

Bütüncül Sporcu Gelişimi

VELİ EL KİTABI

Editör // Mustafa Levent İnce

Bölüm Yazarları

Mustafa Levent İnce

Koray Kılıç

Mustafa Söğüt

Irmak Hürmeriç Altunsöz

Sadettin Kirazcı

Gizem Girişmen

Hakan Kuru



Bu sayfa boş bırakılmıştır.

BÜTÜNCÜL SPORCU GELİŞİMİ VELİ-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



**GENÇLİK
SPOR**
YAYINLARI

© Copyright 2025

ISBN

978-605-5050-63-4

Kitap Adı

Bütüncül Sporcu Gelişimi Veli-El-Kitabı

Editör

Mustafa Levent İNCE

ORCID iD: 0000-0001-9860-4336

Kapak Tasarımı

Veysel ŞAYLI

Mizanpaj Tasarım Yeri

Akademisyen Dizgi Ünitesi

ÖNSÖZ

Sporcu velisi olarak çocuğunuzun spora katılımının öneminin farkındasınız. Çocuğunuzun iyi planlanmış bir spor ortamında yaşamda kendini gerçekleştirmesini sağlayacak birçok bilgi ve beceriyle donanması söz konusu. Çocuğunuzun nasıl bir spor çevresinde ve hangi nitelikte spor deneyimi yaşayacağı aslında sizin bu konulardaki bilginiz, seçimleriniz ve tutumunuzla doğrudan ilgili. Spor eğitiminin amaç ve uygulamaları hakkında bilgili sporcu velilerin antrenörler, diğer veliler, ortamdaki destek personeli ve uzmanlarla çocuğunun gelişimi için etkili iş birliği yaptığını göstermekte. Spordan çocuğu için gerçekte ne beklemesi gerektiğini bilmeyen veya gerçeküstü beklentileri olan velilerin ise, özellikle çocukları ve antrenörleri ile istenen düzey ve türde iletişim kuramadığını da biliyoruz. Bu doğrultuda, elinizdeki kitap sporcu velisi olarak çocuğunuz için spordan beklemeniz gerekenler yanında sürece nasıl katkı yapabileceğinizi anlatıyor. Kitap içeriği, Gençlik ve Spor Bakanlığının desteğiyle Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü'nün yürüttüğü "Bütüncül Sporcu Gelişimi için Antrenör Yetkinliği Geliştirilmesi Projesi" kapsamında oluşturulmuştur. Kitabın antrenör ve sporcular için aynı içerik doğrultusunda hazırlanmış formları da vardır. Spora katılımın amaç ve uygulamaları hakkında veli, sporcu ve antrenör beklentilerinin tutarlı olmasının sporcu eğitiminin niteliğini olumlu etkileyeceğine inanıyoruz. Kitap, internet üzerinden proje web sayfasını (<https://www.antrenorum.com/>) ziyaret ederek ulaşabileceğiniz videolar, sunular ve infografiklerle desteklenmiştir. Projeye desteklerini sunan Gençlik ve Spor Bakanlığı'na ve kitabın gelişme sürecinde projedeki etkinliklere katılarak katkı veren antrenörlere içten teşekkürlerimi sunarım. Yazarlar adına da hazırladığımız bu kaynağın konu ile ilgili bilgi birikiminize ve çocuklarınızın gelişimine katkı sunmasını dilerim.

Saygılarımla,

Mustafa Levent İnce

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

Bu sayfa boş bırakılmıştır.

İÇİNDEKİLER

Kısım 1. Çocuğumun Spora Katılımından Ne Beklemeliyim?	3
Bölüm 1. Bütüncül Gelişim	5
Bölüm 2. Spor Bağlamları (Ortamları) ve Amaçları	15
Kısım 2. Çocuğum Yeteneğini Nasıl Geliştirir?	29
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	73
Bölüm 9. Karakter Gelişimi	77
Kısım 3. Farkında Ol	83
Bölüm 10. Öğretim Yaklaşımları	85
Bölüm 11. Para Spor	97
Bölüm 12. Etik	107
Yazarlar Hakkında.....	126

Bu sayfa boş bırakılmıştır.



BÜTÜNCÜL SPORCU GELİŞİMİ İÇİN
ANTRENÖR YETKİNLİĞİ
GELİŞTİRİLMESİ PROJESİ

Kısım-1

Çocuğumun Spora Katılımından Ne Beklemeliyim?

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

Bütüncül Sporcu Gelişimi

VELİ EL KİTABI

Bu sayfa boş bırakılmıştır.

Kısım 1



Çocuğumun Spora Katılımından Ne Beklemeliyim?

Bütüncül sporcu gelişimine odaklanan antrenman ortamlarında sporcuların spora katılımdan daha fazla fayda sağladığı bilinmektedir. Bu nedenle sporcu velisi olarak çocuğunuzun bütüncül gelişiminin farkında olmanız ve spor ortamında gelişme durumunu sorgulamanız önemlidir. Bu kısımda, konunun daha anlaşılır olması için sırasıyla 1) Bütüncül gelişim, 2) Spor bağlamları ve amaçları üzerinde duracağız. Bu bilgiler, çocuğunuzun spordaki gelişimi ve yaşamına olan etkileri üzerinde düşünmenize katkı sağlayacaktır.

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 etmiştir¹. Bu amaca ulaşmak için, 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 bulunmuştur².

Uzmanların bu kadar önemseydiği 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 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 tanımlanmıştır³.

Bu tanımda sporcuların bütüncül gelişiminin 1) Atletik/sportif gelişim, 2) Spor dışındaki yaşam becerileri, 3) Genel sağlık ve iyi oluşunun (health and well-being) dengeli bir şekilde desteklenmesi ile mümkün olabileceği vurgulanmıştır. Bu üç unsur şu şekilde açıklanmaktadır³ (Şekil 1):

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



Şekil 1. Sporcu bütüncül gelişimi bileşenleri.³

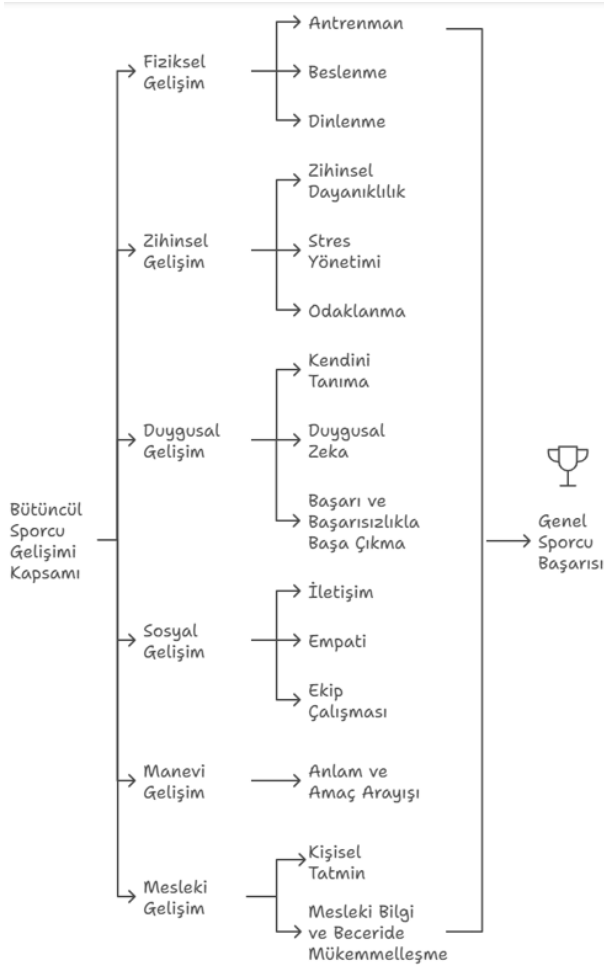
Yukarıdaki tanımlarda, çocuklarınızın sadece fiziksel gelişimi değil, büyüme-lerinin tüm yönlerine odaklanılması ve genel iyi oluşlarının (Wellbeing) desteklenmesinin gerektiği vurgulanmaktadır. Bu bakış açısını tam olarak anlamak için “Zindelik/Esenlik” (Wellness) kavramı üzerinde düşünmemiz yararlı 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 alanlarıdır⁴. 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 çocuğunuz için ne anlama geldiğini Şekil 2'de görebilirsiniz.



Şekil 2. Zindelik için bütüncül gelişim unsurlarından örnekler.⁴

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



Çocuğunuz fiziksel olarak zinde ise:

- Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğu (vücut kompozisyonu, aerobik/kalp solunum sistemi dayanıklılığı, kas kuvveti ve dayanıklılığı, esneklik) genel sağlığını güçlendirecek düzeydedir.
- Spora özgü fiziksel uygunluğu (çeviklik, denge, koordinasyon, güç, reaksiyon zamanı ve hız) yaptığı sporun ihtiyaçlarına göre yaşı, gelişimi ve antrenman yaşı (kaç yıldır düzenli antrenman yaptığınız) ile uyumlu olarak gelişir.
- Temel hareket becerileri (yer değiştirme, dengeleme, nesne kontrolü ve birleştirilmiş hareketler) usta düzeydedir.
- Spora özgü hareket becerileri deneyim kazandıkça ustalaşır.
- Geliştirdiği fiziksel uygunluk ve hareket becerilerini yaptığı sporun icrasında etkili bir şekilde kullanır.
- Fiziksel gelişimi için sorumluluk alır.
- Fiziksel gelişimini etkileyen unsurları bilir (bedeninin nasıl çalıştığı, yüklenme, dinlenme, beslenme) ve bunu destekleyecek öz bakım (örn. hijyen) alışkanlıkları vardır.
- Fiziksel gelişimini kötü etkileme potansiyeli olan zararlı alışkanlıklardan (örn. tütün tüketimi, kötü beslenme) uzak durur.
- Bedenini ve uyarı sinyallerini (örn. yorgunluk, nabız, kan basıncı, uyku düzeni) izler ve buna uygun yaşam ve antrenman düzenlemeleri yapar (Şekil 3).



Şekil 3. Çocuğunuzun fiziksel zindeliğini etkileyen unsurlar.



Çocuğunuz zihinsel olarak zinde ise:

- Yaşam boyu öğrenmeye, yeteneklerini geliştiren yaratıcı faaliyetlere odaklanır.
- Okul, spor ortamı ve toplumdaki kaynaklardan kendini geliştirmek için yararlanır.
- Sporla okulu birlikte etkili götürecek yollar arar. Okulda öğrendiklerini sporla ilişkilendirir. Öğrendiklerini sporda kullanır. Örneğin, okulda fen veya biyoloji derslerinde gördüğü insan bedeninin çalışma prensiplerini yaptığı

sporla ve antrenman uygulamaları ile ilişkilendirir. Antrenmanda yaptığı çalışmaların bilimsel dayanaklarını sorgular.

- Spordaki öğrenmelerini ve deneyimlerini akademik eğitimini geliştirmede kullanır. Düşünce esnekliği, zihin açıcı arayışlar, deneyimlerden ders çıkarma, problemleri çözüme ve eylem planları oluşturma gibi becerilere sahiptir (Şekil 4).



Şekil 4. Çocuğunuzun zihinsel zindeliğini etkileyen unsurlar.



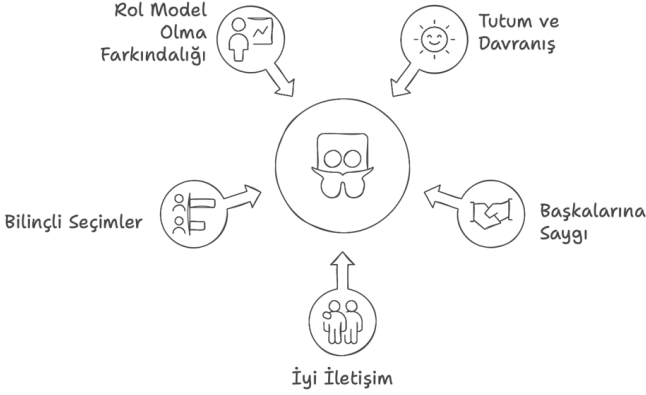
Çocuğunuz sosyal olarak zinde bir sporcu ise:

- Topluma tutum, söylem ve davranışları ile rol modeldir ve bunun öneminin farkındadır.
- Çevreye ve başkalarına karşı saygılıdır.
- Takım arkadaşları, rakipleri, antrenörü, spor yöneticileri, destek personeli ve genel olarak



toplumla iyi iletişim ve olumlu bağ kurar.

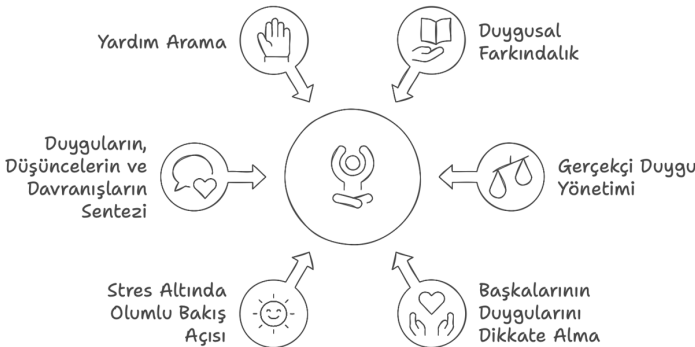
- Kişisel ilişkileri geliştiren ve toplumun bir parçası olmayı sağlayan bilinçli seçimler yapar (Şekil 5).



Şekil 5. Çocuğunuzun sosyal zindeliğini etkileyen unsurlar.

Çocuğunuz duygusal olarak zinde bir sporcu ise:

- Spor ortamında ve yaşamda duygularının farkındadır.
- Duygularını gerçekçi bir şekilde değerlendirir ve yönetir.
- Spor ortamında ve yaşamda başkalarının duygularını dikkate alır.
- Şartlar zorlu olsa bile, olumlu bir bakış açısıyla stresle başa çıkar.
- Duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını sentezleyerek kararlar alır.
- Bağımsız olmanın yanı sıra, başkalarının yardımına ve desteğine ihtiyaç duymanın önemini bilir.
- Zorlukları kucaklar, gerekli olduğunda risk alır ve çatışmaktan kaçınmaz (Şekil 6).



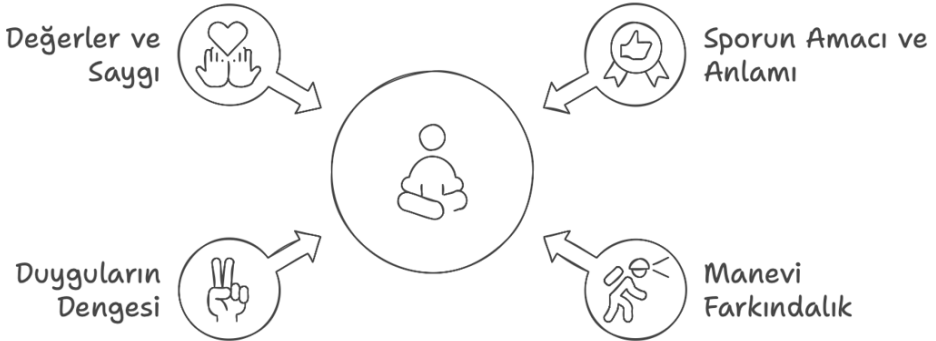
Şekil 6. Çocuğunuzun duygusal zindeliğini etkileyen unsurlar.



Çocuğunuz manevi olarak zinde bir sporcu ise:

- Spora katılım amacı ve anlamı üzerinde düşünür.
- Spora katılımın değerinin ve manevi yönünün farkındadır.
- Sporda anlam ve amaç ararken istekleri, hisleri ve duyguları arasında uyum sağlar.
- Spora katılırken merak, zevk, neşe, rahatlık, mutluluk gibi duygular yanında korku, şüphe, kafa karışıklığı, endişe, umutsuzluk ve hayal kırıklığı gibi duyguları da yaşayabileceğinin farkındadır.

- Değerlerine bağlıdır. Başkalarının seçimlerine de saygı duyar. Spor ve yaşamdaki tutum ve davranışları değerleriyle uyumludur (Şekil 7).

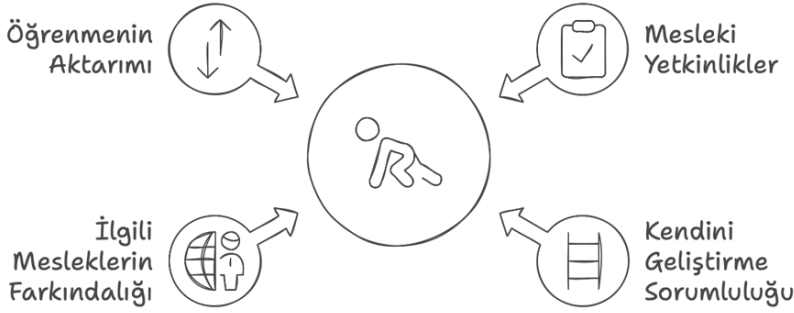


Şekil 7. Çocuğunuzun manevi zindeliğini etkileyen unsurlar.



Çocuğunuz mesleki olarak zinde bir sporcu ise:

- Sporcu olarak hangi yetkinliklere sahip olması gerektiğini ve bunları nasıl geliştireceğini bilir.
- Kendisini geliştirmek için sorumluluk alır.
- Spor bağlamındaki diğer mesleklerin, bunların gerektirdiği yetkinliklerin, yetki ve sorumlulukların bilincindedir.
- Başka bir mesleği varsa spordaki öğrenmelerini oraya taşır ve kullanır (Şekil 8).



Şekil 8. Çocuğunuzun mesleki zindeliğini etkileyen unsurlar.

Bireylerde bütüncül gelişimin önemini vurgulayan “zindelik” bakış açısı spor-da etkili yetenek geliştirme ortamını açıklayan “Gelişimsel Spora Katılım Modeli”⁵ ve “Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi Modeli”⁶ içinde de kendine yer bulmuştur. Spora katılımın gelişimsel modeli, sporcuda spora özgü yetkinlik geliştirme yanında öz güven, bağ ve karakter gelişiminin önemini vurgulamaktadır⁵. 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 almaktadır⁶. Her iki modelin kapsamını, bu kitabın ikinci kısmında yer alan “Sporcu Gelişim Modelleri” başlığı altında inceleyebilirsiniz.

Çocuğunuzun Sporda Bütüncül Gelişimini Gözden Geçirin

Bu bölümde, 1) Çocuğunuzun zindelik düzeyi ile ilgili algınız, 2) Spor ortamında zindeliğini geliştirmek için neler yaptığı ve yapabileceği ile ilgili değerlendirme soruları var. Bunlar üzerinde düşünüp, ilgili düzeye X koyarak veya yazarak yanıt veriniz.

1. Çocuğunuzun zindelik bileşenlerindeki gelişim düzeyi hakkında ne düşünüyorsunuz?

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



2. Çocuğunuz katıldığı spor ortamında zindeliğini geliştirmek için neler yapıyor? Ek olarak neler yapabilir? Veli olarak siz nasıl katkı yapabilirsiniz? Listeleyiniz.

Zindelik bileşeni	Geliştirmek için neler yapıyor?	Geliştirmek için ek olarak neler yapabilir?	Veli olarak siz nasıl katkı 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].

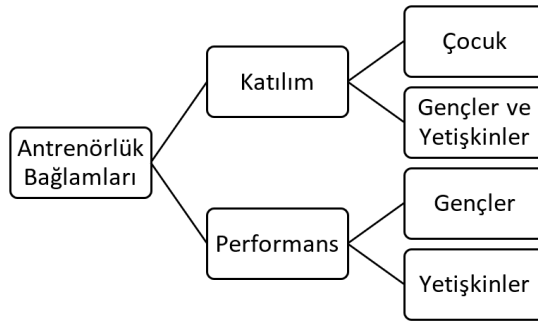
Bu sayfa boş bırakılmıştır.

Bölüm 2

Mustafa Levent İNCE

Spor Bağlıları (Ortamları) ve Amaçları

Spora katılım amaçları çocuğunuzun beklentileri, motivasyonu, yaş ve gelişim özelliklerine göre farklılıklar gösterir. Sporcuların spora katılım gerekçeleri irdelendiğinde özde eğlenmek, genel sağlıklarını desteklemek veya yarışma/yüksek performans amacıyla katıldıkları anlaşılmaktadır¹. Spor literatüründe sağlık için spor yapanlar katılım/rekreasyon, yarışma amacıyla yapanlar ise performans grubu olarak isimlendirilmektedir^{2,3}. 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.



Sporcuların spora katılım amaçları ortaya konurken, spor bağlamı yanında yaş ve gelişim durumları da dikkate alınmalıdır. Katıldığı antrenmanların içeriği ve uygulamaları da spor bağlamına 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). Performans bağlamı çocukları içermez. Çocukların erken yaşta bir sporda özelleştirilmesi genel olarak önerilmemektedir.

Katılım Bağlamı



Çocuklar

Bütüncül gelişim açısından katılım bağlamının çocuklar için temel hedefleri şunlardır:

1. Spora katılımını zevk alarak 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) kullanabilmesi² (Şekil 2).



Şekil 2. Katılım bağlamının çocuklar için hedefleri.



Bu çıktılar ele alındığında, **katılım bağlamındaki antrenörünüzden çocuğunuzun spora katılırken zevk alacağı ve sporla bağ kuracağı bir öğrenme ortamını sağlamasını beklemelisiniz. Antrenmanların çocuğunuzun oyunlarla spor becerilerini deneyimlediği bir çevrede olması önemlidir. Oyunlar, mümkün olduğunca çeşitli becerileri ve harekette yaratıcılığı geliştirecek nitelikte olmalıdır.** Bunun için antrenörünüz fiziksel ve sosyal antrenman çevresini bu oyunların oynanması için çekici hale getirmeye çalışacaktır. Çocuğunuzun spora katılımdan zevk aldığı temel göstergeleri etkinliklere istekle katılmaları ve katılımı sürdürmeleridir.

Çocukların temel hareket becerilerinin gelişmesi için seçilen oyunlar, yeri geldiğinde 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 olmalıdır. Çocuğunuzun temel hareket becerileri gelişimi antrenörü tarafından düzenli olarak takip edilmelidir.

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. Çocuğunuzun fiziksel uygunluk gelişimi yaşına özgü normlar üzerinden antrenörü tarafından takip edilmelidir^{4,5}.

Çocuk sporcuların karakteri, katıldıkları oyunlar/etkinlikler, bu sırada başkaları ile etkileşimleri (akran, antrenör, aile) ve bu deneyimlerin fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal etkileri ile yapılırlar. Sporcu karakteri (bireysel ve sosyal sorumluluk) geliştirmek için destekleyici bir sosyalleşme ortamı olması gereklidir. Antrenörü, çocuğunuzun olumlu sosyalleşmesini sağlayacak ortam oluşturmaya çaba gösterir. Çocuğunuzun karakter gelişimi genelde bireysel ve sosyal sorumluluk alma durumu üzerinden takip edilir. Öz bakım sorumluluklarını alması, etkinliklere zamanında gelip gitmesi, arkadaşları ve rakiplerine saygı göstermesi ve etkinliklere sorumluluk alarak katılması çocuğunuzun karakter gelişimi ile ilgili takip edilen unsurlar arasındadır⁵.

Çocuğunuz spor ortamında kendisi, çevresi ve sporla ilgili birçok bilgi edinir. Spor ortamında ve antrenmanlarda karşılaştığı fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal problemler olur. Bunlar için çözüm yolları arar. Bunları çözerken çeşitli bilgileri kullanması, bazen antrenöründen, akranlarından veya sizden destek alması gerekir. Okulda öğrendiği bilgileri antrenmanları ile ilişkilendirmesi ve antrenmanda öğrendiklerini okuldaki eğitimine taşıması beklenir. Bu nedenle antrenör, çocuğunuzun akademik gelişimini takip etmeli ve antrenman amaç, içerik ve uygulamalarını onlarla paylaşmalıdır. Örneğin, ant-

renmanın amacı esneklik geliştirmekse, antrenör çocuğunuza esnekliğin neden önemli olduğunu, antrenmanlarda bunu nasıl geliştireceklerini, yaş ve gelişim düzeylerini de gözeterik insan bedeni ve fizyolojisi ile bağ kurarak izah eder.



Gençler ve Yetişkinler

Katılım bağlamının bütüncül gelişim açısından genç ve yetişkinler için temel hedefleri şunlardır:

1. Sosyalleşmeleri, eğlenme duygusunu yaşamaları ve rahatlamaları.
2. Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluklarının gelişmesi ve korunması.
3. Katıldıkları etkinliklere özgü hareket becerilerinin gelişmesi.
4. Yaşam becerilerinin (örn. düşünme becerileri, bireysel ve sosyal sorumluluk, iletişim, duygu yönetimi) desteklenmesi²

(şekil 3).



şekil 3. Katılım bağlamının genç ve yetişkinler için hedefleri.

Gençler ve yetişkinler açısından katılım sporu bağlamının önemli çıktılarından biri, 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. Çocuğunuzun antrenörü bu doğrultuda spor ortamını sosyalleşmeyi



sağlayacak şekilde düzenler. Özellikle, takım arkadaşlarıyla spor içinde ve dışında olumlu bağ kuracakları bir sosyal iklim oluşturur.

Katılım bağlamının gençler ve yetişkinler için en somut ürünlerinden biri, sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğun gelişmesi ve korunmasıdır. Çocuğunuzun sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk özellikleri (vücut kompozisyonu, aerobik dayanıklılık, kas kuvveti ve dayanıklılığı ve esneklik) düzenli olarak takip edilmeli ve antrenman planlarında bunların gelişimi öncelenmelidir.

Etkinliğe/spora özgü fiziksel uygunluk gelişmelerinin de (örn. reaksiyon zamanı, güç, sürat, koordinasyon) takip edilmesinde fayda vardır. **Fiziksel uygunluk geliştirme için yapılan antrenmanların katılım gruplarında aşırı yüklemeye içermemesi gereklidir. Gençler ve yetişkinler için haftada 3-5 antrenman günü yeterlidir. Çocuğunuzun bu bağlamda tükenme duygusu ve aşırı yüklenmeye bağlı spor sakatlıkları yaşaması beklenmez.**

Genç ve yetişkin katılım sporcularının katıldıkları sporun temel tekniklerini/hareket becerilerini geliştirmesi beklenir. Spora özgü temel teknik beceriler, çocuk yaşta edinilen temel hareket becerileri üzerine kurulur. Antrenör, çocuğunuzun temel hareket becerilerinde bir eksik varsa öncelikle bunlarda ustalaşmalarını, devamında da spora özgü temel tekniklerini geliştirmesini hedefler. Bu antrenman bağlamında, temel tekniklerin öğretiminde aşırı tekrarlı alıştırılardan kaçınılır. Spora özgü hareket becerilerinde ustalaşmış bireylerin spora katılımı sürdürme oranlarının daha yüksek olduğunu biliyoruz. Bu nedenle teknik becerilerin geliştirilmesine önem verilmelidir.

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 sporcular yaptıkları etkinliklerin amacı, içeriği, uygulanması ve gelişimin gözlenmesi ile ilgili bilgilere sahip olmalıdır.** Çocuğunuz antrenmanda hangi etkinliği neden yaptığını ve bunun bilimsel gerekçelerini bilerek uygulamalıdır. Spora katılımın gerektirdiği öz bakım, disiplin, görgü kuralları, zaman yönetimini göstermeli, karşılaştığı fiziksel, zihinsel, sosyal, duygusal problemleri çözme çabasında olmalıdır. Spor ortamında gerekli olan pozitif iletişim, empati, liderlik gibi özellikleri deneyimlemelidir. Antrenör, çocuğunuza bu yaşam becerilerini deneyimleyerek geliştireceği bir katılım bağlamı oluşturma çabasında olacaktır. **Çocuğunuzun sporda geliştirdiği bilgi, beceri ve tutumları okuldaki eğitimine veya mesleğindeki profesyonel yetkinliklerine aktarmasını da beklemelisiniz.**



Performans Bağlamı



Gençler

Performans bağlamının bütüncül gelişim açısından genç sporcular için temel hedefleri şunlardır:

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 güvenli bir ortamda geliştirilmesi ve korunması² (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. Çocuğunuzun bunları öğrenmesi için antrenörü yol gösterici olacak ve onları doğru kaynaklarla buluşturacaktır. Ayrıca yaptığı sporu öğrenebileceği yazılı, görsel ve dijital kaynakları takip etmesi, bunlardaki bilgileri kavraması, antrenörü, akranları ve sizinle bu bilgileri tartışması gelişimine katkı sağlayacaktır. Çocuğunuzun antrenmanların amaçlarını ve uygulamalarını anlaması, antrenörü yanında değilken bile çalışmalarını amacına uygun yapmasını ve özzerkleşmenizi destekleyecektir. Örneğin, aerobik dayanıklılığın merkezde olduğu bir sporda enerji sistemlerini bilen bir sporcu, bu sistemlerin nasıl antrene edildiğini bilir, yüklen-



me ve dinlenme/geçiş antrenmanlarının mantığını kavrar ve antrenman prensiplerine uygun çalışır. Oyun kurallarını tam olarak bilen bir sporcu önemli anlarda doğru kararlar verir. Spor bağlamındaki diğer meslek gruplarının (örn. antrenör, hakem, menajer, spor yöneticileri, basın, sağlık personeli, diğer destek personeli) rol ve sorumluluklarını bilen bir sporcu onlarla iş birliği içinde etkili çalışır.

Çocuğunuz yaptığı sporun bilgi birikimine sahip değilse, sporcu olarak ulaşabileceği performans, daima gerçek potansiyelinin altında kalacaktır. Çocuğunuz yaş ve gelişim düzeyine göre ne bilmelidir? sorusunun cevabını daha net olarak bu kitaptaki “Sporcu Gelişim Modelleri” bölümünde bulabilirsiniz. Örneğin, “Uzun Vadeli Sporcu Gelişim Modeli”nde “Antrenmanı Öğrenme,” “Antrenman için Antrenman” safhaları sporcuların bulunduğu yaş ve gelişim dönemlerine göre hangi bilgilere sahip olması gerektiğini de ortaya koymaktadır⁵.

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. Antrenörün fiziksel uygunluk, teknik ve taktik geliştirme ile ilgili planlama, uygulama, ölçme ve değerlendirme bilgileri güncel olmalıdır. Bu bilgi ve becerileri çocuğunuzun kendine özgü gelişimini de gözeterek antrenmanlarda kullanılmalıdır. “Sporcu Gelişim Modelleri” bölümünde “Gelişimsel Spora Katılım Modeli”ni 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 duygu yönetimi gibi yaşam becerileri gelişimi çocuğunuzun spor performansının yanında spor dışındaki yaşamını da destekleyecektir. Yaşam becerilerini iyi geliştiren bir sporcunun okul veya akademik performansının da bu durumdan iyi etkilenmesi beklenir. Çocuğunuzun antrenörü, yaşam becerilerinin 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 verilmelidir. Çocuğunuzun zihinsel, sosyal, duygusal açılardan desteklenecek olumlu ve güvenli bir çevrede olmasına, genç bir sporcu olarak nitelikli akademik eğitim almasına önem vermelisiniz.

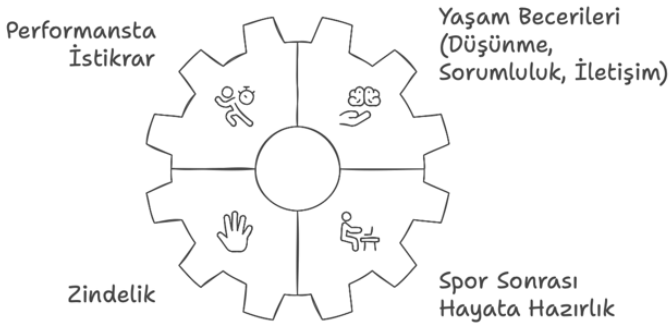
Genç performans bağlamı sporcusu olan çocuğunuzu çalıştıran antrenör bu bağlamın her bir çıktısını takip etmekten sorumludur. Bu nedenle antrenörün antrenman kayıtlarını tutması, sporcu gelişim öğelerindeki unsurları takip etmesi, verileri analiz etmesi ve bunlar üzerinden antrenmanları geliştirmesi gereklidir. Bu doğrultuda antrenör çocuğunuzda özellikle düzenli olarak “Sporcu Antrenman Günlüğü” tutma alışkanlığı geliştirmesini istemelidir (Bknz Ek). Bu yolla çocuğunuz yaptığı antrenmanları ve etkilerini antrenörüyle birlikte sorgulama fırsatı bulacaktır. Antrenman günlüğü tutma konusunda siz de çocuğunuzu desteklemelisiniz.



Yetişkinler

Performans bağlamının bütüncül gelişim açısından yetişkin sporcular için temel hedefleri şunlardır:

1. Spordaki potansiyellerini yarışmalarda tam olarak istikrarlı bir şekilde sergilemeleri.
2. Yaşam becerilerinin gelişmesi.
3. Zindeliklerinin güvenli bir ortamda geliştirilmesi ve korunması.
4. Spor sonrası yaşama hazırlanmaları² (Şekli 5).



Şekil 5. Performans bağlamının yetişkinler için hedefleri.

Yetişkin bir sporcunun fiziksel yetkinlik (fiziksel, teknik, taktik) ve bunu etkileme potansiyeli olan öz güven, bağ ve karakter unsurlarının tamamında mükemmelleşmesi beklenir. Burada en çok dikkat edilmesi gereken unsur, yüklenme kadar dinlenmenin ihmal edilmediği, başarı duygusunun da yaşanacağı, takım arkadaşları ile bağ kurulan ve prososyal (olumlu) karakter özelliklerinin gösterildiği bir spor ortamında bulunmaktır. Antrenör yetişkin sporcusunu yeri geldiğinde dinlemeli, iyi gözlemlemeli ve zorlu anlarında yol gösterici olmalıdır.



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 zindellekle ilgili bütün öğeleri izlenmelidir. Herhangi bir zindellek boyutunda sorunuz varsa bunları iyileştirmek için sporcu antrenörü ile birlikte çözümler üretmelidir.

Yetişkin sporcular için antrenörün bir diğer sorumluluğu, spor kariyerinin sonuna yaklaşan sporcunun, spor sonrası yaşama hazırlanmasında rehberliktir. Bu açıdan antrenörün sporcuyu iyi tanınması, özellikleri doğrultusunda yapabileceği mesleklere veya mesleki eğitimlere yönlendirmesi önemlidir.

Çocuğunuzun Spor Bağlımlarını ve Amaçlarını Gözden Geçirin

Bu bölümde çocuğunuzun spor yaptığı bağlamın bütüncül gelişimle ilgili amaçları ve bu amaca uygun uygulama yapma durumu ile ilgili maddeler var. Bu maddeler, 1) Çocuğunuzun spor yaptığı bağlam (Katılım-Performans) ve grup (Çocuk-Genç-Yetişkin), 2) Bunların amaçları doğrultusunda yansıma yapabileceğiniz şekilde sıralanmıştır. Bunlar üzerinde düşünüp, ilgili düzeye X koyarak veya listeleme yaparak sorulara yanıt veriniz.

1. Aşağıda spor bağlam ve yaş/gelişim düzeyleri listelenmiştir. Çocuğunuzun spor yaptığı 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. Çocuğunuzun spor yaptığı 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 yapıyor.	Evet ise uygulamalarından örnek veriniz.
Zevk alarak spora katılımı sürdürme.	Evet (), Hayır () Fikrim yok ()	
Oyun oynarken temel hareket becerilerinin (yer değiştirme, dengeleme, nesne kontrolü, birleştirilmiş hareketler) gelişmesi.	Evet (), Hayır () Fikrim yok ()	
Fiziksel uygunluğunun (örn. vücut kompozisyonu, kas kuvveti ve dayanıklılığı, sürat, esneklik, koordinasyon, çeviklik) yaş ve gelişim düzeyine uygun gelişmesi.	Evet (), Hayır () Fikrim yok ()	
Olumlu bir ortamda sosyalleşerek sporcu karakteri (örn. sportmenlik, bireysel ve sosyal sorumluluk, yılmazlık) geliştirme.	Evet (), Hayır () Fikrim yok ()	
Yaptığı etkinliklerde öğrendiklerini spor dışı ortamda (örn. okul, serbest zaman) kullanarak somutlaştırma.	Evet (), Hayır () Fikrim yok ()	

Genç ve Yetişkin

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



Performans

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

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

* Çocuğunuz spor yaptığı bağlam amaçları ile tutarlı antrenman yapmalıdır. Yukarıdaki değerlendirmeniz sonucunda antrenman ortamında eksiklikler saptadıysanız veya fikriniz yoksa nedenleri hakkında düşünmelisiniz. Çocuğunuzun spordaki amaçları ve uygulamaları konusunda çocuğunuz ve antrenörü ile iletişimde olmalı ve iş birliği yapmalısınız.



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. 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].



BÜTÜNCÜL SPORCU GELİŞİMİ İÇİN
ANTRENÖR YETKİNLİĞİ
GELİŞTİRİLMESİ PROJESİ

Kısım-2

Çocuğum Yeteneğini Nasıl Geliştirir?

- 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

VELİ EL KİTABI

Bu sayfa boş bırakılmıştır.



Kısım 2

Çocuğum Yeteneğini Nasıl Geliştirir?

Sporda yetenek belirleme ve seçimi bütün spor sistemlerinde öne çıkmaktadır. Yetenek belirleme ve seçiminin amacına ulaşabilmesi için çocuğunuzun içinde bulunduğu yetenek geliştirme ortamı ve süreçlerinin verimli olması gereklidir. Aksi takdirde, çocuğunuz özel yeteneklere sahip olsa bile potansiyelini tam olarak kullanamaz. 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.

Çocuğunuzun spor ortamını yetenek geliştirme niteliği açısından gözden geçirmenizde bu bilgiler katkı sağlayacaktır.

Bu sayfa boş bırakılmıştır.

Bölüm 3

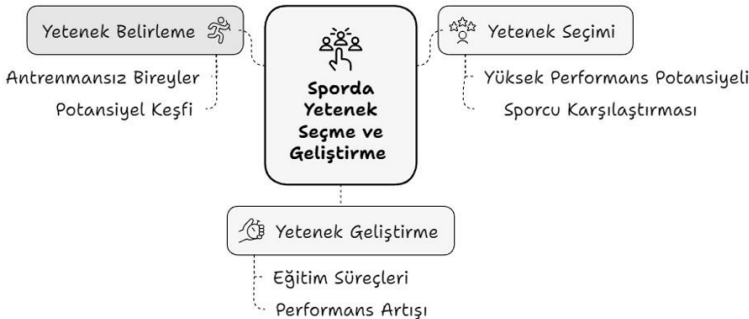
Koray KILIÇ

Sporcu Gelişim Modelleri

Spordaki yeteneklerin 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 bahsedilecektir. Bu bilgiler, sporcu velisi olarak çocuğunuzun spor çevresini ve antrenmanlarının niteliğini değerlendirmenize katkı sağlayacaktır.

Spora Katılım ve Yeteneğin Gelişimi

Yetenek, genel olarak bir özellikte veya konuda kişinin akranlarına göre üst %10'luk dilimin içinde yer alması olarak tanımlanmıştır^{1,2}. **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.

Sporun çocuğunuzun yaşam boyu spora katılımını veya elit performansa sağlıklı bir biçimde ulaşmasını sağlayabilmesi oldukça önemlidir.

Çocuğunuzun spora katılım amaçlarına ulaşabilmesi, antrenmanlarının bütüncül gelişim ihtiyaçları dikkate alınarak tasarlanması, uygulanması ve izlenmesi ile mümkündür. Bu amaçla geliştirilmiş sporda gelişim modelleri vardır. Bu modeller arasında en kabul görenleri, a) Gelişimsel Spora Katılım Modeli³ (GSKM), b) Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi Modeli⁴ (UVSG) ve c) Mükemmellik Geliştirmenin Psikolojik Özellikleridir⁵ (MGPO). Aşağıda, bu üç modelde sporcu gelişiminde göz önünde bulundurulması önerilen temel bilgileri bulabilirsiniz.

a. Gelişimsel Spora Katılım Modeli

Gelişimsel spora katılım modeli, sporcuların yaşa dayalı ihtiyaçlarına ve yarışmacılık seviyesine göre antrenman kapsamalarının değiştiği gelişim yollarını tarif etmektedir (Şekil 2).



Şekil 2. “Gelişimsel Spora Katılım Modeli”nde spora katılım yolları.^{3,6}

GSKM’de spora katılım (a) Rekreatif Katılım, (b) Elit Performans Katılımı ve (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): Çocuklara birçok farklı sporu deneyimleme, temel hareket becerilerini öğrenme ve geliştirme ile sporu eğlence ve heyecan kaynağı bir deneyim olarak yaşama imkânlarının 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 bir sporda kendilerini yüksek düzeyde performansa ulaştırmaya başladığı dönemdir.

b. Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi Modeli

Spora katılım hedeflerinin sporcuların gelişim ihtiyaçlarına göre farklılaşması beklenir. Uzun vadeli sporcu gelişimi modeli bu amaçla geliştirilmiştir⁴ (UVSG).

UVSG, a) İnsanın büyüme ve gelişim evreleri, b) Çocuk ve gençlerin fiziksel kapasitelerinin gelişimi, c) Antrenörlerin saha deneyimleri doğrultusunda tasarlanmıştır. Bu model, çocukluk ve gençlik dönemlerinde özellikle genel hareket becerileri ile 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.⁴

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) kazanmayı amaçlar. Çocuğunuzun beden okuryazarlığı geliştirmesi, üst düzey performans veya yaşam boyu spora katılım sağlamlasının 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 geliştirmede kritik süreçlerdir⁴. 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 kapasitenin 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. Spora özgü teknik, taktik ve fiziksel uygunluk antrenmanları bu dönemde genelde haftada 9-12 kez yapılır. Spora özgülük, üst düzey yarışma deneyimi, yarışmalarda istikrarlı performans ve olgunlaşma etkenleri bu aşamayı kritik yapan unsurlardır.

Kazanmak için antrenman aşamasında fiziksel kapasitenin 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 odaklıdır. 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 karşılaşılan çeşitli durumlara karşı duygusal istikrar ve etik davranışlar geliştirme oldukça önemlidir.

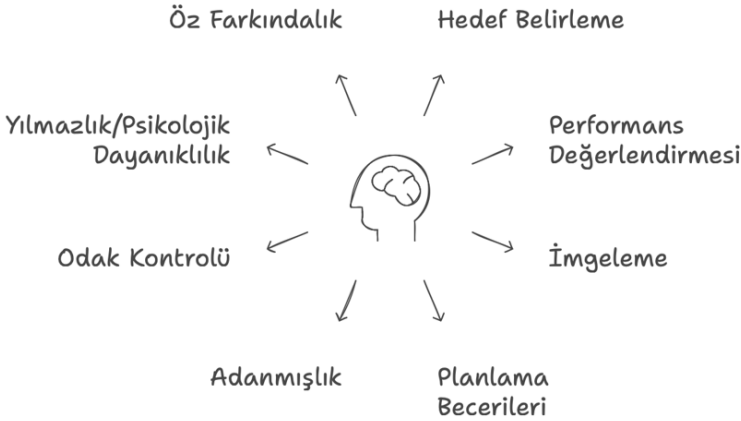
Yaşam boyu aktiflik aşamasında, üst düzey yarışmacı spordan yaş gruplarına dayalı yaşam boyu spora ve rekreasyonel aktivitelere geçiş yapılır. Yarışmacı spor kariyeri tamamlandığında, spor sistemindeki farklı rollerde (örn. hakemlik, antrenörlük, yöneticilik) gönüllülük yapılabilir veya çalışılabilir. Bu aşamaya ulaşmada özellikle "antrenman için antrenman" aşamasının sağlıklı deneyimi kritiktir.



c. Mükemmellik Geliştirmenin Psikolojik Özellikleri Yaklaşımı (MGPÖ)

Mükemmellik geliştirmenin psikolojik özellikleri yaklaşımı⁵ (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)



Şekil 4. Mükemmeliyet geliştirmede psikolojik ve davranışsal özellikler.

MGPÖ'de tanımlanan psikolojik ve davranışsal özelliklerin iyileştirilmesi sporcuların yetenek gelişimini önemli oranda etkiler. Bunlar sporda potansiyeli ortaya çıkaracak tutumları, becerileri, duyguları ve motivasyonu geliştirmeye katkıda bulunur.



Çocuğunuzun Spor Bağlamını Yetenek Geliştirme Modellerine Göre Gözden Geçirin

1. Çocuğunuzun spor yaptığı bağlamı (katılım-performans), yaş ve gelişim düzeyini (çocuk-geç-yetişkin) düşündüğünüzde, başarı hedefleri ve antrenman uygulamaları “Gelişimsel Spora Katılım Modeli”ndeki yapı ile uyumlu mu?

Evet (), Hayır (). Hayır ise neden?

2. Çocuğunuzun spor bağlamı (katılım-performans), yaş ve gelişim düzeyini (çocuk-geç-yetişkin) düşündüğünüzde, başarı hedefleri ve antrenman uygulamaları “Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi Modeli”ndeki (UVSGM) yapı ile uyumlu mu? Aşağıdaki soruları uygun yerlere X koyarak veya yazarak cevaplayınız.

Sorular	Cevap
Çocuğunuz UVSGM'nin hangi basamağında?	<input type="checkbox"/> Eğlenceli Temel Beceriler <input type="checkbox"/> Antrenmanı Öğrenme <input type="checkbox"/> Antrenman için Antrenman <input type="checkbox"/> Yarışmak için Antrenman <input type="checkbox"/> Kazanmak için Antrenman
Çocuğunuzun spordaki hedefleri UVSGM yapısı ile uyumlu mu?	Evet (), Hayır () Hayır ise neden?
Çocuğunuzun antrenmanlarını UVSGM ile uyumlu hale getirmek için ne tür düzenlemeler yapılması gerekiyor?	



3. “Mükemmellik Geliştirmenin Psikolojik Özellikleri” (MGPO) yaklaşımındaki psikolojik ve davranışsal unsurları ve çocuğunuzun antrenmanlarını düşünerek aşağıdaki soruları uygun yerlere **X** koyarak veya yazarak cevaplayınız.

Sorular	Cevap
Çocuğunuz MGPO'nün hangi psikolojik-davranışsal unsurlarını geliştirmeye çalışıyor?	<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
Çocuğunuzun antrenmanlarını MGPO 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* (pp. 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.

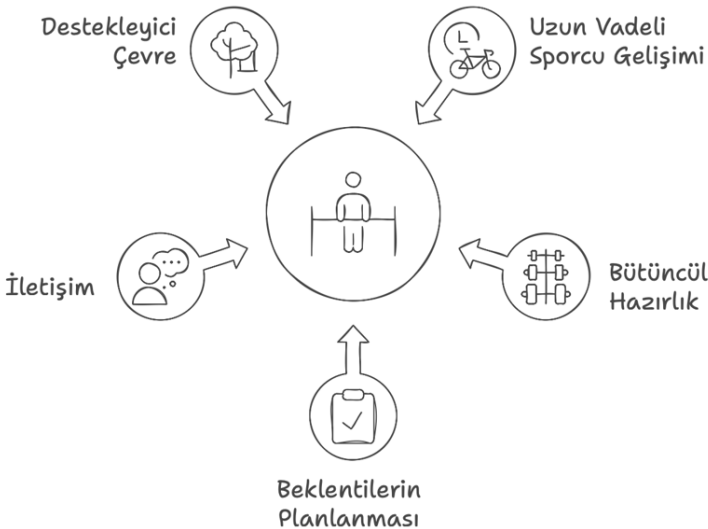
Bölüm 4

Mustafa Levent İNCE

Bütüncül Yetenek Geliştirme Ortamı Özellikleri

Yetenek belirleme, uygun yetenek geliştirme uygulamaları ile desteklenmediğinde sporcular potansiyellerini yeterince gerçekleştiremez. Bu nedenle eleyici olmayan, yetenek geliştirmeye uygun nitelikte bir spor ortamı sağlanması gereklidir^{1,2}.

Literatürde, bütüncül yetenek geliştirme ortamının çevresel/ekolojik unsurları beş başlık altında sunulmaktadır (Şekil 1). Çocuğunuzun antrenman/öğrenme ortamının niteliğini bu beş boyut üzerinden değerlendirebilirsiniz¹.



Şekil 1. Sporcu destekleyen yetenek geliştirme ortamı özellikleri.



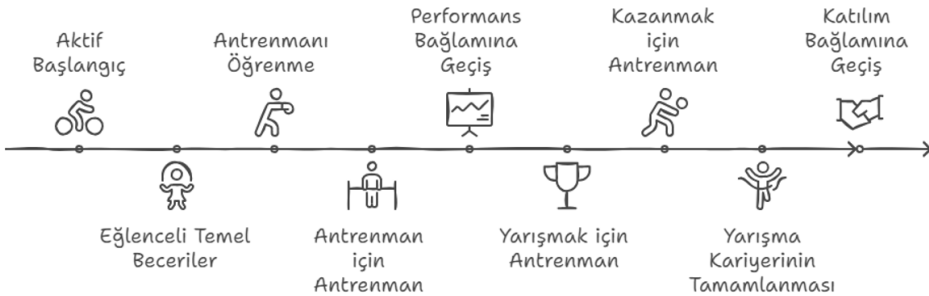
1. *Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi*: Sporcuların katılım bağlamındaki spor yaşamı hayatı boyunca sürer. Bu nedenle antrenmanları yaşam boyu sürdürülebilirlik üzerine kurulmalıdır (Şekil 2). Sporcuların düzenli fiziksel aktiviteyi/sporu bırakması istenmeyen bir sonuçtur.

Performans sporu bağlamında maksimum performansa ulaşma süresi 5 ile 15 yıl arasındadır. “Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi Modeli”ndeki bir spor özelleşilen dönem performans sporu başlangıcı olarak ele alınır, “Antrenmanı Öğrenme,” “Antrenman için Antrenman,” “Yarışmak için Antrenman” ve “Kazanmak için Antrenman” süreçlerinden geçilmesi söz konusudur. Bu süreçlerin her birinin kendisine özgü hedefleri vardır³. Bir süreçteki öğrenme tamamlanmadan bir sonrakine geçilirse, spordaki potansiyel tam olarak kullanılamaz. Performans sporcusu olarak yarışma kariyeri tamamlanınca katılım bağlamına geçilerek yaşam boyu zindelik için spora devam edilmelidir.

a. Katılım Sporcuları için Uzun Vadeli Gelişim Planlama



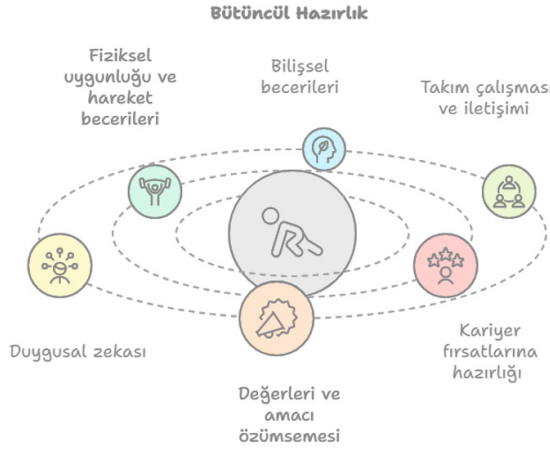
b. Performans Sporcuları için Uzun Vadeli Gelişim Planlama



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

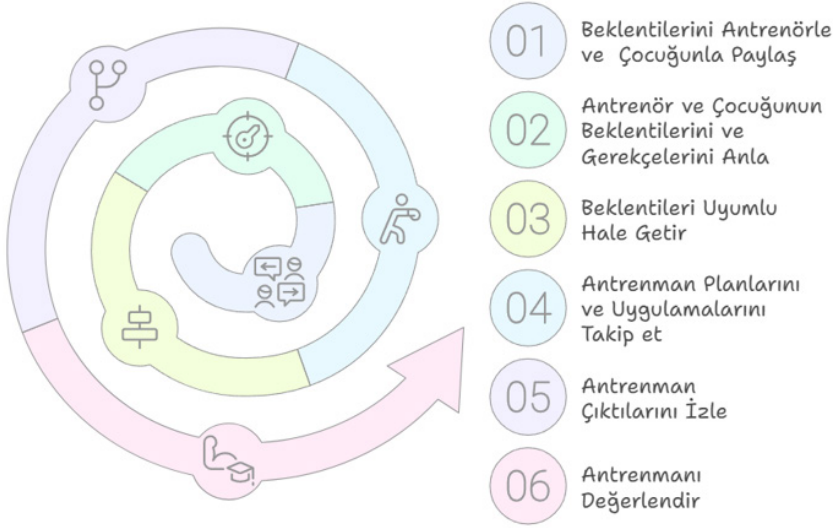


2. *Bütüncül Hazırlık*: Bütüncül hazırlık, etkili bir yetenek gelişimi ortamının temellerindedir. Zindelik gelişiminizin her ögesi bütüncül hazırlık için de ele alınır (Şekil 3). Katılım bağlamında da performans bağlamında da sporcuların bütüncül gelişimi takip edilmelidir. Sporcuların sadece fiziksel gelişimi değil, zihinsel, sosyal, duygusal, manevi ve mesleki gelişimi de gözetiliyorsa, antrenmanların dayandığı bilgileri kavramaları için çaba sarf ediliyor ve spor dışındaki yaşamları düşünülüyorsa, antrenman çevresinin sporcu bütüncül hazırlığını destekleme durumu iyi olarak değerlendirilir.



Şekil 3. Sporunun bütüncül hazırlığı.

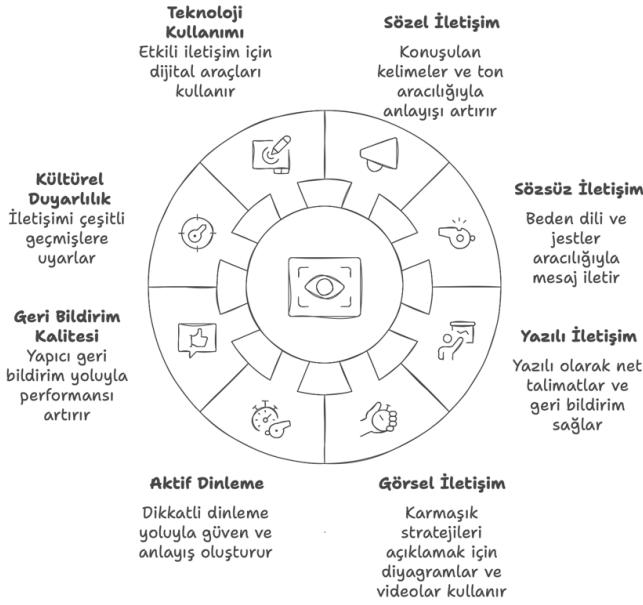
3. *Beklentilerin Planlanması*: Spor uygulamaları, tüm paydaşların (antrenör, sporcu, aile) spordan amaç, süreç, uygulama ve çıktılar açılarından beklentilerinde uyum olduğunda herkes için daha anlamlı olacaktır. Böylece, spor bağlamına veya sporcu yaş ve gelişim özelliklerine uygun olmayan paydaş beklentilerinin 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, antrenör antrenmanla ilgili unsurları ve beklentileri sizinle ve çocuğunuzla paylaşıyorsa ve sizlerin görüşlerinden de yararlanıyorsa bu anlamda çocuğunuzun antrenman çevresi niteliklidir (Şekil 4).



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

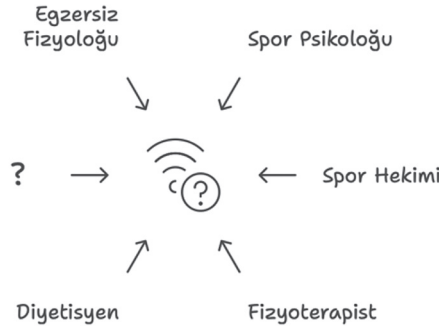
4. **İletişim:** İletişim, kişiler veya gruplar arasında mesajların nasıl iletildiği ve alındığı ile ilgilidir. Sizin ve çocuğunuzun antrenörle olan iletişiminin niteliği, çocuğunuzun gelişiminde güçlü bir etkiye sahiptir⁴. Antrenörün, birbirinizi anlamayı sağlayan açık bir iletişim ortamı sağlaması ve yansıtıcı diyalogunun, çocuğunuzun hedef yönelimini, genel memnuniyetini ve sunulan antrenörlük hizmetinin kalitesini olumlu etkilediği bilinmektedir^{5,6,7}. Antrenörün çocuğunuzla olan iletişimini çocuğunuzun bulunduğu gelişim aşamasına ve bireysel ihtiyaçlarına göre uyarlaması da önem taşımaktadır⁸.

Bu doğrultuda antrenör, iletişim türlerini kullanım (yazılı, sözlü, sözsüz), aktif dinleme özellikleri, iletişim tarzları, geribildirim sağlama, kültürel unsurları dikkate alma ve iletişim teknolojilerin kullanma durumları açısından etkili iletişim becerilerine sahip olmalıdır (Şekil 5). Antrenörle iletişimde siz de aynı yolları etkili kullanmalısınız.



Şekil 5. Spor ortamında yararlanılması gereken etkili iletişim unsurları.

5. *Destekleyici Çevre*: Nitelikli yetenek geliştirme ortamının önemli unsurlarından bir diğeri, sporcuların bütüncül gelişimini destekleyen uyumlu, ulaşılabilir ve geniş kapsamlı bir destek ağına sahip olunmasıdır. Spor ortamının çocuğunuzu destekleyen uzman bir ekiple (örn. antrenör, spor psikoloğu, biyomekanik uzmanı, spor hekimi, fizyoterapist, diyetisyen, kondisyoner, egzersiz fizyoloğu) çevrelenmiş olması onun performans gelişimine önemli faydalar sağlayacaktır (Şekil 6). İhtiyaçlar doğrultusunda, bu uzmanlarla iletişim halinde olunması, onlardan gelen veri ve önerilerin değerlendirilerek kullanılması çocuğunuzu mücadeleye daha hazır hale getirecektir.



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



Çocuğunuzun Spor Bağlamını Yetenek Geliştirme Ortamı Unsurlarına Göre Gözden Geçirin

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

Yetenek geliştirme ortamı özellikleri	Hiç	Kısmen	Her zaman
a. Uzun vadeli gelişim			
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. Bütüncül hazırlık			
Sporcunun genel zindeliği ile ilgilenme.			
Zorluklarla başa çıkmak için sporcuyu cesaretlendirme.			
Spor dışındaki yaşamla ilgilenme.			
c. Beklentilerin planlanması			
Sporcu aileleri ile beklentiler hakkında görüşme.			
Antrenörün performans gelişimi düzenli olarak sporcuyu ile birlikte gözden geçirmesi.			
Kararları sporcuyu ile birlikte alma.			
d. İletişim			
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.			
e. Destek çevresi			
Sporcunun gelişimine yardımcı olabilecek uzmanlara/destek personeline ulaşma.			
Destek personeli ile (örn. fizyoterapist, spor psikoloğu, diyetisyen) birlikte çalışma.			
Destek personeli ile sporcuyu için en iyi olanın ne olduğu konusunda fikir birliği içinde olma.			



2. Çocuğunuzun bulunduğuyetenek geliştirme ortamının güçlü olduğı 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. Cobley, 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. 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].
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.

Bölüm 5

Mustafa SÖĞÜT

Fiziksel Gelişim

Fiziksel gelişim, boy uzunluğunda, vücut ağırlığında, vücut yapısında meydana gelen değişiklikler, hareket becerilerinin gelişimi, kas kuvvetinin artması gibi birçok farklı alanı içeren biyolojik bir süreçtir. Fiziksel gelişim çocuğunuzun genel sağlığını, öz güvenini ve yaşam kalitesini doğrudan etkiler. Fiziksel olarak aktif olduğunda çocuğunuzun kemikleri, kasları ve kalbi güçlenir. Ayrıca, zihni daha iyi çalışır, dikkat süresi artar ve sosyalleşir.

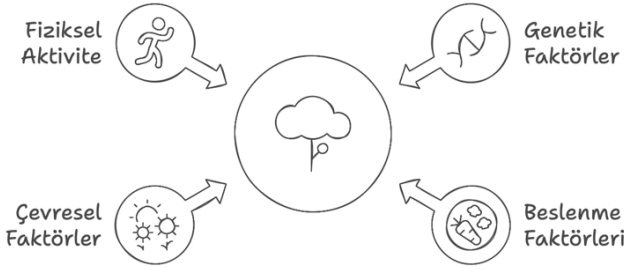
Fiziksel Büyüme ve Biyolojik Olgunlaşma

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 tanımlanır¹.** Özellikle ergenlik, vücut ölçüleri ve kompozisyonunda önemli değişimlerin olduğu ve sporda performans gelişiminin şekillendiği bir dönemdir².

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^{1,3} (Şekil 1). Genetik, büyüme ve olgunlaşmada kritik bir rol oynar. Genetik boy uzunluğunu yaklaşık %80 oranında etkilerken çevresel faktörler de kalan %20'lik kısmı etkilemektedir⁴. Genetik,

yalnızca boy uzunluğunda değil, vücut kompozisyonu ve metabolik süreçler üzerinde de önemli etkilere sahiptir⁵. Örneğin, bazı bireyler, genetik faktörlere bağlı olarak daha fazla yağ ve kas kütlesine sahip olabilir⁶.



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 gereklidir⁷. Proteinler kas gelişimi için kritik önemdeyken, karbonhidratlar enerji sağlar ve yağlar da vitamin-mineral emilimini destekler⁸. 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 artırır⁹. Bir diğer çevresel faktör olan sosyoekonomik durum ise beslenme, sağlık hizmetlerine erişim gibi temel ihtiyaçlara ulaşımı etkileyerek büyümeyi dolaylı yoldan etkileyebilmektedir^{10,11}.

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 belirtmektedir¹².

Fiziksel Uygunluk

Fiziksel uygunluk, günlük yaşam aktivitelerini yerine getirmek için vücut sistemlerinin birlikte verimli bir şekilde çalışabilmesi olarak ifade edilmektedir¹³. Fiziksel uygunluk, çocukluk ve ergenlik dönemindeki sağlıklı yaşam tarzının temelini oluşturmakla birlikte, yetişkinlikte aktif yaşam tarzını sürdürme olasılığını da artırmaktadır¹⁴.

Fiziksel uygunluğun on bileşeni bulunmaktadır. Bunlardan dördü sağlıkla ilgili, altısı ise beceriyle ilgili bileşenler olarak sınıflandırılmaktadır¹³. 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 ilgilidir¹⁵.

Vücut Kompozisyonu

Vücut kompozisyonu yağ, kas, kemik ve organlar da dahil olmak üzere vücudu oluşturan farklı doku türlerini ifade etmektedir¹³.

Kas Kuvveti

Kas kuvveti, bir kas grubu tarafından üretilebilen maksimum kuvvet veya gerilim seviyesidir¹⁵.

Kas Dayanıklılığı

Kas dayanıklılığı, bir kasın uzun süre boyunca submaksimal kuvvet seviyelerini koruyabilmesidir¹⁵.

Esneklik

Esneklik, bir eklemi veya eklem dizisini tüm hareket açıklığı boyunca akıcı bir şekilde hareket ettirebilme ile ilgilidir¹⁵.

Çeviklik

Çeviklik, vücudun uzayda hareket ederken hızlı ve doğru bir şekilde pozisyon değiştirmesi şeklinde ifade edilir¹⁶.

Koordinasyon

Koordinasyon, vücudun aynı anda birden fazla motor görevi yerine getirme yeteneğidir¹⁶.



Denge

Denge, vücudun durağan veya hareket halindeyken bir denge durumunu sürdürebilmesiyle ilgilidir¹⁶.

Güç

Güç, kuvveti hızlı bir şekilde kullanma yeteneğidir. Dolayısıyla hem kuvvet hem de hızı içerir¹³.

Reaksiyon Zamanı

Reaksiyon süresi, bir bireyin bir uyarana tepki verme ve bir hareketi başlatma hızı olarak ifade edilmektedir¹⁷.

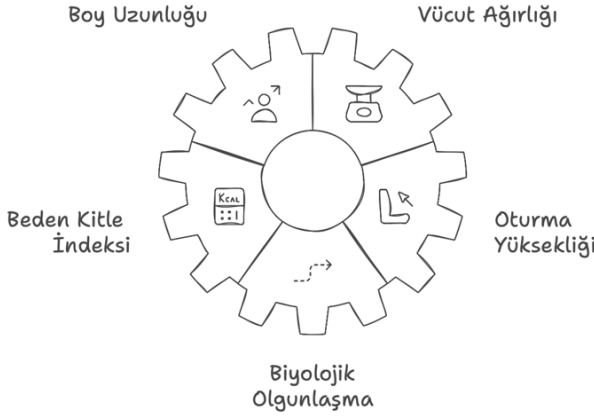
Sürat

Sürat, bir hareketi hızlı bir şekilde gerçekleştirme veya bir mesafeyi kısa sürede kat etme yeteneğidir¹⁶.

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 hedeflenir¹⁶.

Gelişimin Takibi

Genç sporcularda fiziksel gelişimin takip edilmesi bireyselleştirilmiş ve optimal antrenman programlarının hazırlanabilmesi için oldukça önemlidir¹⁸. **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 bulundurulmaktadır¹⁹. Genç sporcuların biyolojik olgunluk düzeylerinin belirlenmesinde genellikle somatik yöntemler kullanılır.

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 tahminini yetişkin boy uzunluğu hesaplanır²⁰. Daha sonra, tahmini yetişkin boy uzunluğu temel alınarak ölçüm sırasındaki boy uzunluğunun yüzdesel karşılığı hesaplanır¹⁹. İkinci yöntem çocuğun büyüme hızının maksimuma ulaştığı yaşın tahmini olarak hesaplanmasını içerir²¹.

Performans 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 bulundurulur.** 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 eklenir. Bir test bataryası eğer tek bir günde tamamlanacaksa ölçümler antropometri, güç, çeviklik, sürat, kuvvet ve aerobik/anaerobik dayanıklılık şeklinde sıralanabilir²².

**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.

Sporcular için hazırlanmış bir antrenman günlüğü örneğini aşağıda görebilirsiniz (Şekil 3). Bu günlüğün kapsamını daha detaylı olarak bu kitabın sonundaki Ek bölümünden veya dijital formunu <https://www.antrenorum.com/> web sitesinden indirerek inceleyebilirsiniz.



2. Antrenör, çocuğunuzun spor branşınıza özgü fiziksel uygunluk özelliklerini nasıl takip ediyor? Aşağıdaki tablodaki uygun yerlere yazarak cevaplayınız.

Sporcu gelişim takibi unsuru	Antrenörün 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 child-



- ren. 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. Sögüt, 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. Çocuğunuzun bütüncül gelişimi ve gelişimini etkileyen faktörler ön planda tutulduğu zaman hareket gelişimi mümkün olan en iyi düzeyde olur. Hareket gelişimi bilişsel/zihinsel ve duyuşsal alan gelişimini de doğrudan etkiler. Veli olarak hareket, beceri, beceri gelişimi ve gelişim takibi konusunda bilgi sahibi olmanız çocuğunuzun katıldığı antrenmanların amaçlarını daha iyi anlamanıza ve çocuğunuzun gelişimini desteklemenize yardımcı olacaktır. Başka bir deyişle, insan hareket beceri gelişimi süreçlerini anladığımızda çocuğunuzun spordaki teknik beceri gelişimine destek olmanız ve bu süreçleri içselleştirmeniz daha kolay olacaktır.

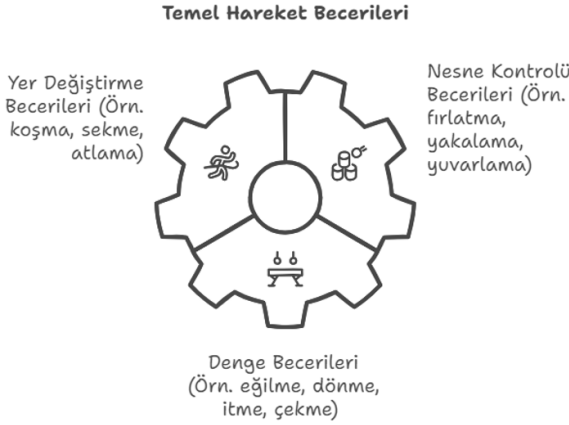
Hareket Nedir?

Vücudun herhangi bir bölümünde gözlemlenebilir pozisyon değişikliği hareket olarak tanımlanır¹. Basit hareketler birbiriyle ilişkili olarak hareket formuna dönüşerek daha ayırt edilebilir hareketleri oluştururlar. Bu hareket formları basitten karmaşık hareket formlarına kadar uzanan geniş bir yelpazede yer alır².

“Temel Hareket Becerileri” olarak tanımlanan beceriler üst düzey olarak nitelendirilebilecek daha karmaşık beceriler için temel teşkil eder³. Çocukların büyümesine ve olgunlaşmasına bağlı olarak gelişen bu beceriler çevresel birçok faktör-

den etkilenir⁴. Özellikle, iki-yedi yaş arasını içeren okul öncesi dönemden itibaren bu becerilerin yapılandırılmış fiziksel aktivite ortamlarında geliştirilmesi gerekir.

Temel hareket becerileri, yer değiştirme, nesne kontrolü ve denge becerilerini ve bunların birleştirilmiş formlarını kapsar¹ (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.

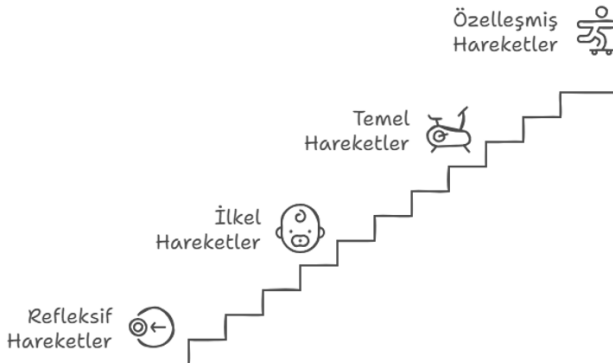
Temel hareket becerileri kendi içinde üç aşamada gelişirler⁵. Başlangıç aşamasında vücut koordinasyonu iyi olmadığı için hareket kalıplarında problemler gözlemlenmektedir. Sonraki aşama olan şekillenme aşamasında daha uyumlu ve ritmik hareketler görülse de sınırlı hareketler mevcuttur. Ustalaşma evresinde hareket becerileri tutarlı, etkin ve daha koordineli bir şekilde yapılmaya başlanır.

Çocuğunuz temel hareket becerilerinde düşük yeterliğe sahipse daha karmaşık spor becerilerini geliştirme konusunda problem yaşayabilir. Temel hareket beceri yeterliği sağlıklı ilişkili fiziksel uygunluk ve algısal motor becerileri de etkiler⁶. Bundan dolayı çocuğunuzun öncelikle temel hareket becerilerinin tamamında ustalaşması ve bu becerilerin çeşitli sporlar içinde kullanarak mükemmelleştirilmesi büyük önem taşır (Şekil 2).



Şekil 2 . Temel hareket becerilerini geliştirmenin önemi.

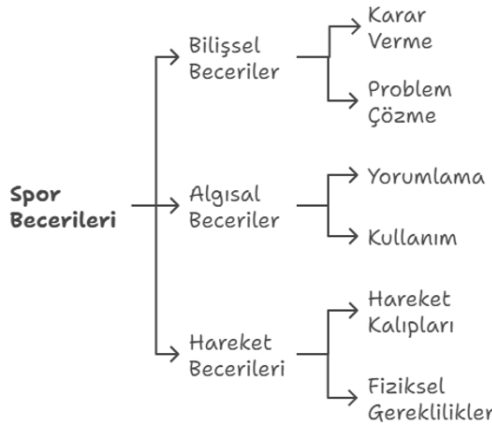
Temel hareket becerileri döneminden sonra özelleşmiş hareket becerileri dönemi gelmektedir. Bu dönem genellikle 7 yaş ve sonrası başlar. Bu dönemde çocuğunuzdan temel hareket becerilerinin ustalaşmış formlarını sergilemesi beklenir. Özelleşmiş hareket becerileri dönemi kendi içinde geçiş, uygulama ve 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 çocuğunuzun motivasyonu, algısal motor becerileri ve bilişsel kapasitesidir**⁷ (Şekil 3).



Şekil 3 . Motor gelişim dönemleri.



Spora özgü beceriler bilişsel, algısal ve hareket becerileri altında ele alınır⁸ (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. Çocuğunuz duyu organlarını kullanarak bulunduğu ortamdan gerekli bilgileri toplar ve bu bilgilerden yararlanarak koordineli bir şekilde hareket etmeye çalışır.



Şekil 4 . Spor becerilerinin bileşenleri.

Bundan dolayı, **çocuğunuzun temel hareket becerilerini geliştirmesinin yanında bilişsel ve algısal motor süreçlere destek olan hareket kavramlarını öğrenmesi de önemlidir**⁹. Hareket kavramlarından beden farkındalığı, alan farkındalığı, efor ve hareket ilişkileri problem çözme ve karar-verme süreçlerini destekler ve hareket algı bütünlüğü gelişimine katkı sağlar. Bunlara ek olarak, eğlence faktörü antrenmanlarda çocuğunuzun iç motivasyonunu ve hareket etme isteğini artırdığı için ihmal edilmemesi gereken bir konudur. Başka bir deyişle çocuğunuzun antrenmanlarının eğlenceli olması gereklidir.

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 gelişir¹¹. Çocuğunuzun antrenörü, öğrenme ortamını düzenlerken geliştirmek istenen becerilerin genel özelliklerini ve gerekliliklerini analiz eder. Motor becerilerin



çeşitli beceri sınıflandırmaları bulunmaktadır. Bu sınıflandırmalar bir veya birden fazla boyutta ele alınan ve becerilerinin ortak unsurları bir araya getirilerek oluşturulmuş antrenörlere yol gösterici sınıflandırmalardır¹¹. Beceri sınıflamaları antrenörler tarafından çocuğunun ihtiyaçlarını belirleme, geri bildirim sağlama ve gelişim ihtiyacına göre kullanılacak olan öğrenme ve öğretim stratejilerine karar vermede kullanılmaktadır¹².

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**¹ (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 olur¹¹. Beceriler sergilenirken çevreye adapte olabilmek, değişen şartları gözlemleyebilme ve çeşitli algısal süreçleri geliştirebilme önemli olduğu için çok boyutlu sınıflandırmalar becerinin gerekliliklerinin sporcuyu tarafından algılanması bağlamında da rehber niteliği taşırlar¹³.

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^{1,14} (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 sporcuları her koşula uyumu 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 yapılır. Örneğin, beceri uygulamasına yer değiştirme eklendiğinde vücut denge kontrolünün ekstra sağlanması gerekmektedir. Bir nesne beceriye eklendiğinde el-göz koordinasyonu için çocuğunuz ayrı bir efor sarf etmektedir. Tekrar sayıları çoğaldığında veya sabit alıştırmalara farklı bir beceri eklendiğinde çocuğunuzun bilişsel yükü artmaktadır. Aşama aşama yapılan değişiklikler ile antrenörler çocuğunuz için 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. Kaldırıda 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.

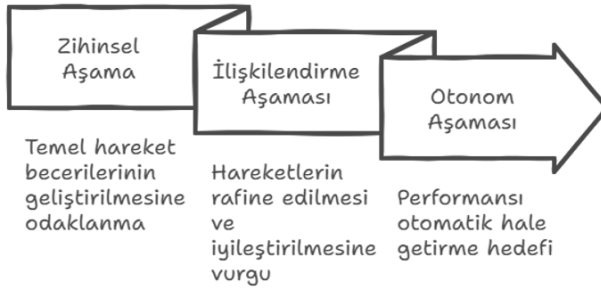


Sabit ve denemeler arası değişken.	Farklı yükseklikteki banklara oturmak. Farklı yükseklikteki banklardan kalkmak.	Farklı yüksekliğe dizilmiş balonlara raket ile vurmak. Farklı türdeki balonlara ayakla vurmak.	Yürüme bandında yürümek. Farklı yüksekliklere atlamak.	Valiz ile kaygan bir buzda yürüme. Fırlayan 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 çocuğunuzun bireysel farklılıklarının anlaşılması önemlidir. Her sporcunun fiziksel özellikleri, öğrenme stilleri, fizyolojik yapıları, geçmiş deneyimleri, motivasyon seviyesi, kültürel altyapısı, psikolojik durumları, davranışları ve beceri geliştirme potansiyelleri farklıdır¹¹. Bundan dolayı, beceri öğretilirken seçilen öğretim stratejileri bu çeşitliliğe hitap edilecek şekilde düzenlenir.

Çocuğunuzun beceri gelişimi, başlangıç seviyesinden yüksek yeterlik seviyesine antrenörler tarafından takip edilmeli ve her seviyede öğrenme ihtiyaçları belirlenerek gelişimine uygun öğretim stratejileri geliştirilmelidir. **Beceri öğrenilirken sporcularda gözlemlenen bazı temel aşamalar mevcuttur. Bu aşamalar zihinsel, ilişkilendirme ve otonom olarak sıralanmaktadır**¹⁵ (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 gereklilikleri çocuğunuzun antrenörü tarafından irdelenmelidir. Performans sırasında dikkat ihtiyacı çok yüksektir ve çocuğunuzun odaklandığını tek durum becerinin kendisidir. Doğal olarak, bu aşamada çocuğunuzun performansında tutarsızlıklar ve hatalar olması normaldir.

“İlişkilendirme” aşaması beceri performansında gelişim gözlemlenen aşamadır. Bu aşamada çocuğunuz uygun hareket kalıbını seçerek beceriyi sergilemeye başlar. Yaptığı hataların farkına varır ve dikkatini çevreye odaklar. Beceriyi çevresel faktörleri göz önüne alarak gerekli uyarlamaları yaparak sergiler.

Öğrenme aşamalarının son aşaması olan “Otonom” aşamasına ulaşmak için çocuğunuzun uzun zaman pratik yapması gerekir. Bu aşamada becerisi otomatikleşir, hataların az olduğu tutarlı bir beceri performansı sergiler. Bununla birlikte, her sporcu bu aşamaya gelemeyebilir.

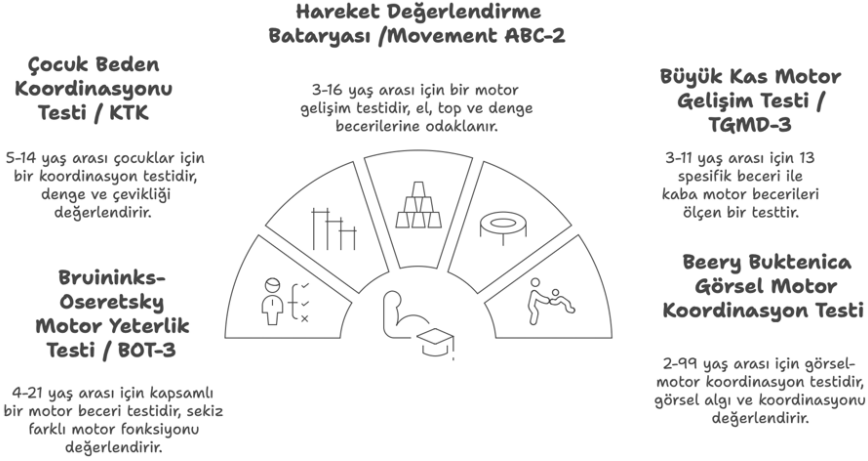
Hareket Gelişimi Takibi

Hareket gelişiminin izlenmesi için çeşitli ölçme ve değerlendirme teknikleri mevcuttur¹⁶. Çocuğunuzun motor beceri yeterlikleri veya beceri gelişimi spor kariyerinin özellikle yetişkinliğe kadar olan bölümünde düzenli olarak değerlendirilmesi önemlidir. Hareket gelişimini takip etmede kullanılan birçok ölçüm yöntemi mevcuttur. Ölçümün ne zaman, hangi amaçla ve ne tür bir ölçüm yöntemi ile yapılacağı çocuğunuzun gelişim hedeflerine bağlıdır (Şekil 6).

Çocuğunuzun hareket gelişimi takibi çok yönlü olarak ele alınmalıdır. Farklı spor branşlarında öne çıkan hareket becerileri, algısal motor becerileri, fiziksel uygunluk parametreleri (örn. hız, hareket zamanı, reaksiyon zamanı, denge, koordinasyon veya sezinleme) dönemsel olarak antrenörleri tarafından kayıt altına alınmalıdır. Sizler de bu süreçleri takip etmelisiniz. Elde edilen ve-



rilerin ne ifade ettiği konusunda antrenörlerle iletişim halinde olmalısınız. Farklı yaş grupları için hareket gelişiminin, algısal motor becerilerin ve spora özgü beceri gelişiminin takibi için kullanılan testlerden örnekler aşağıda kısaca tanımlanmıştır.



Şekil 6 . Hareket gelişimi takibinde kullanılan test örnekleri.

BOT-3, Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlik Testi¹⁷: Motor gelişimi ya da motor fonksiyonlarını ayrıntılı değerlendirebilen bir testtir ve 4-21 yaş grubunda kullanılır. İnce motor doğruluk, ince motor entegrasyonu, el becerisi, üst ekstremitte koordinasyonu, bilateral koordinasyon, denge, güç ve dinamik hareket fonksiyonlarını değerlendirir.

KTK (Körperkoordinationstest für Kinder) Çocuk Beden Koordinasyon Testi¹⁸: Beden koordinasyonunu değerlendirmek için 5-14 yaş arası çocuklarda kullanılır. Testin içeriği geriye dengeleme, tek ayak sekme, yanlara sıçrama ve yanlara adımlama becerilerinden oluşmaktadır¹⁹. 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 Bataryası²⁰: 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 Testi²¹: Motor beceri gelişimi ölçmek 3-11 yaş grubuna uygulanır. Test, 13 yer değiştirme ve nesne kontrolü gerektiren becerileri içerir.



Beery Buktenica Görsel Motor Koordinasyon Testi²²: Görsel motor algılarının 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)²³: 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.

Çocuğunuzun Hareket Gelişimini Gözden Geçirin

1. Çocuğunuzun temel hareket becerileri (yer değiştirme, denge, nesne kontrolü) gelişimi üzerine düşününüz. Hareket gelişimiyle ilgili aşağıdaki soruları uygun yerlere X koyarak veya yazarak cevaplayınız.

Soru	Çocuğunu değerlendir	Varsa “Hayır” olarak cevapladıklarınızın gerekçeleri nelerdir?
Çocuğunuzun temel hareket becerileri ustalaşmış düzeyde mi?	Yer değiştirme becerileri Evet (), Hayır ()	
	Denge becerileri Evet (), Hayır ()	
	Nesne kontrolü becerileri Evet (), Hayır ()	

2. Çocuğunuzun spora özgü hareket beceri gelişimi (sporunuza özgü temel teknik beceriler) hakkında düşününüz. Aşağıdaki soruları ilgili alanlara yazarak cevaplayınız.

Soru	Cevap
a. Çocuğunuz spora özgü hangi hareket/teknik beceriler üzerinde çalışıyor? Neden?	
b. Çocuğunuz spora özgü hareket becerilerini etkili kullanabiliyor mu?	Evet (), Hayır (), Hayır’sa neden?



3. Çocuğunuz beceri gelişiminin değerlendirilmesi için ne tür testlere katıldı? Cevabınızı ilgili alanlara yazınız.

Hareket becerisi grubu	Kullanılan 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. *Kinesiology 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. *Sporda 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.

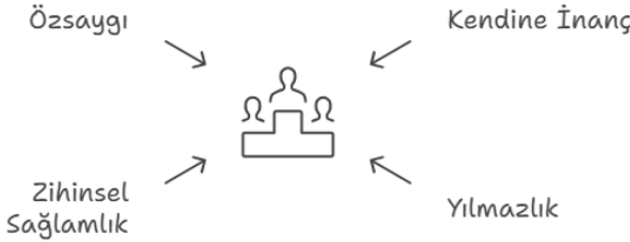
19. Özkara, A. B. ve Kalkavan, A. (2018). Çocuk Beden Koordinasyon Testinin (Ktk: Körperkoordinations Test Für Kinder) Ortaokul Grubu Türk Çocukları İçin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 1-11.
20. Henderson, S. E., Sugden, D. A., ve Barnett, 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

Çocuğunuzun spordaki potansiyeli spora özgü teknik becerileri ve taktikleri etkili bir biçimde kullanabileceğine dair güçlü bir inancı/öz güveni varsa açığa çıkar. **Öz güven, çocuğunuzun kendine olan inancı, yılmazlığı, öz saygısı ve zihinsel sağlamlığının ürünüdür**^{1,2} (Şekil 1).



Şekil 1. Sporda öz güvenin kapsamı.

Öz güven, öğrenilen bir özelliktir. Özellikle, yarışmalarda baskı altındayken iyi performans sergileyebilme ve yeni becerileri öğrenirken yaşanan geçici başarısızlıklara göğüs germe öğrenilmelidir. Yarışmalarda veya bir beceriyi öğrenirken yaşanan zorluklar çocuğunuzun hayal kırıklığı yaşamasına ve kendi potansiyelinden şüphe etmesine neden olabilir. Öz güveni geliştiginde sporda karşılaştığı zorlukları daha kolay aşar ve istikrarlı bir şekilde daha yüksek performans gösterir. Üst düzey performans gösteren sporcular kendilerine güvenirler, rekabete olumlu beklentilerle yaklaşırlar ve performans gösterme yetenekleri konusunda



Öz güven nasıl geliştirilir?

Öz güven gelişimi ile ilgili aşağıdaki uygulamalar yapılabilir²:

- Yapılan sporun bir oyun olduğu unutulmamalıdır. Eğlenme duygusu olan ortamda öz güven daha iyi gelişir.
- Teknik, taktik ve fiziksel yetkinlikler başkaları ile karşılaştırılarak değil, sporcunun kendi gelişim düzeyi ve sarf ettiği çabaya göre değerlendirilmelidir. Diğerlerini geçmeye çalışma yerine kendini aşmaya önem verilmelidir.
- Göreve özgü hedefler belirlenmelidir. Bu sayede her bir hedefe ulaştıkça öz güven artmaya başlar.
- Herkes farklı sürede öğrenir. Becerileri öğrenirken sporcuya yeterli zaman tanınmalıdır.
- Sporcu, antrenörü, takım arkadaşları ve spor ortamındaki diğer kişilerle olumlu ilişkiler geliştirmelidir. Öz güven gelişiminde onlarla etkileşimin niteliğinin önemli rolü vardır.
- Öz güven adım adım geliştirilir. Acele edilmemelidir.

Öz güven geliştirme stratejileri

Öz güven terleyerek, kendini düzenleyerek, ilham alarak ve sağlama yaparak (deneme-başarma) geliştirilir² (Şekil 2).



Şekil 2. Öz güven geliştirme stratejileri.²



Çocuğunuzun Sporda Öz Güven Gelişimini Gözden Geçirin

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

Sorular	Cevap
Çocuğunuzun öz güven geliştirmek için planlı bir çabası var mı?	Evet (), Hayır (). Hayır ise neden?
Çocuğunuz öz güvenle ilişkili özelliklerini geliştirmek için neler yapıyor?	Öz saygı: Kendine inanç: Zihinsel sağlamlık: Yılmazlık (Psikolojik dayanıklılık)

2. Çocuğunuz öz güven geliştirmeye ilgili hangi bilgi ve becerilerini geliştirmeye ihtiyaç duyuyor? Neden? Aşağıdaki alana yazarak cevaplayınız.

Kaynaklar

1. Camiré, M., Forneris, T., Trudel, P., & 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

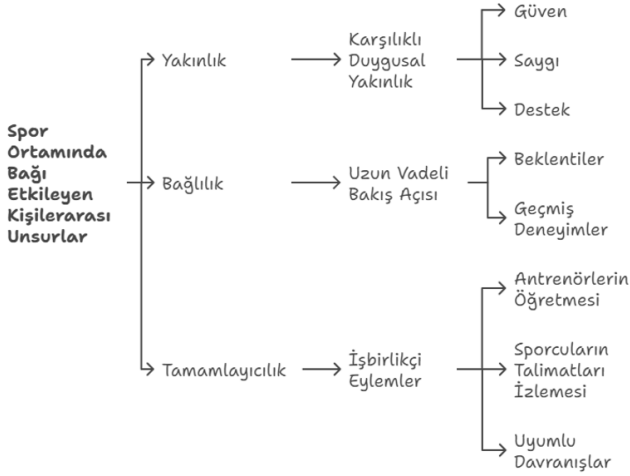
Bağ Gelişimi

Bağ gelişimi, spor ve spor dışı ortamlardaki kişiler ile olumlu bağlara ve sosyal ilişkilere sahip olunması ile ilgilidir¹. **Bağ, spor ortamındaki ilişkilerin niteliğinin önemli bir göstergesidir. Başarılı sporcular güçlü iradeye sahiptir ve bağımsızdır. Bu özellikler rekabetçi bir ruhun geliştirilmesi açısından değerlidir**^{2,3}. Ancak, sporcular başka sporcularla birlikte nasıl antrenman yapacağını ve rekabet edeceğini öğrenmezse bu özellik yeterince gelişemez. Sporcu katıldığı spor türünden bağımsız olarak, başkalarıyla belirli düzeyde iş birliği yapmalıdır. Takım sporlarında takım olarak birbirine güven ve ortak hedeflere bağlılık gelişirse sporcular en iyi şekilde öğrenir ve performans gösterir. Bireysel sporlarda antrenman yaparken ve yarışırken bile sporcuların başkalarından geri bildirim almayı ve diğer sporcularla iş birliği yapmayı öğrenmesi gereklidir. Başka bir deyişle, sporcuların gelişimi spor ağındaki diğer kişilerin güvenini ve saygısını kazanmasına da dayanır. Sporcunun antrenörle arasında duyguları, eylemleri ve düşünceleri açısından beceri gelişimi, taktik farkındalık ve sporda başarı için karşılıklı bağlılık oluşması performansını olumlu etkileyecektir. İlişkiler uyumsuz olduğunda hedeflere ulaşma zorlaşacaktır³.

Sporcuların antrenörü ile bağı “yakınlık,” “bağlılık” ve “tamamlayıcılık” üzerinden değerlendirilebilir⁴ (Şekil 1). Yakınlık, antrenörle sporcunun birbirine değer vermesi sonucu oluşan karşılıklı duygusal yakınlığını ifade eder. Karşılıklı güven, saygı, sevgi ve duygusal olarak birbirini destekleme, umursama ve takdir etmeyi içerir. Bağlılık, antrenörle gelecekte de birlikte çalışmayı sürdürme niyetinin bir göstergesidir. Tamamlayıcılık, antrenörle sporcunun eylemlerinin 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 çocuğunuzun bağ gelişirmesini etkileyen kişiler arası unsurlar.

Çocuğunuzun Sporda Bağ Geliştirme Durumunu Gözden Geçiriniz

1. Çocuğunuzun antrenörü ve akranları ile bağ geliştirme durumunu düşününüz. Aşağıdaki soruları uygun yerlere X koyarak veya yazarak cevaplayınız.

Sorular	Cevap
Çocuğunuzun antrenörle bağını geliştirmek için planlı bir çabası var mı?	Evet (), Hayır (). Hayır ise neden?
Çocuğunuz takım arkadaşları, rakipleri ve antrenörü ile bağını geliştirmek için neler yapıyor?	Takım/grup arkadaşlarıyla: Rakipleriyle: Antrenörüyle:



2. Çocuğunuzun antrenörü ve akranlarıyla bağı geliştirme özelliğini iyileştirmek için hangi bilgi ve becerilere ihtiyacı var? 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 Poczwardowski, 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.

Bu sayfa boş bırakılmıştır.

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 özelliktir¹. **Karakterli bir sporcu, örnek spor insanlığı, adil oyun ve dürüstlikle hareket ederek zihinsel**

dayanıklılığını, azmini ve atletik becerilerini birleştiren bir sporcudur. Çocuğunuz karakterini geliştirmek için spor ortamında önemli fırsatları sahiptir. 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 hikâyesi incelenebilir. Karakterli sporcular, başarıları yanında genç sporculara ve topluma örnek olurlar. Bu konuda da Olimpiyat şampiyonu güreşçimiz Yaşar Doğu’nun yaşam hikâyesini öğrenmek katkı sunabilir.

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

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



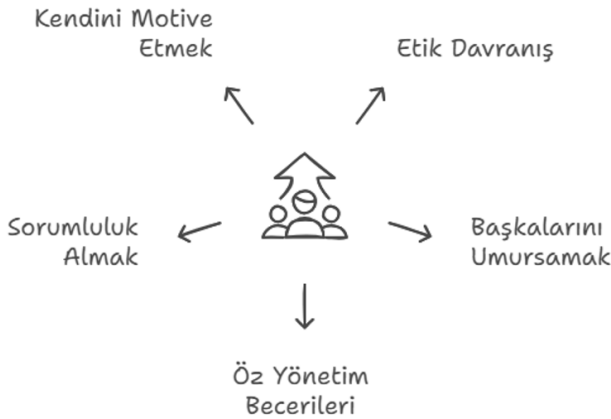
Karakter öğrenilen bir özelliktir ve sporcunun kendi seçimine bağlıdır. **Karakterli sporcular sporun içinde ve günlük yaşamda saygı, empati ve sorumluluk duygusuyla olumlu sosyal davranışlar (örn., takım arkadaşını başarısından dolayı kutlamak, sakatlanan rakibine yardım etmek) sergilerlerken antisosyal davranışlardan (örn. takım arkadaşını olumsuz eleştirmek, rakibini yaralamak) sakınırlar.** Sporcu karakterinin gerçek ölçülerinden biri, yapılan bir şeyi hiç kimşenin öğrenemeyeceği bilirse bile sporcunun ne yapacağıdır. Yarışmalar ve oyunlar sporcunun karakterini 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 fet-hetmiş olmak değil, iyi mücadele etmiş olmaktır. Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC, 2024)².

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

Nelere Dikkat Edilmeli

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



Şekil 1. Sporcular için karakter geliştirme stratejileri.^{3,4,5}



Etik değerlere uygun davranmalıdır: Takım arkadaşlarının başarılarını kutlamalı, olumlu davranışlarını takdir etmeli ve başarısızlıklarını ise ağır eleştirmemelidir. Galibiyeti kutlamakta aşırıya kaçmamalıdır. Adil oyun yaklaşımını benimsemeli ve haksız avantaj elde etmesini sağlayacak yollara başvurmamalıdır. Rakibe saygılı olmalıdır. Spor ortamındaki ve günlük yaşamdaki sosyal kurallara uymalı ve başkalarına örnek olmalıdır.

Başkalarını umursamalıdır: Takım arkadaşları ve rakipleri ile etkileşim içinde olmalı, spora onların gözüyle de bakmaya çalışmalıdır. Kişisel başarısından çok takımın uyumuna ve başarısına odaklanmalıdır. Fırsat buldukça takım arkadaşları ve antrenörü ile inandıkları ve bunlara neden inandığı hakkında dostça konuşmalıdır.

Öz yönetim becerilerini geliştirmelidir: Antrenmanlarda çalışma etiğine uygun davranışlar sergilemelidir. Örneğin antrenmanlara zamanında gelmelidir. Her antrenmanda elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmalıdır. Duygularını kontrol etmelidir. Örneğin küfür ve kaba dilden uzak durmalıdır. Yenilgi veya kötü sonuçlarda öfkelenmek yerine uygun bir iletişim yoluyla kendini ifade etmelidir.

Sorumluluk almalıdır: Spor ortamında çeşitli sorumluluklar üstlenmelidir (örn., malzeme görevliliği). Takımın kurallarını uygulamak için kendini sorumlu hissetmelidir. Günlük yaşamda sosyal sorumluluk almalıdır (örn., çevre bilincinin artırılması üzerine çalışmalarda rol alınması).

Kendini motive etmelidir: Yarışmaların sonucuna göre değil, kendi becerileri ölçüsünde elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmalıdır. Gerçek başarının, kendi yaptığının en iyisine ulaşmaya çalışmak olduğunu benimsemelidir.

Özette, sporcu spor ortamındaki ve günlük yaşamındaki seçimlerini etik düşünme ve ilkelere uygun davranışlarla biçimlendirmelidir.



Çocuğunuzun Sporda Karakter Gelişimini Gözden Geçirin

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

Sorular	Cevap
Çocuğunuzun prososyal (olumlu) karakter özelliklerini geliştirmek için çabası var mı?	Evet (), Hayır ()
Çocuğunuz karakterle ilişkili olan özelliklerini geliştirmek için neler yapıyor?	Etik davranış (saygı, dürüstlük, antisosyal davranıştan kaçınmak): Kendini motive etmek: Bireysel ve sosyal sorumluluk: Başkalarını umursamak: Öz yönetim becerileri geliştirmek: Kendini motive etmek:

2. Çocuğunuzun karakter gelişimi için hangi bilgi ve becerilerini iyileştirmeye ihtiyacı var? 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

VELİ EL KİTABI

Bu sayfa boş bırakılmıştır.

Kısım 3



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

Antrenörler, sporcuların öğrenmesini en üst düzeye çıkarmak için çeşitli öğretim yaklaşımları kullanır. Veli olarak bunları bildiğinizde çocuğunuzun antrenörünün bu öğretim yaklaşımlarını neden kullandığını daha iyi anlarsınız. Spor herkes içindir ve günümüzde özel gruplarda yarışma sporu giderek yaygınlaşıyor (örn. para spor). Birçok para sporcumuz uluslararası organizasyonlarda önemli başarılar elde ediyor. Para sporcusu velisiyseniz veya izleyiciyseniz bu spor grubuna özgü durumları bilmeniz önemli. Sporda etik değerlerin önemi sürekli gündemimize geliyor. Sporcular kadar bizlerin de etiği ve etik değerleri anlama ve bunlara uygun davranma sorumluluğu var. 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

Sporcuların başarısı bütüncül gelişimlerinin sağlanması ile en üst düzeye çıkarılabilir. Bunu sağlamak için antrenörün görevi, antrenman hedeflerini, içeriğini, uygulamalarını, ölçme ve değerlendirmesini sporcu bütüncül gelişimiyle uyumlu hale getirmektir¹.

Bu doğrultuda **antrenör, çocuğunuzun antrenman hedeflerine ulaşabilmesi için bütüncül gelişimine uygun öğretim stratejileri ve yöntemleri seçerler ve uygular. Amaca uygun öğretim stratejisi ve yöntemi seçebilmek için ise antrenörün öncelikle sporcularının nasıl öğrendiğini incelemesi ve bu bilgiyi kullanarak antrenman amaçlarına en uygun öğretim yöntemlerini kullanması gerekir.** Veli olarak bu süreçlerin farkında olmanız çocuğunuzun antrenörünün öğretimle ilgili tercihlerinin, uygulamalarının ve sonuçlarının gereçlerini anlamınıza katkı sunacaktır. Bu bakış açısıyla, bu bölümde öncelikle sporcuların nasıl öğrendiği, daha sonra öğretim amaçlarına göre öğretim stratejileri ve yöntemleri üzerinde duracağız.

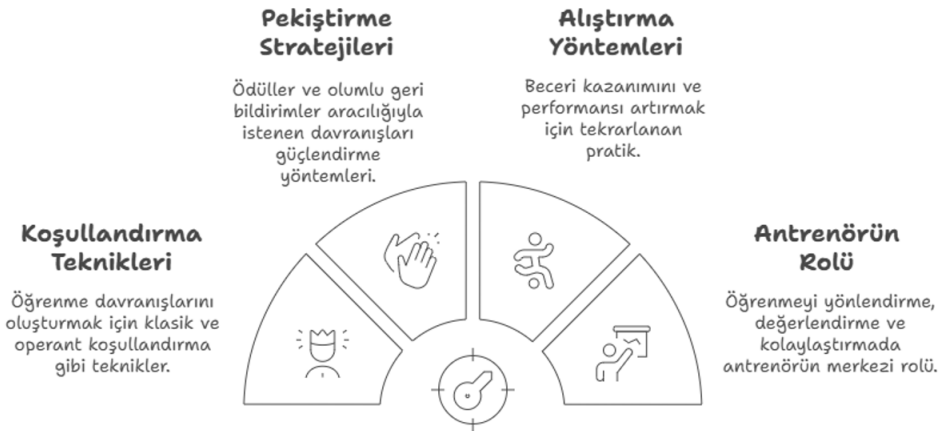
Sporcular Nasıl Öğrenir?

Sporcular bilgiyi veya beceriyi tekrar ederek, gözleyerek, problem çözerek ve kendi öğrenmelerini planlayıp uygulayarak (özerkleşerek) öğrenir^{1,2,3}. Bir bilgiyi veya beceriyi tekrar ederek öğrenme daha çok davranışçı öğrenme, gözleyerek öğrenme sosyal öğrenme, problem çözerek öğrenme bilişsel öğrenme ve kendi öğrenmenizde söz sahibi olarak öz yönelimle öğrenme ise yapılandırmacı ve insancıl öğrenme kuramları ile açıklanmaktadır^{1,2} (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 etkilidir³. Bu kuramların eğitim yaklaşımında hedeflenen davranışları belirleyen, bunların nasıl geliştirileceği ile ilgili kararları veren, bunlara ulaşıp ulaşılmadığını ölçüm sonuçlarına göre değerlendiren kişi antrenördür. Bu nedenle, davranışçı öğrenme kuramına dayanan sporcu eğitimi genel olarak antrenör merkezli olarak değerlendirilir^{1,2} (Şekil 2).



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

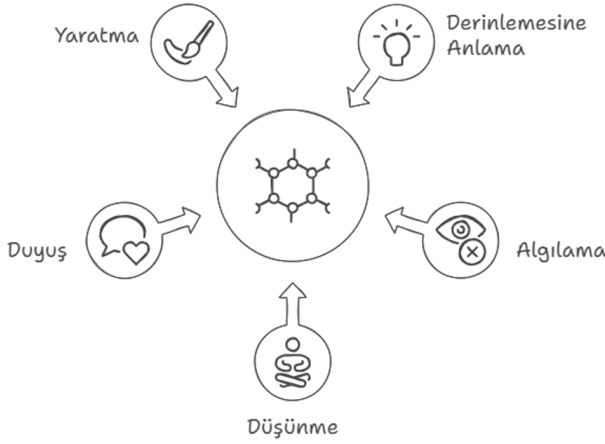


Sosyal öğrenme kuramlarına göre öğrenme sosyal alanlarda ve ortamlarda gerçekleşir. Bu kuramlara göre sporcuların davranışlarının şekillenmesinde akranlar/takım arkadaşları, aile, antrenör ve toplum önemli rol oynar³. Sosyal öğrenmenin sosyal ve psikolojik boyutları vardır. Sosyal boyut, topluluk içinde 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^{1,2} (Şekil 3).



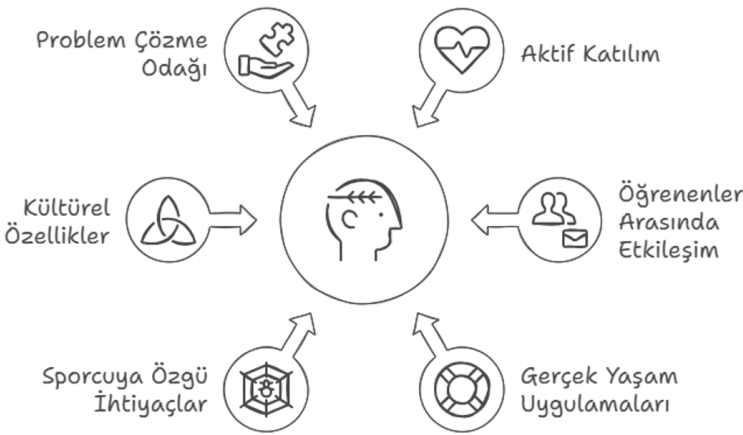
Şekil 3. Sosyal öğrenme kuramlarına göre öğrenmeyi etkileyen unsurlardan örnekler.

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 görürler³. Anlama, algılama, düşünme, duyuş ve yaratma gibi kavramlar bilişsel kuramlarda öne çıkar. Bilişsel öğrenme kuramlarında bilgileri keşfetmenin cesaretlendirmekle birlikte, antrenörünüz öğrenmenin kontrolünü elinde tutar^{1,2} (Şekil 4).



Şekil 4. Bilişsel öğrenme kuramlarında öne çıkan kavramlar.

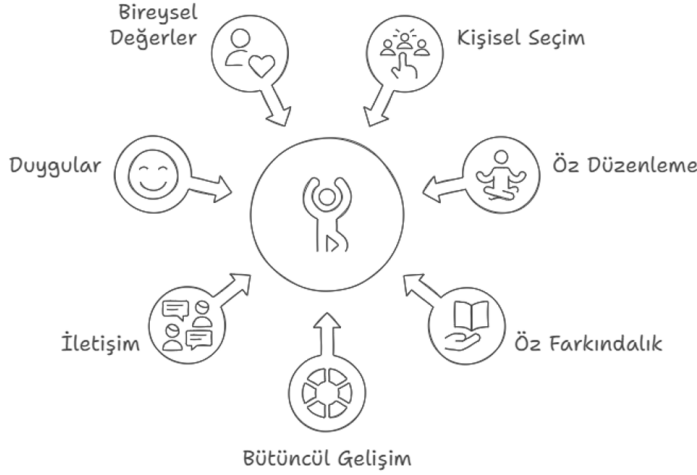
Yapılandırmacı bakış açısı bireylerin öğrenme sürecinde pasif alıcılık yerine aktif olmasına ve süreci yönlendirmesine vurgu yapar. Bunlara göre sporcu öğrenmesi, öğrenme sürecinde aktif ve diğer sporcularla etkileşimde olduklarında daha güçlü olmaktadır³. Yapılandırmacı öğrenmenin antrenmana yansması genel olarak sporcuların güçlü yönlerinin ortaya konması, sporcuya özgü ihtiyaçların üzerinde durulması, kültürel özelliklerinin dikkate alınması, problem çözmeye odaklanması, gerçek yaşam ölçme ve değerlendirme yöntemleri kullanılarak gelişimlerinin takip edilmesi ile olmaktadır^{1,2} (Şekil 5).



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



İnsancıl kuramlar ise, bireye odaklanır ve bireyi doğuştan “iyi” olarak görür. Bu kuramlarda sporcuların seçim yapabilmesi, öğrenmelerini kontrol etmeleri, kendilerini gerçekleştirmeleri, öz farkındalıkları ve bütüncül gelişimleri öne çıkmaktadır³. İnsancıl kuramlara göre antrenör sporcu bütüncül gelişimine katkıda bulunmalıdır ve iletişim, benlik, duygu ve bireysel değerler üzerine yoğunlaşmalıdır⁴. Bu kuramlar özde sporcu merkezli olarak görülür^{1,2} (Şekil 6).

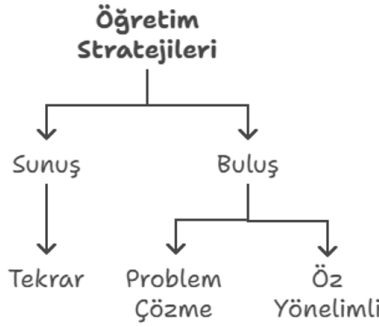


Şekil 6. İnsancıl öğrenme kuramlarına göre öğrenmeyi etkileyen unsurlardan örnekler.

Öğrenme Kuramlarına Dayalı Öğretim Stratejileri ve Yöntemleri

Öğrenme kuramları antrenman sürecinin planlanması ve uygulanmasında sporcuların nasıl öğrendiğini 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 alınır⁵. Sunuş, bilinen bir bilgi ve becerinin antrenör tarafından organize edilerek sporculara sunulması ve sporcuların bu bilgi ve becerileri tekrar ederek öğrenmesine dayanan bir öğretim stratejisidir. Buluş ise içinde iki grup barındırır. Bunlardan birincisi problem çözmedir, diğeri ise sporcuların öz yönelimli olarak kendi öğrenmelerini planlaması ve uygulamasıdır. Buluş stratejisinde sporcu öz yönelimli uygulamalar ve sporcu özerkliği (karar vermede özgürlüğünüz) öne çıkar^{1,6} (Şekil 7).



Şekil 7. Öğretim stratejileri.

Mosston öğretim stilleri/yöntemleri bu temel öğretim stratejilerine dayalı olarak 11 öğretim yöntemi tanımlar⁵. 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 Stillерinin/Yöntemlerinin kapsamı.^{1,7}

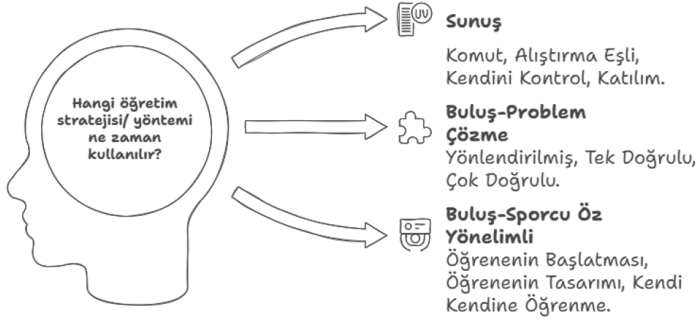
Stil/Yöntem Öğretim Stratejisi Dayandığı Kuram	Ana Öğrenme Hedefi	Örnek uygulama
Komut (A) Sunuş Davranışçı	Fiziksel: Motor beceri, fiziksel uygunluk.	Antrenör becerileri parçalara böler ve becerinin doğru yapılışını gösterir. Sporcular antrenör kendilerine söylediği anda ve tam olarak antrenörün söylediği 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 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.



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, Yapılandırıcı	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, Yapılandırıcı	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, Yapılandırıcı	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 Yapılandırıcı, 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 Yapılandırıcı, 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, Yapılandırıcı, 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 kullanıldığını göstermektedir⁶.**



Şekil 8. Öğretim stratejisi ve yöntemlerinin amaca uygun kullanımı

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

Çocuğunuza Sporun Nasıl Öğretildiğini Gözden Geçirin

1. Aşağıdaki tabloda sunulan öğretim yöntemleri senaryolarını dikkatli bir şekilde okuyunuz. Her bir senaryoyu çocuğunuzun antrenörünün antrenmanlarda kullanma durumuna 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.					



Alıştırma (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.					
Eşli (C)	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.					
Kendini Kontrol (D)	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.					
Katılım (E)	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)	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)	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 yanıtları analiz ederek aşağıdaki soruları cevaplayınız.
 - a. Çocuğunuzun antrenörünün en sık kullandığı öğretim stratejileri ve yöntemleri nelerdir?



b. Çocuğunuzun antrenörünün en az kullandığı öğretim stratejileri ve yöntemleri nelerdir?

c. Çocuğunuzun bütüncül gelişiminin desteklenmesi için antrenörün hangi öğretim stratejilerine ve yöntemlerine daha sık yer vermesi gerektiğini düşünüyorsunuz?

Kaynaklar

1. İnce, M.L. (2020). Spor pedagojisi IV. M.L. İnce (Ed.), *Sporla 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.
3. 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.
4. Senemoğlu, N. (2018). Gelişim, Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya (26. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
5. Connolly, G.J. (2016). Applying Humanistic Learning Theory: The “Art” of Coaching, *Strategies*, 29(2), 39-41.
6. Mosston, M. ve Ashworth, S. (2008). Teaching Physical Education (First online edition). <https://spectrumofteachingstyles.org/>
7. 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.
8. 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 spor¹ ortamında bütüncül sporcu gelişimi ve antrenörün bu süreçteki rolüne ve sorumluluklarına değineceğiz. Bir para sporcunun² ebeveyni olarak bütüncül gelişimin neden önemli olduğunu anlamak ve bu süreçte antrenörün yetkinliğini değerlendirebilmek, çocuğunuzun spordaki gelişimi kadar, olumlu ve anlamlı bir spor deneyimi aracılığıyla yaşam becerilerini geliştirebilmesi için de önemlidir. Bir sporcu velisi olarak, kendinize doğru soruları sorarak çocuğunuzun antrenörüyle ilişkini ve antrenörünün yetkinliğini değerlendirebilirsiniz. Spor deneyimini değerlendirme süreci, çocuğunuzun gelişime açık yönlerini ve hangi noktalarda desteklenebileceğini anlamanızı 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 bulunmayı hedefler. Çocuğunuzun bir para sporcu olarak başarılı olması ve gelişmesi yalnızca spora özgü becerilerini geliştirmekle ilgili değildir. Spor, fiziksel becerilerinin yanı sıra sporcunun sosyal, zihinsel ve duygusal yönlerinin de gelişmesine fırsat sağlar.

¹ Para spor: “Engelli bireylerin katıldığı ve Uluslararası Paralimpik Komite (IPC) Sporcu Sınıflandırma Tüzüğüne uygun sınıflandırma kurallarına sahip spor dalı”. IPC. (2021). International Paralympic Committee Guide to Reporting on Para Athletes. <https://www.paralympic.org/sites/default/files/2021-01/IPC%20Guide%20to%20Para%20and%20IPC%20Terminology.pdf>

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



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, yor-gunluk gibi ek zorluklar da deneyimleyebilirler¹. Dolayısıyla, farklı birçok zorluk deneyimleyen para sporcular için bütüncül gelişim yaklaşımının benimsenmesi ve farklı yönlerden de gelişmelerinin desteklenmesi çok daha önemli hale gelmektedir. Ancak genç sporcuların deneyimlerine odaklanan birçok çalışmanın da gösterdiği üzere, **sadece spora katılım sağlamak sporcularda istenen olumlu gelişimi oto-matik olarak ortaya çıkarmaz**. Para sporcular için de durum farklı değildir.

Turnnidge vd.'nin (2012) fiziksel engelli sporcuların yüzme programlarında-ki deneyimlerini incelediği araştırması, spora katılımın sporculara kazandırdığı yetkinlik, öz güven, bağ kurma ve karakter gelişimi niteliklerinin para spor orta-mında da geliştirilmesinin mümkün olduğunu ve antrenörlerin bu süreçte büyük bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Yüzme programına katılan para yüzücüler, yeni beceriler kazandıklarını, fiziksel kapasitelerini keşfettiklerini (yetkinlik), bi-reysel hedefler koyarak, kendileri ile ilgili beklentilerini yükselterek olumlu benlik algısı geliştirdiklerini (öz güven), sosyal bağlar kurarak arkadaşlıklarını güçlen-dirdiklerini (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 he-defler 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, insan ola-rak da gelişmelerini destekleyerek bu olumlu sürece katkı sağlamıştır². Dolayısıyla antrenörler, sporcularının fiziksel gelişiminin yanı sıra onların hayatta karşılaşa-bilecekleri zorluklarla başa çıkabilecekleri yetkinlikleri ve yaşam becerilerini ge-liştirmelerinde de önemli rol oynamaktadır.

Son dönemde **para spor ortamındaki profesyonelleşme eğilimi, sporcuların hızlı gelişmesinin ve başarı elde etmesinin önemsenmesi, sadece performan-sa odaklanılması ve sporcuların bütüncül gelişiminin göz ardı edilmesi risk-lerini ortaya çıkarmıştır**. Bundon (2021), para sporcuların olimpiik sporcularla aynı seviyede görülmesi, antrenmanlarının aynı derecede zor olması ve bağlılık gerektirmesi düşüncesinin, para sporcuların bazen spora devam edebilmek için işlerini veya okullarını bırakmak zorunda kalmalarına ya da sürekli kamp mer-kezlerinde antrenman yapmalarına yol açtığını belirtmiştir. Bu profesyonelleşme eğilimi, sporcuların kendi hayatlarıyla ilgili kararlarını kontrol etmelerini, hedef-lerine ulaşmalarını ve kendi gelişimlerinde aktif rol oynamalarını zorlaştırmakta



ve para spor ortamında sporcuların bütüncül gelişiminin bazı yönlerinin göz ardı edilmesine sebep olabilmektedir³. Bu yüzden, bir sporcu velisi olarak bütüncül gelişimin önemini kavramalı ve çocuğunuzun spora özgü yetkinliklerini, zihinsel, duygusal ve sosyal becerilerini güçlendirecek yaklaşımlar kadar spor ve yaşam becerilerinin gelişimini engelleyecek yaklaşımların da farkında olmalısınız. Çocuğunuzun sporcu olarak gelişim sürecinde antrenörünün, çocuğunuzun 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 büyük önem taşır. Antrenörün, antrenman planlarını çocuğunuzun bireysel özellikleri, ihtiyaçları, aktivite kısıtlılıkları ve gelişim düzeyini göz önünde bulundurarak uyarlaması gereklidir. Etkili bir iletişimle mümkünse çocuğunuzla birlikte, planladığı uyarlamaları değerlendirmesi ve bireyselleştirilmiş bir yaklaşım benimsemesi çocuğunuzun spor deneyimini sahiplenmesini kolaylaştırır. Bu süreçte, para sporcunun spora erişiminde ve sürdürmesindeki en önemli destekçileri olan siz ebeveynlerin sağladığı bilgi ve iş birliği, antrenörler için yol gösterici olacaktır.

Engelli olmayan akranlarının aksine, **para sporcular zaman zaman engel derecesine ve ulaşım, erişilebilirlik sorunları veya öz bakım ihtiyacına bağlı olarak, ailelerinin desteği sayesinde spora katılabilmekte ve spor deneyimini sürdürebilmektedirler. Bu sebeple, sporcunun ebeveynleri olarak sizlerin, spora bakışı ve sağladığı destek, para sporcular için hayati önemdedir⁴**. Sizler çocuğunuzun spor deneyiminin ayrılmaz bir parçası olarak antrenör ile yapıcı ilişkiler geliştirdiğinizde, rol karmaşası yaratmadan iş birliği içerisinde antrenöre destek olduğunuzda ve yol gösterdiğinizde, çocuğunuzun olumlu bir spor deneyimi yaşaması kolaylaşacaktır.

Spor aracılığıyla öz güveni geliştirmek, zorluklarla mücadele etmeyi teşvik etmek, engele ilişkin kısıtlılıkları yok saymadan bazı gündelik aktiviteleri sporcunun kendi başına yapması için cesaretlendirmek, kendine olan inancını güçlendirmek hem spor deneyiminde hem de yaşamında çocuğunuza çok fayda sağlayacaktır. Olumlu ve kaliteli bir spor deneyimi, bu nitelikleri geliştirmeyi teşvik etmelidir. Bu sebeple antrenörün, para sporcularının bireysel özelliklerine, ihtiyaçlarına, hedeflerine ve spora katılım motivasyonlarına uygun ve güvenli bir spor ortamı yaratması ve onların tüm yönlerini geliştirecek bir yaklaşım benimsemesi çok önemlidir.

Spor katılımı, çocuğunuzun gelişim düzeyi ile uyumlu hedefler koymayı teşvik ettiğinde, ona kendini ifade etme fırsatı verdiğinde, yapıcı geri bildirimler içerdiğinde, hataları öğrenme fırsatı sunduğunda, çocuğunuzun zihin-



sel gelişimini destekleyecektir. Ayrıca, antrenörün takım içinde arkadaşlığı güçlendirmek için fırsatlar yaratması, spor dışında sosyal sorumluluk bilincini geliştirmesi, ahlaklı davranışları yüceltmesi ve teşvik etmesi, çocuğunun 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 ve 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 velisi olarak, bütüncül sporcu gelişiminin özelliklerini dikkate alarak çocuğunuzun spor deneyimini değerlendirilebilir ve gelişime açık alanlara yönelik farkındalık geliştirip ona destek olabilirsiniz.

Bütüncül Sporcu Gelişimi Kapsamında Antrenör Yetkinliği

Bir para sporcunun gelişim sürecinde en büyük rol oynayan kişilerden biri antrenördür. Antrenör, yalnızca antrenman ve teknik bilgiye sahip olmakla kalmamalı, aynı zamanda çocuğunuzun özel ihtiyaçlarına duyarlı, spor yaparken güvenliğini ön planda tutan, iletişim becerileri güçlü ve uzun vadeli gelişimine katkı sağlayan biri olmalıdır. Gelişiminde oynadığı rolle, çocuğunuzun hem spora özgü yetkinliğini hem de yaşam becerilerini geliştirmesinde ona 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. Bu süreçte, antrenörün sporcusuna ilişkin bilgi edinmesi için onun en yakınındaki kişiler olarak ebeveynleri ile etkili iletişim kurması, onların desteğini alması da çok önemlidir.

Antrenörünün, fiziksel gelişimin ötesinde, takım içindeki sosyal etkileşimleri ve arkadaşlığı güçlendirmek için fırsatlar yaratması, sporcularının yaşadığı günlük yaşam sıkıntılarını anlamaya çalışması, önemsemesi, empati kurması, onların 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, sporcularına bireysel hedeflerinde yol göstermeli, spor dışı kariyer ve aktivitelerinde destek olmalıdır.



İyi bir antrenör hem spordaki hem de spor dışındaki gelişim sürecinde çocuğunuzu takip etmeli ve ona geri bildirim vermelidir. Çocuğunuzun kendini güvende hissettiği ve rahat iletişim kurabildiği destekleyici bir antrenör-sporcu ilişkisi, gelişim sürecini olumlu yönde etkileyecektir. Gelişim sürecinde çocuğunuzun antrenörüyle olan ilişkisini ve antrenörün çocuğunuzun gelişim sürecindeki rolünü tüm bu unsurlara dikkat ederek değerlendirebilirsiniz.

Antrenörün Yetkinliğini Değerlendirmek

Çocuğunuzun bir para sporcu olarak gelişiminin en önemli yönü, sadece fiziksel performansını veya spor başarılarını değil, aynı zamanda zihinsel, duygusal ve sosyal becerilerini de geliştirmesidir. Bu süreçte antrenörün rolü çok önemlidir, ama antrenörün yetkinliğini ve çocuğunuzun gelişimini ne kadar desteklediğini değerlendirmek adına size de önemli bir sorumluluk düşmektedir. Bir para sporcu velisi olarak, kendinize doğru soruları sorarak, çocuğunuzun spor deneyimini değerlendirerek, antrenörüyle olan ilişkisini düzenli olarak gözlemleyerek, çocuğunuzun gelişimi için en iyi kararları verebilir ve ona destek olabilirsiniz. Doğru ve ihtiyaçları göz önüne alınarak tasarlanmış bir spor deneyimiyle, çocuğunuzun spor alanında fiziksel becerileri yanında arkadaşlık ilişkileri, iletişim becerileri, sorumluluk bilinci, iyi ve ahlaklı davranışları, topluma ve çevreye duyarlılığı, problem çözme becerileri de gelişir. Antrenörün yetkinliğini değerlendirirken, aşağıdaki soruları kendinize sorarak çocuğunuzun spor deneyimine ve gelişiminde antrenörünün katkısına ilişkin daha bilinçli değerlendirmeler yapabilirsiniz.

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

- Çocuğumun antrenörü, engel durumu ve ihtiyaçlarını dikkate alarak ona uygun antrenman planı sunuyor mu? Uygun egzersiz programları hazırlıyor mu? Ebeveyni olarak antrenörüyle paylaştığım konuları dikkate alıyor mu?
- Çocuğumun antrenörünün oluşturduğu antrenman planları, çocuğumun spora özgü yetkinliğini geliştiriyor mu? Çocuğumun sakatlanma riskini azaltmak için çaba gösteriyor mu?
- Çocuğumun antrenörü, onun engel durumuma uygun spor ekipmanlarına ilişkin bilgiye sahip mi? Çocuğumun ihtiyacına uygun ekipman uyarlamaları yapabiliyor mu? Kuralları biliyor mu?

Çocuğunuzun antrenörünün, onun engel durumuyla ilgili aktivite kısıtlılıklarını bilmesi ve bunları dikkate alarak nasıl uyarlamalar yapabileceğini değerlendirmesi önemlidir. Bu süreçte sizin katkı sunmanız ve rol karmaşası yaratma-



dan yol göstermeniz yardımcı olacaktır. Dolayısıyla, antrenörün, çocuğunuzun ihtiyaçlarına duyarlı olup olmadığını sorgulamanız önemlidir. Antrenörün olası sakatlık risklerinin farkında olması ve bunları önlemeye yönelik çaba göstermesi, spor deneyimini planlarken sizin ve çocuğunuzun görüşlerine başvurması onun yetkinliğini değerlendirmenize yardımcı olur.

Çocuğumun Zihinsel Gelişimine İlişkin Sorular (Odak noktaları: Zihinsel, duygusal olarak güçlendirme, öz güven gelişimini teşvik etme, psikolojik ihtiyaçları dikkate alma).

- Çocuğumun antrenörü, onun zihinsel olarak güçlenmesini önemsiyor mu? Zihinsel hazırlık, stresle başa çıkma, motivasyon teknikleri gibi konulara ne kadar önem veriyor?
- Çocuğumun hedef belirleme sürecinde kendini ifade etme fırsatı oluyor mu? Çocuğumun antrenörü, hedef belirlerken onun görüşlerini de dikkate alıyor mu? Ebeveyni olarak antrenörüyle paylaştığım konuları dikkate alıyor mu?
- Çocuğumun antrenörü başarılarını takdir ediyor mu? Çocuğumun kendine olan inancını güçlendirmek için yapıcı geri bildirim sağlıyor mu?
- Çocuğumun antrenörü, onun duygusal durumuma duyarlı mı? Ona psikolojik destek sağlayarak stres, performans kaygısı ya da yaşadığı olumsuz duygularla başa çıkması için destek oluyor mu? Çocuğumun uzman desteğine ulaşmasını kolaylaştırıyor mu?

Çocuğunuzun antrenörünün, onun gelişimiyle uyumlu hedefler belirleme, stres yönetimi, öz güvenini geliştirme ve motivasyon sağlama gibi konulardaki davranışlarını ve yaklaşımını sorgulamak, antrenörün yetkinliğini değerlendirmenize yardımcı olur.

Çocuğumun Sosyal Gelişimine ve İletişim Becerilerine İlişkin Sorular (Odak noktaları: İletişim becerilerini geliştirme, sosyal ilişkileri güçlendirme, spor dışında da sosyal sorumluluk bilincini geliştirme).

- Çocuğumun antrenörü, onun takım içi iletişimini ve sosyal becerilerini geliştirmesine yardımcı oluyor mu? Takım içindeki sosyal etkileşimleri güçlendirmek için fırsatlar yaratıyor mu? Sosyal ilişkilerde destekleyici oluyor mu?
- Çocuğum, antrenörüyle rahat iletişim kurabiliyor mu? Çocuğum, antrenörüyle konuşurken kendini ifade etmekten çekiniyor mu?
- Antrenörü çocuğuma ve arkadaşlarına sosyal sorumluluk bilinci aşıyor mu? Spor dışında da sorumlu, çevresine ve topluma yararlı bir birey olması için teşvik ediyor mu?



Çocuğunuzun antrenörüyle kurduğu iletişim, onun spor kariyerindeki motivasyonunu ve gelişimini büyük ölçüde etkiler. Özellikle para sporcularda anlayış ve empati kurmak, bireysel ihtiyaçları anlamak ve gerekli uyarlamaları yapmak adına önemlidir. İyi bir antrenör, yalnızca teknik bilgiye sahip olmakla kalmaz, aynı zamanda çocuğunuzu anlamaya ve ihtiyaçlarına duyarlı olmaya da özen gösterir. Antrenörün, iletişim becerilerini geliştirme sosyal ilişkilerini güçlendirme, spor dışında da sosyal sorumluluk bilincini geliştirme gibi konularda çocuğunuza nasıl destek olduğunu sorgulamak, onun yetkinliğini değerlendirmenize yardımcı olur.

Çocuğumun Antrenörünün 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).

- Çocuğumun antrenörü, onun engel durumu 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 (ör: ekipman kuralları) yeterli bilgiye sahip mi? Para sporda sınıflandırmayla ilgili bilgisi var mı? Çocuğumun sınıflandırma konusundaki hak ve sorumluluklarına ilişkin farkındalığını geliştiriyor mu?
- Çocuğumun antrenörü, güncel antrenman metotlarını öğreniyor ve onun bireysel farklılıklarını göz önünde bulunduruyor mu? Düzenli olarak bilgi ve becerilerini güncelliyor mu?
- Diğer antrenörlerle iletişim kuruyor mu? Fikir alışverişinde bulunuyor mu?
- Antrenörün oluşturduğu antrenman programları, çocuğumun spor yapma hedefi ve gelecek planları ile uyumlu mu?

Bu sorularla, çocuğunuzun antrenörünün para spora yönelik ve sınıflandırmaya ilişkin bilgiye sahip olup olmadığını anlayabilirsiniz. Örneğin, çocuğunuzun engel durumuyla ilişkili fiziksel kısıtlılıkları ve bunları dikkate alarak nasıl uyarlamalar yapabileceğini bilmesi önemlidir.

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

- Çocuğumun antrenörü iletişim kurarken bireysel ihtiyaçlarını dikkate alıyor mu? Kişiliğine saygı gösteriyor mu?
- Kapsayıcı bir yaklaşım benimsiyor mu?
- Çocuğumu geri bildirim vermesi için teşvik ediyor mu? Çocuğumun geri bildirimlerine açık mı? Onun geri bildirimlerini dikkate alıyor mu?



- Çocuğumun antrenörü, hata yaptığında ona karşı olumlu, yapıcı davranıyor mu? Çocuğum, antrenörünün yanında hata yapmaktan korkuyor mu?
- Çocuğumun zorlandığı anlarda veya zor zamanlarında antrenörü onu motive edebiliyor mu? Ona psikolojik olarak destek olabiliyor mu?

Çocuğunuzun antrenörünün iletişim becerileri ve çocuğunuzun görüşlerini, geri bildirimlerini dikkate alması, olumlu bir spor deneyimini kolaylaştırır. Çocuğunuzun antrenörünün, onu daha iyi bir sporcu, daha donanımlı bir birey yapacak yaklaşımı geliştirmesi önemlidir. Çocuğunuza kendini ifade etme fırsatı vermek, hatalarından ders çıkarmasına teşvik etmek gibi konularda çocuğunuza nasıl destek olduğunu sorgulamak, antrenörün yetkinliğini değerlendirmenizde yardımcı olur.

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

- Antrenörü çocuğumun performansını düzenli olarak takip ediyor mu?
- Çocuğumu hedef koymasına için teşvik ediyor mu? Hedeflerine ulaşması için yeterli desteği sağlıyor mu?
- Çocuğumu sadece kısa vadeli başarılarıyla değil, uzun vadeli gelişimi açısından da değerlendiriyor mu?
- Çocuğumun antrenörü spor dışındaki hayatını (ör: okul veya iş yaşamı) ve sorumluluklarını önemsiyor mu? Spor dışındaki sorumluluklarına karşı anlayış gösteriyor mu? İhtiyaç duyduğunda gereken esnekliği tanıyor mu? Destek oluyor mu?
- Çocuğumun spor kariyeri sonrası için farkındalığını geliştiriyor mu? Eğitim veya iş yaşamında yaşadığı sorunlara duyarlı davranabiliyor mu?

Çocuğunuzun uzun vadeli ve bütüncül gelişimi için antrenörünün sadece şimdiki performansına değil, gelecekteki gelişimine de önem vermesi gerekir. Çocuğunuzun bütüncül gelişim süreci, sadece antrenman performansına değil, bu süreçte kazandığı ilerlemeye de bağlıdır. Bu yüzden antrenörünün çocuğunuzun ne kadar yakından izlediği ve gelişimini nasıl değerlendirdiği önemli bir faktördür. Bu sorularla, antrenörün çocuğunuzun gelişimini ne kadar dikkatle izlediğini ve onun spor dışındaki gelişimini destekleme konusuna ne kadar önem verdiğini değerlendirebilirsiniz.



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.
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.
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*, ed Agnew, D. (New York, NY: Routledge).
4. Coates, J. ve Howe, P.D. (2023). Parents in the parasport pathway: Parental experiences of facilitating their child's engagement in competitive disability sport, *Journal of Applied Sport Psychology*, 35:6, 1050-1071.

Bu sayfa boş bırakılmıştır.

Bölüm 12

Hakan KURU

Etik

Etik, bireylerin toplumla olan ilişkilerini ve sorumluluklarını düzenleyen bir değerler bütünü olarak spor dünyasında kazanma arzusu ve rekabetin sınırlarını çizer. Veliler için etik, çocuklarının spor ortamında sağlıklı bir deneyim yaşamalarını sağlayan, sosyal çevreleriyle uyumlarını, öz saygılarını ve öz güvenlerini güçlendirmeyi amaçlayan bir çerçeve sunmaktadır. Araştırma sonuçları velilerin etik davranışlarının çocukların spor ortamındaki deneyimlerinin kalitesini artırdığını ve onların uzun vadeli gelişimlerini destekleyen bir yapı sunduğunu göstermektedir¹.

Bu bölümde velilerin etik sorumlulukları ve bu sorumlulukların çocukların bütüncül gelişimleri üzerindeki etkileri ele alınacaktır. Ayrıca velilerin çocuklarına etik değerler konusunda nasıl rehberlik edebileceği ve etik ilkelere nasıl bağlı kalacaklarına yönelik öneriler sunulacaktır.

Veli İçin Etik Ne Anlama Geliyor?

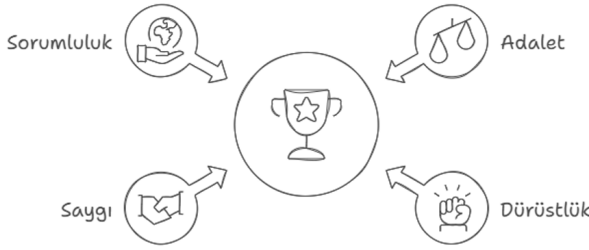
Veliler için etik, çocuklarının bütüncül gelişimlerini desteklemek amacıyla, onların spor deneyimlerinde rehberlik ederken adalet, dürüstlük, saygı ve sorumluluk gibi temel değerler çerçevesinde hareket etmeyi ifade eder. Etik, velilerin çocuklarının yalnızca başarı odaklı olmaları yerine sağlıklı, keyifli ve sürdürülebilir bir spor deneyimi yaşamalarını sağlamak için aldığı bilinçli kararları kapsar.

Velilerin etik ilkelere uygun davranışları çocukların spora olan bağlılığını artırır, öz güvenlerini geliştirir ve onların spor ortamında sağlıklı sosyal ilişkiler kur-

malarına olanak tanır. Ayrıca veliler çocuklarına etik değerler konusunda model olarak yaşamın diğer alanlarında da güçlü bir karakter oluşturmalarına yardımcı olabilir. Araştırmalara göre velilerin etik yaklaşımları çocuklarının zihinsel dayanıklılıklarını artırmakta ve onların stres ve baskıyla başa çıkmalarına destek sağlamaktadır¹.

Velilerin Uyması Gereken Temel Etik İlkeler

Veliler çocuklarının spor yolculuğunda destekleyici bir figür olmakla beraber onların etik değerleri öğrenmesinde ve uygulamasında bir rehberdir. Çocuklar spor deneyimleri sırasında fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan pek çok gelişim fırsatı yakalarlar. Ancak bu gelişimin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi için velilerin adalet, dürüstlük, saygı ve sorumluluk gibi temel etik ilkeler doğrultusunda hareket etmesi kritik öneme sahiptir. Veliler bu ilkeleri aynı zamanda antrenörlere ve diğer sporculara karşı da uygulayarak daha kapsayıcı, güvenli ve iş birliğine dayalı bir spor ortamı yaratabilirler.



Şekil 1. Etik değerlerden örnekler.

Adalet: Adalet sporun temel etik ilkelerinden biridir ve velilerin hem kendi çocuklarına hem de diğer sporculara eşit fırsatlar sunmasını, ayırım gözetmeden tüm bireylere değer vermesini gerektirir. Adil bir yaklaşım çocukların ve diğer sporcuların kendilerini değerli hissetmelerini sağlar, takım içinde ve ailede adalet duygusunu geliştirir.



Veliler çocuklarının bireysel yeteneklerini ve ilgi alanlarını göz önünde bulundurarak destek sunarken, aynı zamanda diğer sporculara ve antrenöre karşı da eşitlikçi ve saygılı bir tutum sergilemelidir. Adalet ilkesinin uygulanması sporda daha kapsayıcı ve güvenli bir ortam yaratılmasına yardımcı olur.



Veliler kendi çocuklarının başarılarına odaklanırken diğer sporcuların katkılarını küçümsememeli veya yok saymamalıdır. Diğer sporcuların da takımın bir parçası olarak değerli olduğunu ifade etmek, takım ruhunu güçlendiren bir yaklaşımdır. Örneğin, veli çocuğu gol attığında olduğu kadar, takım arkadaşının savunma başarısını da takdir ederek hem çocuğuna hem de takım arkadaşına değer verdiğini gösterebilir. Bu, takım içinde adil bir atmosfer yaratılmasını destekler.

Diğer taraftan veliler antrenörün tüm sporcular için adil ve dengeli kararlar almaya çalıştığını kabul etmeli ve antrenörün çabalarını saygıyla karşılamalıdır². Velilerin kendi çocuklarının ihtiyaçlarını ön plana çıkararak antrenör üzerinde baskı kurması, adalet ilkesine aykırıdır ve takım dinamiklerini olumsuz etkileyebilir. Örneğin, bir müsabakada çocuğunun oynama süresinin az olduğunu düşünen bir veli, antrenörle yapıcı bir diyalog kurarak durumu anlamaya çalışabilir. Ancak, bu süreçte antrenörün kararlarını eleştireci değil, anlayışla değerlendirmeli ve diğer sporcuların da takımın bir parçası olduğunu göz önünde bulundurmalıdır.

Dürüstlük: Dürüstlük ilkesi velilerin çocukları ve antrenörle açık ve şeffaf bir iletişim kurmasını gerektirir. Çocuklar velilerinin dürüstlüğüne güvendiklerinde kendilerini daha rahat ifade eder ve sporla ilgili hedeflerinde daha gerçekçi bir bakış açısı geliştirir¹. Aynı şekilde velilerin antrenörlerle yapıcı ve açık bir iletişim kurması spor ortamında sağlıklı bir iş birliği ve güven ortamı oluşturur.

Bu açıdan veliler çocuklarının performansı hakkında şeffaf ve yapıcı bir şekilde geri bildirimde bulunmalıdır. Yalnızca başarılarını övmek yerine, gelişmesi gereken yönleri de olumlu bir dille ifade etmek, çocukların kendilerini geliştirmelerine olanak tanır. Eleştiriler yıkıcı değil, cesaretlendirici olmalıdır. Örneğin bir müsabakada çocuğu gol kaçırdığında, veli ona şu şekilde dürüst bir geri bildirimde bulunabilir: “Bugün sahada çok çalıştığını gördüm, çok çabaladın. Ancak bitirici vuruşlarda biraz daha dikkatli olursan bir dahaki sefere daha başarılı olabilirsin.” Bu tür bir yaklaşım çocuğun öz güvenini korumasına ve kendini geliştirmeye devam etmesine yardımcı olur.



Diğer yandan veliler antrenörlerle iletişimlerinde açık ve gerçekçi olmalıdır. Antrenörün kararlarını anlamaya çalışırken, duygu ve düşüncelerini saygılı bir şekilde ifade etmek önemlidir³. Antrenörle iletişimde dürüstlük yanlış anlaşılmaları önler ve sporcuların gelişim süreçlerini daha sağlıklı bir şekilde destekler. Örneğin, veli çocuğunun bir müsabakada yeterince oynaya-



madığını düşündüğünde, bu durumu eleştirici bir tavırla değil, açık bir şekilde dile getirebilir. Bu tür bir yaklaşım antrenörün bakış açısını anlamaya ve yapıcı bir çözüm geliştirmeye olanak tanır.

Saygı: Saygı velilerin çocuklarının bireysel sınırlarına, kararlarına ve görüşlerine değer vermesini ifade eder. Aynı zamanda velilerin antrenörlerin otoritesine ve profesyonel kararlarına saygı duyması da spor ortamında sağlıklı bir işleyiş için kritik bir öneme sahiptir. Çocukların ve antrenörlerin görüşlerini özgürce dile getirebildiği ve kararlarının değer gördüğü bir ortam yaratmak hem spor deneyimini hem de kişisel gelişimi destekler.

Veliler çocuklarının sporla ilgili tercihlerini ve bireysel sınırlarını anlamaya ve bu sınırları gözetmeye özen göstermelidir. Çocuğun bir spor dalını bırakmak ya da farklı bir branşı denemek istemesi gibi durumlarda, veliler destekleyici bir tavır sergileyerek onun kendi kararlarını değerli hissetmesini sağlamalıdır. Örneğin, çocuk basketbolu bırakıp yüzmeye başlamak istediğini söylediğinde, veli şu şekilde bir yaklaşım sergileyebilir: “Basketbol oynarken çok şey öğrendin ve harika bir deneyim yaşadın. Yüzmeyi denemek istemen de harika bir fikir. Seni destekliyorum ve bu süreçte sana nasıl yardımcı olabilirim?” Bu tutum çocuğun kendi seçimlerine güven duymasını sağlar ve spordan keyif almasını sürdürmesini yardımcı olur.

Öte yandan veliler antrenörlerin profesyonel bilgi ve deneyimlerine değer vermeli, onların kararlarına müdahale etmek yerine bu kararların nedenlerini anlamaya çalışmalıdır. Antrenörün yaptığı tercihlere saygı göstermek, takım içinde uyumu destekleyen bir unsurdur³. Örneğin, bir müsabakada çocuğunun yedek kulübesinde uzun süre kaldığını düşünen bir veli, antrenöre saygılı bir şekilde şöyle bir yaklaşımda bulunabilir: “Bugün çocuğumun daha az süre oynadığını fark ettim. Bunun bir sebebi var mı? Belki evde onunla üzerinde çalışabileceğimiz bir şeyler varsa öğrenmek isterim.” Bu yaklaşım antrenörle yapıcı bir iletişim kurmayı sağlar ve spor ortamındaki saygıyı pekiştirir.

Sorumluluk: Sorumluluk velilerin çocuklarının fiziksel ve ruhsal sağlıklarını koruma yükümlülüğünü ifade eder. Veliler çocuklarının güvenliğini ön planda tutarak, onların dengeli bir gelişim göstermelerini sağlamak için uygun önlemleri almalıdır. Aynı zamanda antrenörlerle iş birliği içinde hareket ederek spor deneyimindeki riskleri minimize etmeli ve çocukların genel refahını desteklemelidir¹.

Veliler çocuklarının fiziksel ve zihinsel sınırlarını gözetmeli, aşırı yüklenme veya yetersiz dinlenme gibi durumların önüne geçmelidir. Dengeli bir spor deneyimi için çocuklarının ihtiyaçlarını anlamalı ve bu ihtiyaçlara göre hareket etmeli-



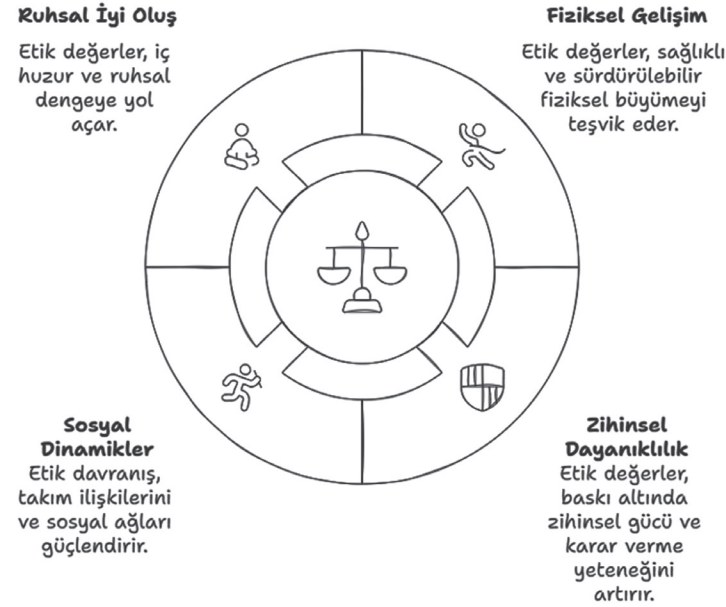
dir. Örneğin, veli çocuğunun müsabaka öncesinde yeterince dinlenemediğini fark ettiğinde, ona şu şekilde yaklaşabilir: “Son birkaç gündür çok yorulmuş görünüyorsun. Bu akşam biraz daha erken uyumaya ne dersin? Dinlenmiş olmak hem performansını artıracak hem de kendini iyi hissetmeni sağlayacak.” Bu tutum çocuğun fiziksel ve ruhsal sağlığını destekler.

Diğer yandan veliler çocuklarının ihtiyaçlarını antrenörle saygılı bir şekilde paylaşarak, çocuğun dengeli bir spor programına sahip olmasına katkıda bulunmalıdır. Antrenörle iş birliği yapmak, çocuğun güvenli bir spor deneyimi yaşamasını sağlar. Örneğin, veli çocuğunun antrenman programının yoğunluğunun fazla olduğunu düşündüğünde, antrenörle şu şekilde bir diyalog kurabilir: “Çocuğum son zamanlarda biraz yorgun görünüyor. Acaba antrenmanların temposunu biraz daha hafifletme şansımız var mı? Onun daha iyi performans gösterebilmesi için bu konuda sizinle iş birliği yapmak isterim.” Bu yaklaşım hem çocuğun ihtiyaçlarının dikkate alınmasını sağlar hem de antrenörle sağlıklı bir iletişim kurar.

Veliler spor ortamında çocuklarının gelişimini destekleyen önemli bir rehber rolü üstlenir. Adalet, dürüstlük, saygı ve sorumluluk gibi etik ilkeler çocukların spor deneyimlerini zenginleştirir ve onların yaşam boyu taşıyacakları değerleri kazanmalarına katkı sağlar. Veliler bu ilkeleri spor ortamındaki tüm paydaşlarla olan etkileşimlerinde uygulayarak daha adil, saygılı ve destekleyici bir spor ortamı yaratabilir. Etik değerlerin benimsenmesi, çocukların fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini desteklerken, sporun sadece bir rekabet alanı değil, aynı zamanda bir öğrenme ve gelişim platformu olduğunu anlamalarını sağlar. Bu nedenle velilerin etik bir yaklaşımla hareket etmesi hem çocuklarının bireysel mutluluğu hem de sporun genel yapısına katkı sağlaması açısından vazgeçilmezdir.

Veli Etik İlkelere Uygun Davrandığında Ne Olur?

Velilerin etik değerlere uygun davranması çocuklarının spor yolculuğunu fiziksel ve psikososyal açıdan zenginleştiren bir deneyime dönüştürür. Adalet, dürüstlük, saygı ve sorumluluk gibi etik ilkeler, çocukların fiziksel performanslarının ötesinde kişisel gelişimlerini destekler. Ayrıca velilerin antrenörlerle kurduğu sağlıklı iş birliği ve iletişim, spor ortamındaki dinamikleri olumlu yönde etkiler ve çocukların spordan maksimum fayda sağlamasını sağlar⁴.



Şekil 2. Velilerin uyduğu etik değerlerin sporcuların üzerinde muhtemel etkileri.

Fiziksel Gelişim Üzerinde Etkiler: Veliler çocuklarının fiziksel gelişiminde dengeyi sağlamak ve sağlıklı bir ilerleme süreci oluşturmak adına önemli bir rol oynar. Spor programlarını yakından takip ederek aşırı yüklenme veya yetersiz dinlenme gibi sorunların önüne geçebilirler. Örneğin, müsabaka öncesi çocuğunun yorgun olduğunu fark eden bir veli, antrenörle iş birliği yaparak programın temposunda düzenlemeler yapılmasını isteyebilir.

Fiziksel gelişimi destekleyen veliler aynı zamanda etik dışı yöntemlerin risklerini çocuklarına açıklayarak bu tür davranışlardan kaçınmalarını teşvik edebilir. Bu tutum çocukların uzun vadeli sağlıklarını korurken, sporda başarılarını etik bir zeminde inşa etmelerine olanak tanır.

Zihinsel Gelişim ve Dayanıklılık: Velilerin etik davranışları çocukların zihinsel dayanıklılıklarını güçlendirir. Çocukların hata yapmaktan korkmadığı ve desteklendiğini hissettiği bir ortam yaratmak, onların öz güvenini artırır ve sporun stresli yönleriyle başa çıkmalarını kolaylaştırır⁵. Veliler cesaretlendirici ve yapıcı geri bildirimler sunarak çocuklarının gelişim sürecine olumlu katkılar sağlayabilir.

Sosyal Gelişim ve Takım Dinamikleri: Velilerin etik değerleri benimsemesi çocuklarının spor ortamında sosyal becerilerini geliştirmelerine olanak tanır. Adalet ve saygı gibi değerler, çocukların takım arkadaşlarıyla güçlü ilişkiler kurmasını ve ekip çalışmasına daha iyi uyum sağlamasını destekler. Antrenörle sağ-



lıklı bir iletişim kurmak, takım dinamiklerine olumlu bir katkı yapar. Velilerin antrenörün kararlarını eleştirmek yerine anlamaya çalışması, çocukların takımın bir parçası olma hissini güçlendirir.

Ruhsal Gelişim ve İçsel Huzur: Velilerin çocuklarının bireysel tercihlerine saygı göstermesi, onların spordan keyif almalarını ve tatmin hissetmelerini sağlar. Çocukların kendi istekleri doğrultusunda bir spor dalını seçmesine veya farklı bir branşı denemesine olanak tanımak, öz güvenlerini ve sorumluluk duygularını artırır.

Velilerin etik değerlere uygun davranması çocuklarının spor deneyimlerini sadece fiziksel performans odaklı bir süreçten çıkarıp bütüncül bir gelişim platformuna dönüştürür. Antrenörle sağlıklı bir iş birliği kurarak spor ortamında uyum ve iş birliğini destekleyen veliler, çocuklarının çok yönlü bir şekilde büyümesine ve sporun olumlu etkilerini yaşamın her alanında hissetmesine olanak tanır. Bu yaklaşımlar hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sporun değerini artırır.

Veliler Etik İlkelere Uygun Davranmazsa Ne Olur?

Velilerin etik değerlere uymaması çocuklarının spor deneyimlerini ve gelişim süreçlerini olumsuz etkileyebilir. Bu durum çocuğun fiziksel sağlığından ruhsal dengesine kadar birçok boyutta zarar görmesine neden olur. Ayrıca velilerin etik dışı tutumları antrenörle kurulan ilişkileri ve takım içindeki sosyal dinamikleri de olumsuz yönde etkileyebilir.

Fiziksel Sağlık ve Performans Üzerindeki Olumsuz Etkiler: Velilerin çocuklarının fiziksel sınırlarını görmezden gelmesi veya onların dinlenme ve toparlanma süreçlerini ihmal etmesi, sakatlık ve yorgunluğa yol açabilir. Örneğin, çocuğunun yaşadığı bir sakatlığı hafife alıp “Biraz ağrıyorsa da geçer, antrenmanı bırakma” şeklinde ısrar eden bir veli, çocuğun sakatlığını daha da kötüleştirebilir ve kalıcı fiziksel zararlar oluşmasına neden olabilir.

Bunun yanında kısa vadeli başarı uğruna çocuğu etik dışı yöntemlere yönlendiren veliler de çocukların sağlığını ve sporun temel değerlerini anlamasını riske atar. Örneğin, çocuğun antrenman programını sıkılaştırması gerektiğini düşünerek antrenörün önerdiği dinlenme günlerini kaldıran bir veli çocuğun vücudunun yorulmasına ve performansının düşmesine neden olabilir.

Zihinsel Sağlık ve Motivasyon Üzerindeki Olumsuz Etkiler: Veliler sürekli eleştirerek veya mükemmeliyetçi bir tutum sergileyerek çocuklarının zihinsel dayanıklılıklarını zayıflatabilir. Örneğin, bir müsabakada gol kaçıran çocuğuna “Hep aynı hatayı yapıyorsun, artık daha dikkatli olmalısın” gibi tekrarlayan eleştirilerde bulunmak, çocuğun kendine olan güvenini zedeleyebilir ve hata yapma korkusuyla spordan uzaklaşmasına yol açabilir.



Bunun yanı sıra velilerin çocuklarının başarılarını sürekli başkalarıyla kıyaslaması, motivasyon kaybına neden olabilir. Örneğin, “Senin yaşındaki Ali daha hızlı koşuyor, biraz daha gayret etmelisin” gibi karşılaştırmalar, çocuğun kendi yeteneklerini sorgulamasına ve spora olan ilgisinin azalmasına neden olabilir.

Sosyal İlişkiler ve Takım Dinamikleri Üzerindeki Olumsuz Etkiler: Veliler yalnızca kendi çocuklarının çıkarlarını önceliklendirdiğinde, takım içindeki uyumu bozabilir. Örneğin, maç sırasında hakeme sürekli bağırarak çocuğunun daha fazla süre almasını talep eden bir veli hem takım arkadaşları hem de diğer veliler tarafından olumsuz karşılanabilir. Bu durum çocuğun takım arkadaşlarıyla ilişkilerini olumsuz etkileyebilir ve takım içindeki güveni zedeler.

Bunun dışında velilerin diğer sporcuların başarılarını küçümsemesi de çocuğun empati ve iş birliği becerilerini geliştirmesine engel olabilir. Örneğin, başka bir sporcunun başarısı için alkış tutmayı reddeden bir veli, çocuğuna bireysel çıkarların daha önemli olduğu mesajını verir. Bu durum, çocuğun sosyal uyumunu ve takım ruhunu olumsuz etkiler.

Antrenörle İlişki ve İş Birliği Üzerindeki Olumsuz Etkiler: Velilerin antrenörün kararlarını sorgulayıcı ve eleştirel bir şekilde yorumlaması, çocuğun spor ortamında huzursuz hissetmesine neden olabilir. Örneğin, çocuğunun oynama süresinin az olduğunu düşünen bir velinin, antrenöre “Sen benim çocuğuma hiç değer vermiyorsun, onun yeteneklerini görmüyorsun” şeklinde saldırgan bir tutum sergilemesi antrenör-veli ilişkisinde ve çocuğun takım içindeki konumunda sorunlara yol açabilir.

Ayrıca velilerin antrenörün otoritesine saygı göstermemesi, çocukların da antrenöre karşı olumsuz bir tutum geliştirmesine neden olabilir. Bu durum çocukların antrenörlerinden alacakları eğitimin ve rehberliğin etkinliğini azaltabilir.

Uzun Vadeli Olumsuz Etkiler: Velilerin etik ilkelere uymaması çocukların uzun vadeli gelişimini ve sporla kurdukları ilişkiyi kalıcı olarak etkileyebilir. Örneğin, sürekli başarısızlık korkusuyla büyüyen bir çocuk, ilerleyen yaşlarda risk almaktan kaçınan, öz güveni düşük bir birey olabilir.

Ayrıca etik dışı yöntemleri normalleştiren veliler, çocuklarının sporun temel değerlerini anlamasını engelleyebilir. Örneğin, kazanmaya odaklı bir yaklaşım sergileyen bir veli, çocuğuna “Kazandıysan doğru olanı yapmışsındır” mesajını verir. Bu durum çocuğun yaşam boyu etik dışı davranışlara daha açık hale gelmesine neden olabilir.

Velilerin etik değerlere uymaması, çocukların yalnızca spor ortamında değil, genel yaşam becerilerinde de olumsuz etkiler yaratır. Fiziksel sağlıktan zihinsel



dayanıklılığa, sosyal uyumdan yaşam boyu öğrenme becerilerine kadar birçok boyutta geri dönüşü zor sorunlara yol açabilir. Velilerin spor ortamındaki rolleri, çocuklarının hem bireysel başarılarını hem de sporun değerlerini anlamalarını sağlamak için kritik önemdedir. Bu nedenle velilerin etik değerlere uygun davranması hem çocuklarının hem de spor ortamının sağlıklı bir şekilde gelişmesi için hayati bir gerekliliktir.

Velilere Öneriler

Veliler çocuklarının spor deneyimlerini zenginleştirmek ve onların fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini desteklemek için etik ilkelere dayalı bir rehberlik sunmalıdır. Aşağıda, etik bir velilik yaklaşımını hayata geçirmek için bazı somut öneriler yer almaktadır.

1. Adalet İlkesine Bağlı Kalın

- Her Çocuğu Eşit Değerde Görün: Tüm çocuklarınıza adil bir yaklaşım sergileyin. Her bireyin yeteneklerine ve ilgi alanlarına saygı göstererek her çocuğun kendini değerli hissetmesini sağlayın.
- Ayrımcılığı Önleyin: Yaş, cinsiyet, yetenek veya ilgi alanları gibi faktörlere dayalı ayrımcılıktan kaçının. Çocuklarınızın kendilerini güvende ve eşit derecede önemli hissetmeleri için her birine eşit fırsatlar sunun.

2. Dürüst ve Açık İletişim Kurun

- Gerçekçi Geri Bildirim Verin: Çocuklarınıza açık ve yapıcı geri bildirimler sunarak onların gelişim süreçlerini destekleyin. Başarılarını takdir ederken, gelişmesi gereken yönleri de yapıcı bir şekilde ifade edin.
- Çocuğunuzun Hedefleriyle Uyum Sağlayın: Çocuklarınızın kendi hedeflerini belirlemelerine olanak tanıyın ve bu hedeflere ulaşmalarını destekleyin. Hedeflerine doğru ilerlemeleri, onların motivasyonlarını artırır ve öz güvenlerini geliştirir.

3. Sosyal ve Psikolojik Destek Sunun

- Zihinsel Dayanıklılığı Güçlendirin: Çocuklarınıza duygusal destek sağlayarak stres ve baskıyla başa çıkmalarına yardımcı olun. Özellikle müsabakalar sırasında yaşadıkları olumsuz deneyimlerde yanlarında olduğunuzu hissettirin.
- Sosyal Destek Sağlayın: Çocuklarınızın takım arkadaşları ve antrenörleriyle olumlu ilişkiler geliştirmesini teşvik edin. Takım ruhunu güçlendiren etkinliklere katılım göstererek sosyal bağlarının güçlenmesine katkıda bulunun.



4. Çocuğunuzun Bireysel Gelişimini Destekleyin

- Özerklik Tanıyın: Çocuklarınıza bağımsız kararlar alma fırsatı tanıyın. Kendi seçimlerini yapmalarına izin vermek, onların sorumluluk bilincini artırır ve öz güvenlerini geliştirir.
- Kişiselleştirilmiş Destek Sağlayın: Her çocuğunuzun ihtiyaçlarına göre destek sunun. Örneğin, bir çocuk rekabetçi sporlardan hoşlanırken diğeri daha sosyal etkinlikleri tercih edebilir. Bu farklılıkları göz önünde bulundurarak onlara uygun rehberlik sağlayın.

5. Etik İlkeler Çerçevesinde Karar Alın

- Kısa Vadeli Başarıdan Çok Uzun Vadeli Gelişimi Ön Planda Tutun: Çocuklarınızın sağlığına zarar verebilecek veya onları zorlayabilecek kararlar almaktan kaçının. Onların uzun vadeli sağlığı ve mutluluğu için sürdürülebilir yöntemler benimseyin.
- Riskleri Yönetin ve Güvenliği Sağlayın: Çocuklarınızın güvenliği için spor etkinliklerinde olası riskleri en aza indirerek güvenli bir ortam yaratın. Örneğin, aşırı antrenmandan kaçınmaları ve yeterince dinlenmeleri konusunda onları teşvik edin.

6. Saygılı ve Destekleyici Bir Ortam Yaratın

- Çocuğunuza Saygı Gösterin: Çocuklarınızın bireysel sınırlarına ve kararlarına saygı gösterin. Onların duygularına ve düşüncelerine önem vererek kendilerini güvende hissetmelerini sağlayın.
- Pozitif Bir Gelişim Ortamı Sağlayın: Çocuklarınızın hatalarını birer öğrenme fırsatı olarak görmelerine yardımcı olun. Eleştirilerinizin yapıcı olmasına özen gösterin ve onların öz güvenlerini destekleyin.

7. Etik Değerlerle Model Olun

- Etik Davranışlarla Örnek Olun: Çocuklarınıza etik değerleri göstermek için kendi davranışlarınızla model olun. Müsabaka sırasında sergilediğiniz saygılı ve adil tutumlar, çocuklarınıza bu değerlerin önemini öğretir.
- Eğitim ve Gelişim İçin Alan Yaratın: Çocuklarınızı etik değerler hakkında bilinçlendirin. Spor etkinlikleri dışında etik değerlerin önemini tartışabileceğiniz sohbetler veya aile etkinlikleri düzenleyin.

8. Uluslararası Etik Kodlardan Faydalanın

- Uluslararası Rehberlikten Yararlanın: FIFA, IOC ve diğeri uluslararası kuruluşların belirlediği etik kuralları göz önünde bulundurun. Bu standartları çocuklarınızın spor deneyimlerine entegre ederek, onların hem yerel hem de ulusla-



rarası etik değerler çerçevesinde gelişim göstermelerini sağlayın.

- Kapsayıcı Bir Spor Ortamı Oluşturun: Farklı kültürel, etnik ve sosyal geçmişe sahip çocuklarla, eşit fırsatlar sunan bir spor ortamı yaratın. Çocuklarınızın bu çeşitliliği benimseyerek daha geniş bir sosyal anlayış geliştirmelerine yardımcı olun.

Kendini Değerlendirir / Yansıma Yap

1. Aşağıda sunulan etik ilkeleri, çocuklarınızın spor deneyimlerinde nasıl uyguluyorsunuz? İlgili alanlara yazarak değerlendirin.

Etik Değerler	Soru	Siz ne yapıyorsunuz? Listeleyiniz.
Adalet	Çocuklarınızla olan ilişkilerinizde adaleti nasıl sağlıyorsunuz? Her çocuğunuza eşit fırsatlar sunmak, ilgi alanlarına ve yeteneklerine saygı göstermek için neler yapıyorsunuz? Farklı ilgi ve becerilere sahip çocuklarınıza adil bir şekilde yaklaşabilmek için neler yapıyorsunuz?	
Dürüstlük	Çocuklarınızla olan iletişiminizde dürüstlüğü nasıl sağlıyorsunuz? Onlara gerçekçi geri bildirimler vermek ve şeffaf bir iletişim kurmak için hangi adımları atıyorsunuz? Onların gelişim süreçleriyle ilgili açık ve yapıcı konuşmalar yapıyor musunuz?	
Saygı	Çocuklarınıza karşı saygıyı nasıl gösteriyorsunuz? Onların bireysel sınırlarına ve kararlarına nasıl değer veriyorsunuz? Çocuklarınızın düşüncelerini dinleyerek onların öz güvenlerini nasıl destekliyorsunuz?	
Sorumluluk	Çocuklarınızın fiziksel ve ruhsal sağlıklarını koruma konusunda hangi adımları atıyorsunuz? Spor etkinliklerinde güvenli bir ortam sağlamayı nasıl başarıyorsunuz? Çocuklarınızın aşırı yüklenmeden kaçınmalarını ve dengeli bir yaşam sürmelerini sağlamak için hangi tedbirleri alıyorsunuz?	



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

a. Yukarıdaki yanıtlarım ışığında hangi alanlarda kendimi geliştirmeliyim?	
b. Çocuğumun sporda fiziksel, zihinsel, sosyal ve ruhsal gelişimini daha iyi desteklemek için hangi adımları atmam gerekiyor?	
c. Antrenörle ve diğer velilerle iş birliğini geliştirmek için hangi tutumlarımı değiştirebilirim?	
d. Çocuğuma etik değerleri nasıl daha iyi bir şekilde aşılayabilirim?	

Kaynaklar

1. Harwood, C. G. ve Knight, C. J. (2015). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of sport and exercise*, 16, 24-35.
2. Gould, D., Lauer, L., Rolo, C., Jannes, C. ve Pennisi, N. (2008). The role of parents in tennis success: Focus group interviews with junior coaches. *The Sport Psychologist*, 22(1), 18-37.
3. Jowett, S. ve Timson-Katchis, M. (2005). Social networks in sport: Parental influence on the coach-athlete relationship. *The sport psychologist*, 19(3), 267-287.
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. Holt, N. L. ve Tamminen, K. A. (2010). Moving forward with grounded theory in sport and exercise psychology. *Psychology of sport and exercise*, 11(6), 419-422.

Ek – Sporcu Antrenman Günlüğü Örneği

Antrenörü çocuğunuzdan aşağıda sunulan veya benzeri bir antrenman günlüğünü tutmasını isteyebilir. Çocuğunuzu antrenman günlüğünü düzenli olarak tutması için destekleyiniz. Bu sayede onun antrenmana verdiği fiziksel ve psikolojik tepkiler anlaşılacak ve antrenör çocuğunuzun ihtiyaçlarına uygun antrenman uyarlamaları yapabilecektir. Formun dijital örneğini <https://www.antrenorum.com/> web sitesinden indirebilirsiniz.

Antrenman Günlüğü

Bu günlüğün amacı antrenmanlarda yaptığınız çalışmaları 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 çalışmaları ve o gün olan sizin içi önemli olay ve duygularınızı 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

VELİ 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

