarını tutması, sporcu gelişim öğelerindeki unsurları takip etmesi, verileri analiz etmesi ve bunlar üzerinden antrenmanlarınızı geliştirmesi gereklidir. Bu doğrultuda antrenörünüze yardımcı olmanız ve özellikle düzenli olarak “Sporcu Antrenman Günlüğü” tutma alışkanlığı geliştirmeniz önemlidir (Bknz Ek). Bu yolla yaptığınız antrenmanları ve etkilerini sorgulama fırsatınız olur ve antrenörünüzde bu günlükleri inceleyerek sizin ne deneyimlediğinizi anlama fırsatı yakalar.



#### Yetişkinler

Performans bağlamının bütüncül gelişim açısından yetişkin sporcular için temel ürünleri aşağıda sunulmuştur:

1. Spordaki potansiyellerini yarışmalarda tam ve istikrarlı bir şekilde sergilemeleri.
2. Yaşam becerilerinin gelişmesi.
3. Zindeliklerinin güvenli bir ortamda geliştirilmesi ve korunması.
4. Spor sonrası yaşama hazırlanmaları<sup>2</sup> (Şekil 5).



Şekil 5. Performans bağlamının yetişkinler için hedefleri.



**Yetişkin bir sporcu olarak fiziksel yetkinlik (fiziksel, teknik, taktik) ve bunu etkileme potansiyeli olan öz güven, bağ ve karakter unsurlarının tamamında mükemmelleşme sağlamanız gereklidir.** Burada en çok dikkat edilmesi gereken unsur, yüklenme kadar dinlenmeyi de ihmal etmediğiniz, başarı duygusunu yaşayabileceğiniz, takım arkadaşları ile bağ kurabildiğiniz ve prososyal (olumlu) karakter özellikleri gösterecek bir spor ortamında bulunmanızdır. Antrenörünüzün yetişkin bir sporcu olarak sizi dinlemesini, iyi gözlemlemesini ve zorlu anlarınızda size yol gösterici olmasını beklemelisiniz.

Genç sporcularda olduğu gibi yetişkin performans bağlamı sporcularında da yaşam becerileri gelişiminin takip edilmesi gereklidir. Yetişkin sporcularda genel iyi oluşun bozulması performansı doğrudan olumsuz etkileyecektir. Bu nedenle, bütüncül gelişimin zindelle ilgili bütün öğeleri izlenmelidir. Herhangi bir zindellelik boyutunda sorununuz varsa bunları iyileştirmek için antrenörünüzle birlikte çözümler üretmelisiniz.

Yetişkin sporcu olarak sizlerle çalışan antrenörünüzün bir diğer sorumluluğu spor kariyerinizin sonuna yaklaştığınızda, spor sonrası yaşama sizleri hazırlamada yol göstericiliktir. Bu açıdan antrenörünüzün sizi iyi tanıması, özellikleriniz doğrultusunda yapabileceğiniz mesleklere veya mesleki eğitime yönlendirmesi kendi yolunuzu bulmanıza katkıda bulunacaktır.

## **Kendini Değerlendir / Yansıma Yap**

Bu bölümde, spor yaptığınız bağlamın bütüncül gelişimle ilgili amaçları ve bu amaca uygun uygulama yapma durumunuzla ilgili maddeler var. Bu maddeler, 1) Spor yaptığınız bağlam (katılım-performans) ve grup (çocuk-genç-yetişkin) ve 2) Bunların amaçları doğrultusunda yansıma yapabileceğiniz şekilde sıralanmıştır. Bunlar üzerinde düşünüp, ilgili düzeye **X** koyarak veya listeleme yaparak değerlendirme yapınız.

1. Aşağıda spor bağlam ve yaş/gelişim düzeyleri listelenmiştir. Spor yaptığınız bağlam ve yaş/gelişim düzeyini düşünerek ( ) alanına **X** koyunuz.

Katılım ( )

- Çocuk ( ) Genç ve Yetişkin ( )
- Performans ( )
- Genç ( ) Yetişkin ( )

2. Aşağıda spor bağlam ve yaş/gelişim düzeyine göre antrenman amaçları verilmiştir. Spor yaptığınız bağlama ve yaş/gelişim grubuna gidiniz. Antrenman



uygulamalarınızı düşününüz ve uygun yerlere X koyarak veya listeleme yaparak uygulamalarınızı değerlendiriniz.

## Katılım

Çocuk		
Antrenman amacı	Bu amaca uygun çalışmalar yapıyorum.	Evet ise uygulamalarınızdan örnek veriniz.
Zevk alarak spora katılımı sürdürme.	Evet ( ), Hayır ( )	
Oyun oynarken temel hareket becerilerinin (yer değiştirme, dengeleme, nesne kontrolü, birleştirilmiş hareketler) gelişmesi.	Evet ( ), Hayır ( )	
Fiziksel uygunluğunun (örn. vücut kompozisyonu, kas kuvveti ve dayanıklılığı, sürat, esneklik, koordinasyon, çeviklik) yaş ve gelişim düzeyine uygun gelişmesi.	Evet ( ), Hayır ( )	
Olumlu bir ortamda sosyalleşerek sporcu karakteri (örn. sportmenlik, bireysel ve sosyal sorumluluk, yılmazlık) geliştirme.	Evet ( ), Hayır ( )	
Yaptığı etkinliklerde öğrendiklerini spor dışı ortamda (örn. okul, serbest zaman) kullanarak somutlaştırma.	Evet ( ), Hayır ( )	

Genç ve Yetişkin		
Antrenman amacı	Bu amaca uygun çalışmalar yapıyorum.	Evet ise uygulamalarınızdan örnek veriniz.
Sosyalleşme, eğlenme duygusu yaşama ve rahatlatma.	Evet ( ), Hayır ( )	
Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğun gelişmesi ve korunması.	Evet ( ), Hayır ( )	
Spora özgü hareket becerilerinin gelişmesi.	Evet ( ), Hayır ( )	
Yaşam becerilerinin (örn. düşünme becerileri, bireysel ve sosyal sorumluluk, iletişim, duygu yönetimi) desteklenmesi.	Evet ( ), Hayır ( )	



## Performans

Gençler		
Antrenman amacı	Bu amaca uygun çalışmalar yapıyorum.	Evet ise uygulamalarınızdan örnek veriniz.
Bir sporda özelleşirken spora ait bilgileri derinlemesine edinme.	Evet ( ), Hayır ( )	
Sporda performansı etkileyen fiziksel yetkinliği (fiziksel, teknik, taktik), öz güveni, bağı ve karakteri geliştirme.	Evet ( ), Hayır ( )	
Yaşam becerilerinin (örn. düşünme becerileri, bireysel ve sosyal sorumluluk, iletişim, duygu yönetimi) desteklenmesi.	Evet ( ), Hayır ( )	
Zindeliğin güvenli bir ortamda geliştirilmesi ve korunması.	Evet ( ), Hayır ( )	

Yetişkinler		
Antrenman amacı	Bu amaca uygun çalışmalar yapıyorum.	Evet ise uygulamalarınızdan örnek veriniz.
Sportaki potansiyeli yarışmalarda tam olarak istikrarlı bir şekilde sergileme.	Evet ( ), Hayır ( )	
Yaşam becerilerinin (örn. düşünme becerileri, bireysel ve sosyal sorumluluk, iletişim, duygu yönetimi) desteklenmesi.	Evet ( ), Hayır ( )	
Zindeliğin güvenli bir ortamda geliştirilmesi ve korunması.	Evet ( ), Hayır ( )	
Spor sonrası yaşama hazırlanma.	Evet ( ), Hayır ( )	

\* Spor yaptığınız bağlam amaçları ile tutarlı antrenman yapmalısınız. Yukarıdaki değerlendirmeniz sonucunda antrenman ortamınızda eksiklikler saptadıysanız, nedenleri hakkında düşünmelisiniz. Bunları iyileştirmek için çaba harcamalısınız.

## Kaynaklar

1. ICCE (2013). *International sport coaching framework* (Version 1.2). IL:Human Kinetics.



2. Côté, J. ve Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323.
3. Kılıç, K. (2020). Sporcu gelişim modelleri ve yaklaşımları. M.L. İnce (Ed.), *Sporda öğrenme ve öğretme IV* içinde. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
4. Açıkada, C. ve Hazır, T. (2016). Uzun süreli sporcu gelişim programları: Hangi bilimsel temellere oturuyor? *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(2), 84-99.
5. Balyi, I., Way, R. ve Higgs C. (2013). *Long-term athlete development*. IL:Human Kinetics. *Uzun vadeli sporcu gelişimi*. Ankara: Spor Yayınevi [Türkçe Basım, 2022].



BÜTÜNCÜL SPORCU GELİŞİMİ İÇİN  
ANTRENÖR YETKİNLİĞİ  
GELİŞTİRİLMESİ PROJESİ

## Kısım-2

### Yeteneğimi Nasıl Geliştiririm?

- Sporcu Gelişim Modelleri  
**Koray Kılıç**
- Bütüncül Yetenek Geliştirme Ortamı  
Özellikleri  
**Mustafa Levent İnce**
- Fiziksel Gelişim  
**Mustafa Söğüt**
- Hareket Gelişimi  
**Irmak Hürmeriç Altunsöz, Sadettin Kirazcı**
- Öz Güven Gelişimi  
**Koray Kılıç**
- Bağ Gelişimi  
**Koray Kılıç**
- Karakter Gelişimi  
**Koray Kılıç**

Bütüncül Sporcu Gelişimi

**SPORCU**  
**EL KİTABI**

**Bu sayfa boş bırakılmıştır.**

## Kısım 2



# Yeteneğimi Nasıl Geliştiririm?

Sporda yetenek belirleme ve seçimi bütün spor sistemlerinde öne çıkmaktadır. Yetenek belirleme ve seğiminin amacına ulaşabilmesi için sporcu olarak içinde bulunduğunuz yetenek geliştirme ortamı ve süreçlerinin verimli olması gereklidir. Aksi takdirde, sporcu olarak özel yeteneklere sahip olsanız bile potansiyelinizi tam olarak kullanamazsınız. Bu kısımda, bütüncül sporcu gelişimi için yetenek geliştirme ortamı ile ilgili yedi konuda bilgi sahibi olacaksınız.

1. Sporcu gelişim modelleri,
2. Bütüncül yetenek geliştirme ortamı,
3. Fiziksel gelişim,
4. Hareket gelişimi,
5. Öz güven gelişimi,
6. Bağ gelişimi ve
7. Karakter gelişimi.

Bu bilgiler sporcu olarak size sporda yetenek geliştirmenin bileşenlerini çok yönlü sorgulama ve kendi uygulamalarınız üzerinde yansıma yapmada yararlı olacaktır.

**Bu sayfa boş bırakılmıştır.**

# Bölüm 3

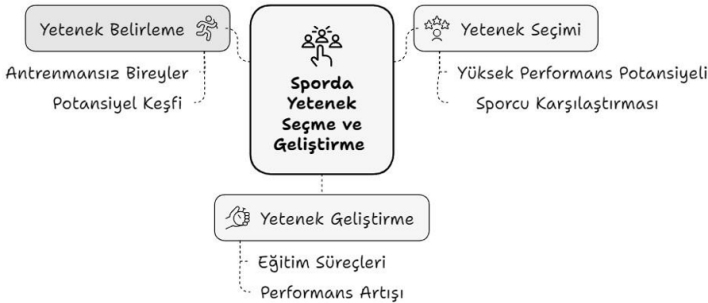
Koray KILIÇ

## Sporcu Gelişim Modelleri

Sportadaki yeteneklerinizin ortaya konması, işlenmesi ve üst düzeye çıkarılması amacıyla uzmanlar çeşitli yol haritaları belirlemiştir. Bunları “Sporcu Gelişim Modelleri” olarak isimlendiriyoruz. Bu başlık altında, sporda yetenek gelişiminde dünyada öne çıkan modellerle ilgili temel bilgileri bulacaksınız. Ayrıca, gelişim modellerini daha iyi kavramanız için öncelikle yetenek ile ilgili bazı temel kavramlar ve bunların spora katılım ile ilişkisinden kısaca bahsedeceğiz. Bu bilgiler, sporcu olarak kendi spor çevrenizi ve antrenmanlarınızın niteliğini değerlendirmenize katkı sağlayacaktır.

## Spora Katılım ve Yeteneğin Gelişimi

Yetenek, genel olarak bir özelliğe veya konuda kişinin akranlarına göre üst %10'luk dilimin içinde yer alması olarak tanımlanmıştır<sup>1,2</sup>. **Yetenek belirleme, spora özgü antrenman yapmayan potansiyel kişilerin keşfedilmesini, yetenek seçimi, sporcular arasında üst düzey performans potansiyeli olanların keşfedilmesini, yetenek geliştirme ise, yeteneklilerin yüksek performansa erişebilmeleri için yetiştirilme süreçlerini ifade eder** (Şekil 1).



Şekil 1. Sporda yetenek belirleme, seçme ve geliştirme kapsamı.



Spora katılımın yaşam boyu spora katılımınızı ve elit performansa sağlıklı bir biçimde ulaşmanızı sağlayabilmesi oldukça önemlidir.

Spora katılımınızın amaçlarına ulaşabilmesi ancak, antrenmanların sizin bütüncül gelişim ihtiyaçlarınız dikkate alınarak tasarlanması, uygulanması ve izlenmesi ile mümkündür. Bu amaçla geliştirilmiş gelişim modelleri vardır. Bu modeller arasında en kabul görenleri şunlardır: a) Gelişimsel Spora Katılım Modeli<sup>3</sup> (GSKM), b) Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi Modeli<sup>4</sup> (UVSG) ve c) Mükemmellik Geliştirmenin Psikolojik Özellikleri<sup>5</sup> (MGPO). Aşağıda, bu üç modelde sporcu gelişiminde göz önünde bulundurulması önerilen temel bilgiler verilmiştir.

### a. Gelişimsel Spora Katılım Modeli

**Gelişimsel Spora Katılım Modeli**, sporcuların yaşa dayalı ihtiyaçlarına ve yarışmacılık seviyesine göre antrenman kapsamlarının değiştiği gelişim yollarını tarif etmektedir (Şekil 2).



Şekil 2. “Gelişimsel Spora Katılım Modeli”nde spora katılım yolları.<sup>3,6</sup>

GSKM’de spora katılım (a) Rekreasyonel Katılım, (b) Elit Performans Katılımı, (c) Erken Özelleşme Katılımı olarak üç yol üzerine tanımlanmıştır. Her bir yolda spor etkinliklerine katılım miktarına ve türüne göre evreler değişkenlik göstermektedir (Bkz. Şekil 3).



- Örneklem Yılları (6-12 yaş): Çocukların birçok farklı sporu deneyimleme, temel hareket becerilerini öğrenme ve geliştirme ile sporu eğlence ve heyecan kaynağı bir deneyim olarak yaşamasını sağlayacak imkânların verildiği zaman aralığıdır.
- Özelleşme Yılları (13-15 yaş): Sporda eğlence ve hazzın hâlen çok önemli olmasıyla birlikte gençlerin bir spor dalında özelleşmeye başladığı zaman aralığıdır.
- Yatırım Yılları (16+ yaş): Sporcuların kendilerini bir sporda yüksek düzeyde performansa ulaştırmaya adanmış dönemdir.

### b. Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi Modeli

**Spora katılım hedeflerinin sporcuların gelişim ihtiyaçlarına göre farklılaşması beklenir. Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi Modeli, bu amaçla geliştirilmiştir<sup>4</sup> (UVSG).**

UVSG, a) İnsanın büyüme ve gelişim evreleri, b) Çocuk ve gençlerin fiziksel kapasitelerinin gelişimi, c) Antrenörlerin saha deneyimleri doğrultusunda geliştirilmiştir. Bu model, çocukluk ve gençlik dönemlerinde özellikle genel hareket becerilerinin ve teknik-taktik gelişiminin önemini vurgular. **UVSG’de sporcunun yaş ve gelişimine duyarlı yedi aşama bulunmaktadır** (Şekil 3). Sporcuların sırasıyla bu aşamaları geçtiği kabul edilir.



Şekil 3. Uzun vadeli sporcu gelişimi aşamaları.<sup>4</sup>

**UVSG’nin ilk üç aşaması (aktif başlangıç, eğlenceli temel beceriler ve antrenmanı öğrenme) genel olarak farklı fiziksel aktivite ve spor ortamında ve**



**ritmik ortamlarda beden okuryazarlığı (öz güvenle hareketi sağlayan temel hareket bilgi, becerilerinin ve temel spor becerilerin gelişimi) kazanmanızı amaçlar.** Beden okuryazarlığı geliştirmeniz, üst düzey performans veya yaşam boyu spora katılım sağlamanızın temel taşıdır.

**Üçüncü, dördüncü ve beşinci aşamalar (antrenmanı öğrenme, antrenman için antrenman ve yarışmak için antrenman) ergenlik döneminin hemen öncesi ve sırasına denk geldiğinden yetenek geliştirmenizde kritik süreçlerdir<sup>4</sup>.** Özellikle antrenmanı öğrenme ve antrenman için antrenman aşamaları sportif hazırlık için modelde en önemli basamaklar olarak kabul edilir.

Antrenman için antrenman aşamasında uygulamaya dönük temel taktik bilgi ve beceriler sağlanmaktadır, karar verme becerilerinin gelişimi sürdürülür ve genel fiziksel yetkinlikler (sürat, kuvvet, dayanıklılık ve esneklik) geliştirilir. Bu dönemdeki zihinsel kapasite (problem çözme), psikolojik (örn. imgeleme, hedef belirleme, konsantrasyon, iletişim ve motivasyon) ve duygusal gelişim (örn. benlik saygısı gelişimi) antrenmanla bütünleşmiş olarak ele alınır. Sporcuların özerklik, önemseme/önemsenme, sorumluluk ve olumlu sosyal davranış sergileme özellikleri de takip edilerek dengeli gelişimi sağlanır.

Yarışmak için antrenman aşamasında fiziksel kapasitenizin korunması ve geliştirilmesi ön plana çıkmaktadır. Yarışmacı koşullar altında spora, yarışmaya ve pozisyona özgü oyun becerilerinin gelişimi ön plandadır. Bu aşamada zihinsel, psikolojik ve duygusal gelişim takip edilirken üst düzey zihinsel hazırlık öne çıkar. Becerilerin antrenmanlarda ve yarışmalarda nasıl kullanıldığına ilişkin antrenman günlüğü tutmanız farkındalık geliştirmenizde önemlidir. Spora özgü teknik, taktik ve fiziksel uygunluk antrenmanları bu dönemde genelde haftada 9-12 kez yapılır. Spora özgü, üst düzey yarışma deneyimi, yarışmalarda istikrarlı performans ve olgunlaşma etkenleri bu aşamayı kritik hale getiren unsurlardır.

Kazanmak için antrenman aşamasında fiziksel kapasitenizin korunması ve geliştirilmesi ön plandadır. Bu dönemde teknik, taktik ve oyun becerilerinin ileri düzeyde geliştirilmesi hedeflenir ve spora özgü özelleşmenin düzeyi artar. Spora özgü teknik, taktik ve fiziksel uygunluk antrenmanları bu dönemde genelde haftada 9-15 kez yapılır. Bu dönem daha fazla yarışma/maç odaktadır. Genellikle toplam zamanın %40'ı teknik, taktik ve temel kondisyon gelişimine, %60'ı ise yarışma/maç ve yarışmaya/maça özgü antrenmanlara ayrılmıştır. Bu dönemde artan baskı ve dikkat dağıtıcı öğelerin çoğalmasıyla birlikte psikolojik özelliklerin gelişimine özel önem verilir. Bu dönem yoğun yarışma içerdiğinden, yarışma/maçlarda karşılaştığınız çeşitli durumlara karşı duygusal istikrar ve etik davranışlar geliştirmeniz oldukça önemlidir.



Yaşam boyu aktiflik aşamasında, üst düzey yarışmacı spordan yaş gruplarına dayalı yaşam boyu spora ve rekreasyonel aktivitelere geçiş yaparsınız. Yarışmacı spor kariyerini tamamladığınızda, spor sistemindeki farklı rollerde (örn. hakemlik, antrenörlük, yöneticilik) gönüllülük yapabilir veya çalışabilirsiniz. Bu aşamaya ulaşmanızda özellikle “Antrenman İçin Antrenman” aşamasını sağlıklı deneyimlemeniz kritiktir.

### c. Mükemmellik Geliştirmenin Psikolojik Özellikleri Yaklaşımı (MGPÖ)

**Mükemmellik Geliştirmenin Psikolojik Özellikleri Yaklaşımı<sup>5</sup> (MGPÖ), yetenek seçimi ve yetenek gelişimi süreçlerinde sporun gerekliliklerine uygun olarak fiziksel özellikler yanında psikolojik özelliklerinizin geliştirilmesinin önemine vurgu yapar.**

MGPÖ’de sporda yetenek gelişimi için sekiz psikolojik ve davranışsal özellik belirtilmiştir. Bunlar, a) Hedef belirleme, b) Gerçekçi performans değerlendirmeleri, c) İmgeleme, d) Planlama ve organizasyonel beceriler, e) Adanmışlık, f) Odaklanma ve dikkat dağılması kontrolü, g) Baskılarla başa çıkma/direnç ve h) Öz farkındalıktır.



Şekil 4. Mükemmeliyet geliştirmede psikolojik ve davranışsal özellikler.

MGPÖ’de tanımlanan psikolojik ve davranışsal özellikleri iyileştirmeniz yetenek gelişiminizi önemli oranda etkiler. Bunlar sporda potansiyelinizi ortaya çıkaracak tutumları, becerileri, duyguları ve motivasyonu geliştirmenize katkıda bulunur. Sporcu olarak çevrenizdeki olanakları amacınız doğrultusunda kullanma becerinizi (örn. yeni bir düzeyde yarışmaya katılım, önemli başarı ve yenilgiler, yeni bir beceri öğrenme zorluğunu deneyimleme), önünüze çıkan zorluklar-



la başa çıkarak spor kariyerinizde ilerleme sağlamayı (yaralanma, performansta düşüşler ve akranlar arası mücadele), kariyerinizdeki önemli geçiş aşamalarını yönetebilmeyi (örn. seçilme, artan antrenman ihtiyacı, ergenlerin basamaklıp yargılarına uyum sağlama çabası) bu özelliklerinizle geliştirirsiniz. Beceri gelişimi ve diğer gelişimsel zorlukların üstesinden gelemezseniz, fiziksel olarak ne kadar yetenekli olursanız olun sporda mükemmelliğe ulaşacak sürekli motivasyonu elde edemezsiniz. Bu özellikleri geliştirmek için antrenörünüz ve spor psikoloğunuz size yardımcı olacaktır.

### Kendini Değerlendir / Yansıma Yap

1. Spor yaptığınız bağlamı (katılım-performans) ve sporcu olarak yaş ve gelişim düzeyinizi (çocuk-genç-yetişkin) düşündüğünüzde, başarı hedefleriniz ve antrenman uygulamalarınız “Gelişimsel Spora Katılım Modeli”ndeki yapı ile uyumlu mu?

Evet ( ), Hayır ( ) Hayır ise neden?

2. Spor bağlamınızı (katılım-performans) ve sporcu olarak yaş ve gelişim düzeyinizi (çocuk-genç-yetişkin) düşündüğünüzde, başarı hedefleriniz ve antrenman uygulamalarınız “Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi Modeli”ndeki (UVSGM) yapı ile uyumlu mu? Aşağıdaki soruları uygun yerlere X koyarak veya yazarak cevaplayınız.

Sorular	Kendini değerlendir
Sporcu olarak UVSGM'nin hangi basamağındasınız?	( ) Eğlenceli Temel Beceriler ( ) Antrenmanı Öğrenme ( ) Antrenman için Antrenman ( ) Yarışmak için Antrenman ( ) Kazanmak için Antrenman
Sporcu olarak hedefleriniz UVSGM yapısı ile uyumlu mu?	Evet ( ), Hayır ( ). Hayır ise neden?
Antrenmanlarını UVSGM ile uyumlu hale getirmek için ne tür düzenlemeler yapılması gerekiyor?	



3. Mükemmellik Geliştirmenin Psikolojik Özellikleri (MGPÖ) Yaklaşımındaki Psiko-Davranışsal unsurları ve antrenmanlarınızı düşünerek aşağıdaki soruları uygun yerlere X koyarak veya yazarak cevaplayınız.

Sorular	Kendini değerlendir
Sporcu olarak MGPÖ'nün hangi psikolojik-davranışsal unsurlarını geliştirmeye çalışıyorsunuz?	<input type="checkbox"/> Hedef Belirleme <input type="checkbox"/> Performans Değerlendirmesi <input type="checkbox"/> İmgeleme <input type="checkbox"/> Planlama Becerisi <input type="checkbox"/> Adanmışlık <input type="checkbox"/> Odaklanma <input type="checkbox"/> Yılmazlık/Direnç/Psikolojik Dayanıklılık <input type="checkbox"/> Öz Farkındalık
Antrenmanlarınızı MGPÖ ile uyumlu hale getirmek için ne tür düzenlemeler yapılması gerekiyor?	

## Kaynaklar

- Baker, J., Copley, S. ve Schorer, J. (Ed.). (2021). *Talent identification and development in sport: International perspectives* (2. baskı). NY: Routledge.
- Gagné, F. (1985). Giftedness and talent: Reexamining a reexamination of the definitions. *Gifted Child Quarterly*, 29(3), 103–112.
- Côté, J. ve Fraser-Thomas, J. (2007). Youth involvement in sport. In P. R. E. Crocker (Ed.), *Introduction to sport psychology: A Canadian perspective* (s. 270-298). Toronto: Pearson.
- Balyi, I., Way, R. ve Higgs C. (2013). *Long-term athlete development*. IL: Human Kinetics. *Uzun vadeli sporcu gelişimi*. Ankara: Spor Yayınevi [Türkçe Basım, 2022].
- Abbott, A. ve Collins, D. (2002). A theoretical and empirical analysis of a 'state of the art' talent identification model. *High Ability Studies*, 13, 157–178.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395-417.

**Bu sayfa boş bırakılmıştır.**

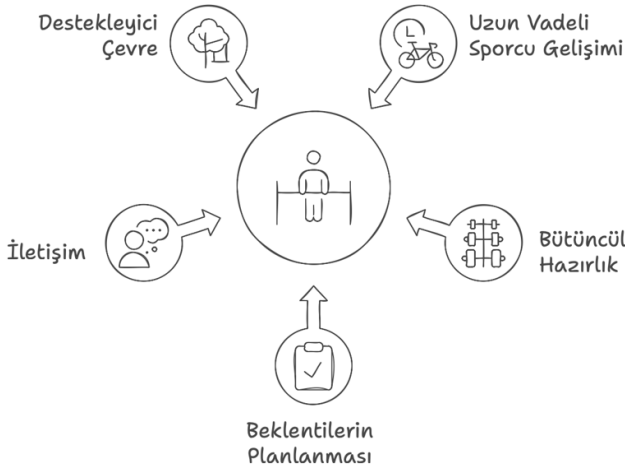
# Bölüm 4

Mustafa Levent İNCE

## **Bütüncül Yetenek Geliştirme Ortamı Özellikleri**

Yetenek belirlemenin, uygun yetenek geliştirme uygulamaları ile desteklenmediği antrenman ortamlarında sporcu olarak potansiyelinizi yeterince gerçekleştiremezsiniz. Bu nedenle size eleyici olmayan, yeteneklerinizi geliştireceğiniz ve özel yetenekleri olanların da yeteneklerini mükemmelleştirmelerini sağlayacak nitelikte bir yetenek geliştirme ortamı sağlanması gereklidir<sup>1,2</sup>.

Literatürde, **bütüncül yetenek geliştirme ortamının çevresel/ekolojik unsurları beş başlık altında sunulmaktadır** (Şekil 1). Sporcu olarak antrenman/öğrenme ortamınızın niteliğini bu beş boyut üzerinden değerlendirebilirsiniz<sup>1</sup>.



Şekil 1. Sporcu destekleyen yetenek geliştirme ortamı özellikleri.



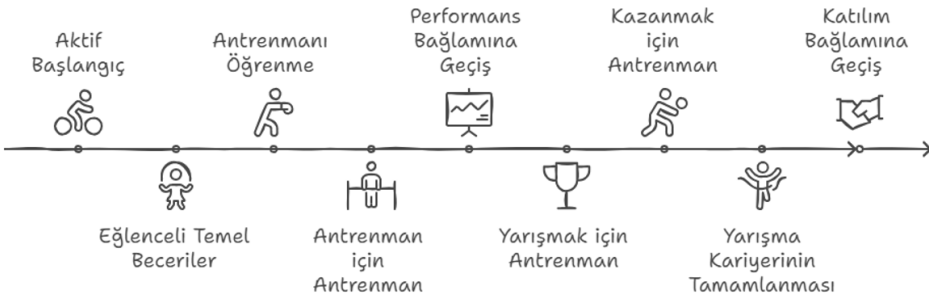
1. *Uzun vadeli sporcu gelişimi:* Sporcuların katılım bağlamındaki spor yaşamı hayatı boyunca sürer. Antrenmanlarınız yaşam boyu sürdürülebilirlik üzerine kurulmalıdır (Şekil 2). Sporcu olarak düzenli fiziksel aktiviteyi/sporu bırakmanız bu bağlamda istenmeyen bir sonuçtur.

Performans sporu bağlamında maksimum performansa ulaşma süresiniz 5 ile 15 yıl arasında sürebilir. “Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi Modeli”ndeki bir spora özelleşilen dönem performans sporu başlangıcı olarak ele alınırsa, “Antrenmanı Öğrenme,” “Antrenman için Antrenman,” “Yarışmak için Antrenman” ve “Kazanmak için Antrenman” süreçlerinden geçmeniz söz konusudur. Bu süreçlerin her birinin kendisine özgü hedefleri vardır<sup>3</sup>. Bir süreçteki öğrenme tamamlanmadan bir sonrakine geçerseniz, spordaki potansiyelinizi tam olarak kullanamayabilirsiniz. Performans sporcusu olarak yarışma kariyerinizi tamamladığınızda katılım bağlamına geçerek yaşam boyu zindelik için spora devam etmelisiniz.

#### a. Katılım Sporcuları için Uzun Vadeli Gelişim Planlama



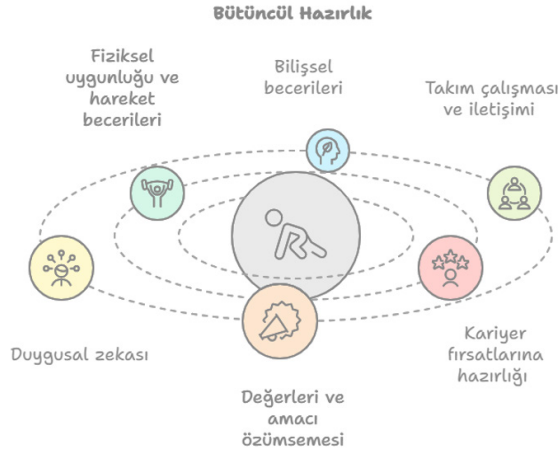
#### b. Performans Sporcuları için Uzun Vadeli Gelişim Planlama



Şekil 2. Katılım (a) ve Performans (b) sporcularının uzun vadeli gelişim planlaması.

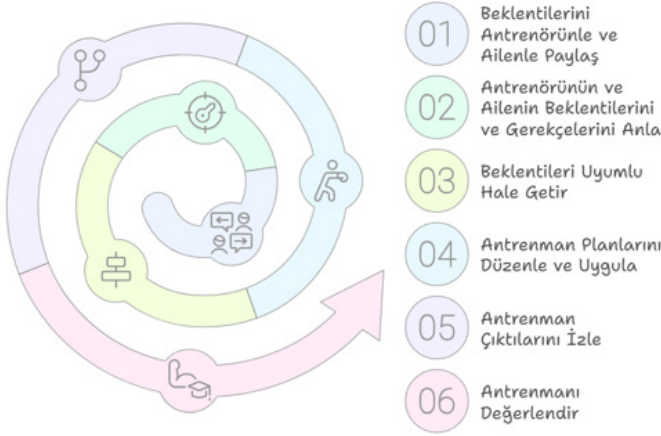


2. **Bütüncül hazırlık:** Bütüncül hazırlık etkili bir yetenek gelişimi ortamının temellerindedir. **Zindelik gelişiminizin her ögesi bütüncül hazırlık içinde ele alınır** (Şekil 3). **Katılım bağlamında da performans bağlamında da sporcuların bütüncül gelişimi takip edilmelidir.** Sporcu olarak sadece fiziksel gelişiminiz değil, zihinsel, sosyal, duygusal, manevi ve mesleki gelişiminiz de gözetiliyorsa, antrenmanların dayandığı bilgileri kavramanız için çaba sarf ediliyorsa ve spor dışındaki yaşamınızda düşünülüyorsa, antrenman çevrenizin bütüncül hazırlığınızı destekleme durumu iyi olarak değerlendirilir.



Şekil 3. Sporunun bütüncül hazırlığı.

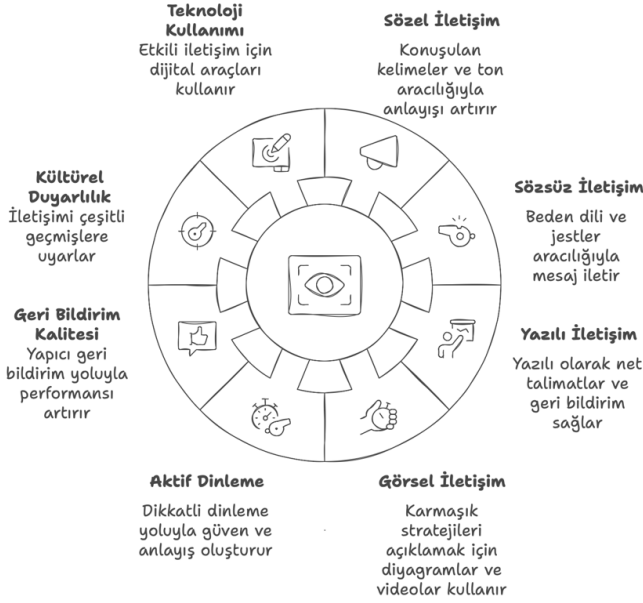
3. **Beklentilerin planlanması:** Spor uygulamaları, tüm paydaşların (antrenör, sporcu, aile) spordan amaç, süreç, uygulama ve çıktılar açılarından beklentilerinde uyum olduğunda herkes için daha anlamlı olacaktır. Böylece, spor bağlamına veya sporcu yaş ve gelişim özelliklerine uygun olmayan paydaş beklentilerinin aşılması kolaylaşacaktır. **Beklentilerin planlanması, antrenörün sporcu, veli ve diğer paydaşlarla (örn. spor yöneticileri) antrenman amacı, içeriği, uygulamaları ve çıktıları ile ilgili görüşerek bilgilendirmesi ve onların beklentilerini de göz önüne alarak planlarını geliştirmesi ve uygulamasını içerir.** Bu doğrultuda, antrenörünüz antrenmanla ilgili unsurları ve beklentileri sizinle paylaşıyorsa ve sizin görüşlerinizden de yararlanıyorsa antrenman çevreniz bu anlamda niteliklidir (Şekil 4).



Şekil 4. Spora katılımın amaç, içerik, uygulama ve çıktıları ile ilgili paydaş beklentilerinin planlanması ve yönetilmesi.

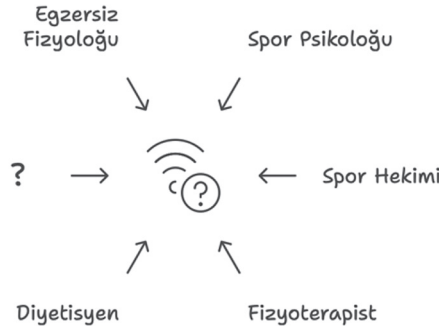
4. **İletişim:** İletişim, kişiler veya gruplar arasında mesajların nasıl iletildiği ve alındığı ile ilgilidir. **Antrenörünüzle olan iletişiminizin niteliği, sporcu olarak üzerinizde güçlü bir etkiye sahiptir<sup>4</sup>. Antrenörünüzün, birbirinizi anlamayı sağlayan açık bir iletişim ortamı sağlamasının ve yansıtıcı diyalogunun sizin hedef yöneliminizi, genel memnuniyetinizi ve size sunulan antrenörlük kalitesini olumlu etkilediği bilinmektedir<sup>5,6,7</sup>. Antrenörünüzün sizinle olan iletişimini bulduğunuz gelişim aşamalarına ve bireysel ihtiyaçlarınıza göre uyarlaması da önem taşımaktadır<sup>8</sup>.**

Bu doğrultuda, **antrenörünüz iletişim türlerini kullanım (yazılı, sözlü, sözsüz), aktif dinleme özellikleri, iletişim tarzları, geri bildirim sağlama, kültürel unsurları dikkate alma ve iletişim teknolojilerin kullanma durumları açılarından etkili iletişim becerilerine sahip olmalıdır (Şekil 5). Siz de antrenörünüzle iletişimde aynı yolları etkili kullanmalı ve bundan kendiniz için öğrenme yararı elde etmelisiniz.**



Şekil 5. Spor ortamında yararlanılması gereken etkili iletişim unsurları.

5. *Destekleyici çevre*: Nitelikli yetenek geliştirme ortamının önemli unsurlarından bir diğeri, sporcu olarak sizin bütüncül gelişiminizi destekleyen uyumlu, ulaşılabilir ve geniş kapsamlı bir destek ağına sahip olmanızdır. **Spor ortamınızın sizi destekleyen uzman bir ekiple (örn. antrenör, spor psikoloğu, biyomekanik uzmanı, spor hekimi, fizyoterapist, diyetisyen, kondisyoner, egzersiz fizyoloğu) çevrelenmiş olması performans gelişiminize önemli faydalar sağlayacaktır (Şekil 6).** İhtiyaçlarınız doğrultusunda, bu uzmanlarla iletişim halinde olmanız, onlardan gelen veri ve önerileri değerlendirerek kullanmanız sizi mücadeleye daha hazır hale getirecektir.



Şekil 6. Sporcu gelişimi ve sağlığı için destek çevresi oluşturma ve senkronizasyonu.



## Kendini Değerlendir / Yansıma Yap

1. Aşağıda sporda yetenek geliştirme ortamının niteliğini etkilediği düşünülen beş unsur ile ilişkili maddeler sıralanmıştır. Bu maddeleri gözden geçirerek ve uygun yerlere X koyarak sizin için sağlanan antrenman çevrenizi değerlendiriniz.

Yetenek geliştirme ortamı özellikleri	Hiç	Kısmen	Her zaman
<b>a. Uzun vadeli gelişim</b>			
Antrenmanları sporcunun uzun vadeli gelişimini göz önüne alarak planlama.			
Kazanmaktan çok gelişime odaklanma.			
Sporcu yaş ve gelişim düzeyine uygun özellikleri geliştirecek şekilde antrenman uygulama.			
<b>b. Bütüncül hazırlık</b>			
Sporcunun genel zindeliği ile ilgilenme.			
Zorluklarla başa çıkmak için sporcuyu cesaretlendirme.			
Spor dışındaki yaşamla ilgilenme.			
<b>c. Beklentilerin planlanması</b>			
Sporcu aileleri ile beklentiler hakkında görüşme.			
Antrenörün performans gelişimi düzenli olarak sporcu ile birlikte gözden geçirmesi.			
Kararları sporcu ile birlikte alma.			
<b>d. İletişim</b>			
Sporcu ile antrenman amacı, içeriği ve uygulamaları hakkında görüşme.			
Sporcu ile üst düzey sporcuların başarılı olmak için neler yaptıkları hakkında konuşma.			
Sporcu ile gelecek hakkında görüş alışverişi yapma.			
<b>e. Destek çevresi</b>			
Sporcunun gelişimine yardımcı olabilecek uzmanlara/ destek personeline ulaşma.			
Destek personeli ile (örn. fizyoterapist, spor psikoloğu, diyetisyen) birlikte çalışma.			
Destek personeli ile sporcu için en iyi olanın ne olduğu konusunda fikir birliği içinde olma.			



2. Yetenek geliştirme ortamınızın güçlü olduğu ve geliştirilmesi gerektiğini düşündüğünüz yönlerini verilen alana yazınız.

**Yetenek geliştirme ortamı bileşeni    Güçlü olan yönleri    Geliştirilmesi gerekenler**

a. Uzun vadeli gelişime dönük planlama ve uygulama.		
b. Bütüncül hazırlığa dönük planlama ve uygulama.		
c. Beklentileri sporcu ile planlama ve yönetme.		
d. Sporcu ve diğer paydaşlarla olumlu iletişim.		
e. Destek çevresini oluşturma ve sporcu ihtiyaçlarını destekleyecek şekilde senkronize etme.		

## Kaynaklar

1. Sargent Megicks, B., Till, K., Rongen, F., Cowburn, I., Gledhill, A., Mitchell, T., ... ve Lara-Bercial, S. (2022). Examining European talent development environments: athlete, parent and coach perceptions. *Journal of Sports Sciences*, 40(22), 2533-2543.
2. Coble, S., Baker, J. ve Schorer, J. (2020). Talent identification and development in sport: An introduction to a field of expanding research and practice. In *Talent identification and development in sport* (pp. 1-16). Routledge.
3. Balyı, I., Way, R. ve Higgs C. (2013). *Long-term athlete development*. IL: Human Kinetics. *Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi*. Ankara: Spor Yayınevi [Türkçe Basım, 2022].
4. Côté, J. ve Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307-323.
5. Smoll, F., Cumming, S. ve Smith, R. (2011). Enhancing coach-parent relationships in youth sports: increasing harmony and minimizing hassle. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(1), 13-26.
6. Gjesdal, S., Stenling, A., Solstad, B. ve Ommundsen, Y. (2018). A study of coach-team perceptual distance concerning the coach-created motivational climate in youth sport. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 29(1), 132-143.
7. Naslund, J. ve Pennington, G. (2011). Enhancing volunteer youth sport coaching practices through intergenerational dialogue. *Journal of Coaching Education*, 4(3), 44-64.
8. Tissera, K. (2023). A coach's perspective on augmented feedback (and technology) in cricket. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 19(2), 562-572.

**Bu sayfa boş bırakılmıştır.**

# Bölüm 5

Mustafa SÖĞÜT

## **Fiziksel Gelişim**

Fiziksel gelişim, boy uzunluğunuzda, vücut ağırlığınızda, vücut yapınızda meydana gelen değişiklikler, hareket becerilerinizin gelişimi, kas kuvvetinizin artması gibi birçok farklı alanı içeren biyolojik bir süreçtir. Fiziksel gelişim, genel sağlığınızı, öz güveninizi ve yaşam kalitenizi doğrudan etkiler. Fiziksel olarak aktif olduğunuzda kemikleriniz, kaslarınız ve kalbiniz güçlenir. Ayrıca, zihniniz daha iyi çalışır, dikkat süreniz artar ve sosyalleşirsiniz.

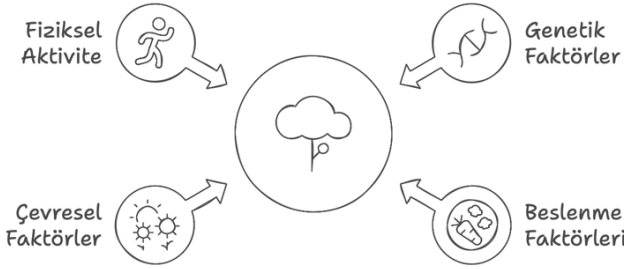
## **Fiziksel Büyüme ve Biyolojik Olgunlaşma**

Büyüme ve olgunlaşma kavramları sıklıkla eş anlamlı olarak kullanılsa da aralarında fark vardır. **Büyüme, vücut parçalarında ve bir bütün olarak vücut ölçülerindeki artışı ifade eder. Olgunlaşma ise, biyolojik olgunluk düzeyine doğru ilerleme olarak tanımlanır**<sup>1</sup>. Özellikle ergenlik, vücut ölçüleri ve kompozisyonunda önemli değişimlerin olduğu ve sporda performans gelişiminizin şekillendiği bir dönemdir<sup>2</sup>.

Ergenlik dönemindeki büyüme atağı genellikle hem boy uzunluğunda hem de vücut ağırlığında hızlı bir artışa neden olur. Büyüme atağının zamanlaması ve ne kadar süreceği bireyler arasında önemli ölçüde farklılık gösterebilir. Erkekler bu atağı genellikle kızlardan 1-3 yıl daha geç geçirir.

**Genetik, beslenme, çevresel faktörler ve fiziksel aktivite büyüme ve olgunlaşmayı etkileyen başlıca unsurlardır**<sup>1,3</sup> (Şekil 1). Genetik, büyüme ve olgunlaşmada kritik bir rol oynar. Genetik, boy uzunluğunu yaklaşık %80 oranında etkilerken, çevresel faktörler de kalan %20'lik kısmı etkilemektedir<sup>4</sup>. Genetik, yalnızca

boy uzunluğunda değil, vücut kompozisyonu ve metabolik süreçler üzerinde de önemli etkilere sahiptir<sup>5</sup>. Örneğin, bazı bireyler, genetik faktörlere bağlı olarak daha fazla yağ ve kas kütlesine sahip olabilir<sup>6</sup>.



Şekil 1. Büyüme ve olgunlaşmayı etkileyen unsurlar.

Büyüme ve olgunlaşmanın diğer bir önemli bileşeni ise beslenmedir. Yeterli ve dengeli beslenme sağlıklı büyüme, kas ve kemik gelişimi için gereklidir<sup>7</sup>. Proteinler kas gelişimi için kritik önemdeyken, karbonhidratlar enerji sağlar ve yağlar da vitamin-mineral emilimini destekler<sup>8</sup>. Mikro besinler, özellikle demir, kalsiyum ve D vitamini, büyüme sürecinde kritik role sahiptir.

Çevresel faktörler de büyüme ve olgunlaşmayı önemli derecede etkilemektedir. Örneğin, hava kirliliğine maruz kalma, büyüme sürecini yavaşlatan akciğer hastalıkları riskini artırır<sup>9</sup>. Bir diğer çevresel faktör olan sosyoekonomik durum ise beslenme, sağlık hizmetlerine erişim gibi temel ihtiyaçlara ulaşımı etkileyerek büyümeyi dolaylı yoldan etkileyebilmektedir<sup>10,11</sup>.

Düzenli fiziksel aktivite de büyüme ve olgunlaşmanın önemli bir bileşenidir. Dünya Sağlık Örgütü, her gün en az bir saat orta-yüksek şiddetli fiziksel aktivite yapmanın, sağlıklı kas gelişimini, dayanıklılığı ve bilişsel işlevleri artırdığını belirtmektedir<sup>12</sup>.

## Fiziksel Uygunluk

**Fiziksel uygunluk, günlük yaşam aktivitelerini yerine getirmek için vücut sistemlerinin birlikte verimli bir şekilde çalışabilmesi olarak ifade edilmektedir<sup>13</sup>. Fiziksel uygunluk, çocukluk ve ergenlik dönemindeki sağlıklı yaşam tarzının temelini oluşturmakla birlikte, yetişkinlikteki aktif yaşam tarzını sürdürme olasılığını da artırmaktadır<sup>14</sup>.**

Fiziksel uygunluğun on bileşeni bulunmaktadır. Bunlardan dördü sağlıkla ilgili, altısı ise beceriyle ilgili bileşenler olarak sınıflandırılmaktadır<sup>13</sup>. Fiziksel uygunluk bileşenleri aşağıdaki tabloda sunulmuştur.



**Tablo 1. Fiziksel uygunluk bileşenleri.**

Sağlıkla ilgili bileşenler	Beceriyle (sporla) ilgili bileşenler
Kardiyovasküler dayanıklılık	Çeviklik
Vücut kompozisyonu	Koordinasyon
Kas kuvveti ve dayanıklılığı	Denge
Esneklik	Güç
	Reaksiyon zamanı
	Sürat

### ***Kardiyovasküler (aerobik) Dayanıklılık***

Kardiyovasküler dayanıklılık kalbin, akciğerlerin ve dolaşım sisteminin çalışan kaslara verimli bir şekilde oksijen ve besin sağlaması ile ilgilidir<sup>15</sup>.

### ***Vücut Kompozisyonu***

Vücut kompozisyonu yağ, kas, kemik ve organlar da dahil olmak üzere vücudu oluşturan farklı doku türlerini ifade etmektedir<sup>13</sup>.

### ***Kas Kuvveti***

Kas kuvveti, bir kas grubu tarafından üretilebilen maksimum kuvvet veya gerilim seviyesidir<sup>15</sup>.

### ***Kas Dayanıklılığı***

Kas dayanıklılığı, bir kasın uzun süre boyunca submaksimal kuvvet seviyelerini koruyabilmesidir<sup>15</sup>.

### ***Esneklik***

Esneklik, bir eklemi veya eklem dizisini tüm hareket açıklığı boyunca akıcı bir şekilde hareket ettirebilme ile ilgilidir<sup>15</sup>.

### ***Çeviklik***

Çeviklik, vücudun uzayda hareket ederken hızlı ve doğru bir şekilde pozisyon değiştirmesi şeklinde ifade edilir<sup>16</sup>.

### ***Koordinasyon***

Koordinasyon, vücudun aynı anda birden fazla motor görevi yerine getirme yeteneğidir<sup>16</sup>.



### ***Denge***

Denge, vücudun durağan veya hareket halindeyken bir denge durumunu sürdürbilmesiyle ilgilidir<sup>16</sup>.

### ***Güç***

Güç, kuvveti hızlı bir şekilde kullanma yeteneğidir. Dolayısıyla hem kuvvet hem de hızı içerir<sup>13</sup>.

### ***Reaksiyon Zamanı***

Reaksiyon süresi, bir bireyin bir uyarana tepki verme ve bir hareketi başlatma hızı olarak ifade edilmektedir<sup>17</sup>.

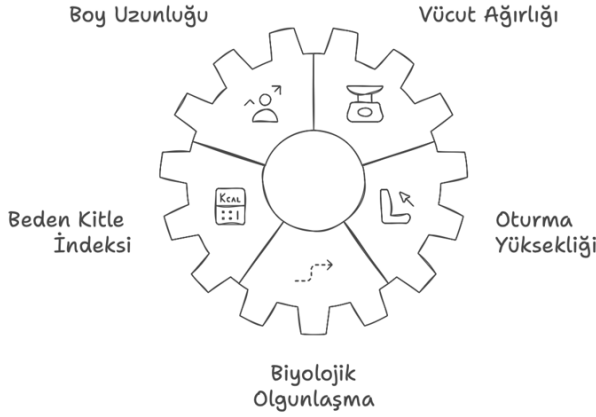
### ***Sürat***

Sürat, bir hareketi hızlı bir şekilde gerçekleştirme veya bir mesafeyi kısa sürede kat etme yeteneğidir<sup>16</sup>.

**Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bileşenleri genel sağlıkla ilişkili olduğu için toplumun bütününe ilgilendirir. Diğer taraftan, beceriyle (sporla) ilgili fiziksel uygunluk bileşenleri sporda yüksek seviyede performans göstermek isteyen kişiler tarafından hedeflenir<sup>16</sup>.**

### **Gelişimin Takibi**

Genç sporcuların fiziksel gelişiminin takip edilmesi bireyselleştirilmiş ve optimal antrenman programlarının hazırlanabilmesi için oldukça önemlidir<sup>18</sup>. **Fiziksel büyüme ve biyolojik olgunlaşmanın takibi boy uzunluğu ve vücut ağırlığı gibi antropometrik ölçümler (insan vücudunun fiziksel özelliklerinin ölçülmesi) sonucunda elde edilen değerlerin yaşa ve cinsiyete özgü ulusal ve uluslararası referanslar ile karşılaştırılması ile yapılmaktadır.** Ayrıca vücut ağırlığının boy uzunluğunun karesine bölünmesiyle hesaplanan beden kitle indeksi takip edilmesi gereken önemli bir antropometrik indekstir. Antropometrik ölçümler büyüme atağı başlamadan önce her doğum gününde, büyüme atağının başlamasından sonra ise her üç ayda bir yapılmalıdır (Şekil 2).



Şekil 2. Sporcularda takibi gereken büyüme ve olgunlaşma unsurları.

Sporcuların biyolojik olgunlaşma düzeyleri iskelet, cinsel ve somatik olgunluk değerlendirme yöntemleri ile incelenmektedir. Hangi yöntemin kullanılacağına karar verilirken sporcunun demografik ve sosyo-kültürel özellikleri ile birlikte mevcut teknolojik olanaklar da göz önünde bulundurulmaktadır<sup>19</sup>. Genç sporcuların biyolojik olgunluk düzeylerinin belirlenmesinde genellikle somatik yöntemler kullanılmaktadır.

Tahmini yetişkinlik boy uzunluğunun ve zirve boy hızı yaşının hesaplanması temel somatik yöntemlerdir. İlk yöntemde öncelikle çocuğun mevcut boy uzunluğu ve biyolojik ebeveynlerinin boy uzunlukları ile tahmini yetişkin boy uzunluğu hesaplanır<sup>20</sup>. Daha sonra, tahmini yetişkinlik boy uzunluğu temel alınarak ölçüm sırasındaki boy uzunluğunun yüzdesel karşılığı hesaplanır<sup>19</sup>. İkinci yöntem çocuğun büyüme hızının maksimuma ulaştığı yaşın tahmini olarak hesaplanmasını içerir<sup>21</sup>.

**Performansı gelişiminin takibi spor branşının fizyolojik özellikleri ve mevcut imkânlar doğrultusunda sağlık ve beceri ile ilişkili fiziksel uygunluk bileşenlerinin ölçümüyle yapılmaktadır** (Tablo 2). Bu bileşenlerin yanı sıra, spora özgü saha testlerinin uygulanması branşın karakteristiğini yansıtmaya açısından önerilmektedir. Hangi ölçümlerin yapılacağına karar verilirken sporcunun müsabıklık düzeyi göz önünde bulundurulmalıdır. Sağlık için spor aktivitelerine katılan gençlerde sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk bileşenlerinin ölçümlerinin yapılması yeterli olacaktır. Performans sporcularının ölçümlerine sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk bileşenlerinin yanı sıra beceri ile ilişkili fiziksel uygunluk bileşenleri de eklenmelidir. Bir test bataryası eğer tek bir günde tamamlanacaksa ölçümler antropometri, güç, çeviklik, sürat, kuvvet ve aerobik/anaerobik dayanıklılık şeklinde sıralanır<sup>22</sup>.

**Tablo 2. Fiziksel uygunluk bileşenleri ve ölçüm yöntemleri.**

Bileşenler	Ölçüm yöntemleri
Kardiyovasküler (aerobik) dayanıklılık	Koşu bandı testleri, 12 dakikalık koşu testi, mekik koşusu, Yo-Yo.
Vücut kompozisyonu	Deri kıvrım kalınlığı, biyoelektrik empedans analizi, DEXA.
Kas kuvveti	El kavrama kuvveti, maksimal kuvvet testleri.*
Kas dayanıklılığı	Mekik, Şınav, Plank testi.
Esneklik	Otur-uzan testi, Gonyometre ile hareket açıklığı testleri.
Çeviklik	T testi, Illinois testi, 505 testi.
Koordinasyon	Duvara top atma ve tutma testi.
Denge	Flamingo denge testi, Y denge testi.
Güç	Dikey sıçrama, sağlık topu fırlatma, bisiklet ergometresi.
Reaksiyon zamanı	Reaksiyon zamanı ölçer cihazlar, bilgisayar tabanlı testler.
Sürat	Kısa mesafe sürat testleri.

\* Maksimal kuvvet testleri mutlaka uzman gözetiminde yapılmalıdır.

**Sporcular antrenman deneyimlerini ve performanslarını antrenman günlüğü tutarak kayıt altına alabilirler. Antrenman günlüğü sporcunun birçok farklı parametreyi kaydetmesine ve bunları antrenörüyle paylaşmasına olanak tanır.** Antrenman günlükleri, sporcunun güçlü ve zayıf yönlerini anlamasına, antrenman programlarındaki gerekli düzenlemelerin yapılmasına, hedef belirleyerek motivasyonlarını korumalarına, sakatlık ve sağlık sorunlarının önüne geçilmesine, sporcu ve antrenör arasındaki iletişimin daha etkili olmasına, spora bağlılık, disiplin ve odaklanma gibi psikolojik özelliklerin kazanılmasına katkıda bulunur.

Sizin için hazırlanmış bir antrenman günlüğü örneğini aşağıda görebilirsiniz (Şekil 3). Bu günlüğün kapsamını daha detaylı olarak bu kitabın sonundaki EK bölümünde inceleyebilir, dijital formunu ise <https://www.antrenorum.com/> web sitesinden indirerek kullanabilirsiniz.





2. Antrenörünüz spor branşınıza özgü fiziksel uygunluk özelliklerinizi nasıl takip ediyor? Aşağıdaki tablodaki uygun yerlere yazarak cevaplayınız.

Sporcu gelişim takibi unsuru	Antrenörünüzün kullandığı test yöntemi
Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk (Vücut kompozisyonu, kardiyovasküler dayanıklılık, kas kuvveti ve dayanıklılığı, esneklik).	
Spor branşına özgü fiziksel uygunluk (Çeviklik, Koordinasyon, Denge, Güç, Reaksiyon zamanı, Sürat).	

## Kaynaklar

1. Baxter-Jones, A. D., Eisenmann, J. C. ve Sherar, L. B. (2005). Controlling for maturation in pediatric exercise science. *Pediatric Exercise Science*, 17(1), 18–30.
2. Rogol, A. D., Roemmich, J. N. ve Clark, P. I. (2002). Growth at puberty. *Journal of Adolescent Health*, 31(6), 192–200.
3. Cameron, N. ve Bogin, B. (2012). Human Growth and Development. Academic Press.
4. Silventoinen, K., Sarmalisto, S., Perola, M., Boomsma, D. I., Cornes, B. K., Davis, C., Dunkel, L., De Lange, M., Harris, J. R. .... vd. (2003). Heritability of Adult Body Height: A Comparative Study of Twin Cohorts in Eight Countries. *Twin Research*, 6(5), 399–408.
5. Loos, R. J. F. (2012). Genetic determinants of common obesity and their value in prediction. *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism*, 26(2), 211–226.
6. Schiaffino, S., Dyar, K. A., Ciciliot, S., Blaauw, B. ve Sandri, M. (2013). Mechanisms regulating skeletal muscle growth and atrophy. *FEBS Journal*, 280(17), 4294–4314.
7. Lifshitz, F. (2009). Nutrition and Growth. *Journal of Clinical Research in Pediatric Endocrinology*, 1(4), 157–163.
8. Thomas, D., Erdman, K. A. ve Burke, L. M. (2016). Nutrition and Athletic Performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(3), 543–568.
9. Landrigan, P. J., Fuller, R. A., Acosta, N. J. R., Adeyi, O., Arnold, R. M., Basu, N., Baldé, A. B., .... vd.. (2018). The Lancet Commission on pollution and health. *The Lancet*, 391(10119), 462–512.
10. De Waal, H. D. (1993). Environmental factors influencing growth and pubertal development. *Environmental Health Perspectives*, 101(2), 39–44.
11. Kramer, M. (1987). Determinants of low birth weight: methodological assessment and meta-analysis. *Bulletin of the World Health Organization*, 65(5), 663–737.
12. WHO. (2019). Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep for Children Under 5 Years of Age.
13. Corbin, C. B., Le Masurier, G. C. ve McConnell K. E. (2014). Fitness for life. Human Kinetics.
14. Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J. ve Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1–11.
15. Heyward V. H. ve Gibson, A. L. (2014). Advanced Fitness Assessment Exercise Prescription. Human Kinetics.
16. Pangrazi, R. P. ve Beighle, A. (2016). Dynamic physical education for elementary school children. Human Kinetics Publishers.
17. Brown, S. P., Miller, W. C. ve Eason, J. M. (2006). Exercise physiology: Basis of human movement in health and disease. Lippincott Williams & Wilkins.



18. Balyi, I. ve Way, R. (2005). The role of monitoring growth in long-term athlete development. *Canadian Sport for Life*, 2(1), 47-64.
19. Söğüt, M. (2019). Bio-banding in sport. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(2), 143-147.
20. Khamis, H. J. ve Roche, A. F. (1994). Predicting adult stature without using skeletal age: the Khamis-Roche method. *Pediatrics*, 94(4), 504-507.
21. Mirwald, R. L., Baxter-Jones, A. D., Bailey, D. B. ve Beunen, G. (2002). An assessment of maturity from anthropometric measurements. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34(4), 689-694.
22. Weakley, J., Black, G., McLaren, S., Scantlebury, S., Suchomel, T. J., McMahon, E., ... ve Read, D. B. (2024). Testing and profiling athletes: recommendations for test selection, implementation, and maximizing information. *Strength & Conditioning Journal*, 46(2), 159-179.

**Bu sayfa boş bırakılmıştır.**

# Bölüm 6

Irmak HÜRMERİÇ ALTUNSÖZ  
Sadettin KİRAZCI

## **Hareket Gelişimi**

İnsan hareketi çok çeşitli faktörlerin birbiriyle etkileşiminden ortaya çıkan dinamik süreçleri kapsar. Bu süreçler çoğu zaman birey, çevre ve görev dediğimiz faktörleri içerir. Bütüncül gelişim ve gelişiminizi etkileyen faktörler ön planda tutulduğu zaman hareket gelişiminiz mümkün olan en iyi düzeyde olur. Hareket gelişiminiz bilişsel/zihinsel ve duyuşsal alan gelişiminizi de doğrudan etkiler. Sporcu olarak hareket, beceri, beceri gelişimi ve gelişim takibi konusunda bilgi sahibi olmanız antrenman amaçlarını daha iyi anlamanız ve uygulamaları amacına uygun yapmanız için gereklidir. Başka bir deyişle insan hareket beceri gelişimi süreçlerini anladığınızda spordaki teknik beceri gelişimini mükemmelleştirme yolunuz daha açık olacaktır.

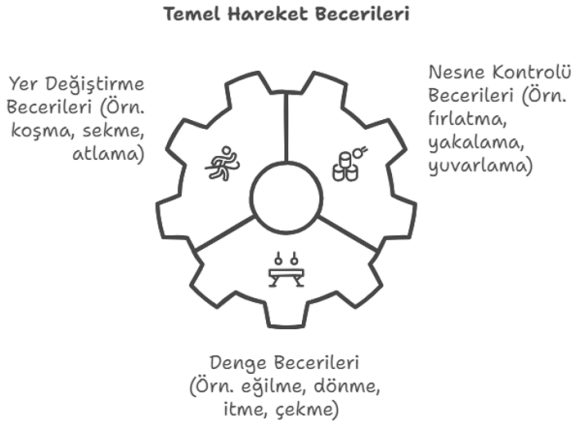
## **Hareket Nedir?**

**Vücudunuzun herhangi bir bölümünde gözlemlenebilir pozisyon değişikliği hareket olarak tanımlanır<sup>1</sup>. Basit hareketler birbiriyle ilişkili olarak hareket formuna dönüşüp daha ayırt edilebilir hareketlere dönüşürler. Bu hareket formları basitten karmaşık hareket formlarına kadar uzanan geniş bir yelpazede yer alırlar<sup>2</sup>.**

“Temel Hareket Becerileri” olarak tanımlanan beceriler üst düzey olarak nitelendirilebilecek daha karmaşık beceriler için temel teşkil ederler<sup>3</sup>. Büyümenize ve olgunlaşmanıza bağlı olarak gelişen bu beceriler çevresel birçok faktörden etkilenir<sup>4</sup>. Özellikle, iki-yedi yaş arasını içeren okul öncesi dönemden itibaren bu becerilerinizin yapılandırılmış fiziksel aktivite ortamlarında geliştirilmesi gerekir.



**Temel hareket becerileri, yer değiştirme, nesne kontrolü ve denge becerilerini ve bunların birleştirilmiş formlarını kapsar<sup>1</sup>** (şekil 1). Yer değiştirme becerileri yürüme, koşma, sekme ve atlama gibi bedenimizi bir noktadan başka bir noktaya taşımamızı sağlayan becerilerdir. Nesne kontrolü gerektiren beceriler ise, bir nesneye hareket ve yön verdiğimiz becerilerdir. Fırlatma, yakalama, sektirme, yuvarlama ve raket ile vurma nesne kontrolü gerektiren becerilere örnektir. Denge becerileri denge kontrolü gerektiren becerilerdir ve genelde statik ve dinamik denge olarak ikiye ayrılırlar.



şekil 1 . Temel hareket becerileri.

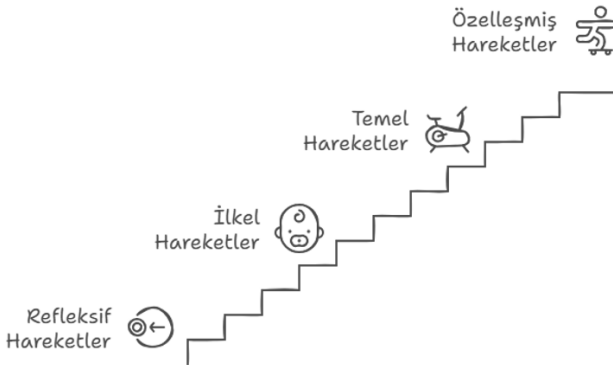
Temel hareket becerileri kendi içinde üç aşamada gelişirler<sup>5</sup>. Başlangıç aşamasında vücut koordinasyonu iyi olmadığı için hareket kalıplarında problemler gözlemlenmektedir. Sonraki aşama olan şekillenme aşamasında daha uyumlu ve ritmik hareketler görölse de sınırlı hareketler mevcuttur. Ustalaşma evresinde hareket becerileri tutarlı, etkin ve daha koordineli bir şekilde yapılmaya başlanır.

Temel hareket becerilerinde düşük yeterliliğe sahipseniz daha karmaşık spor becerilerini geliştirme konusunda problem yaşarsınız. Temel hareket beceri yeterliliğinizin sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk ve algısal motor becerilerinizi de etkiler<sup>6</sup>. Bundan dolayı öncelikle temel hareket becerilerinin tamamında ustalaşmanız ve bu becerileri çeşitli sporlar içinde kullanarak mükemmelleştirmeniz büyük önem taşır (şekil 2).



**Şekil 2 .** Temel hareket becerilerini geliştirmenin önemi.

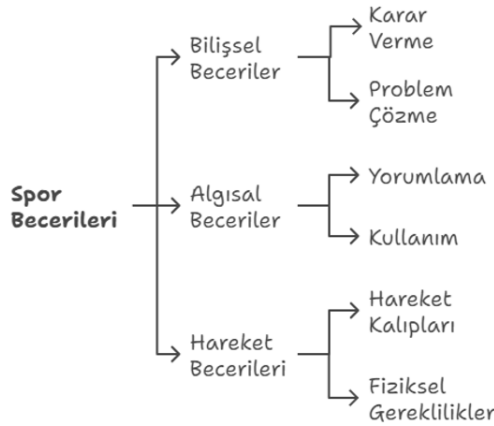
**Temel hareket becerileri döneminden sonra özelleşmiş hareket becerileri dönemi gelmektedir. Bu dönem genellikle 7 yaş ve sonrasında başlar. Bu dönemde sahip olduğunuz temel hareket becerilerinin ustalaşmış formlarını sergilemeniz beklenir.** Özelleşmiş hareket becerileri dönemi kendi içinde geçiş, uygulama ve yaşam boyu uygulama aşaması olarak üçe ayrılır. Geçiş aşamasında temel hareket becerileri spor veya rekreasyon ortamlarında kullanılmaya başlanır. Uygulama aşamasında önceden edinilmiş deneyimler, bilişsel ve duyuşsal gelişim sayesinde hareket performansında artış gözlenir. Özelleşmiş hareket becerileri döneminde spora özgü hareketlerde özelleşme başlar. Bu dönemi etkileyen en kritik özellikler motivasyonunuz, algısal motor becerileriniz ve bilişsel kapasitenizdir<sup>7</sup> (Şekil 3).



**Şekil 3 .** Motor gelişim dönemleri.



Spora özgü beceriler bilişsel, algısal ve hareket becerileri altında ele alınır<sup>8</sup> (Şekil 4). Bilişsel beceriler beceriyi sergilerken karar verme ve problem çözme becerilerinizi içerir. Algısal beceriler duyu organları ile alınan bilginin yorumlanması ve kullanılması ile hareket performansının ortaya konulmasını sağlar. Hareket becerileri ise, hareket kalıplarının kullanıldığı ve fiziksel gerekliliklerin olduğu becerilerdir. Duyu organlarınızı kullanarak bulunduğunuz ortamdan gerekli bilgileri toplarsınız. Bu bilgilerden yararlanarak koordineli bir şekilde hareket etmeye çalışırsınız.



Şekil 4 . Spor becerilerinin bileşenleri.

Bundan dolayı, temel hareket becerilerinizi geliştirmenin yanında bilişsel ve algısal motor süreçlere destek olan hareket kavramlarını da öğrenmeniz önemlidir<sup>9</sup>. Hareket kavramlarından beden farkındalığı, alan farkındalığı, efor ve hareket ilişkileri problem çözme ve karar-verme süreçlerinizi destekler ve hareket algı bütünlüğü geliştirmenize katkı sağlar. Bunlara ek olarak, eğlence faktörünü antrenmanda iç motivasyon ve hareket etme isteğinizi artırdığı için ihmal etmemelisiniz<sup>10</sup>. Başka bir deyişle antrenmanlarınız sizin için eğlenceli olmalıdır.

## Beceri Nedir?

Beceri en kısa sürede, en yüksek doğrulukta eylemin ortaya konulması olarak tanımlanır. Motor beceri eyleminin dört önemli kriteri vardır; a) Bir amaç doğrultusunda yapılır, b) Bir amaç doğrultusunda yapılan tüm vücut hareketlerini kapsar, c) İstemli olarak yapılır, d) Pratik yaparak gelişir<sup>11</sup>. Antrenörünüz, sizin için öğrenme ortamını düzenlerken geliştirmek istenen becerilerin genel özelliklerini ve gerekliliklerini analiz eder. Motor becerilerin çeşitli beceri sınıflandırmaları bulunmaktadır. Bu sınıflandırmalar bir veya birden fazla bo-



yutta ele alınan ve becerilerin ortak unsurları bir araya getirilerek oluşturulmuş, antrenörlere yol gösterici sınıflandırmalardır<sup>11</sup>. Beceri sınıflamaları ihtiyaçlarınızı belirleme, geri bildirim sağlama ve gelişim ihtiyacınıza göre kullanılacak olan öğrenme ve öğretim stratejilerine karar vermede kullanılmaktadır<sup>12</sup>.

**Tek boyutlu ve çok boyutlu beceri sınıflandırmaları vardır. Tek boyutlu beceri sınıflandırmaları beceri sergilenirken kullanılan kasın büyüklüğüne, çevrenin tahmin edilebilirlik düzeyine, becerinin fonksiyonel özelliklerine ve becerinin başlangıç bitiş keskinliğine göre yapılmaktadır<sup>1</sup> (Tablo 1). Tek boyutlu sınıflandırmalar becerileri tanımlamak ve birbirinden ayırt etmek için kullanılabilir.**

Tek boyutlu basit sınıflandırmalar becerileri tam anlamıyla sınıflamak için bazı durumlarda yeterli olmamaktadır. Örneğin futbolda kaleciye göre açık olan bir beceri, futbolcu için kapalı ya da tam kapalı bir beceri olmayabilir. Bundan dolayı becerinin hangi çevrede yapıldığına ve becerinin yapılabilmesi için sergilenmesi gereken hareket formlarının özelliklerine göre daha detaylandırılmış, çok boyutlu sınıflandırmalar mevcuttur ve bu beceri sınıflandırması becerinin antrenörler tarafından sporcuya aktarılması için yapılan planlamalara yardımcı olur<sup>11</sup>. Beceriler sergilenirken çevreye adapte olabilmek, değişen şartları gözlemleyebilme ve çeşitli algısal süreçleri geliştirebilme önemli olduğu için çok boyutlu sınıflandırmalar becerinin gerekliliklerinin sporcu tarafından algılanması bağlamında da rehber niteliği taşırlar<sup>13</sup>.

**Tablo 1. Tek boyutlu beceri sınıflandırması**

Tek boyutlu beceri sınıflaması	Örnekler
Kasın büyüklüğüne göre.	Büyük kas becerileri: Yürüme, koşma, sıçrama. Küçük kas becerileri: Nesne açma, kapama, resim yapma.
Çevrenin tahmin edilebilir durumuna göre.	Açık beceri: Futbol, güreş. Kapalı beceri: Dart, okçuluk.
Fonksiyonel özelliklere göre.	Yer değiştirme becerileri: Sekme, galop, atlama. Nesne kontrolü gerektiren beceriler: Top fırlatma, top sektirme, raket ile topa vurma. Denge becerileri: Denge tahtası üstünde yürüme.
Becerinin başlangıç-bitiş keskinliğine göre.	Devamlı beceriler: Yüzme. Kesik beceriler: Topa ayakla vurma. Seri beceriler: Hentbolda top sürme.

**İki boyutlu sınıflandırmada çevre ve becerinin gereklilikleri göz önüne alınmıştır<sup>1,14</sup> (Tablo 2). Çevre düzenleyici ve düzenleyici olmayan durumuna göre kategorize edilir. Örneğin spor branşına özgü olarak sahanın büyüklüğü,**



topun büyüklüğü ve ağırlığı genel standartlara göre aynıdır. Burada çevrenin hareketli veya sabit oluşuna göre beceri sınıflandırılırken, düzenleyici olmayan koşulunda çeşitlilik ve sabitleme söz konusudur. Örneğin tahmin edilebilir bir çevrede sergilenen okçuluk ve dart gibi kapalı becerilerin aynı şekilde tutarlı olarak sergilenmesi gereklidir ve antrenörler sabitleme yani tutarlı performans üzerine çalışırlar. Tahmin edilemeyen çevrelerde sergilenen futboldaki gibi açık becerilerde çeşitlendirme vardır ve sporcular değişen şartlara uyum sağlamak için çeşitli antrenmanlara katılmalıdır. Düzenleyici şartlardaki çeşitlilik sporcuların her koşula uyum gerektiren karar verme becerilerini geliştirirken spora özgü becerilerin gelişmesini sağlayacaktır. Bu sınıflamada bir başka nokta ise, becerinin gereklilikleridir. Vücut oryantasyonu ve nesne manipülasyonu olup olmadığı becerinin sınıflandırmasında kullanılmaktadır. Çevrenin manipüle edilmesi veya becerinin gerekliliklerinin değiştirilmesi beceri gelişimine neden olmaktadır. Tablo 2’de farklı becerilerin kolaydan zora doğru aşama aşama nasıl sıralandığı verilmektedir. Alıştırmalar planlanırken becerinin zorluk derecesi birdenbire artırılmamalıdır. Her zorluk artırımında bir parametre değişikliği yapılmalıdır. Örneğin, beceri uygulamasına yer değiştirme eklendiğinde vücut denge kontrolünün ekstra sağlanması gerekmektedir. Bir nesne beceriye eklendiğinde el-göz koordinasyonu için sporcu ayrı bir efor sarf etmektedir. Tekrar sayıları arttığında veya sabit alıştırmalara farklı bir beceri eklendiğinde sporcunun bilişsel yükü artmaktadır. Aşama aşama yapılan değişiklikler ile antrenörler becerilerin zorluk derecesini artırabilirler.



Tablo 2. Çok boyutlu sınıflandırma sistemi.

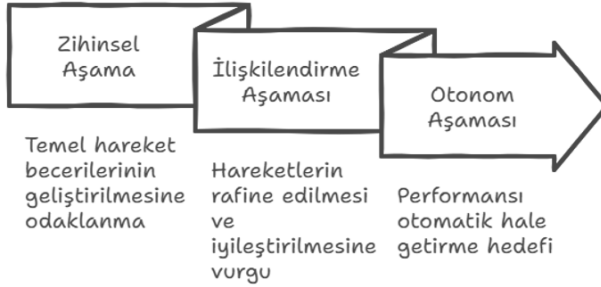
Çevre Şartları ve Denemeler	Hareketin gereklilikleri			
	Vücut transferi yok		Vücut transferi var	
	Nesne manipülasyonu yok.	Nesne manipülasyonu var.	Nesne manipülasyon yok.	Nesne manipülasyonu var.
Sabit ve denemeler arası değişkenlik yok.	Bankta oturmak. Kaldırımında ayakta durmak.	Duran bir balona raket ile vurmak. Duran bir balona ayak ile vurmak.	Düz bir yerde yürüme. Belli bir yükseklikteki yere atlamak.	Tekerlekli bir çanta ile yürümek. Ritmik şekilde ip atlamak.
Sabit ve denemeler arası değişken.	Farklı yükseklikteki banklara oturmak. Farklı yükseklikteki banklardan kalkmak.	Farklı yüksekliğe dizilmiş balonlara raket ile vurmak. Farklı türdeki balonlara ayakla vurmak.	Yürüme bandında yürümek. Farklı yüksekliklere atlamak.	Valiz ile kaygan bir buzda yürüme. Fırlayan bir nesneyi yakalamak için belirli bir mesafeye zıplamak.
Hareketli ve denemeler arası değişkenlik yok.	Yürüyen merdivende ayakta durmak. Pilates topunun üzerinde oturmak.	Fırlatma makinesinden gelen balona raket ile vurma. Düz bir yüzeyde yavaşça yuvarlanan balona ayakla vurma.	Yürüyen merdivene yürüyerek çıkma. Belirli bir yükseklikteki yere koşarak atlama.	Çekiç atmak. Atletizm pistinde koşarak cirit atmak.
Hareketli ve denemeler arası değişkenlik var.	Yürüyen merdivende durmak. Pilates topunun üzerinde iki ayak oturmak.	Fırlatılan balona raket ile vurma. Hızlı hareket eden bir balona ayak ile vurma.	Sallanan bir ip üzerinde yürümek. Farklı yükseklikteki yerlere koşarak atlama.	Havadaki bir nesneyi koşarak yakalamak. Seken bir topu yakalamak.

## Beceri Gelişimi

Beceri gelişiminde bireysel farklılıklarınızın anlaşılması önemlidir. Her sporcunun fiziksel özellikleri, öğrenme stilleri, fizyolojik yapıları, geçmiş deneyimleri, motivasyon seviyesi, kültürel altyapısı, psikolojik durumları, davranışları ve beceri geliştirme potansiyelleri farklıdır<sup>11</sup>. Bundan dolayı, beceri öğretilirken seçilen öğretim stratejileri bu çeşitliliğe hitap edilecek şekilde düzenlenir.

Beceri gelişiminiz başlangıç seviyesinden yüksek yeterlik seviyesine kadar takip edilmeli ve her seviyede öğrenme ihtiyaçları belirlenerek gelişiminize uygun öğretim stratejileri seçilmelidir. Beceri öğrenilirken sporcularda gözlemlenen bazı temel aşamalar mevcuttur. Bu aşamalar zihinsel, ilişkilendirme ve oto-

nom olarak sıralanmaktadır<sup>15</sup> (Şekil 5). Bu aşamalar kesin çizgiler ile birbirinden ayrı değildir, ancak birbirini etkileyen süreçler içerir. Sporcular farklı becerilerde farklı aşamalarda bulunabilirler. Ayrıca öğrenme aşamaları sporcunun yaşına bağlı değildir.



Şekil 5 . Beceri öğrenme aşamaları.

İlk aşama olan “Zihinsel” aşama yoğunlukla bilişsel süreçleri kapsamaktadır. Yeni bir beceriyi öğrenirken öncelikle o becerinin performans gerekliliklerini anlamamız gerekir. Performans sırasında dikkat ihtiyacınız çok yüksektir ve odaklandığınızı tek durum becerinin kendisidir. Doğal olarak, bu aşamada performansınızda tutarsızlıklar ve hatalar olması beklenir.

“İlişkilendirme aşaması” beceri performansınızda gelişim gözlemlenen aşamadır. Bu aşamada uygun hareket kalıbını seçerek beceriyi sergilemeye başlarsınız. Yaptığınız hatalarının farkına varır ve dikkatinizi çevreye odaklamaya başlarsınız. Beceriyi çevresel faktörleri göz önüne alarak gerekli uyarlamaları yaparak sergilersiniz.

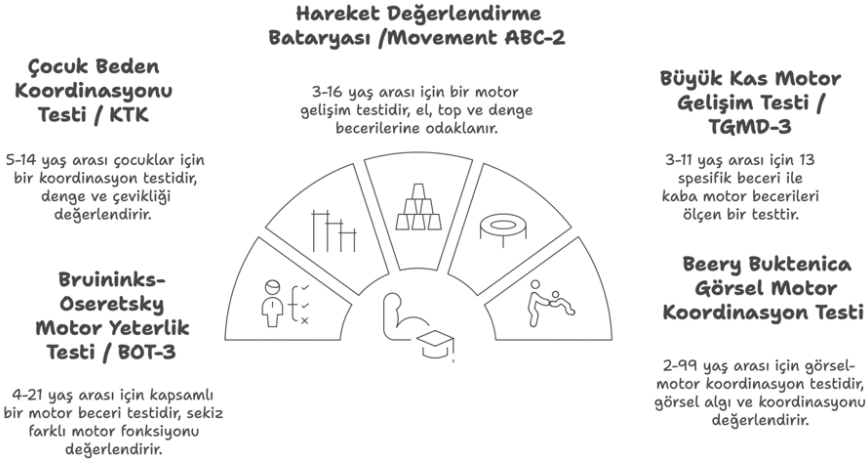
Öğrenme aşamalarının son aşaması olan “Otonom aşaması”na ulaşmak için uzun zaman pratik yapmanız gerekir. Bu aşamada beceriniz otomatikleşir, hataların az olduğu tutarlı bir beceri performansı sergilersiniz. Bununla birlikte, her sporcu bu aşamaya gelemeyebilir.

## Hareket Gelişimi Takibi

Hareket gelişiminizin izlenmesi için çeşitli ölçme ve değerlendirme teknikleri kullanılması gerekmektedir<sup>16</sup>. Motor beceri yeterlikleriniz veya beceri gelişiminizin spor kariyerinizin özellikle yetişkinliğe kadar olan bölümünde düzenli olarak değerlendirilmesi önemlidir. Hareket gelişiminizi takip edebilmek için geliştirilmiş birçok ölçüm yöntemi mevcuttur. Ölçümün ne zaman, hangi amaçla ve ne tür bir ölçüm yöntemi ile yapılacağı sizin gelişim hedeflerinize bağlıdır.



Hareket gelişimi takibiniz çok yönlü olarak ele alınmalıdır. Farklı spor branşlarında öne çıkan hareket becerileriniz, algısal motor becerileriniz, fiziksel uygunluk parametreleriniz (örn. hız, hareket zamanı, reaksiyon zamanı, denge, koordinasyon veya sezinleme) dönemsel olarak kayıt altına alınmalıdır. Farklı yaş grupları için hareket gelişiminin, algısal motor becerilerinin ve spora özgü beceri gelişiminin takibi için kullanılan testlerden örnekler aşağıda kısaca tanıtılmıştır. (Şekil 6)



Şekil 6 . Hareket gelişimi takibinde kullanılan test örnekleri.

**BOT-3, Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlik Testi<sup>17</sup>:** Motor gelişimi yada motor fonksiyonlarını ayrıntılı değerlendirebilen bir testtir ve 4-21 yaş grubunda kullanılır. İnce motor doğruluk, ince motor entegrasyonu, el becerisi, üst ekstremité koordinasyonu, bilateral koordinasyon, denge, güç ve dinamik hareket fonksiyonlarını değerlendirir.

**KTK (Körperkoordinationstest für Kinder) Çocuk Beden Koordinasyon Testi<sup>18</sup>:** Beden koordinasyonunu değerlendirmek için 5-14 yaş arası çocuklarda kullanılır. Testin içeriği geriye dengeleme, tek ayak sekme, yanlara sıçrama ve yanlara adımlama becerilerinden oluşmaktadır<sup>19</sup>. Testin sonucunda çocuklar, yetersiz motor koordinasyon, orta dereceli motor yetersizlik, şiddetli motor yetersizlik, normal ve çok iyi olmak üzere beş kategoride değerlendirilir.

**Movement ABC-2, Çocuklar için Hareket Değerlendirme Bataryası<sup>20</sup>:** Motor gelişimin takibi için 3-16 yaş grubuna uygulanır. Testin 3-6, 7-11 ve 12-16 yaşları için uygulanan ölçümleri farklıdır. Testte el becerisi, top becerileri ve denge becerisi izlenir.



**TGMD-3, Büyük Kas Motor Gelişim Testi<sup>21</sup>:** Motor beceri gelişimini ölçmek için 3-11 yaş grubuna uygulanır. Test 13 maddeden oluşan, yer değiştirme ve nesne kontrolü gerektiren becerileri içerir.

**Beery Buktenica Görsel Motor Koordinasyon Testi<sup>22</sup>:** Görsel motor algıların değerlendirilmesi için 2-99 yaş aralığında kullanılan bir testtir. Görsel algı, büyük kas, küçük kas becerileri ve el-göz koordinasyon boyutları izlenir. Grup halinde veya bireysel olarak uygulanabilir.

**Görsel Algı Beceri Testi (Test of Visual Perceptual Skills)<sup>23</sup>:** Bu test görsel algı becerilerinin ölçümünde 5-21 yaş aralığında kullanılan bir testtir. Görsel ayırt edicilik, görsel hafıza, görsel uzamsal ilişki, görsel form sabitliği ve sıralı bellek gibi algı bileşenlerini ölçmektedir.

### Kendini Değerlendir / Yansıma Yap

1. Temel hareket becerisi (yer değiştirme, denge, nesne kontrolü) gelişiminiz üzerine düşününüz. Hareket gelişiminizle ilgili aşağıdaki soruları uygun yerlere X koyarak veya yazarak cevaplayınız.

Soru	Kendini değerlendir	Varsa “Hayır” olarak cevapladıklarınızın gerekçeleri nelerdir?
Temel Hareket Becerileriniz ustalaşmış düzeyde mi?	Yer değiştirme becerileri. Evet ( ), Hayır ( )	
	Denge becerileri. Evet ( ), Hayır ( )	
	Nesne kontrolü becerileri. Evet ( ), Hayır ( )	

2. Spora özgü hareket beceri gelişiminiz (sporunuza özgü temel teknik beceriler) hakkında düşününüz. Aşağıdaki soruları ilgili alanlara yazarak cevaplayınız.

Soru	Cevap
Spora özgü hangi hareket/teknik beceriler üzerinde çalışıyorsunuz? Neden?	
b. Temel Hareket Becerilerinizi sporunuzla ilgili hareket becerilerini gösterirken etkili kullanabiliyor musunuz?	Evet ( ), Hayır ( ), Hayır ise neden?



3. Aşağıda verilen hareket becerileri gelişiminizi ölçmek ve değerlendirmek için katıldığınız herhangi bir test oldu mu? Cevabınızı aşağıda verilen alana yazınız.

Hareket becerisi grubu	Katıldığınız ölçme yöntemleri
a. Temel Hareket Becerileri.	
b. Algısal Beceriler.	
c. Spora Özgü Beceriler.	

## Kaynaklar

- Goodway, J. D., Ozmun, J. C. ve Gallahue, D. L. (2019). *Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults: infants, children, adolescents, adults*. Jones & Bartlett Learning.
- Madrona, P. G., Montesinos, C. H., Jiménez, J. R. ve Jiménez, M. L. R. (2018). *Motor skills in childhood and its development from an animated physical education: Theory and practice*. Nova Science Publishers.
- Haywood, K., ve Getchell, N. (2009). Life span motor development. *Human kinetics*.
- Malina, R. M., Bouchard, C. ve Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation, and physical activity. *Human Kinetics*.
- Payne, V. G., ve Isaacs, L. D. (2017). *Human motor development: A lifespan approach*. Routledge.
- Gao, Z., Wen, X., Fu, Y., Lee, J. E. ve Zeng, N. (2021). Motor skill competence matters in promoting physical activity and health. *BioMed research international*, 2021.
- Clark, J. E. ve Metcalfe, J. S. (2002). The mountain of motor development: A metaphor. *Motor development: Research and reviews*, 2(163-190), 183-202.
- Honeybourne, J. (2006). *Acquiring skill in sport: an introduction*. Routledge.
- Malina, R. M. (2012). Movement proficiency in childhood: implications for physical activity and youth sport. *Kinesiologia Slovenica*, 18(3).
- McCarthy, P. J., Jones, M. V. ve Clark-Carter, D. (2008). Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(2), 142-156.
- Coker, C. (2021). *Motor learning and control for practitioners*. Routledge.
- Adams, D. L. (1999). Develop better motor skill progressions with gentile's taxonomy of tasks. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 70(8), 35-38.
- Kirazcı, S. (2017). Motor Davranış. Mirzeoğlu, N. *Spor Bilimlerine Giriş (2. Baskı, 107-136)*. Spor Yayınevi ve Kitapevi.
- Gentile, H. M. (2000). Skill acquisition: Action, movement, and neuromotor processes. *Movement Science*, 111-187.
- Fitts, P. M. ve Posner, M. I. (1967). *Human performance*. Oxford, England: Brooks/Cole.
- Mülazımoğlu-Ballı, Ö. (2020). Yalız Solmaz. *Sporla Öğrenme ve Öğretme III (37-66)*. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Bruininks, B. D. ve Bruininks, R. H. (2024). Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency (3rd ed.). Pearson.
- Kiphard, E. J. ve Schiling, F. (2007). Körperkoordinationstest für Kinder 2, überarbeitete und ergänzte Aufgabe. Beltz Test.
- Özkara, A. B. ve Kalkavan, A. (2018). Çocuk Beden Koordinasyon Testinin (Ktk: Körperkoordinations Test Für Kinder) Ortaokul Grubu Türk Çocukları İçin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 1-11.
- Henderson, S. E., Sugden, D. A., ve Barnett, A. L. (2007). Edition 2. *Movement assessment battery*



*for children. London, UK. The Psychological Corporation.*

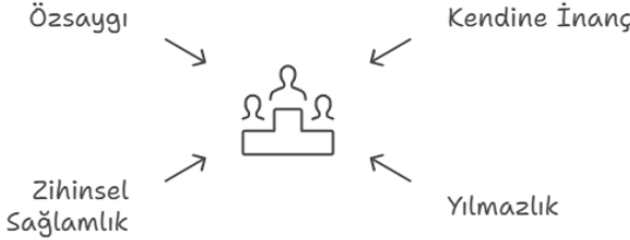
21. Ulrich, D. A. (2017). Introduction to the special section: Evaluation of the psychometric properties of the TGMD-3. *Journal of Motor Learning and Development*, 5(1), 1-4.
22. Beery, K. E. (2004). Beery VMI: The Beery-Buktenica developmental test of visual motor integration. Minneapolis, MN: Pearson.
23. Gardner, M. F. (1996). Test of visual perceptual skills (non-motor)—revised. San Francisco, CA: Psychological & Educational Publications.

# Bölüm 7

Koray KILIÇ

## Öz Güven Gelişimi

Spordaki potansiyelinizi spora özgü teknik becerileri ve taktikleri etkili bir biçimde kullanabileceğinize dair güçlü bir inancınız/öz güveniniz varsa açığa çıkartabilirsiniz . **Öz güveniniz kendinize olan inancınız, yılmazlığınız, öz saygınız ve zihinsel sağlamlığınızın ürünüdür**<sup>1,2</sup> (Şekil 1).



Şekil 1. Sporda öz güvenin kapsamı.

**Öz güven öğrenilen bir özelliktir. Özellikle, yarışmalarda baskı altındayken iyi performans sergileyebilmeyi ve yeni beceriler öğrenirken yaşadığınız geçici başarısızlıklara göğüs germeyi öğrenmelisiniz.** Yarışmalarda veya bir beceriyi öğrenirken yaşanan zorluklar hayal kırıklığı yaşamamanıza ve kendi potansiyelinizden şüphe etmenize neden olabilir. Öz güveniniz geliştiğinde sporda karşılaştığınız zorlukları daha kolay aşar ve istikrarlı bir şekilde daha yüksek performans gösterirsiniz. Üst düzey performans gösteren sporcular kendilerine güvenirler, rekabete olumlu beklentilerle yaklaşırlar ve performans gösterme yetenekleri ko-



nusunda gereksiz yere endişelenmezler. Kendilerini rekabete hazırladıklarını ve her zaman en yüksek çabayı göstereceklerini bilmenin iç huzuruna sahiptirler.

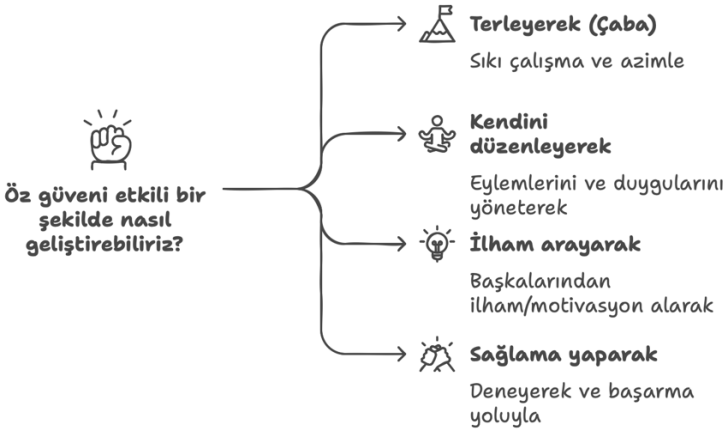
### Öz güveninizi nasıl geliştirebilirsiniz?

Öz güven gelişimi ile ilgili aşağıdaki unsurları bilmeli ve uygulamalısınız<sup>2</sup>:

- Yaptığın sporun bir oyun olduğunu unutma. Spor yaparken yüksek düzeyde eğlendiğinde öz güvenin daha iyi gelişir. Spora yeni başlamışsan farklı sporları denemek de öz güven gelişimine iyi gelebilir.
- Kendi teknik, taktik ve fiziksel yetkinliklerini diğerlerine göre değil, kendi gelişim düzeyin ve sarf ettiğin çabaya göre değerlendir. Diğerlerini geçmeye çalışma, kendini aş. Kendi öğrenme görevlerine odaklan.
- Göreve özgü hedefler belirle. Bu sayede her bir hedefe ulaştıkça öz güvenini artırmış olursun.
- Herkes farklı sürede öğrenir. Becerileri öğrenirken kendine yeterli zamanı ve toleransı tanı.
- Antrenörün, takım arkadaşların ve spor ortamındaki diğer kişilerle olumlu ilişkiler geliştir. Senin öz güveninin gelişmesinde onların önemli rolü var.
- Öz güven adım adım geliştirilir. Acele etme.

### Öz güven geliştirme stratejileri

Öz güveninizi terleyerek, kendinizi düzenleyerek, ilham alarak ve sağlama yaparak (deneme-başarma) yoluyla geliştirebilirsiniz<sup>2</sup>. (Şekil 2)



Şekil 2. Öz güven geliştirme stratejileri.<sup>2</sup>



### **Terleyerek (çalışarak) öz güven geliştir.**

Öz güveniniz sürekliliği ve amacı olan antrenmanlarla gelişir. Antrenmanlarda terler ve düzenli olarak fiziksel hazırlık yaparsınız. Bu doğrultuda, terleyerek (çalışarak) öz güven geliştirmeye ilgili aşağıdaki stratejileri kullanabilirsiniz:

- Antrenmanlarında zor, ama yapabileceğin uygulamalar (örn. beceriler, taktikler) bulsun.
- Çalışmada değerlerini (örn. bilinçli katılım, yılmazlık, öz saygı, sorumluluk) belirle ve belirlediğin değerlere dayalı bir dizi prensip oluştur.
- Gününde olmasan veya kendine daha az güvensen bile antrenmanlarında en iyi performansını sergilemeye odaklan. İyi sporcular sürekli en iyi performans sergileyecek gibi hissetmeyi beklemezler.
- Kendi kondisyonunu, teknik becerileri yapma düzeyini, spora adanmışlığını ve zihinsel beceri gelişim düzeyini 100 üzerinden puanla. Sonra her bir alandaki puanın nasıl yükseltilebileceğini antrenörün ve takım arkadaşların ile tartış.

### **Kendini düzenleyerek öz güven geliştir.**

Öz güvenin, bir amaç için yapılan zihinsel tekrarlarla artabilir. Bu doğrultuda kendini düzenleyerek öz güven geliştirmeye ilgili aşağıdaki stratejileri kullanabilirsiniz:

- Yapana kadar yapıyormuş gibi düşün. Örneğin kendi idealin ile ilgili olumlu bir cümle veya cümleler kur. Bu cümleler şimdiki zaman kipinde olsun. Örneğin “Gücüm yerinde, hazırlıklıyım ve odaklıyım” gibi. Bu cümleleri sık sık tekrarla. Bu öz olumlama değildir. Öz olumlamanın işe yaraması, senin düşüncelerini hedeflerine doğru programlaman konusunda kendine ne düzeyde inandığın ile ilişkilidir.
- Zihnini bilinçli olarak amaçlı düşünme yoluyla meşgul et. Amaçsız ve olumsuz düşüncelerin zihnine girmesine izin verme. Güven ile cevap ver, olumsuz hisleri kabullen ve fiziksel olarak kendine odaklan.
- Ters giden durumlarda (örn. antrenman veya yarışmalar sırasında) hatayı telafi etmek için mükemmel performans sergilemeye çalışma. Bu daha fazla hata yapmana neden olur. Tersliklerle etkili bir biçimde baş edebilmek için iyi antrene olma ve disiplinli performans geliştirme yolunu takip et.
- Başarıdan kişisel imaj yarat. Geçmiş başarılarından bazı görsel kayıtlar oluşturup ileriki yarışmalarda nasıl hissedeceğin, düşüneceğin ve performans göstereceğin ile ilgili hayaller oluştur.



## İlham alarak öz güvenini geliştir.

Öz güven geliştirmede başkalarından ilham alarak ilerleyebilirsin. Bu doğrultuda aşağıdaki stratejileri kullanabilirsin:

- İçinde bulunduğun spor ortamındaki diğer sporcular, takım arkadaşları ve antrenörler ile destekleyen ve güvenilir ilişkiler geliştir.
- Takım ruhu gelişmesinde katkıda bulun. Takım ruhu oluşturma ve iletişimi güçlendirme öz güvenini artırmana yardımcı olur.
- Antrenörün ile aranda açık bir iletişim kanalı geliştir. Bu sayede antrenörün senin gelişim ihtiyaçların hakkında daha fazla bilgi sahibi olabilir ve sana ihtiyaç duyduğun desteği daha iyi sağlayabilir. Antrenman sonlarında antrenörün ile gelişimin hakkında 3-5 dakikalık değerlendirmeler yapabilirsin.

## Sağlama yaparak öz güven geliştir.

Öz güvenin en güçlü kaynağı, deneyerek başarıya ulaşmaktır. Bu doğrultuda aşağıdaki stratejileri kullanabilirsin:

- Başkalarının başarı tanımına göre yaşamak yerine kendin için önemli başarı tanımını yap ve bu doğrultuda çalış. Kendini gerçekçi olmayan ve başkaları tarafından koyulmuş hedeflere yönlendirmekten korusun. Erişilebilir, fakat seni yeterince zorlayan amaçlar edinmek ve bunları takip etmek için antrenörün ve takım arkadaşlarından yardım iste.
- Kendi gelişim ihtiyaçlarına göre belirlenmiş bir yol haritası oluştur ve bu doğrultuda ilerle. Önce küçük amaçları gerçekleştirme yoluna git. Bu küçük amaçlara eriştikçe seni başarıya götürecek öz güvenin düzenli olarak yükselecektir.

## Kendini Değerlendir / Yansıma Yap

1. Sporcu olarak öz güven geliştirme uygulamalarını düşününüz. Aşağıdaki soruları uygun yerlere X koyarak veya yazarak cevaplayınız.

Sorular	Kendini değerlendir
Öz güveninizi geliştirmek için planlı bir çabanız var mı?	Evet ( ), Hayır ( ). Hayır ise neden?
Öz güvenle ilişkili olan özelliklerinizi geliştirmek için neler yapıyorsunuz?	Öz saygı: Kendine inanç: Zihinsel sağlık: Yılmazlık (Psikolojik dayanıklılık) :



2. Öz güven geliştirmeye ilgili hangi bilgi ve becerilerinizi geliştirmeye ihtiyaç duyuyorsunuz? Neden? Aşağıdaki alana yazarak cevaplayınız.

### Kaynaklar

1. Camiré, M., Forneris, T., Trudel, P. ve Bernard, D. (2011). Strategies for helping coaches facilitate positive youth development through sport. *Journal of sport psychology in action*, 2(2), 92-99.
2. Vealey, R. S. ve Vernau, D. (2010). Confidence, S. J. Hanrahan, ve M. B. Andersen (Eds), *Routledge handbook of applied sport psychology: A comprehensive guide for students and practitioners*. OX: Routledge.

**Bu sayfa boş bırakılmıştır.**

# Bölüm 8

Koray KILIÇ

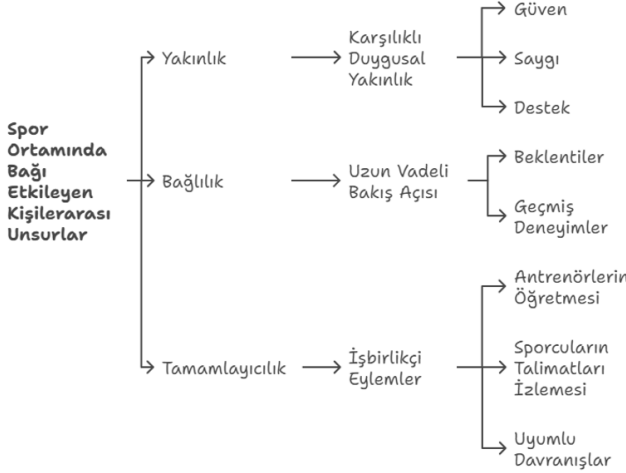
## **Bağ Gelişimi**

Bağ gelişimi, spor ve spor dışı ortamlardaki kişiler ile olumlu bağlara ve sosyal ilişkilere sahip olmanız anlamına gelir<sup>1</sup>. **Bağ, spor ortamındaki ilişkilerin niteliğinin önemli bir göstergesidir. İyi sporcular güçlü iradeye sahiptir ve bağımsızdır. Bu özellikler, rekabetçi bir ruhun geliştirilmesi açısından değerlidir<sup>2,3</sup>.** Ancak, başka sporcularla birlikte nasıl antrenman yapacağınızı ve rekabet edeceğinizi öğrenmediğinizde yeterince gelişemezsiniz. Katıldığınız spor türü ne olursa olsun, başkalarıyla belirli düzeyde iş birliği yapmanız gerekecektir. Takım sporu yapıyorsanız, takım olarak birbirinize güven ve ortak hedeflere bağlılık geliştirirseniz en iyi şekilde öğrenir ve performans gösterirsiniz. Bireysel spor yapıyorsanız antrenman yaparken ve yarışırken bile başkalarından geri bildirim almayı ve diğer sporcularla iş birliği yapmayı öğrenmeniz gerekecektir. Başka bir deyişle, sporcu olarak gelişiminiz spor ağındaki diğer kişilerin güvenini ve saygısını kazanmaya dayanır. Antrenörünüzle aranızda duygularınız, eylemlerinizi, düşüncelerinizi açısından beceri gelişimi, taktik farkındalık ve sporda başarı için karşılıklı bağlılık oluşması performansınızı olumlu etkileyecektir. İlişkiler uyumsuz olduğunda hedeflerinize ulaşmanız zorlaşacaktır<sup>3</sup>.

**Antrenörünüzle bağınızı “yakınlık,” “bağlılık,” “tamamlayıcılık” üzerinden değerlendirilebilirsiniz<sup>4</sup>** (Şekil 1). Yakınlık, antrenörünüzle ilişkinizde birbirine değer verme sonucu oluşan karşılıklı duygusal yakınlığı ifade eder. Karşılıklı güven, saygı, sevgi ve duygusal olarak birbirini destekleme, umursama ve takdir etmeyi içerir. Bağlılık, antrenörünüzle gelecekte de birlikte çalışmayı sürdürme niyetinizin bir göstergesidir. Tamamlayıcılık, antrenörünüzle eylemlerinizin iş birliği



içinde olmasını ifade eder. Bu etkileşim karşılıklı ilişkileri (örn. antrenör öğretir, sporcu talimatları izler) ve uyumlu davranışları (örn. antrenör ve sporcunun antrenmanlar sırasında birbirlerine karşı arkadaşça bir tutum sergilemesi) kapsar.

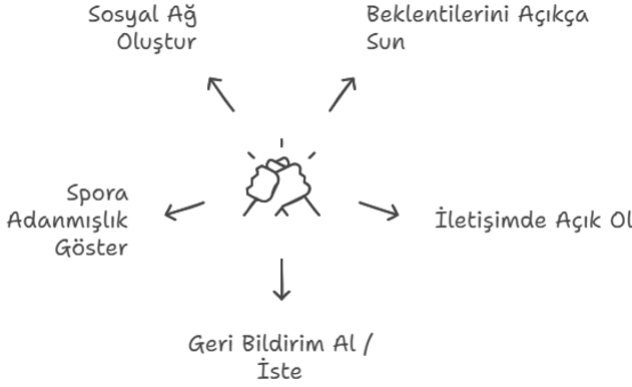


Şekil 1. Spor ortamında bağ geliştirmenizi etkileyen kişiler arası unsurlar.

### **Bağ Geliştirme Stratejileri**

Antrenörünüzle bağınızı geliştirmek ve güçlü tutmak için aşağıdaki stratejileri kullanabilirsiniz:

- Anlaşmazlıklarda beklentilerini antrenörün ile açıkça paylaş ve antrenörünün senin beklentilerine hazırlık yapabilmesine imkân sağla.
- Açık ol. Antrenörün ile sağlıklı bir bağ için antrenman/maçlarda duygu ve düşüncelerini ona açıkça ifade edebiliyor ve olaylar üzerinde tartışabiliyor olman gerekir.
- Gerektiğinde antrenörünün antrenman ortamı içinde veya dışında karşılaştığın sorunlar hakkında sana fikir vermesine izin ver. Antrenöründen geri bildirim alman antrenör-sporcu bağının güçlenmesi için önemlidir.
- Spora adanmışlık geliştir.
- Spor ortamında güçlü bir sosyal ağ oluştur. Sporcular, antrenör ve takım arkadaşlarıyla yalnızca spor ortamında değil, diğer sosyal ortamlarda da zaman geçirmelidir. Örneğin takımla spor dışı geçirilen yüksek etkileşimli bazı sosyal etkinliklerde antrenör-sporcu ilişkisi güçlenirken sporcuların ve velilerin antrenörler ile arasındaki bağ da güçlenmiş olur<sup>3,4</sup>.



Şekil 2. Sporda bağ geliştirme stratejilerinden örnekler.

## Kendini Değerlendir / Yansıma Yap

1. Sporcu olarak antrenörünüzle bağ geliştirme durumlarınızı düşününüz. Aşağıdaki soruları uygun yerlere X koyarak veya yazarak cevaplayınız.

Sorular	Kendini değerlendir
Antrenörünle bağ kurma özelliklerini geliştirmek için planlı bir çaban var mı?	Evet ( ), Hayır ( ) Hayır ise neden?
Takım arkadaşlarınızla, rakiplerinizle ve antrenörünüzle bağ kurmayı geliştirmek için neler yapıyorsunuz?	Takım/grup arkadaşlarımla: Rakiplerimle: Antrenörümle:

2. Bağ geliştirmeye ilgili hangi bilgi ve becerilerinizi geliştirmeye ihtiyaç duyuyorsunuz? Neden? Aşağıdaki alana yazınız.



## Kaynaklar

1. Côté, J. ve Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307-323.
2. Côté, J., Bruner, M., Erickson, K., Strachan, L. ve Fraser-Thomas, J. (2010). Athlete development and coaching. *Sports coaching: Professionalisation and practice*, 63 – 84.
3. Jowett, S. ve Poczwadowski, A. (2007). Understanding the coach-athlete relationship. S. Jowett ve D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport* içinde, (s. 3–14), IL:Human Kinetics.
4. Rhind, D. J. ve Jowett, S. (2010). Relationship maintenance strategies in the coach-athlete relationship: The development of the COMPASS model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 106-121.

# Bölüm 9

Koray KILIÇ

## Karakter Gelişimi



**Karakter, spora ve başkalarına karşı saygı, dürüstlük, öz disiplin ve etik karar vermedir.** Sporcuda karakter gelişimi, sporda uzun süreli üst düzey performansa ve yaşam boyu spor alışkanlığına ulaşmada geliştirilmesi gereken temel bir özelliktir<sup>1</sup>. Karakterli bir sporcu, örnek spor insanlığı, adil oyun ve dürüstlikle hareket ederek

zihinsel dayanıklılığını, azmini ve atletik becerilerini birleştiren bir sporcudur. Spor ortamında olmanız karakterinizi geliştirmeniz için önemli fırsatlar yaratır. Karakteri gelişmemiş sporcular çok yüksek atletik beceriye ve üne sahip olsalar da uzun vadede kariyerlerinde başarısız olacaklardır.

**Sporcular tüm kariyerleri boyunca elde ettikleri başarıları bir anlık etik dışı davranışla yok edebilirler. Bu konuda ABD’li bisikletçi Lance Armstrong’un yaşam hikâyesini inceleyebilirsiniz. Karakterli bir sporcu ise başarıları yanında genç sporculara ve topluma örnek olurlar. Bu konuda da Olimpiyat şampiyonu güreşçimiz Yaşar Doğu’nun yaşam hikâyesini öğrenmek size katkı sunabilir.**

Dünyaca ünlü bir basketbol antrenörü olan John Wooden karakter gelişiminin önemini şu sözüyle vurgulamıştır:



**Ününüzden çok karakterinizle ilgilenin. Karakteriniz gerçekte ne olduğunuzdur. Ününüz ise başkalarının sizin ne olduğunuzu düşündüğüdür.** – John Wooden

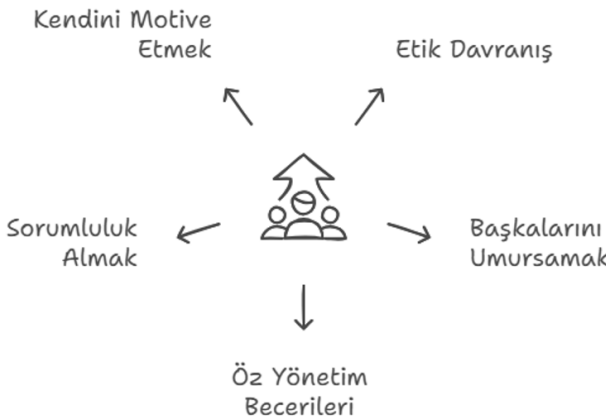
Karakter öğrenilen bir özelliktir ve kendi seçiminize bağlıdır. Karakterli sporcular sporun içinde ve günlük yaşamda saygı, empati ve sorumluluk duygusuyla olumlu sosyal davranışlar (Örn., takım arkadaşını başarısından dolayı kutlamak, sakatlanan rakibine yardım etmek) sergilerlerken antisosyal davranışlardan (Örn. takım arkadaşını olumsuz eleştirmek, rakibini yaralamak) sakınırlar. Sporcu karakterinizin gerçek ölçütlerinden biri, yapacağınız bir şeyi hiç kimsenin öğrenemeyeceğini bilseniz bile ne yapacağınızdır. Yarışmalar ve oyunlar sizin karakterinizi ortaya çıkarır. Olimpik düşünce, karakterli sporcuların kazanmaktan çok katılmaya ve adil mücadeleye önem vermesi gerektiğini söyler.

**Olimpiyat oyunlarındaki en önemli şey kazanmak değil, katılmaktır; tıpkı hayattaki en önemli şeyin zafer değil, mücadele olması gibi. Önemli olan fetihmiş olmak değil, iyi mücadele etmiş olmaktır.** Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC, 2024)<sup>2</sup>.

Ayrıca sporcunun karakteri onun içinde yaşadığı topluma ne düzeyde katkıda bulunduğuyula ilgili vatandaşlık niteliklerini de gösterir.

### ***Nelere Dikkat Etmeliyim?***

Bilimsel araştırmalara göre sporda uzun vadeli başarı ve günlük yaşamda üretken nitelikli bir birey olmaya hizmet eden karakter özelliğini geliştirmek için sporcuların (a) Etik davranması, (b) Başkalarını umursaması, (c) Öz yönetim becerilerini geliştirmesi, (d) Sorumluluk alması, (e) Kendini motive etmesi önemlidir<sup>3,4</sup>. (Şekil 1)



Şekil 1. Sporcular için karakter geliştirme stratejileri.<sup>3,4,5</sup>



**Etik Değerlere Uygun Davran:** Takım arkadaşlarının başarılarını kutla ve olumlu davranışlarını takdir edip onlara iltifat ederken başarısızlıklarını ağır eleştirme. Galibiyeti kutlarken aşırıya kaçma ve yakın çevrendekilere saygılı bir kutlama yap. Adil oyun yaklaşımını benimse ve haksız avantaj elde etmeni sağlayacak yollara başvurma. Rakibe ve diğerlerine saygılı ol. Spor ortamındaki ve günlük yaşamdaki sosyal kurallara uy ve diğerlerine örnek ol.

**Başkalarını Umursa:** Takım arkadaşların ve rakiplerin ile etkileşime geçerek spor deneyimlerine onların gözüyle bakmaya çalış. Kişisel başarıdan çok takımın uyumuna ve başarısına odaklanarak ekip desteği sağla ve grup içi iş birliğini artır. Fırsat buldukça takım arkadaşların ve antrenörün ile inandığın doğru-yanlışlar ve bunlara neden inandığın hakkında dostça tartış.

**Öz Yönetim Becerilerini Geliştir:** Antrenmanlarda çalışma etiğine uygun davranışlar sergile. Başarıya ulaşmanın kısa yolu yoktur. Örneğin antrenmanlara zamanında gel. Her antrenmanda elinden gelenin en iyisini yapmaya çalış. Duygularını kontrol et. Örneğin küfür ve kaba dilden uzak dur. Yenilgi veya kötü sonuçlarda öfkeleniyorsan bunu uygun bir iletişim yoluyla kendini ifade ederek kontrol et. Fiziksel veya sözlü tacize karşılık soğukkanlılığını korusun.

**Sorumluluk Al:** Spor ortamında çeşitli sorumluluklar üstlen (örn., malzeme görevliliği). Kendini takım arkadaşlarından ve takımın kurallarını uygulamaktan sorumlu hisset. Günlük yaşamda sosyal sorumluluk al (örn., çevre bilincinin artırılması üzerine çalışmalarda rol al).

**Kendini Motive Et:** Yarışmaların sonucuna odaklanarak değil, kendi becerilerin ölçüsünde elinden gelenin en iyisini yapmaya çalış. Gerçek başarı, kendi yaptığının en iyisine ulaşmaya çalışmaktır. Hedef belirlerken kendi becerilerini ve başarılarını diğerleri ile değil kendi önceki durumun ile karşılaştır. Performans artırmaya ve diğerlerini geçmeye çalışmak yerine, kendi becerilerinde ustalaşmaya çabala ve onları mükemmelleştirmeye odaklan.

Özetle fiziksel performans artırımının karakter üzerinde etkisi yoktur. Spor ortamında ve günlük yaşamındaki seçimlerinizi etik düşünme ve ilkelere uygun davranışlarınızla biçimlendirmelisiniz.

## Kendini Değerlendir / Yansıma Yap

1. Karakter geliştirme uygulamalarını düşününüz. Aşağıdaki soruları uygun yerlere X koyarak veya yazarak cevaplayınız.



Sorular	Kendini değerlendir
Prososyal (olumlu) karakter özelliklerini geliştirmek için planlı bir çabanız var mı?	Evet ( ), Hayır ( ) Hayır ise neden?
Karakterle ilişkili olan özelliklerinizi geliştirmek için neler yapıyorsunuz?	Etik davranış (saygı, dürüstlük, antisosyal davranıştan kaçınmak): Kendini motive etmek: Bireysel ve sosyal sorumluluk: Başkalarını umursamak: Öz yönetim becerileri geliştirmek: Kendini motive etmek:

2. Karakter gelişiminizle ilgili hangi bilgi ve becerilerinizi geliştirmeye ihtiyaç duyuyorsunuz? Neden? Aşağıdaki alana yazarak cevaplayınız.

## Kaynaklar

1. Côté, J. ve Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307-323.
2. IOC (2024). International Olympic Committee The Olympic symbol and other elements of the Olympic Identity. <https://olympics.com/ioc/faq/olympic-symbol-and-identity/what-is-the-olympic-creed#>
3. Côté, J., Bruner, M., Erickson, K., Strachan, L. ve Fraser-Thomas, J. (2010). Athlete development and coaching. *Sports coaching: Professionalisation and practice*, 63 – 84.
4. Shields D. L. ve Bredemeier, L. B. (2014). Promoting morality and character development. In *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology*, (pp. 660-673), Routledge.
5. Hellison, D. (1995). *Teaching responsibility through physical activity*, Champaign, IL: Human Kinetics.



BÜTÜNCÜL SPORCU GELİŞİMİ İÇİN  
ANTRENÖR YETKİNLİĞİ  
GELİŞTİRİLMESİ PROJESİ

## Kısım-3

### Farkında Ol: Öğretim, Özel Gruplarda Spor (Para Spor) ve Etik

- Öğretim Yaklaşımları  
**Mustafa Levent İnce**
- Para Spor  
**Gizem Girişmen**
- Etik  
**Hakan Kuru**

Bütüncül Sporcu Gelişimi

**SPORCU**  
**EL KİTABI**

**Bu sayfa boş bırakılmıştır.**

## Kısım 3

---



# Farkında Ol: Öğretim, Özel Gruplarda Spor (Para Spor) ve Etik

Antrenörünüz, öğrenmenizi en üst düzeye çıkarmak için çeşitli öğretim yaklaşımları kullanır. Sporcu olarak bunları bildiğinizde antrenörünüzün bu öğretim yaklaşımlarını neden kullandığını daha iyi anlarsınız. Spor herkes içindir ve günümüzde özel gruplarda yarışma sporu giderek yaygınlaşmakta (örn. para spor). Bir çok para sporcumuz uluslararası organizasyonlarda önemli başarılar elde etmektedir. Para sporcuyusanız veya izleyiciyseniz bu spor grubuna özgü durumları bilmeniz önemlidir. Sporda etik değerlerin önemi sürekli gündemimizdedir. Sporcu olarak etiği ve etik değerleri anlamak ve bunlara uygun davranma sorumluluğumuz vardır. Bu bölümde bu konularda sırasıyla “Öğretim Yaklaşımları,” “Para Spor” ve “Etik” başlıkları altında ilgili bilgileri bulacaksınız.

**Bu sayfa boş bırakılmıştır.**

# Bölüm 10

Mustafa Levent İNCE

## Öğretim Yaklaşımları

Sporadaki başarınız, spordaki hedeflerinize ulaşmanız ve bütüncül gelişiminizin ürünüdür. Bunu sağlamak için antrenörünüzün görevi, antrenman hedeflerini, içeriğini, uygulamalarını, ölçme ve değerlendirmesini uyumlu hale getirmektir<sup>1</sup>.

Bu doğrultuda **antrenörünüz, sporcu gelişim modellerine dayalı antrenman hedeflerine ulaşabilmeniz için bunlara uygun öğretim stratejileri ve yöntemleri seçer ve uygular**. Amaca uygun öğretim stratejisi ve yöntemi seçebilmek için antrenörler öncelikle sizin nasıl öğrendiğinizi incelerler ve bu bilgiyi kullanarak antrenman amaçlarına en uygun öğretim yöntemleriyle size ulaşırlar. **Sporcu olarak bu süreçlerin farkında olmanız antrenörünüzün öğretimle ilgili tercihlerinin, uygulamalarının ve sonuçlarının gerekçelerini anlamanıza katkı sunacaktır**. Bu bakış açısıyla, bu bölümde öncelikle (siz) sporcuların nasıl öğrendiği, daha sonra ise, öğretim amaçlarına göre öğretim stratejileri ve yöntemleri üzerinde duracağız.

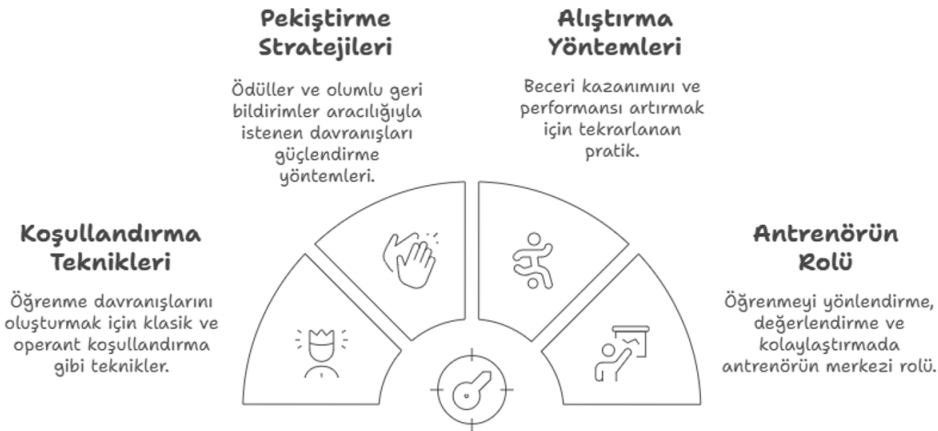
## **Sporcular Nasıl Öğrenir?**

**Sporcu olarak bilgiyi veya beceriyi tekrar ederek, gözleyerek, problem çözerek ve kendi öğrenmelerinizi planlayıp uygulayarak (özerkleşerek) öğrenirsiniz<sup>1,2,3</sup>**. Bir bilgiyi veya beceriyi tekrar ederek öğrenme daha çok davranışçı öğrenme, gözleyerek öğrenme sosyal öğrenme, problem çözerek öğrenme bilişsel öğrenmedir. Kendi öğrenmenizde söz sahibi olarak öz yönelimle öğrenmeniz ise, yapılandırmacı ve insancıl öğrenme kuramları ile açıklanmaktadır<sup>1,2</sup> (Şekil 1).



Şekil 1. Öğrenme kuramlarına göre sporcular nasıl öğrenir?

Davranışçı öğrenme kuramları öğrenmeyi, uyarıcı ve cevap (tepki/davranış) arasında bağlantı kurma süreci olarak görür. Davranışçı kuramlara göre bu davranışların geliştirilmesinde koşullama, pekiştirme, alıştırma, ödül verme ve cesaretlendirme gibi teknikler etkilidir<sup>3</sup>. Bu kuramların eğitim yaklaşımında hedeflenen davranışları belirleyen, bunların nasıl geliştirileceği ile ilgili kararları veren, bunlara ulaşıp ulaşılmadığını ölçüm sonuçlarına göre değerlendiren kişi antrenörüdür. Bu nedenle, davranışçı öğrenme kuramına dayanan sporcu eğitimi genel olarak antrenör merkezli olarak değerlendirilir<sup>1,2</sup> (Şekil 2).



Şekil 2. Davranışçı öğrenme kuramlarına göre öğrenmeyi etkileyen unsurlardan örnekler.

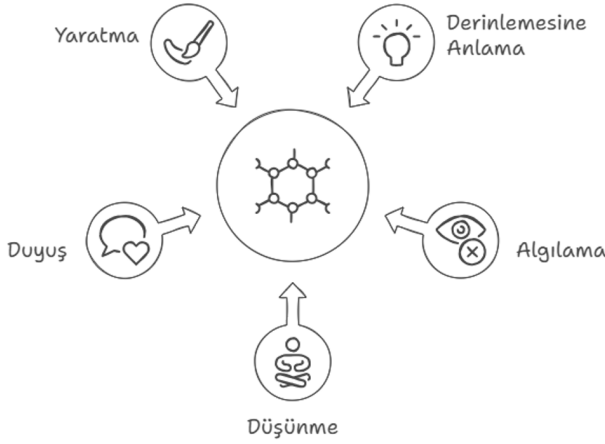


**Sosyal öğrenme kuramlarına göre öğrenme sosyal alanlarda ve ortamlarda gerçekleşir. Bu kuramlara göre sporcuların davranışlarının şekillenmesinde akranlar/takım arkadaşları, aile, antrenör ve toplum önemli rol oynar<sup>3</sup>. Sosyal öğrenmenin sosyal ve psikolojik boyutları vardır. Sosyal boyut, topluluk içinde sosyal etkileşim becerileri ve sosyal roller, psikolojik boyut ise, sosyal unsurlarla öğrenmenin nasıl etkilendiğine odaklanır. Bu kuramlara göre öğrenmenin planlanması ve uygulanmasında antrenörler sporcuların ailelerini, akranlarını ve yaşadıkları topluluğun öğrenmeyi nasıl etkilediğine dikkat etmelidirler. Grup içinde aidiyet, kimlik ve öz saygı geliştirecek bir ortam hazırlanması gereklidir<sup>1,2</sup> (Şekil 3).**



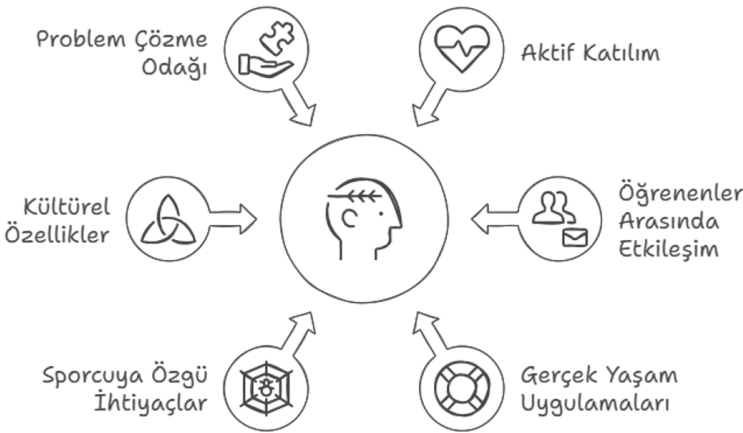
**Şekil 3.** Sosyal öğrenme kuramlarına göre öğrenmeyi etkileyen unsurlardan örnekler.

**Bilişsel öğrenme kuramları, öğrenme sürecinin insan beyninin içinde nasıl oluştuğuna odaklanır. Bu kuramlar öğrenmeyi, doğrudan gözlenemeyen zihinsel bir süreç olarak açıklarlar ve öğrenmeyi karmaşık bilişsel bir süreç olarak görürler<sup>3</sup>. Anlama, algılama, düşünme, duyuş ve yaratma gibi kavramlar bilişsel kuramlarda öne çıkar. Bilişsel öğrenme kuramlarında bilgileri keşfetmenin cesaretlendirmekle birlikte, antrenörünüz öğrenmenin kontrolünü elinde tutar<sup>1,2</sup> (Şekil 4).**



Şekil 4. Bilişsel öğrenme kuramlarında öne çıkan kavramlar.

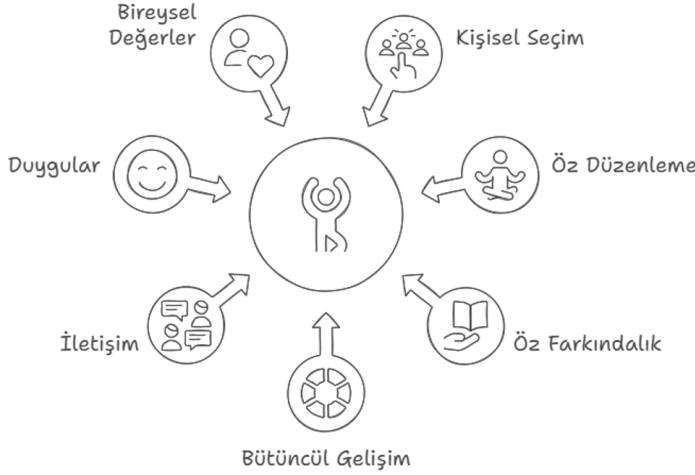
**Yapılandırıcı bakış açısı bireylerin öğrenme sürecinde pasif alıcılık yerine aktif olmasına ve süreci yönlendirmesine vurgu yapar. Bunlara göre öğrenme, sizin öğrenme sürecinde aktif olduğunuz, diğer sporcularla etkileşiminizin olduğu ve gerçek yaşam uygulamalarını içinde barındırdığı zaman daha etkili olmaktadır<sup>3</sup>. Yapılandırıcı öğrenmenin antrenmana yansımaları genel olarak sizin güçlü yönlerinizin ortaya konması, size özgü ihtiyaçların üzerinde durulması, kültürel özelliklerinizin dikkate alınması, problem çözmeye odaklanılması, gerçek yaşam ölçme ve değerlendirme yöntemleri kullanılarak gelişiminizin takip edilmesi ile olmaktadır<sup>1,2</sup> (Şekil 5).**



Şekil 5. Yapılandırıcı öğrenme kuramlarına göre öğrenmeyi etkileyen unsurlardan örnekler.



İnsancıl kuramlar ise, bireye odaklanır, bireyi doğuştan “iyi” olarak görür. Bu kuramlarda sporcuların seçim yapabilmesi, öğrenmelerini kontrol etmeleri, kendilerini gerçekleştirmeleri, öz farkındalıkları ve bütüncül gelişimleri öne çıkmaktadır<sup>3</sup>. İnsancıl kuramlara göre antrenörünüz bütüncül gelişiminize katkıda bulunmalıdır ve iletişim, benlik, duygu ve bireysel değerler üzerine yoğunlaşmalıdır<sup>4</sup>. Bu kuramlar özde sporcu merkezli olarak görülür<sup>1,2</sup> (Şekil 6).

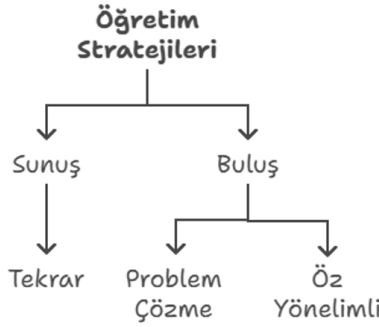


Şekil 6. İnsancıl öğrenme kuramlarına göre öğrenmeyi etkileyen unsurlardan örnekler.

## Öğrenme Kuramlarına Dayalı Öğretim Stratejileri ve Yöntemleri

Öğrenme kuramları antrenman sürecinin planlanması ve uygulanmasında sizin nasıl öğrendiğinizi ve öğrenmenin hangi öğretim stratejisi ve yöntemleri ile etkili şekilde sağlanabileceğini açıklamaktadır. Aşağıda, öğrenme kuramlarına dayanan ve sporcu eğitiminde kullanılan temel öğretim stratejileri ve öğretim yöntemlerini bulacaksınız.

Öğretim stratejileri temelde “sunuş” ve “buluş” olarak iki grupta ele alınır<sup>5</sup>. Sunuş, bilinen bir bilgi ve becerinin antrenör tarafından organize edilerek size sunulması ve bu bilgi ve becerileri tekrar ederek öğrenmenize dayanan bir öğretim stratejisidir. Buluş ise, içinde iki grup barındırır. Bunlardan birincisi problem çözmedir, diğeri ise sizin öz yönelimli olarak kendi öğrenmenizi planlamanız ve uygulamanızdır. Buluş stratejisinde sporcu öz yönelimli uygulamalar ve sporcu olarak özerkliğiniz (karar vermede özgürlüğünüz) öne çıkar<sup>1,6</sup> (Şekil 7).



Şekil 7. Öğretim stratejileri.

Mosston öğretim stilleri/yöntemleri bu temel öğretim stratejilerine dayalı olarak 11 öğretim yöntemi tanımlar<sup>5</sup>: A-Komut, B-Alıştırma, C-Eşli, D-Kendini Kontrol, E-Katılım, F-Yönlendirilmiş Buluş, G-Problem Çözme-Tek Doğru, H-Problem Çözme-Çok Doğru, I-Öğrenenin Tasarımı-Bireysel Programlama, J-Öğrenenin Başlatması, K-Kendi Kendine Öğrenme. Bu öğretim stillerinin önceliği, tanımı, temel aldığı öğrenme kuramları ve dayandıkları öğrenme stratejileri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Mosston Öğretim Stillerinin/Yöntemlerinin kapsamı.<sup>1,7</sup>

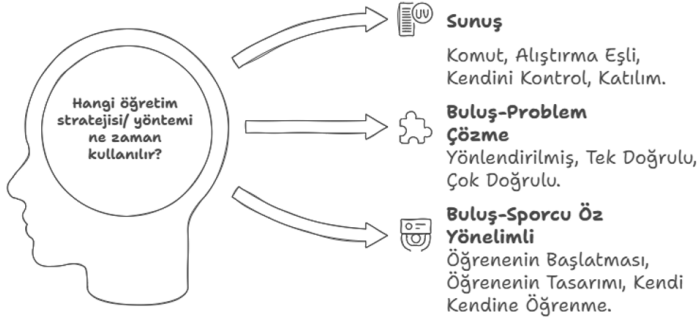
Stil/Yöntem Öğretim Stratejisi Dayandığı Kuram	Ana Öğrenme Hedefi	Örnek uygulama
Komut (A) Sunuş Davranışçı	Fiziksel: Motor beceri, fiziksel uygunluk.	Antrenör becerileri parçalara böler ve becerinin doğru yapılışını gösterir. Sporcular antrenör kendilerine söylediği anda ve tam olarak antrenörün söylediği gibi yapmaya çalışırlar. Antrenör sporculara geri bildirim (düzeltme) verir ve sporcular antrenörün gösterdiği örneğe benzer şekilde yapmaya çalışırlar.
Alıştırma (B) Sunuş Davranışçı	Fiziksel: Motor beceri, fiziksel uygunluk.	Antrenör spor salonunda sporcuların bir becerinin farklı bölümlerini veya değişik becerileri çalışabilecekleri birkaç istasyon hazırlar. Sporcular istasyonlar arasında gidip gelirler ve hareketleri (etkinlikleri) kendi hızlarında yaparlar. Antrenör etrafta dolaşır ve ihtiyaç olduğunda sporcuya yardım eder.
Eşli (C) Sunuş Sosyal, Bilişsel	Bilişsel: Gözlem, analiz. Sosyal: Başkalarıyla çalışma.	İki sporcu antrenörün hazırlanmış olduğu bir hareket üzerinde birlikte çalışır. Bir sporcu hareketi (etkinliği) uygularken diğer sporcu eşine geri bildirim (düzeltme) verir. Sporcular birbirlerine iyi geri bildirim vermelerine yardımcı olabilecek bir kontrol listesi kullanabilirler.



Kendini Kontrol (D) Sunuş Bilişsel	Bilişsel: Öz değerlendirme.	Sporcular bir konu üzerinde bireysel olarak çalışır ve çalışmalarını kendileri kontrol ederler. Sporcular konuyu öğrenirken antrenör, onlara kendi kendilerine geri bildirim (düzeltme) vermelerini sağlayacak bir kontrol listesi sunabilir.
Katılım (E) Sunuş Bilişsel	Bilişsel: Katılım ve karar verme becerilerini geliştirme.	Antrenör farklı zorluk seviyeleri olan bir öğrenme etkinliğini planlar. Sporcular, üzerinde çalışmak istedikleri seviyeyi seçerler. Sporcular etkinliğin seviyelerini değiştirerek kendi becerilerine uygun olacak şekilde etkinliği kolaylaştırma ya da zorlaştırma kararı alabilirler.
Yönlendirilmiş Buluş (F) Buluş – Problem Çözme Bilişsel, Yapılandırmacı	Bilişsel: Buluşla öğrenme.	Antrenör sporculardan bir hareket problemine çözüm getirmelerini ister. Antrenör sporculara konuya özel bir dizi soru sorar ve sporcular, antrenörün keşfetmelerini istediği doğru cevabı bulana kadar kendi cevaplarını denerler.
Problem Çözme- Tek Doğru (G) Buluş – Problem Çözme Bilişsel, Yapılandırmacı	Bilişsel: Buluşla öğrenme.	Sporcular bir beceriyi veya konuyu mantıksal sorgulama yöntemini kullanarak öğrenmeye çalışır. Antrenör sporculara bir soru sorar. Sporcular bunu sorgular ve farklı çözümler üzerinde düşünürler. Sporcular soru üzerinde eleştirel düşünerek ve çözümleri deneyerek sorunun tek doğru cevabını keşfedebilirler/keşfetmeye çalışırlar.
Problem Çözme- Çok Doğru (H) Buluş – Problem Çözme Bilişsel, Yapılandırmacı	Bilişsel: Buluşla öğrenme.	Antrenör sporculardan bir hareket problemini çözmelerini ister. Sporcular sorulan hareket problemine değişik çözümler keşfetmeye çalışırlar. Sporcuların soruyu doğru cevaplamaları için çok sayıda yol vardır.
Öğrenenin Tasarımı (I) Buluş – Sporcu öz yönelimi Yapılandırmacı, Bilişsel, İnsancıl	Bilişsel: Kendi öğrenmesini yapılandırma.	Antrenör genel konuyu seçer; fakat sporcular öğrenme deneyimi ile ilgili kararların çoğunu kendileri verirler. Sporcular antrenörün rehberliği altında ne öğreneceklerine karar verirler ve daha sonra antrenöre danışarak kendilerine kişisel bir öğrenme programı tasarlarlar.
Öğrenenin Başlatması (J) Buluş – Sporcu öz yönelimi Yapılandırmacı, Bilişsel, İnsancıl	Bilişsel: Kendi öğrenmesini yapılandırma.	Sporcular hem ne öğreneceklerine hem de nasıl öğreneceklerine kendileri karar verirler. Antrenör ve sporcular temel bazı ölçütleri belirlerler; fakat sporcular nasıl ve neyi öğrenecekleri hakkındaki kararların tamamından sorumludurlar. Sporcu ihtiyaç duyarsa, antrenör bilgi vererek yardımcı olabilir.
K-Kendi Kendine Öğrenme Buluş – Sporcu öz yönelimi İnsancıl, Yapılandırmacı, Bilişsel	Bilişsel: Kendi öğrenmesini yapılandırma.	Sporcu yeni bir şey öğrenmek konusundaki her şeye kendi karar verir. Antrenörü bu sürece katıp katmayacaklarına bile sporcular karar verir. Antrenör sporcunun öğrenme konusunda verdiği kararları kabul eder.

Not: Stilin (yöntemin) temel alındığı öğrenme kuramı, ilgili yöntemin amacına göre öne çıkan öğrenme kuramı ve öğretim ilkeleri açısından sunulmuştur. Bir stil içinde diğer öğrenme kuramlarının öğretim ilkelerinden de faydalanma durumu olabilir.

Tablo 1'deki öğretim yöntemleri antrenman amaçları doğrultusunda tercih edilerek yeri geldikçe kullanılmaktadır (Şekil 8). Bugüne kadar spor eğitimcileri ve antrenörlerin öğretim yöntemi kullanımı ile ilgili yapılan bilimsel çalışmalar, uygulamada yoğun olarak alıştırma ve komut yöntemlerinin kullanıldığını, problem çözme ve özellikle sporcu öz yönelimli yöntemlerin çok sınırlı düzeyde kaldığını göstermektedir<sup>6</sup>.



Şekil 8. Öğretim stratejisi ve yöntemlerinin amaca uygun kullanımı

**Antrenörünüz komut ve alıştırmanın yanında diğer öğretim yöntemlerini de yeri geldikçe kullanmalıdır. Aksi takdirde, bilişsel, sosyal, yapılandırmacı ve insancıl öğrenme kurmalarında öne çıkan ve sporcu bütüncül gelişimi için büyük önem arz eden yöntemlerden yeterince yararlanmamış olur.**

## Kendini Değerlendir

1. Aşağıdaki tabloda sunulan öğretim yöntemleri senaryolarını dikkatli bir şekilde okuyunuz. Her bir senaryoyu antrenmanlarda kullanma durumunuza göre Hiç, Nadiren, Ara Sıra, Sıklıkla ve Her Zaman seçeneklerinden birine X koyarak belirtiniz.

Stil/ Yöntem	Öğretim Senaryosu *	Hiç	Nadiren	Ara Sıra	Sıklıkla	Her Zaman
Komut (A)	Antrenör becerileri parçalara böler ve becerinin doğru yapılışını gösterir. Sporcular antrenör kendilerine söylediği anda ve tam olarak antrenörün söylediği gibi yapmaya çalışırlar. Antrenör sporculara geri bildirim (düzeltme) verir ve sporcular antrenörün gösterdiği örneğe benzer şekilde yapmaya çalışırlar.					



<b>Alıştırma (B)</b>	Antrenör spor salonunda sporcuların bir becerinin farklı bölümlerini veya değişik becerileri çalışabilecekleri birkaç istasyon hazırlarlar. Sporcular istasyonlar arasında gidip gelirler ve hareketleri (etkinlikleri) kendi hızlarında yaparlar. Antrenör etrafta dolaşır ve ihtiyaç olduğunda sporcuya yardım eder.					
<b>Eşli (C)</b>	İki sporcu antrenörün hazırlamış olduğu bir hareket üzerinde birlikte çalışır. Bir sporcu hareketi (etkinliği) uygularken diğer sporcu eşine geri bildirim (düzeltme) verir. Sporcular birbirlerine iyi geri bildirim vermelerine yardımcı olabilecek bir kontrol listesi kullanabilirler.					
<b>Kendini Kontrol (D)</b>	Sporcular bir konu üzerinde bireysel olarak çalışırlar ve çalışmalarını kendileri kontrol ederler. Sporcular konuyu öğrenirken antrenör, onlara kendi kendilerine geri bildirim (düzeltme) vermelerini sağlayacak bir kontrol listesi sunabilir.					
<b>Katılım (E)</b>	Antrenör farklı zorluk seviyeleri olan bir öğrenme etkinliğini planlar. Sporcular, üzerinde çalışmak istedikleri seviyeyi seçerler. Sporcular etkinliğin seviyelerini değiştirerek kendi becerilerine uygun olacak şekilde etkinliği kolaylaştırma ya da zorlaştırma kararı alabilirler.					
<b>Yönlendirilmiş Buluş (F)</b>	Antrenör sporculardan bir hareket problemine çözüm getirmelerini ister. Antrenör sporculara konuya özel bir dizi soru sorar ve sporcular, antrenörün keşfetmelerini istediği doğru cevabı bulana kadar kendi cevaplarını denerler.					
<b>Problem Çözme- Tek Doğru (G)</b>	Sporcular bir beceriyi veya konuyu mantıksal sorgulama yöntemini kullanarak öğrenmeye çalışırlar. Antrenör sporculara bir soru sorar. Sporcular bunu sorgular ve farklı çözümler üzerinde düşünürler. Sporcular soru üzerinde eleştirel düşünerek ve çözümleri deneyerek sorunun tek doğru cevabını keşfedebilirler/keşfetmeye çalışırlar.					



Stil/ Yöntem	Öğretim Senaryosu *	Hiç	Nadiren	Ara Sıra	Sıklıkla	Her Zaman
Problem Çözme-Çok Doğru (H)	Antrenör sporculardan bir hareket problemini çözmelerini ister. Sporcular sorulan hareket problemine değişik çözümler keşfetmeye çalışırlar. Sporcuların soruyu doğru cevaplamaları için çok sayıda yol vardır.					
Öğrenenin Tasarımı (I)	Antrenör genel konuyu seçer; fakat sporcular öğrenme deneyimi ile ilgili kararların çoğunu kendileri verirler. Sporcular antrenörün rehberliği altında ne öğreneceklerine karar verir ve daha sonra antrenöre danışarak kendilerine kişisel bir öğrenme programı tasarlarlar.					
Öğrenenin Başlatması (I)	Sporcular hem ne öğreneceklerine hem de nasıl öğreneceklerine kendileri karar verirler. Antrenör ve sporcular temel bazı ölçütleri belirlerler; fakat sporcular nasıl ve neyi öğrenecekleri hakkındaki kararların tamamından sorumludurlar. Sporcu ihtiyaç duyarsa, antrenör bilgi vererek yardımcı olabilir.					
K-Kendi Kendine Öğrenme	Sporcu yeni bir şey öğrenmek konusundaki her şeye kendi karar verir. Antrenörü bu sürece katıp katmayacaklarına bile sporcular karar verir. Antrenör sporcunun öğrenme konusunda verdiği kararları kabul eder.					

\* Öğretim senaryolarının kaynakları: Orijinal senaryolar, Kulinna ve Cothran (2003); Türkçe uyarlaması, Kılıç ve İnce (2019).

2. Bir önceki soruda verdiğiniz cevapları analiz ederek aşağıdaki soruları cevaplayınız.
  - a. Antrenmanlarınızda en sık kullandığınız öğretim stratejileri ve yöntemleri nelerdir?



b. Antrenmanlarınızda en az kullandığınız öğretim stratejileri ve yöntemleri nelerdir?

c. Bütüncül gelişiminizin desteklenmesi için antrenmanlarınızda hangi öğretim stratejilerine ve yöntemlerine daha sık yer verilmesi gerektiğini düşünüyorsunuz?

## Kaynaklar

1. İnce, M.L. (2020). Spor pedagojisi IV. M.L. İnce (Ed.), *Spor da öğrenme ve öğretme IV* içinde. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
2. Jordan, A., Carlie, O. ve Stack, A. (2008). *Approaches to Learning: A Guide for Teachers*. Bedfordshire: McGraw Hill.Kılıç, K. ve İnce, M. L. (2019). Antrenörlerin kullandıkları öğretim yöntemleri ölçeği – sporcu sürümünün (AKÖY – SPORCU) geliştirilmesi, *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 5(3), 118–128.
3. Senemoğlu, N. (2018). Gelişim, Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya (26. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
4. Connolly, G.J. (2016). Applying Humanistic Learning Theory: The “Art” of Coaching. *Strategies*, 29(2), 39-41.
5. Mosston, M. ve Ashworth, S. (2008). Teaching Physical Education (First online edition). <https://spectrumofteachingstyles.org/>
6. Kılıç, K. ve İnce, M. L. (2023). Perceived use and value of reproductive, problem-solving, and athlete-initiated teaching by coaches and athletes. *Frontiers in Psychology*, 14, 1167412.
7. Kulinna, P. H. ve Cothran, D. J. (2003). Physical education teachers’ self-reported use and perceptions of various teaching styles. *Learning and Instruction*, 13(6), 597-609.

**Bu sayfa boş bırakılmıştır.**

# Bölüm 11

Gizem GİRİŞMEN

## **Para Spor**

Bu bölümde, para spor<sup>1</sup> ortamında bütüncül sporcu gelişimi ve antrenörün bu süreçteki rolüne ve sorumluluklarına değineceğiz. Bir para sporcu<sup>2</sup> veya izleyicisi olarak bütüncül gelişimin neden önemli olduğunu anlamak ve bu süreçte antrenörünün yetkinliğini değerlendirebilmek, spordaki gelişimin kadar, olumlu ve anlamlı bir spor deneyimi aracılığıyla yaşam becerilerini geliştirebilmen için de önemlidir. Bir sporcu olarak, kendine doğru soruları sorarak antrenörünle ilişkini ve antrenörünün yetkinliğini değerlendirebilirsin. Spor deneyimini değerlendirme sürecin, gelişime açık yönlerini anlamayı da kolaylaştıracaktır.

## **Para Sporda Bütüncül Sporcu Gelişimi ve Önemi**

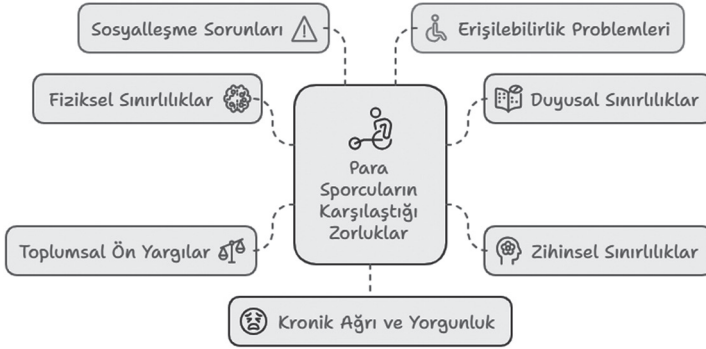
**Para sporda bütüncül gelişim, bir para sporcuyu sadece sporcu olarak tanımlamanın ötesinde, hayatının tüm yönleriyle, engellilik deneyimini de dikkate alarak bütün bir insan olarak görmeyi ve yaşamında başarılı olmasına katkıda bulmayı hedefler.** Sporcu olarak başarılı olmak ve gelişmek yalnızca spora özgü becerilerini geliştirmekle ilgili değildir. Spor, fiziksel becerilerinin yanı sıra sporcunun sosyal, zihinsel ve duygusal yönlerinin gelişmesine de fırsat sağlar.

Para sporcular, genellikle engel durumlarına bağlı olarak çeşitli fiziksel, duyu-sal, zihinsel sınırlılıkların yanı sıra toplumsal ön yargılar, sosyalleşme sıkıntıları, fırsatlara erişimde eşitsizlik, erişilebilirlik ve ulaşım sorunları veya kronik ağrı,

1 Para spor: “Engelli bireylerin katıldığı ve Uluslararası Paralimpik Komite (IPC) Sporcu Sınıflandırma Tüzüğüne uygun sınıflandırma kurallarına sahip spor dalı” (IPC, 2021).

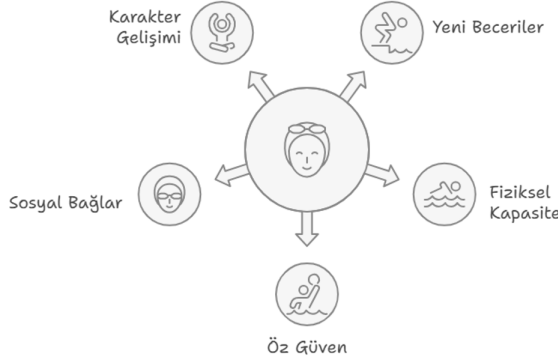
2 Para sporcu: “Paralimpik Oyunlarda yarışmamış profesyonel veya amatör olarak spor yapan engelli sporcular için kullanılan genel terim” (IPC, 2021).

yorgunluk gibi ek zorluklar da deneyimleyebilirler<sup>1</sup> (Şekil 1). Dolayısıyla, farklı birçok zorluk deneyimleyen para sporcular için bütüncül gelişim yaklaşımının desteklenmesi ve farklı yönlerden gelişmeleri çok daha önemli hale gelmektedir. Ancak genç sporcuların deneyimlerine odaklanan birçok çalışmanın da gösterdiği üzere, **sadece spora katılım sağlamak sporcularda istenen olumlu gelişimi otomatik olarak ortaya çıkarmaz**. Para sporcular için de durum farklı değildir.



Şekil 1. Para sporcuların spora katılımında karşılaştıkları zorluklardan örnekler.

Turnnidge vd.'nin (2012) fiziksel engelli sporcuların yüzme programlarındaki deneyimlerini incelediği araştırması, spora katılımın sporculara kazandırdığı yetkinlik, öz güven, bağ kurma ve karakter gelişimi niteliklerinin para spor ortamında da geliştirilmesinin mümkün olduğunu ve antrenörlerin bu süreçte büyük bir rol oynadığını ortaya koymuştur<sup>2</sup>. Yüzme programına katılan para yüzücüler, yeni beceriler kazandıklarını, fiziksel kapasitelerini keşfettiklerini (yetkinlik), bireysel hedefler koyarak, kendileri ile ilgili beklentilerini yükselterek olumlu benlik algısı geliştirdiklerini (öz güven), sosyal bağlar kurarak arkadaşlıklarını güçlendirdiklerini (bağ), engel durumlarını kabul ettiklerini ve başkalarına karşı daha açık fikirli yaklaştıklarını (karakter) paylaşmışlardır. Bu kazanımların temelinde, antrenörlerin sporcularıyla kurduğu destekleyici ve anlayışlı ilişkiler, onları hedefler belirleme konusunda teşvik etmeleri, bağımsızlık çabalarını desteklemeleri ve spor dışında da sosyal faaliyetlere katılmaları için sporcularını yönlendirmeleri yer almıştır. Antrenörler, sporcularının yalnızca fiziksel olarak değil, farklı yönleriyle de gelişmelerini destekleyerek bu olumlu sürece katkı sağlamıştır<sup>2</sup> (Şekil 2). Dolayısıyla antrenörler, sporcularının fiziksel gelişiminin yanı sıra hayatta karşılaşılabilecekleri zorluklarla başa çıkabilecekleri yetkinlikleri ve yaşam becerilerini geliştirmelerinde de önemli rol oynamaktadır.



Şekil 2. Para sporcuların (para yüzücü) spora katılımdan elde ettikleri kazanımlardan örnekler.<sup>2</sup>

Son dönemde **para spor ortamındaki profesyonelleşme eğilimi**, sporcuların hızlı gelişmesinin ve başarı elde etmesinin önemsenmesi, sadece performansa odaklanılması ve sporcuların bütüncül gelişiminin göz ardı edilmesi risklerini ortaya çıkarmıştır. Para sporcuların olimpiik sporcularla aynı seviyede görülmesi, antrenmanlarının aynı derecede zor olması ve bağlılık gerektirmesi gerektiği düşüncesinin, para sporcuların bazen spora devam edebilmek için işlerini veya okullarını bırakmak zorunda kalmalarına ya da sürekli kamp merkezlerinde antrenman yapmalarına yol açabilmektedir<sup>3</sup>. Bu profesyonelleşme eğilimi, sporcuların kendi hayatlarıyla ilgili kararlarını kontrol etmelerini, hedeflerine ulaşmalarını ve kendi gelişimlerinde aktif rol oynamalarını zorlaştırmakta ve para spor ortamında sporcuların bütüncül gelişiminin bazı yönlerinin göz ardı edilmesine sebep olabilmektedir<sup>3</sup>. Bu yüzden, bir **sporcu olarak bütüncül gelişimin önemini kavramalı ve spora özgü yetkinliklerini, zihinsel, duygusal ve sosyal becerilerini güçlendirecek yaklaşımlar kadar spor ve yaşam becerilerinin gelişimini engelleyecek yaklaşımların da farkında olmalısın**. Sporcu olarak gelişim sürecinde, antrenörünün senin ihtiyaçlarını ve beklentilerini dikkate alması, tatmin edici, eğlenceli ve bireysel olarak anlamlı deneyimler içeren spor katılımını desteklemesi gerekir.

Bütüncül gelişim kapsamında, bir sporcunun spora özgü yetkinliğinin geliştirilmesinde antrenman planlamaları yapmak büyük önem taşır. Antrenörün, antrenman planlarını sporcunun özellikleri, ihtiyaçları, aktivite kısıtlılıkları ve gelişim düzeyini göz önünde bulundurarak uyarlaması gereklidir. Etkili bir iletişimle sporcusuyla birlikte, planladığı uyarlamaları değerlendirmesi ve bireyselleştirilmiş bir yaklaşım benimsemesi çok önemlidir. Ayrıca, antrenörünün spor aracılı-

ıyla öz güvenini geliştirmesi, zorluklarla mücadele etmeni teşvik etmesi, engele ilişkin kısıtlılıkları yok saymadan bazı gündelik aktiviteleri sporcunun kendi başına yapması için cesaretlendirmesi, böylece kendine olan inancını güçlendirmesi ve stres yönetimini teşvik etmesi hem spor deneyiminde hem de yaşamında sana çok fayda sağlayacaktır. Olumlu ve kaliteli bir spor deneyimi, bu nitelikleri geliştirmeyi teşvik eder (Şekil 3). Bu sebeple, antrenörlerin, para sporcularının bireysel özelliklerine, ihtiyaçlarına, hedeflerine ve spora katılım motivasyonlarına uygun güvenli bir spor ortamı yaratması ve onların tüm yönlerini geliştirecek bir yaklaşım benimsemesi çok önemlidir.



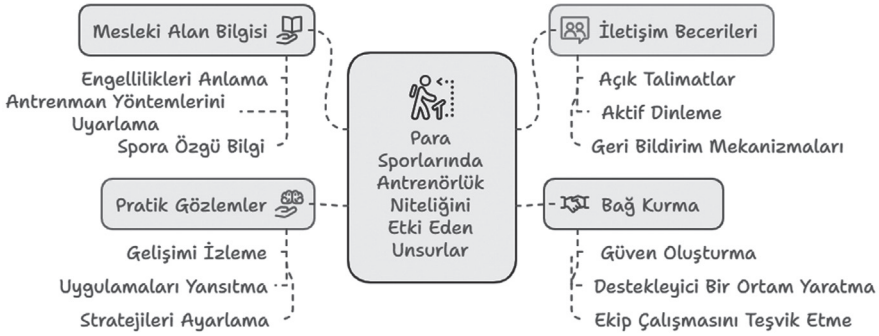
Şekil 3. "Kaliteli Para Spor Katılım Modeli"ne göre para sporda spor deneyimi kalitesini etkileyen unsurlar.<sup>4</sup>

Spor katılımı, sporcunun gelişim düzeyi ile uyumlu hedefler koymayı teşvik ettiğinde, sporcuya kendini ifade etme fırsatı verdiğinde, yapıcı geri bildirimler içerdiğinde, hataları öğrenme fırsatı sunduğunda, sporcunun zihinsel gelişimini destekleyecektir. Antrenörün takım içinde arkadaşlığı güçlendirmek için fırsatlar yaratması, spor dışında sosyal sorumluluk bilincini geliştirmesi, ahlaklı davranışları yüceltmesi ve teşvik etmesi, sporcusunun sosyal gelişim açısından desteklenmesini ve güçlenmesini sağlayacaktır. Dolayısıyla, sporcunun gelişimi ve hedefleriyle uyumlu, bireysel ihtiyaçlarını ve görüşlerini dikkate alarak planlanmış bir spor deneyimi hem fiziksel hem de zihinsel, duygusal, sosyal gelişimi güçlendirmek için çok önemli fırsatlar sunar.

Bu bölümde, para spor ortamında bütüncül gelişimin neden önemli olduğunu ve nasıl desteklenebileceğine odaklandık. Bir para sporcu olarak, bütüncül sporcu gelişimini dikkate alarak mevcut spor deneyimini değerlendirebilirsin ve gelişime açık alanlara yönelik antrenörünle birlikte çaba gösterebilirsin.

## Bütüncül Sporcu Gelişimi Kapsamında Antrenör Yetkinliği

Bir sporcu olarak gelişim sürecinde en büyük rol oynayan kişilerden biri antrenördür. **Antrenörün, yalnızca antrenman ve teknik bilgiye sahip olmakla kalmamalı, aynı zamanda senin özel ihtiyaçlarına duyarlı, spor yaparken güvenliğini ön planda tutan, iletişim becerileri güçlü ve uzun vadeli gelişimine katkı sağlayan biri olmalıdır. Gelişiminde oynadığı rolle hem spora özgü yetkinliğini hem de yaşam becerilerini geliştirmeye sana destek olmalıdır.** Bunları gerçekleştirebilmek için antrenörün, sporcularının engel durumu ile ilgili bilgi edinmesi, performanslarını etkileyen unsurları anlamaya çalışması, bu bilgileri antrenman uyarlamalarında dikkate alması, sporcularına görüşlerini paylaşması için fırsat vermesi ve tüm bunları antrenman bilgisiyle ilişkilendirmesi gereklidir (Şekil 4).



Şekil 4. Para spor antrenöründe olması gereken yetkinliklerden örnekler.

**Antrenörün, fiziksel gelişimin ötesinde, takım içindeki sosyal etkileşimleri ve arkadaşlığı güçlendirmek için fırsatlar yaratması, sporcularının yaşadığı günlük yaşam sıkıntılarını anlamaya çalışması, önemsemesi ve empati kurması gereklidir.** Antrenörlerin sporcularının yaşadığı erişilebilirlik sorunlarının farkında olması ve erişilebilir antrenman ortamları yaratmayı önemsemesi, sporcularının bütüncül gelişimi ve spora katılım hedefleriyle uyumlu, olumlu spor deneyimleri yaşayabilmeleri için önemli unsurlardır. Bunların yanı sıra, uzun vadeli gelişimi önemseyen bir antrenör, spor sonrası hayata ilişkin farkındalık geliştirmeli ve destek olmalı, sporcularına bireysel hedeflerinde yol göstermeli ve spor dışı kariyer ve aktivitelerinde destek olmalıdır.

İyi bir antrenör hem spor hem de spor dışındaki gelişim sürecinde seni takip etmeli ve sana geri bildirim vermelidir. Kendini güvende hissettiğin ve rahat ileti-



şim kurabildiğin destekleyici bir antrenör-sporcu ilişkisi, gelişim sürecini olumlu yönde etkileyecektir. Gelişim sürecinde antrenörünle olan ilişkini ve onun senin gelişim sürecindeki rolünü tüm bu unsurlara dikkat ederek değerlendirebilirsin.

### **Antrenörünün Yetkinliğini Değerlendirmek**

Bir sporcu olarak gelişiminin en önemli yönü, sadece fiziksel performansını veya spor başarılarını değil, aynı zamanda zihinsel, duygusal ve sosyal becerilerini de geliştirmendir. Bu süreçte antrenörünün rolü çok önemlidir, ama **antrenörünün yetkinliğini ve senin gelişimini ne kadar desteklediğini değerlendirmek de senin sorumluluğundadır**. Bir sporcu olarak, kendine doğru soruları sorarak, spor deneyimini değerlendirerek ve antrenörünle olan ilişkinin kalitesini düzenli olarak gözlemleyerek, kendi gelişimin için en iyi kararları verebilirsin. Çünkü doğru ve ihtiyaçlarını göz önüne alarak tasarlanmış bir spor deneyimiyle, yalnızca spor alanında fiziksel becerilerin değil, arkadaşlık ilişkilerin, iletişim becerilerin, sorumluluk bilincin, iyi ve ahlaklı davranışların, topluma ve çevrene duyarlılığın, problem çözme becerilerin de geliştirir. Antrenörünün yetkinliğini değerlendirirken, aşağıdaki soruları kendine sorarak mevcut spor deneyimine ilişkin ve bu gelişimde antrenörünün katkısına ilişkin daha bilinçli değerlendirme yapabilirsin.

*Fiziksel Gelişimime İlişkin Sorular* (Odak noktaları: Bireyselleştirilmiş antrenman programı oluşturma, fiziksel gelişimi takip etme, sakatlık riskini azaltma).

- Antrenörüm engel durumumu ve ihtiyaçlarımı dikkate alarak bana uygun antrenman planı sunuyor mu? Uygun egzersiz programları hazırlıyor mu? Onunla paylaştığım konuları dikkate alıyor mu?
- Antrenörümün oluşturduğu antrenman planları, benim spora özgü yetkinliğimi geliştiriyor mu? Antrenörüm sakatlanma riskimi azaltmak için çaba gösteriyor mu?
- Antrenörüm, engel durumuma uygun spor ekipmanlarına ilişkin bilgi sahibi mi? İhtiyacıma uygun ekipman uyarlamaları yapabiliyor mu? Kuralları biliyor mu?

Antrenörünün engel durumunla ilgili aktivite kısıtlılıklarını ve bunları dikkate alarak nasıl uyarlamalar yapabileceğini bilmesi önemlidir. Antrenörünün ihtiyaçlarına duyarlı olup olmadığını sorgulayabilirsin. Olası sakatlık riskinin farkında olması ve bunu önlemeye yönelik çaba göstermesi, spor deneyiminde senin görüşlerine başvurması onun yetkinliğini değerlendirmene yardımcı olur.

*Zihinsel Gelişimime İlişkin Sorular* (Odak noktaları: Zihinsel, duygusal olarak



güçlendirme, öz güven gelişimini teşvik etme, psikolojik ihtiyaçları dikkate alma).

- Antrenörüm zihinsel olarak güçlenmemi önemsiyor mu? Zihinsel hazırlık, stresle başa çıkma, motivasyon teknikleri gibi konulara ne kadar önem veriyor?
- Antrenörüm hedef belirlerken benim de görüşlerimi dikkate alıyor mu? Hedef belirleme sürecine kendimi ifade etme fırsatım oluyor mu?
- Antrenörüm başarılarımı takdir ediyor mu? Kendime olan inancımı güçlendirmek için yapıcı geri bildirim sağlıyor mu?
- Antrenörüm duygusal durumuma duyarlı mı? Bana psikolojik destek sağlayarak performans kaygısı ya da yaşadığım olumsuz duygularla başa çıkmama yardımcı oluyor mu? Uzman desteğine ulaşmamı kolaylaştırıyor mu?

Antrenörünün, gelişiminle uyumlu hedefler belirleme, stres yönetimi, öz güvenini geliştirme ve motivasyon sağlama gibi konularda sana nasıl destek olduğunu sorgulamak, onun yetkinliğini değerlendirmene yardımcı olur.

*Sosyal Gelişimime ve İletişim Becerilerime İlişkin Sorular* (Odak noktaları: İletişim becerilerini geliştirme, sosyal ilişkilerini güçlendirme, spor dışında da sosyal sorumluluk bilincini geliştirme).

- Antrenörüm takım içi iletişimi ve sosyal becerilerimi geliştirmeme yardımcı oluyor mu? Takım içindeki sosyal etkileşimleri güçlendirmek için fırsatlar yaratıyor mu? Sosyal ilişkilerde destekleyici oluyor mu?
- Antrenörümle rahat iletişim kurabiliyor muyum? Antrenörümle konuşurken kendimi ifade etmekten çekiniyor muyum? Söylemek istediklerimi onunla paylaşmak yerine kendime sakladığım oluyor mu?
- Antrenörüm bana ve arkadaşlarıma sosyal sorumluluk bilinci aşıyor mu? Spor dışında da sorumlu, çevre ve topluma yararlı bir birey olmam için beni teşvik ediyor mu? Bu çabalarımda beni destekliyor mu?

**Antrenörünle kurduğun iletişim, senin spor kariyerindeki motivasyonunu ve gelişimini büyük ölçüde etkiler.** Özellikle para sporcularda empati kurmak ve anlayış, bireysel ihtiyaçları anlamak ve gerekli uyarlamaları yapmak için daha önemlidir. İyi bir antrenör, yalnızca teknik bilgiye sahip olmakla kalmaz, aynı zamanda seni anlamaya ve ihtiyaçlarına duyarlı olmaya da özen gösterir. Antrenörünün iletişim becerilerini geliştirme, sosyal ilişkilerini güçlendirme, spor dışında da sosyal sorumluluk bilincini geliştirme gibi konularda sana nasıl destek olduğunu sorgulamak, onun yetkinliğini değerlendirmene yardımcı olur.

*Antrenörümün Yetkinliğine İlişkin Sorular* (Odak noktaları: Antrenörün engel durumuna ilişkin özel ihtiyaçlar ve antrenman yöntemleri konusunda bilgi sahibi



olma, güncel bilgiyi takip etme, kişisel gelişim çabası).

- Antrenörüm engel durumum ve buna yönelik antrenman yöntemleri konusunda yeterli bilgiye sahip mi? Para sporda antrenörlük bilgi ve becerilerini güncellemek adına çaba sarf ediyor mu?
- Para spor konusunda ve spora özgü kurallara ilişkin yeterli bilgiye sahip mi? Para sporda sınıflandırmayla ilgili bilgisi var mı? Benim sınıflandırma konusundaki hak ve sorumluluklarıma ilişkin farkındalığımı geliştiriyor mu?
- Güncel antrenman metotlarını öğreniyor ve benim bireysel farklılıklarımı göz önünde bulunduruyor mu? Düzenli olarak bilgi ve becerilerini güncelliyor mu?
- Diğer antrenörlerle iletişim kuruyor mu? Fikir alışverişinde bulunuyor mu?
- Antrenörümün antrenman planları, spor yapma hedefim ve gelecek planlarım ile uyumlu mu?

Bu sorularla, antrenörünün para spora yönelik ve sınıflandırmaya ilişkin bilgiye sahip olup olmadığını anlayabilirsin. Örneğin, antrenörünün engel durumunla ilişkili fiziksel kısıtlamaları ve bu kısıtlamaları dikkate alarak nasıl uyarlamalar yapabileceğini bilmesi önemlidir.

*Antrenörümün Yaklaşımına İlişkin Sorular* (Odak noktaları: İletişim becerileri, kapsayıcı yaklaşım, güvenli spor ortamı yaratma, geri bildirim kültürünü benimseme).

- Antrenörüm bireysel ihtiyaçlarımı dikkate alıyor mu? Kişiliğime saygı gösteriyor mu?
- Kapsayıcı bir yaklaşım benimsiyor mu?
- Beni geri bildirim vermem için teşvik ediyor mu? Benim geri bildirimlerime açık mı? Antrenman uygulamalarında benim geri bildirimlerimi dikkate alıyor mu?
- Antrenörüm, hata yaptığımda bana karşı olumlu, yapıcı davranıyor mu? Antrenörümün yanında hata yapmaktan korkuyor muyum?
- Antrenörüm, zorlandığım anlarda veya zor zamanlarımda beni motive edebiliyor mu? Bana psikolojik olarak destek oluyor mu?

Antrenörünün iletişim becerileri ve senin görüşlerini, geri bildirimini dikkate alması, olumlu bir spor deneyimi yaşamayı kolaylaştırır. Antrenörünün seni daha iyi bir sporcu, daha donanımlı bir birey yapacak yaklaşımı geliştirmesi önemlidir. Kendini ifade etme fırsatı vermek, bağımsızlığını teşvik etmek, hatalarından ders çıkarmayı teşvik etmek gibi konularda sana nasıl destek olduğunu sorgulamak, antrenörünün yetkinliğini değerlendirmene yardımcı olur.



*Performans ve Gelişim Takibine İlişkin Sorular* (Odak noktaları: Bireysel hedeflere rehberlik etme, uzun vadeli gelişim farkındalığı geliştirme, spor sonrası hayata ilişkin farkındalık geliştirme, destek, spor dışı kariyer ve aktivitelerine destek olma)

- Antrenörüm performansımı düzenli olarak takip ediyor mu?
- Hedeflerime ulaşmam için yeterli desteği sağlıyor mu? Beni hedef koymam için teşvik ediyor mu?
- Beni sadece kısa vadeli başarılarımla değil, uzun vadeli gelişimim açısından da değerlendiriyor mu?
- Antrenörüm spor dışındaki hayatımdaki (örneğin, okul veya iş yaşamı) sorumluluklarımı önemsiyor mu? Spor dışındaki sorumluluklarıma karşı anlayış gösteriyor mu? İhtiyaç duyduğumda gereken esnekliği tanıyor mu? Destek oluyor mu?
- Spor kariyerimden sonrası için farkındalığımı geliştiriyor mu? Eğitim veya iş yaşamımda karşılaştığım sorunlara duyarlı davranabiliyor mu?

Uzun vadeli ve bütüncül gelişimin için antrenörünün sadece şimdiki performansına değil, gelecekteki gelişimine de önem vermesi gerekir. Bütüncül gelişim sürecin, sadece antrenman performansına değil, bu süreçte kazandığın ilerlemeye de bağlıdır. Bu yüzden antrenörünün seni ne kadar yakından izlediği ve gelişimini nasıl değerlendirdiği önemli bir faktördür. Bu sorularla, antrenörünün gelişimini ne kadar dikkatle izlediğini ve senin spor dışındaki gelişimini desteklemeye ne kadar önem verdiğini değerlendirebilirsin.

## Para Sporlar ve Sınıflandırmaya İlişkin Eğitici ve Görsel Kaynaklar

- Paralympic Games. (2013). A-Z of Paralympic Sport [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/playlist?list=PL6CBAXPeBajkAt3MriMLCb0YKzDp49y2Y>
- Paralympic Games. (2016). Paralympic Sports A-Z [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/playlist?list=PL6CBAXPeBajl7Ev8ooo3vG0E5mZlug-8q>
- Paralympic Games. (2018). Sports of the Paralympic Winter Games [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/playlist?list=PL6CBAXPeBajlnNomwhpDALBWtYMAIKKKA>
- IPC Classification Fundamentals. (2024). International Paralympic Committee. 18 Ekim, 2024 tarihinde [https://ipc-classification.reclaim.hosting/courses/fundamentals\\_2023/index.html#modules](https://ipc-classification.reclaim.hosting/courses/fundamentals_2023/index.html#modules) adresinden erişilmiştir.

## Kaynaklar

1. Martin, J., Guerrero, M. ve Snapp, E. (2020). Disability and sport psychology. In G. Tenenbaum, R. C. Eklund, & N. Boiangin (Eds.), *Handbook of sport psychology: Exercise, methodologies, & special topics* (4th ed., pp. 1152–1168). John Wiley & Sons, Inc.. <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch56>
2. Turnnidge, J., Vierimaa, M., ve Côté, J. (2012). An in-depth investigation of a model sport program for athletes with a physical disability. *Psychology*, 3, 1131. <http://dx.doi.org/10.4236/psy->



ch.2012.312A167.

3. Bundon, A. (2021). The professionalization of Paralympic Sport and implications for retirement experiences of Paralympians. in: *Athlete Transitions in Sport: Experiences in Elite Sport*, eds. Agnew, D. (New York, NY: Routledge). doi: 10.4324/9781003020189-5
4. Evans, M. B., Shirazipour, C. H., Allan, V., Zanhour, M., Sweet, S. N., Martin Ginis, K. A., ve Latimer-Cheung, A. E. (2018). Integrating insights from the parasport community to understand optimal experiences: The Quality Parasport Participation Framework. *Psychology of Sport and Exercise*, 37, 79–90.

# Bölüm 12

Hakan KURU

## Etik

**Etik, bireylerin toplumla olan ilişkilerini ve sorumluluklarını düzenleyen değerler olarak spor dünyasında kazanma arzusu ve rekabetin sınırlarını çizer.** Sporcu ortamında ise etik, bireylerin sağlıklı bir gelişim süreci geçirmelerini, sosyal çevreleriyle uyum sağlamalarını ve öz saygı ile öz güvenlerini güçlendirmelerini amaçlar. Bu çerçevede etik, bireysel başarıya ulaşmakla beraber sporcuların çok yönlü gelişimini ve toplum içindeki rollerini desteklemeyi de hedefler. Araştırmalar etik kuralların spor ortamının sürdürülebilirliğini sağladığını ve sporcuların uzun vadeli gelişimlerini destekleyen bir yapı sunduğunu göstermektedir<sup>1</sup>.

Bu bölümde sporcuların etik değerleri nasıl benimseyebileceği ve bu değerlerin kariyerleri ve gelişimleri üzerindeki etkileri ele alınacaktır. Ayrıca, sporcuların saha içinde ve dışında etik davranışlar sergilemelerine yönelik öneriler sunulacaktır.

## **Sporcu için Etik Ne Anlama Geliyor?**

Etik, bireylerin doğru ve yanlış arasındaki ayrımı yapmasını sağlayan temel bir değerler sistemidir. **Spor**da etik adalet, dürüstlük, saygı ve sorumluluk gibi değerlerin tüm paydaşlar tarafından içselleştirilmesini ifade eder<sup>2</sup>. Ancak spor ortamında etik bireysel bir sorumluluk olmakla beraber aynı zamanda toplumsal bir gerekliliktir. Sporun rekabetçi doğası etik ilkelerin uygulanmasını zorunlu kılmaktadır. Etik ilkeler olmadığında sporun bireyler ve toplum üzerindeki olumlu etkileri kaybolur, adil oyun prensibi zedelenir ve sporun özündeki eğitici ve birleştirici değerler tehdit altına girer<sup>3</sup>.



Sporada etik değerler sporun toplumsal algısını şekillendirir. Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) sporda etik ilkelerin korunması için önemli bir rehberlik sağlar. Olimpiyat hareketinin temel değerleri olan mükemmellik, dostluk ve saygı, etik çerçevenin sporun her düzeyinde yaşatılmasını sağlar<sup>4</sup>. Bu değerler sporu bir yarışmanın ötesine taşıyarak, sporcuların hayatlarına ve toplum üzerindeki rollerine yön verir. Olimpiyatların “daha hızlı, daha yüksek, daha güçlü-birlikte” motosu etik değerlerin bireysel başarıdan çok, ortak gelişimi ve dayanışmayı teşvik ettiğini vurgular.

## **Etik Değerlerin Sosyal Rolü ve Etkileri**

Sporcular toplumsal rol modeller olarak etik değerlerin taşıyıcısıdır. Sahada ve saha dışında sergiledikleri davranışlar izleyiciler ve özellikle genç sporcular üzerinde kalıcı etkiler yaratır. Bandura'nın sosyal öğrenme teorisine göre genç bireyler gözlem yoluyla öğrenir ve sporcuların davranışları güçlü birer model oluşturur<sup>5</sup>. **Doping, hile veya rakibe saygısızlık gibi etik dışı davranışlar bireysel başarıyı kısa vadede artırabilir. Ancak bu tür davranışlar uzun vadede sporun bütünlüğünü ve sporcuların kişisel itibarını zedeler.**

Lance Armstrong'un doping skandalı, etik ihlallerin sporcu kariyerleri ve spor dallarının itibarını nasıl tahrip edebileceğini gösteren çarpıcı bir örnektir. Armstrong doping kullandığını itiraf ettikten sonra tüm Tour de France zaferlerini kaybetmiş bisiklet sporunun güvenilirliğini ciddi ölçüde zedelemiştir. Bu durum sporun toplum nezdinde algılanan dürüstlük ve adalet ilkelerini sarstığı gibi genç sporcular için de olumsuz bir rol model oluşturmuştur<sup>6</sup>. Aynı zamanda bu skandallar etik dışı davranışların birey ve spor dalları üzerinde yarattığı yıkıcı etkilerin anlaşılmasına yönelik kamu bilincini artırmıştır.

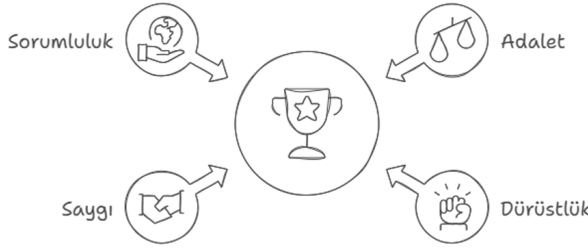
*Olumlu Rol Modeller:* Diğer yandan etik değerleri içselleştiren sporcular toplum üzerindeki olumlu etkileriyle örnek teşkil eder. Örneğin, güreş sporunda Yaşar Doğu, sporculuk kariyeri boyunca başarılarının yanı sıra rakiplerine duyduğu saygı, alçakgönüllü tavırları ve fair play anlayışıyla tanınmıştır. Yaşar Doğu etik liderlik anlayışıyla sporda etik değerlerin somut bir ifadesi haline gelmiştir. Toplumumuzda saygın bir sporcu ve spor insanı olarak takdir gören Yaşar Doğu, genç sporculara etik değerlerin hem sahada hem de saha dışında nasıl uygulanması gerektiğini göstermektedir.

Etik değerlerin sporun bütün paydaşları tarafından benimsenmesi sporun eğitici ve birleştirici işlevini güçlendirmektedir. Sporun karakter eğitiminin ve toplumsal bütünleşmenin bir aracı olduğu gerçeği etik değerlerin daha fazla vurgulanmasını gerekli kılmaktadır. Etik değerlerin bu bağlamda vurgulanması sporu birey ve toplum için dönüştürücü bir güç haline getirir.



## Sporcuların Uyması Gereken Temel Etik İlkeler

Spor, belirli etik değerlerin uygulanmasıyla toplumsal normların yeniden üretildiği bir sahnedir. Adalet, dürüstlük, saygı ve sorumluluk gibi temel etik ilkeler sporun bireysel performansın ötesine geçerek bir yaşam biçimi haline gelmesini sağlar (Şekil 1). Bu etik ilkeler sporcuların bireysel gelişimlerini destekler ve sporun toplumsal kabulünü güçlendirir.



Şekil 1. Sporcuların uyması gereken etik değerlere örnekler.

*Adalet:* Adalet sporun en temel etik ilkelerinden biridir ve her sporcunun eşit şartlarda yarışmasını sağlar. Bu ilke her bireye eşit fırsatlar sunulmasını gerektirir. Sporda adalet hakemlerin tarafsızlığından, müsabaka kurallarının eşit uygulanmasına kadar geniş bir yelpazede kendini gösterir. Örneğin, Serena Williams kadın sporcuların erkek sporcularla eşit ödül ve fırsatlara sahip olması için mücadelesiyle bu ilkenin savunuculuğunu yapmıştır.

Adaletin ihlal edildiği bir spor ortamı sporun bütünlüğüne zarar verir. Özellikle hakem hataları ya da kuralların esnetilmesi sporda adalet algısını zayıflatır. Buna benzer durumların sonucunda sporcuların ve izleyicilerin spora olan güveni azalır. Adalet ilkesinin uygulanması sporcuların rekabetin doğasında yer alan eşitlik ve dürüstlük değerlerine olan bağlılığını güçlendirir.

*Dürüstlük:* Dürüstlük, sporcuların performanslarını ve davranışlarını şeffaf bir şekilde sergilemelerini ifade eder. Dürüstlük ile sporun doğasında bulunan rekabetin adil bir şekilde sürdürülmesi sağlanır. Sporcuların antrenman programlarından müsabakalara kadar her aşamada dürüstlüğü korumaları beklenir. Doping kullanımı ya da rakipleri yanıltma girişimleri gibi etik dışı davranışlar dürüstlük ilkesine zarar verir ve sporu bir güven kriziyle karşı karşıya bırakır.

Örneğin, maraton koşucusu Eliud Kipchoge, dopingden uzak durarak ve antrenmanlarında etik değerlere bağlı kalarak dürüstlüğüün sembolü haline gelmiştir. Kipchoge'nin bu tutumu sporcuların etik ilkelere sadık kalarak da zirveye ulaşabileceğini gösterir. Dürüstlük, sporcuların toplumsal rollerini güçlendirir.



*Saygı:* Saygı, sporcuların hem rakiplerine hem de sporun diğer paydaşlarına karşı olumlu ve anlayışlı bir tutum sergilemelerini ifade eder. Rakip sporculara, hakemlere ve antrenörlere saygı, sporun temel değerlerinden biridir. Roger Federer, tenis kortlarında rakiplerine ve hakemlere gösterdiği saygıyla bu ilkenin önemli bir temsilcisidir.

Saygı saha dışında da önemlidir. Sporcuların medya önünde rakipleri hakkında olumlu konuşmaları, genç sporcular için güçlü bir etik model oluşturur. Saygı ilkesinin ihlali çatışmaları ve sportmenliğe aykırı davranışları artırabilir. Saygının içselleştirilmesi sporcuların sosyal ilişkilerini ve toplumsal kabulünü olumlu yönde etkiler.

*Sorumluluk:* Sorumluluk, sporcuların bireysel performanslarından ve takımlarına olan katkılarından doğrudan sorumlu olduklarını ifade eder. Sorumluluk sporcuların hem antrenmanlarına düzenli katılımını hem de saha içinde ve dışında olumlu bir tutum sergilemesini gerektirir.

Sporcularda sorumluluk bilinci, toplum için de anlamlı katkılar sunulmasına zemin hazırlar. Sporcuların toplumsal sorunlara duyarlılık göstermeleri etik sorumluluğun bir parçasıdır. Sorumluluk ilkesinin uygulanması sporcuların saha içinde ve saha dışında daha bilinçli bireyler olmalarını sağlar.

Adalet, dürüstlük, saygı ve sorumluluk gibi temel etik ilkeler toplumsal değerlerle de bütünleşir. Sporcular bu ilkeleri benimseyerek hem kişisel kariyerlerini geliştirebilir hem de sporun genel itibarını artırabilirler. Temel etik değerlerin spor dünyasında korunması sporcuların etik liderler olarak rol üstlenmelerine de olanak tanır.

## **Sporculuk Ruhu ve Adil Oyun**

Sporculuk ruhu sporun en temel değerlerinden biri olup, bireylerin saha içindeki davranışlarını etik ilkelerle uyumlu hale getiren bir rehberdir. Sporculuk ruhu sporcuların dürüstlük, saygı ve adalet ilkelerini benimsemelerini sağlar. Bu değerlerin en somut yansıması olan adil oyun (fair play), rekabetin yoğun olduğu anlarda dahi etik ilkelerin korunmasını gerektirir. Adil oyun sporu salt kazanma mücadelesi olmaktan çıkarak, bireysel ve toplumsal değerlere katkı sağlayan bir platforma dönüştürür.

*Adil Oyun Nedir?* Adil oyun sadece kurallara uymak anlamına gelmez. Aynı zamanda rakiplere, hakemlere ve oyunun ruhuna saygı göstermeyi de kapsar. Adil oyun sporun içsel değerlerini koruyan bir anlayış olup, kazanma arzusunu etik değerlerle dengeler. Rekabetin doğal bir parçası olan kazanma isteği, adil oyun



sayesinde sınırlandırılır ve sporu daha anlamlı hale getirir. Paolo Maldini, futbol kariyeri boyunca rakiplerine duyduğu saygı ve sportmenliği ile adil oyunun en iyi temsilcilerinden biri olmuştur. Maldini'nin davranışları adil oyunun takım başarısına katkıda bulunan bir strateji olduğunu göstermiştir.

Adil oyun sporcuların sahada karşılaştıkları zorluklara etik bir çerçevede yanıt vermelerini sağlar. Özellikle kazanmanın baskısının yoğun olduğu büyük müsabakalarda daha da belirgin hale gelir. Örneğin 2005 yılında Liverpool-Milan Şampiyonlar Ligi Finali sırasında Liverpool kaptanı Steven Gerrard'ın rakip oyunculara gösterdiği sportmenlik ve hakeme olan saygısı adil oyun ilkesinin zafer kazanma anlarında dahi nasıl korunabileceğine dair güçlü bir örnek sunar.

Adil oyun, sporcuların sahadaki liderlik rollerinde de önemli bir yer tutar. Etik liderlikte sporcuların davranışlarıyla örnek olmaları gerekmektedir. Uluslararası Fair Play Komitesi adil oyun davranışlarını teşvik etmek amacıyla sporcuları, antrenörleri ve yöneticileri ödüllendirerek, etik değerlerin sürdürülebilirliğini sağlar<sup>4</sup>. Bu ödüller, sporun etik temellerinin vurgulanması ve sporcuların toplum önünde rol modeller olarak benimsenmesi açısından büyük önem taşır.

Özellikle takım sporlarında adil oyun, takım dinamiklerini güçlendiren bir unsur olarak öne çıkar. Takım arkadaşlarıyla uyum içinde çalışmak, rakiplere saygı göstermek ve hakem kararlarına itiraz ederken sınırları aşmamak, adil oyunun temel prensiplerindedir. Adil oyunun bu prensipleri takımın başarı şansını artırırken aynı zamanda sporun ruhunu ve etik değerlerini korur. Rugby gibi spor dallarında maç sırasında hakemlerle kurulan saygılı ilişki ve rakibe duyulan saygı, adil oyunun en dikkat çekici örneklerindedir<sup>7</sup>.



**Sporcunun Adil Oyunu İhlal Etmesinin Sonuçları:** Adil oyunun ihlal edilmesi bireysel sporcuların ve takımların itibarına zarar verebilir. Diego Maradona'nın 1986 Dünya Kupası'ndaki "Tanrı'nın Eli" golü, adil oyunun ihlal edildiği en tartışmalı olaylardan biridir.

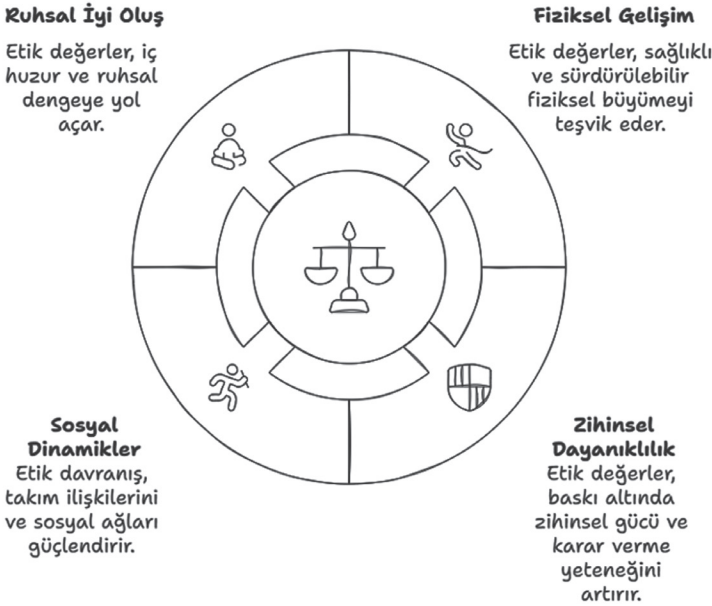
Bu olay, Maradona'nın bireysel başarısını gölgede bırakmış ve uzun yıllar süren tartışmalara neden olmuştur. Benzer durumlar etik dışı davranışların kısa vadeli kazançlar sağlasa bile uzun vadede sporcunun kariyerine ve sporun itibarına zarar verdiğini gösterir.

Adil oyun ihlalleri sporun genel algısını da olumsuz etkiler. Büyük müsabakalarda yaşanan etik dışı davranışlar sporun toplumsal kabulünü ve izlenirliğini azaltabilir. Bu durum, sporun eğitici ve birleştirici işlevini zayıflatır. Örneğin,

FIFA 2018 Dünya Kupası sırasında yaşanan bazı hakem hataları ve sporcuların kasti zaman geçirme davranışları, kamuoyunda sporun etik değerlerine dair önemli tartışmaların yaşanmasına neden olmuştur.

## Sporcu Etik İlkelerine Uygun Davrandığında Ne Olur?

Sporun birey üzerinde çok boyutlu etkileri göz önüne alındığında etik değerlerin bu süreçlerdeki rolü daha belirgin hale gelmektedir. Sporcuların etik ilkeleri benimsemeleri onların saha içinde ve dışında daha dengeli bireyler olmalarını sağlar (Şekil 2).



Şekil 2. Etik değerlerin sporcular üzerindeki muhtemel etkileri

*Fiziksel Gelişim Üzerindeki Etkiler:* Etik değerler sporcuların fiziksel gelişim süreçlerinde sağlıklı ve sürdürülebilir yöntemleri benimsemelerine katkı sağlar. Doping gibi etik dışı uygulamalar kısa vadede performans artışı sağlasa da uzun vadede sporcunun sağlığına ciddi zararlar verebilir. Michael Phelps fiziksel performansını artırırken etik değerlerden ödün vermeden yoğun antrenman programları ve disiplinli yaşam tarzıyla başarıya ulaşmış bir sporcu olarak öne çıkar.

Fiziksel gelişimde etik değerlere bağlılık, sporcunun uzun vadeli gelişimini olumlu yönde etkiler. Etik dışı yöntemlere başvuran sporcular kariyerlerinde kısa vadeli kazançlar elde etseler bile genellikle ciddi sağlık sorunları ve itibar kayıplarıyla karşılaşabilirler.



*Zihinsel Gelişim ve Dayanıklılık:* Etik değerler sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırır ve stresli durumlarda sağlıklı kararlar almalarına yardımcı olur. Zihinsel dayanıklılık sporcuların rekabet ortamındaki baskıyla başa çıkmalarına ve başarıyı sürdürülebilir kılmalarına olanak tanır. Etik değerlerin içselleştirilmesi sporcuların karşılaştıkları zorlu durumlarda içsel dengeyi korumalarını sağlar.

*Sosyal Gelişim ve Takım Dinamikleri:* Sporcuların etik davranışları takım içindeki sosyal ilişkilerini güçlendirir. Saygı, adalet ve dürüstlük gibi etik değerler takım arkadaşları arasındaki güveni artırır ve takım dinamiklerini olumlu yönde etkiler. Tim Duncan, NBA kariyeri boyunca etik değerlerin güçlü bir savunucusu olmuş ve bu yaklaşımı takım başarısına katkıda bulunmuştur.

Sosyal gelişim, sporcuların saha dışında da güçlü bir sosyal çevre oluşturmalarını sağlar. Etik değerlere bağlı kalan sporcular toplumda saygı görür ve genç nesillere örnek teşkil eder. Sporcuların sosyal sorumluluk projelerine katılımı bu değerlerin toplumsal düzeyde yaygınlaşmasına olanak tanır.

*Ruhsal Gelişim ve İçsel Huzur:* Etik değerler sporcuların içsel huzur ve ruhsal denge bulmalarına yardımcı olur. Sporcular etik davranışlar sergilediklerinde ruhsal olarak da tatmin sağlarlar. Ruhsal gelişim, sporcuların yaşam kalitesini artırır ve kariyerleri boyunca karşılaştıkları zorluklarla daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmalarına imkân sunar. Etik değerler sporcuların yaşamlarında da denge ve mutluluk bulmalarını sağlar.

Etik değerler sporcuların fiziksel, zihinsel, sosyal ve ruhsal gelişimlerine doğrudan katkıda bulunur. Sporcular bu değerleri benimseyerek sadece sahada değil, hayatın her alanında dengeli ve başarılı bireyler haline gelirler. Sporun çok boyutlu etkileri göz önüne alındığında etik değerlerin bu süreçlerdeki rolü, sporun birey ve toplum üzerindeki pozitif etkilerini artırır.

## **Sporcu Etik İlkelerine Uygun Davranmazsa Ne Olur?**

Etik dışı davranışlar sporcuların bireysel kariyerleri ve sporun genel itibarı üzerinde derin ve kalıcı olumsuz etkiler yaratır. Doping, hile, rakipleri manipüle etme ve şike gibi etik ihlaller sporda rekabetin doğasını ve güvenilirliğini zedeler. Bu ihlaller bireysel başarıları geçici olarak artırsa da uzun vadede bireysel ve toplumsal düzeyde zararları ağırdır.

*Kariyer ve Psikolojik Sağlık:* Etik dışı davranışların bireysel düzeydeki en somut etkilerinden biri, sporcuların kariyerleri üzerindeki yıkıcı sonuçlardır. Lance Armstrong örneği etik dışı davranışların nasıl dramatik bir kariyer çöküşüne yol açabileceğini gözler önüne serer. Doping skandalıyla tüm Tour de France zaferleri



elinden alınan Armstrong toplumdaki rol model statüsünü ve itibarını da kaybetmiştir<sup>6</sup>. Benzer şekilde 1988 Seul Olimpiyatları'nda doping yaptığı ortaya çıkan Ben Johnson, kazandığı altın madalyayı kaybetmiş ve kariyeri sonsuza dek lekelenmiştir.

Bireysel düzeyde bir diğer önemli etki, etik dışı davranışların sporcuların psikolojik sağlığı üzerindeki yıkıcı sonuçlarıdır. Pişmanlık, suçluluk duygusu ve sosyal izolasyon, etik ihlallere karışan sporcular arasında yaygın görülen psikolojik sorunlardır. Uzun vadede bu duygular sporcuların mental dayanıklılıklarını zayıflatarak kariyerlerini sürdürmelerini zorlaştırabilir. Örneğin, 2015 doping skandalının ardından Rus atlet Maria Sharapova, mental sağlığını koruyabilmek için uzun süre rehabilitasyon süreci geçirmiştir.

*Takım Dinamiklerine ve Performansa Etkiler:* Etik ihlallerin takım dinamikleri ve performansı üzerinde de olumsuz etkileri vardır. Takım içindeki güven ortamının zedelenmesi, sporun kolektif başarısını doğrudan etkiler. Sosyal sermaye teorisine göre bir grubun başarısı, üyeleri arasındaki güven ve iş birliğine dayanır<sup>8</sup>. Ancak etik dışı davranışlar bu sosyal sermayeyi tüketerek takım içi bağları zayıflatır.

Örneğin, bir futbol takımında bir oyuncunun kasıtlı olarak rakibini sakatlamaya yönelik bir hareketi veya hakemi manipüle etmesi takım arkadaşlarının güvenini sarsabilir. Bu tür etik ihlaller takım ruhunu ve motivasyonu da olumsuz etkiler. Cycling Team Festina'nın 1998 Tour de France sırasında yaşadığı doping skandalı takımın itibarını ve performansını derinden sarsarak, profesyonel bisiklet sporuna olan güveni ciddi şekilde zedelemiştir.

*Toplumsal Algılar ve Sporun İtibarı:* Etik dışı davranışlar sporun toplumsal algısını ve itibarını ciddi şekilde zedeler. Adil rekabet ilkesi sporun en temel yapı taşlarından biridir ve izleyicilerin spora olan güveni bu ilkeye dayanır. Ancak büyük etik skandallar spora olan toplumsal güveni derinden sarsar. İzleyiciler ve taraftarlar adil oyunun sürdürülemediğini düşündüklerinde spora olan ilgilerini kaybedebilirler.

FIFA'nın 2015 yolsuzluk skandalı spor yönetiminde etik dışı uygulamaların toplumsal algıyı nasıl olumsuz etkileyebileceğini gösterir. Bu skandal tüm spor ekosistemini derinden sarsarak, sporun toplumsal güvenilirliğini sorgulatmıştır<sup>9</sup>. Toplumsal düzeyde bu tür skandallar sporun gençler ve gelecek nesiller üzerindeki eğitici ve birleştirici rolünü de tehlikeye atmaktadır.

*Ekonomik ve Ticari Etkiler:* Etik ihlallerin en az üzerinde durulan, ancak bir o kadar kritik diğer etkisi de sporun ekonomik ve ticari boyutları üzerindedir. Sponsorlar, medya kuruluşları ve yatırımcılar, etik skandallara karışan sporcular veya organizasyonlarla ilişkilerini hızla sonlandırabilir. Lance Armstrong'un



doping skandalının ardından birçok büyük sponsor onunla olan anlaşmalarını iptal etmiş ve bu durum Armstrong'un finansal geleceğini ciddi şekilde etkilemiştir. Benzer şekilde Adidas, doping skandalına karışan atletlerle olan iş birliklerini derhal sonlandırarak, etik değerlere bağlılığını vurgulamıştır.

Bunların ötesinde izleyici güveninin azalması, spor müsabakalarına olan ilginin düşmesine ve dolayısıyla bilet satışlarından yayın haklarına kadar birçok ticari alanda gelir kaybına yol açabilir. NFL'in "Bountygate" skandalı izleyici sayısında ciddi bir düşüşe ve dolayısıyla yayın gelirlerinde kayıplara neden olmuştur<sup>10</sup>. Etik değerlerin korunması sporun ticari sürdürülebilirliğini de doğrudan etkileyen bir faktördür.

Etik dışı davranışlar sporun bireysel başarıdan toplumsal faydaya kadar uzanan tüm boyutlarında yıkıcı sonuçlar doğurur. Sporcuların bireysel kariyerlerine ve psikolojik sağlıklarına zarar verdiği gibi, takım dinamiklerini, toplumsal algıyı ve sporun ekonomik sürdürülebilirliğini de tehdit eder. Spor etik değerlere bağlı kaldığı sürece ticari ve ekonomik boyutlarda da sürdürülebilir bir yapı sunabilir. Bu nedenle sporun her kademesinde etik değerlerin korunması, birey ve toplum için daha adil ve kapsayıcı bir spor kültürü yaratmak adına elzemdir.

## Sporculara Öneriler

Sonuç olarak etik değerler sporun birey ve toplum üzerindeki olumlu etkilerini sürdürülebilir kılmada temel bir rol oynamaktadır. Adalet, dürüstlük, saygı ve sorumluluk gibi ilkeler, sporcuların sadece performanslarını değil, karakterlerini de şekillendirerek onları toplumsal rol modeller haline getirir. Etik değerlerden sapıldığında, uzun vadede sporcunun kariyeri ve sporun itibarı büyük zarar görmektedir. Buna karşın etik ilkelere bağlı kalan sporcular hayatın her alanında birer lider ve ilham kaynağı olurlar. Dolayısıyla etik değerlerin sporda içselleştirilmesi bireysel ve toplumsal düzeyde daha adil, daha kapsayıcı ve daha sürdürülebilir bir spor kültürünün inşası için vazgeçilmezdir.

Sporcuların etik değerleri benimsemeleri ve bunları günlük yaşamlarına entegre etmeleri için aşağıda bazı somut öneriler bulunmaktadır.

### 1. Adalet İlkesine Bağlı Kalın

- Her zaman rakiplerinize eşit şartlarda yarışma fırsatı tanıyın.
- Hakem kararlarına saygı gösterin ve haksız avantaj elde etmekten kaçının.

### 2. Dürüst Olun

- Performansınızı dürüst bir şekilde sergileyin; doping veya hileye başvurmeyin.
- Antrenmanlarınızda ve müsabakalarda gerçek potansiyelinizi yansıtarak şef-



faf olun.

### 3. Saygılı Davranın

- Rakipleriniz, takım arkadaşlarınız, hakemler ve antrenörlerinize her zaman saygı gösterin.
- Hem saha içinde hem de saha dışında sportmenlik ruhunu koruyun.

### 4. Sorumluluk Sahibi Olun

- Bireysel performansınızın yanı sıra takımınıza ve toplumunuza karşı sorumluluklarınızı yerine getirin.
- Antrenmanlara zamanında katılın, kendinizi geliştirmeye devam edin ve takım arkadaşlarınıza destek olun.

### 5. Adil Oyun Anlayışını Benimseyin

- Rekabetin yoğun olduğu anlarda bile dürüstlük ve adaleti ön planda tutun.
- Rakiplerinizin başarısına saygı duyun ve kazandığınızda alçakgönüllü olun.

### 6. Ahlaki Farkındalığınızı Geliştirin

- Karşılaştığınız durumların etik boyutlarını değerlendirin ve etik sorunlara duyarlı olun.
- Etik ikilemlerle karşılaştığınızda doğru olanı yapmaya özen gösterin.

### 7. Olumlu Rol Modelleri Takip Edin

- Etik değerleri benimseyen başarılı sporcuları örnek alın.
- Onların saha içi ve dışındaki davranışlarını analiz ederek kendi etik anlayışınızı geliştirin.

### 8. Öz-Yansıma Yapın

- Kendi davranışlarınızı düzenli olarak değerlendirin ve etik değerlerle ne kadar uyumlu olduklarını analiz edin.
- Günlük tutarak karşılaştığınız etik ikilemleri ve bu durumlarda aldığınız kararları kaydedin.

### 9. Eğitime Katılın

- Etik eğitim programlarına katılarak, etik ilkeler konusunda bilgi ve farkındalığınızı artırın.
- Farklı senaryolar ve vaka çalışmaları üzerinden etik değerlerinizi güçlendirin.

### 10. Toplumsal Sorumluluk Projelerinde Yer Alın

- Sporun toplumsal değerlerini desteklemek için sosyal sorumluluk projelerine katılın.



- Topluma pozitif katkılar sunarak etik değerlerinizi saha dışında da uygulayın.

### 11. Etik Karar Verme Becerilerinizi Geliştirin

- Karar alma süreçlerinizde etik değerleri her zaman ön planda tutun.
- Uzun vadeli etkileri değerlendirerek anlık kazançlar yerine etik ilkelere bağlı kalmayı seçin.

### 12. Etik İhlallerden Kaçınım ve Bildirin

- Etik dışı davranışlardan uzak durun ve böyle durumları fark ettiğinizde ilgili kişilere veya kurumlara bildirin.
- Sporun bütünlüğünü korumak için etik ihlallerle mücadele edin.

## Kendini Değerlendir / Yansıma Yap

1. Aşağıda sunulan etik değerler doğrultusunda antrenmanlar ve müsabakalarda sergilediğiniz davranışlarınızı yansıtarak değerlendiriniz. Bu sorular, etik değerlerinizi nasıl uyguladığınızı ve bu süreçteki düşüncelerinizi analiz etmenize yardımcı olacaktır.

Etik Değerler	Soru	Siz ne yapıyorsunuz? Listeleyiniz.
Adalet	Antrenmanlarda ve müsabakalarda rakiplerime ve takım arkadaşlarıma adil davranıyor muyum? Eşit fırsatlar sunma ve kurallara uyma konusunda ne kadar başarılıyım? Adaleti sağladığım ya da ihlal ettiğimi düşündüğüm durumlar oldu mu? Bu durumlarda nasıl hissettim?	
Dürüstlük	Performansımı artırmak için her zaman dürüst bir yol izliyor muyum? Kendi sınırlarımı ve başarılarımı ne kadar gerçekçi bir şekilde değerlendiriyorum? Dürüst olmadığım bir an yaşadıysam, bu durumdan ne öğrendim?	
Etik Değerler	Soru	Siz ne yapıyorsunuz? Listeleyiniz.



Saygı	Rakiplerime, takım arkadaşlarıma ve antrenörlerime her zaman saygılı mıyım? Kendime duyduğum saygı, antrenman ve müsabakalardaki motivasyonumu nasıl etkiliyor? Saygı gösterdiğimde ya da göstermediğimde nasıl hissettim ve bu durum diğerlerine nasıl yansıdı?	
Sorumluluk	Kendi performansım, sağlığım ve gelişimimden ne kadar sorumluluk alıyorum? Hedeflerime ulaşmak için sorumluluklarımı yerine getiriyor muyum? Sorumluluklarımı ihmal ettiğim anlar oldu mu? Bu durumun sonuçları nelerdi?	

2. Etik değerlerinizi yukarıdaki sorular üzerinde gözden geçirdikten sonra aşağıdaki yönlendirici soruları kullanarak kendiniz için bir gelişim planı hazırlayınız.

Antrenmanlarda ve müsabakalarda hangi etik değerleri daha güçlü uygulamayı planlıyorsunuz?

Bu değerleri geliştirmek için ne tür adımlar atabilirsiniz?

\* Bu değerlendirmeyi düzenli olarak yaparak, etik değerlerinizin uygulamalarını geliştirebilir ve kişisel farkındalığınızı artırabilirsiniz.



## Kaynaklar

1. Harvey, S. ve Light, R. L. (2012). *Ethics in youth sport: Policy and pedagogical applications*. Routledge.
2. Simon, R. L., Torres, C. R. ve Hager, P. F. (2015). *Fair Play: The Ethics of Sport*. Westview Press.
3. McNamee, M. J. (2018). *Sport, Ethics and Philosophy*. Routledge.
4. IOC (2020). International Olympic Committee. The Olympic Charter. *International Olympic Committee*.
5. Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall.
6. Danylchuk, K., Stegink, J. ve Lebel, K. (2016). Doping scandals in professional cycling: impact on primary team sponsor's stock return. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 17(1), 37-55.
7. Dunning, E. (2013). *Sport matters: Sociological studies of sport, violence and civilisation*. Routledge.
8. Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon and Schuster.
9. Jennings, A. (2015). *The Dirty Game: Uncovering the Scandal at FIFA*. Random House.
10. Roser-Jones, C. (2013). A costly turnover: why the NFL's bounty scandal could change the current legal standard of deferring to internal disciplinary sanctions in instances of game-related violence. *Sports Law. J.*, 20, 93.

**Bu sayfa boş bırakılmıştır.**

## **Ek – Sporcu Antrenman Günlüğü Örneği**

Bu formu çoğaltarak, sporcularınızdan benzer bir antrenman günlüğu formu hazırlamalarını ve düzenli olarak bu bilgileri sizinle paylaşmalarını isteyebilirsiniz. Formun dijital örneğini <https://www.antrenorum.com/> web sitesinden indirebilirsiniz.

### **Antrenman Günlüğu**

Bu günlüğünün amacı antrenmanlarda yaptığınız çalışmalarını ve vücudunuzun bu çalışmalara verdiği tepkileri kayıt altına almanızdır.

Bu bilgiler, size ve antrenörünüze antrenman planlanmada ve performans takibinde yol gösterici olacaktır.

Günlükte iki bölüm bulunmaktadır. Birinci bölümde verilen grafiğe ilgili bilgileri işlemeniz, ikinci bölümde ise her antrenman günü yaptığınız çalışmalarını ve o gün sizin için önemli olay ve duyguları yazmanız beklenmektedir.

Tarih:...../...../2025

Adınız Soyadınız: .....











**Yorgunluk Hissi**  
Günlük yorgunluk hissetme durumunuzu aşağıda verilen listede uygun yere X koyarak işaretleyiniz.

..... ayı (2025) / Günler	
Yorgunluk Hissi	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
Yorgunluk Hissi	
İyi dinlenmiş	
Normal	
Yorgun	
Çok Yorgun	



## İkinci Bölüm

### Antrenman

Tarih: ...../...../2025

Gün	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
İlgili güne X koyunuz.							

Antrenman yeri (Nerede yaptınız? Örn. ...sahası, kondisyon merkezi, havuz, .... kapalı salonu, ev).

Antrenman amacı (Yapılan antrenmanın amaçlarını belirtiniz; Örn. kuvvet, sürat, dayanıklılık, teknik, taktik, aktif dinlenme).

Antrenmanda neler yaptınız? (Yapılan antrenmanın içeriğini belirtiniz).

Antrenmanla ilgili önemli durumlar (varsa).



## Yazarlar Hakkında



Mustafa Levent İNCE

ODTÜ Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğretim üyesidir. Başlıca çalışma konusu öğretim tasarımıdır. Bilimsel merakı sporcuların bütüncül gelişimi ve antrenör yetkinliğinin geliştirilmesi üzerinedir. Bu konularda uluslararası saygın bilimsel dergilerde yayınlanmış çalışmaları vardır (<https://avesis.metu.edu.tr/mince>). TED Eğitim Araştırmaları Özendirme ve ODTÜ Eğitimde Üstün Başarı ödülleri sahibidir. Orta mesafe koşucusu olarak atletizm, antrenör olarak ise atletizm ve triathlon sporlarında deneyimi vardır. Herkes için kaliteli fiziksel aktivite ve spor eğitiminin savunucusudur.



Koray KILIÇ

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü öğretim üyesidir. Mesleki gelişim, çocuk ve gençlerin sporda sağlıklı gelişimi ve antrenörlük eğitiminde çalışmalar yürütmektedir. Spor ortamında cimnastik antrenörü olarak deneyim sahibidir.



Mustafa SÖĞÜT

ODTÜ Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğretim üyesidir. Spor ve egzersiz fizyolojisi alanında araştırmalar yürütmektedir (<https://avesis.metu.edu.tr/msogut>) Türkiye Tenis Federasyonu 4. kademe antrenörlük sertifikasına sahiptir. 2015 ve 2016 yıllarında U12 yaş grubunda milli takım antrenörü olarak görev almıştır.



Sadettin KİRAZCI

ODTÜ Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğretim üyesidir. Beceri öğrenimi ve motor kontrol konularında eğitim ve araştırma faaliyetleri yürütmektedir. Saygın bilimsel dergilerde yayınlanmış sporda beceri öğrenimi ve motor kontrol alanlarında çalışmaları vardır (<https://avesis.metu.edu.tr/skirazci>). Orta mesafe koşucusu olarak atletizm ve yüzme antrenörlüğü deneyimi vardır.



Irmak HÜRMERİÇ  
ALTUNSÖZ

ODTÜ Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğretim üyesidir. Büyüme, motor gelişim ve beden okuryazarlığı konularında eğitim ve araştırma faaliyetleri yürütmektedir. Bu konularda uluslararası saygın bilimsel dergilerde yayınlanmış araştırmaları vardır (<https://avesis.metu.edu.tr/hurmeric>). Çocuklarda hareket yetkinliği ile ilgili araştırmaları konu alanı ile ilgili kaynak kitaplarda sık atıf yapılan çalışmalardır.



Gizem GİRİŞMEN

Gençlik ve Spor Bakanlığı'nda spor müşaviri olarak çalışmaktadır. Türkiye'de Paralimpik Oyunlar tarihinde altın madalya alan ilk kadın sporcudur. 2008 Pekin Paralimpik Oyunları ve 2009 Dünya Şampiyonu, milli para okçudur. Uzun yıllar yürüttüğü Uluslararası Paralimpik Komite (IPC) Sporcu Konseyi üyeliğinin yanı sıra Avrupa Paralimpik Komitesi (EPC) yönetim kurulu üyesi olarak görev almıştır. Para atıcılık teknik kurul başkanı olarak görev yapmaktadır. Yüksek lisans öğrenimini ODTÜ Sosyal Politika bölümünde tamamlamıştır. Doktora öğrenimine ODTÜ Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde devam etmektedir. Para sporlar ve sporcularda kariyer gelişimi üzerine çalışmaktadır.



Hakan KURU

İstanbul Rumeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü öğretim üyesidir. Araştırma konuları bireye özgü davranış değiştirme yaklaşımları, öz-deneyleme ve yapay zekadır. Bu konularda uluslararası bilimsel dergilerde makaleleri ve kitap bölümü bulunmaktadır. Triathlon ve yüzme branşlarında sporcu ve antrenör olarak deneyimleri bulunmaktadır.

Kitabın dijital formuna, kitapla ilişkili Video, İnfografik ve PowerPoint sunu dosyalarına aşağıdaki web sayfasından ulaşabilirsiniz. <https://www.antrenorum.com/>

Bütüncül Sporcu Gelişimi

# SPORCU EL KİTABI

Editör // Mustafa Levent İnce



BÜTÜNCÜL SPORCU GELİŞİMİ İÇİN  
ANTRENÖR YETKİNLİĞİ  
GELİŞTİRİLMESİ PROJESİ

Bu kitap T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı Gençlik Projeleri Destek Programı “Ortak Projeler” kapsamında yürütülen “Bütüncül Sporcu Gelişimi için Antrenör Yetkinliği Geliştirilmesi” (Proje No:60549) projesinden üretilmiştir.

Ankara, Ocak 2025



ODTÜ



T.C. GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI  
GENÇLİK PROJELERİ  
DESTEK PROGRAMI

