

Bütüncül Sporcu Gelişimi

ANTRENÖR EL KİTABI

Editör // Mustafa Levent İnce

Bölüm Yazarları

Mustafa Levent İnce

Koray Kılıç

Mustafa Söğüt

Irmak Hürmeriç Altunsöz

Sadettin Kirazcı

Gizem Girişmen

Hakan Kuru





**GENÇLİK
SPOR**
YAYINLARI

© Copyright 2025

ISBN

978-605-5050-64-1

Kitap Adı

Bütüncül Sporcu Gelişimi Antenör El Kitabı

Editör

Mustafa Levent İNCE

ORCID iD: 0000-0001-9860-4336

Kapak Tasarımı

Veysel ŞAYLI

Mizanpaj Tasarım Yeri

Akademisyen Dizgi Ünitesi

BÜTÜNCÜL SPORCU GELİŞİMİ ANTRENÖR- EL -KİTABI

Editör

Mustafa Levent İNCE



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

Ankara, Ocak 2025

Bu sayfa boş bırakılmıştır.

ÖNSÖZ

Antrenör olarak sporcularımın performansını daha iyi nasıl geliştirebilirim sorusunu kendimize sorarak mesleki gelişimimizi ilerletiyoruz. Sporcuların spora katılımdan en yüksek yararı, bütüncül gelişimlerini destekleyen iyi planlanmış spor ortamlarında sağladıklarını da biliyoruz. Güncel bilimsel çalışmalar fiziksel, zihinsel, sosyal, duygusal, manevi ve mesleki zindelikleri bir arada desteklenen sporcuların spordaki potansiyellerini en üst düzeyde kullanabildiklerini, yaşamda da kendilerini daha iyi gerçekleştirdiklerini gösteriyor. Bu nedenle Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü olarak Gençlik ve Spor Bakanlığının destekleriyle antrenör, sporcu ve sporcu ailelerinin bütüncül sporcu gelişimi ile ilgili bilgi, beceri ve tutumlarını destekleyecek bir program geliştirme çalışması başlattık. Bu program kapsamında 5-8 antrenörden oluşan ve toplam 51 antrenöre ulaşan, yedi mesleki gelişim grubu oluşturduk. Antrenörlerimiz altı hafta boyunca haftada bir kez kendi gruplarında bir araya gelerek sporcu bütüncül gelişimini tartıştılar. Kendi antrenman ortamlarını yetenek geliştirme niteliği açısından değerlendirdiler. Spor psikoloğu, diyetisyen, fizyoterapist, kondisyoner, spor bilimcileri gibi farklı uzmanlarla buluşarak sporcularını daha iyi nasıl destekleyebileceklerini gözden geçirdiler. Saha uygulamaları yaptılar. Antrenmanlarını, sporcularının bütüncül gelişimini destekleyecek şekilde tekrar düzenlediler. Bu uygulama sonunda antrenörlerin mesleki bilgi ve becerilerinde ve sporcularının gelişimlerinde dikkate değer iyileşmeler saptadık. Bu deneyimden elde ettiğimiz bilgiler doğrultusunda antrenörler, sporcular ve sporcu velileri için sporcu bütüncül gelişimini ele alan yazılı, görsel ve dijital içerikler geliştirdik (<https://www.antrenorum.com/>). Elinizdeki kitap bu sürecin ürünüdür. Kitapta sırasıyla bütüncül sporcu gelişiminin kapsamı, amaçlarına göre spor bağlamları, antrenörlük felsefesi, yetenek geliştirme ortamının düzenlenmesi, öğretim unsurları, para spora özgü durumlar ve spor etiği konuları ele alınmıştır. Kitap yazarları konu alanı ile ilgili uluslararası düzeyde bilimsel çalışmaları ve saha deneyimi olan uzmanlardan oluşmaktadır. Hazırladığımız bu kaynaktan yararlanan antrenörlerin, spor ortamında bütüncül sporcu geliştirme kapsamını güncel bilimsel bilgi birikimi doğrultusunda daha iyi anlayarak sorgulamalarını ve uygulamalarını bu yönde güncellemelerini bekliyoruz. Bu kitabın geliştirilmesine Gençlik Projeleri Destek Programı kapsamında katkılarını sunan Gençlik ve Spor Bakanlığına, program geliştirme ekibim adına içten teşekkürlerimi sunuyorum. Geliştirilen içeriklerin de sizler için yararlı olmasını diliyorum.

Saygılarımla,

Mustafa Levent İnce

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

Bu sayfa boş bırakılmıştır.

İÇİNDEKİLER

Kısım 1. Bütüncül Sporcu Gelişimi	3
Bölüm 1. Bütüncül Gelişim	5
Bölüm 2. Antrenörlük Bağlamları ve Amaçları.....	15
Bölüm 3. Antrenörlük Felsefesi	25
Kısım 2. Bütüncül Yetenek Geliştirme.....	33
Bölüm 4. Sporcu Gelişim Modelleri	35
Bölüm 5. Bütüncül Yetenek Geliştirme Ortamı	53
Bölüm 6. Fiziksel Gelişim	63
Bölüm 7. Hareket Gelişimi.....	77
Bölüm 8. Öz Güven Gelişimi	91
Bölüm 9. Baş Gelişimi	99
Bölüm 10. Karakter Gelişimi.....	105
Kısım 3. Öğretim, Para Spor ve Etik.....	115
Bölüm 11. Öğretim Yaklaşımları.....	117
Bölüm 12. Para Spor	127
Bölüm 13. Etik	141
Yazarlar Hakkında.....	154

Bu sayfa boş bırakılmıştır.



BÜTÜNCÜL SPORCU GELİŞİMİ İÇİN
ANTRENÖR YETKİNLİĞİ
GELİŞTİRİLMESİ PROJESİ

Kısım-1

Bütüncül Sporcu Gelişimi

- Bütüncül Gelişim
Mustafa Levent İnce
- Antrenörlük Bağlıları ve Amaçları
Mustafa Levent İnce
- Antrenörlük Felsefesi
Mustafa Levent İnce

Bütüncül Sporcu Gelişimi

ANTRENÖR
EL KİTABI

Bu sayfa boş bırakılmıştır.

Kısım 1



Bütüncül Sporcu Gelişimi

Sporun insan gelişimine çok yönlü katkı yapma potansiyelini giderek daha iyi anlıyoruz. Spora katılımın bireylerin gelişim ve esenliğine olumlu katkı yapabilmesinin ancak spora katılım amaç, içerik, uygulama ve çıktı değerlendirmesinin dikkatli bir şekilde hizalanarak planlanması ve uygulanması ile mümkün olduğunu da biliyoruz. Bu süreçleri sporcu ihtiyacı ve yararını göz ederek planlamak ve yönetmek temelde antrenörlerin mesleki sorumluluğudur. Mevcut bilimsel bilgi birikimimiz bütüncül sporcu gelişimine odaklanan antrenman ortamlarında sporcuların spora katılımdan daha fazla fayda sağlayacağını göstermektedir. Antrenörlerin bütüncül gelişim kapsamını sorgulaması ve kendi uygulamalarını gözden geçirmesi bu nedenle önemli gözükmektedir. Bu kısımda bütüncül sporcu gelişimi kapsamının antrenörler için daha anlaşılır olması için sırasıyla 1. Bütüncül Gelişim, 2. Antrenörlük Bağlamları, 3. Antrenörlük Felsefesi üzerinde durulacaktır. Bu bilgiler antrenör olarak sizlere sporcu gelişimini çok yönlü sorgulamada ve kendi uygulamalarınız üzerinde yansıma yapmada yol gösterici olacaktır.

Bu sayfa boş bırakılmıştır.

Bölüm 1

Mustafa Levent İNCE

Bütüncül Gelişim

Sporcu eğitiminde sık vurgulanan konulardan biri antrenörlerin sporcuların bütüncül gelişimini desteklemesinin önemi üzerinedir. Sporcu bütüncül gelişimine olan bu ilginin somut gerekçeleri vardır. Konu hakkındaki bilimsel çalışmalar, antrenör ve sporcu yansımaları, sporcuların bir makine olarak görüldüğü ve zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimlerinin göz ardı edildiği durumlarda gerçekte sahip oldukları potansiyeli sergileyemediklerini göstermektedir.

Yakın zamanda sporcu gelişimi hakkında görüş belirten, spora yön veren kurumlar ve bilim insanları da sporcu performansı, sağlığı ve genel iyi oluşunu desteklemek için sporcu bütüncül (holistik) gelişimine odaklanmanın bir gereklilik olduğunu ifade etmektedir. Örneğin, Uluslararası Olimpiyat Komitesi Genç Sporcu Gelişimi Mutabakatı (Bergeron ve vd., 2015) gençler için spor uygulamalarının amacını “Sağlıklı, kabiliyetli ve yılmaz genç sporcular yetiştirirken, aynı zamanda her seviyedeki bireysel sporcular için yaygın, kapsayıcı, sürdürülebilir ve keyifli katılım ve başarı elde etmek” olarak ifade etmiştir. Bu amaca ulaşmak için ise “Sporcunun bütüncül gelişimini merkeze alan, sağlıklı, anlamlı ve yaşamı şekillendiren deneyimlere odaklanın ve spor başarısının daha geniş bir tanımına izin verin” önerisinde bulunmuştur.

Antrenman Kuramı ve Dönemleme (Periyodizasyon) konularında uluslararası düzeyde kabul gören eserleri bulunan ve antrenmanı temelde biyomotor becerilerin (örn. kuvvet, sürat, dayanıklılık, koordinasyon, esneklik) geliştirilmesi üzerinden ele alan Tudor O. Bompa güncel kitaplarında “Sporcu eğitiminde antrenör fiziksel, tekniksel, taktiksel, psikolojik beceri gelişimi yanı sıra sporun ve antrenmanın kuramsal temellerinin eğitimine de yer vermelidir” vurgusunu yapmaktadır (Bompa ve Buzzichelli, 2019).

Uzmanların bu kadar önemseydiği bütüncül gelişimin kapsamının tam olarak anlaşılması için çeşitli kaynak ve gelişim modellerinde nasıl tanımlandığını ortaya koymakta fayda vardır. Genel eğitim



6 ♦ Antrenör El Kitabı

açısından bakıldığında bütüncül gelişim bireyin sosyal, duygusal, fiziksel, zihinsel ve entelektüel büyümesi olarak açıklanmaktadır. Çocuk ve gençlerin bütüncül gelişimlerinin desteklenmesine odaklanmış bir çalışmada ise sporda bütüncül yetenek geliştirme ortamı “*atletik/sportif gelişim arayışları yoluyla sporcuların yaşamına olumlu bir katkıda bulunmayı amaçlayan, aynı zamanda spor dışındaki yaşam kalitesini/becerilerini teşvik eden, sağlık ve refahı iyileştiren, koruyan bir öğrenme ve gelişim ortamı*” olarak tanımlanmıştır (Sargen ve ark, 2023: ICOACHKIDS+). Bu tanımda sporcuların bütüncül gelişiminin 1. Atletik/sportif gelişimi, 2. Spor dışındaki yaşam becerileri, 3. Genel sağlık ve iyi oluşunun (health and wellbeing) dengeli bir şekilde desteklenmesi ile mümkün olabileceği vurgulanmıştır. Bu tanımda geçen üç unsur şu şekilde açıklanmaktadır (Şekil 1) (Sargen ve ark, 2023: ICOACHKIDS+):

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



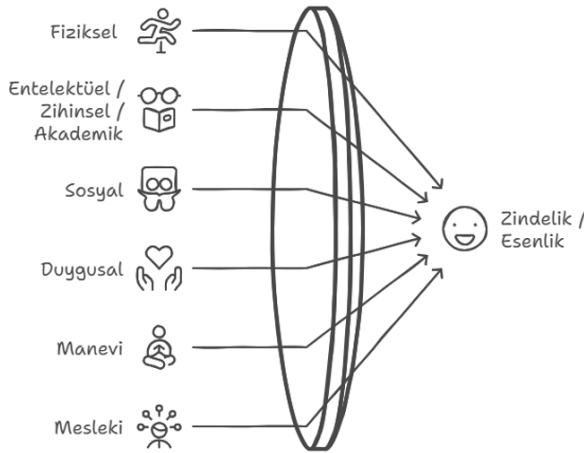
Şekil 1. Sporcu bütüncül gelişimi bileşenleri (Sargen ve ark, 2023: ICOACHKIDS+).

Bu tanımlarda, bireyin sadece fiziksel veya sadece akademik gelişimine değil, büyümesinin tüm yönlerine odaklanarak genel iyi oluşunun desteklenmesi vurgulanmaktadır. Bu bakış açısını tam olarak anlamak için “Zindelik/Esenlik” (wellness) kavramı üzerinde düşünmek 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. Bunlar fiziksel, entelektüel/zihinsel/akademik, sosyal, duygusal, manevi ve mesleki zindelik boyutlarıdır (NWI, 2023). Bu boyutlar birbirleriyle etkileşim halindedir. Birinin yüksek olması diğerlerini de olumlu etkiler. Diğer taraftan birinin düzeyinin düşük olması diğerlerini de olumsuz etkileyecektir.** Zindelik boyutlarının bireyler için ne anlama geldiği aşağıda sunulmuştur (Şekil 2).



Fiziksel: Fiziksel zindelik, sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk, spora/etkinliğe özgü fiziksel uygunluk, temel hareket becerileri ve spora/etkinliğe özgü hareket becerilerinin geliştirilmesini içerir. Fiziksel zindelik, fiziksel öz bakımın tutarlı bir şekilde öncelenmesini ve sağlığı zenginleştiren çeşitli davranışlara katılımı kabul eder.

Entelektüel/Zihinsel/Akademik: Yaşam boyu öğrenme konusunda meraklı, kararlı ve aktif olmayı içerir. Bu boyutta iyi gelişmiş olanlar yaratıcılık potansiyellerini keşfeder, problem çözüme becerilerini geliştirir ve öğrenmeye öncelik verirler.

Sosyal: Sosyal zindelik, bireyin toplumun ortak refahına katkıda bulunmasını, başkalarını düşünmesini, toplumdaki önemini farkındalığını içerir. Bu boyutta iyi gelişmiş olanlar, daha sağlıklı yaşamı teşvik ederek, daha iyi iletişim kurarak, insanlar ve doğa ile bağlantıda olmanın ve bunlar hakkında daha fazla bilgi edinmenin yollarını ararlar.

Duygusal: Duygusal zindelik, duyguların farkında olunması ve kabul edilmesini içerir. Özerklik geliştirmek, olumlu bir yaklaşım sergilemek ve strese karşı kendini düzenlemek önemlidir. Bu boyutta iyi gelişmiş olanlar gerçek ve açık iletişim kurarlar, güçlü bağlar geliştirirler.

Manevi: Manevi zindelik, bireyin anlam ve amaç arayışını, insan varlığının değerini yansıtır. Bu boyutta iyi gelişmiş olanların eylemleri değerleriyle uyumludur ve güçlü bir dünya görüşüne sahiptirler.

Mesleki: Mesleki zindelik, kişinin istihdam, akademik ve/veya gönüllü ve toplumsal katılım faaliyetleri yoluyla elde ettiği kişisel tatmin ve zenginleşmeyi kabul eder. Bu boyutta iyi gelişmiş olanlar, kendilerini kişisel olarak anlamlı ve profesyonel olarak ödüllendirici buldukları işlerine adanır.

Şekil 2. Zindelik/Esenlik bakış açısından bütüncül gelişim unsurları (NWI, 2023'ten uyarlanmıştır).



8 ♦ Antrenör El Kitabı

Sporcuların bütüncül gelişimini yukarıda açıklanan zindelik/esenlik bakış açısıyla destekleyen bir antrenörün sporcusunda fiziksel, entelektüel/zihinsel/akademik, sosyal, duygusal, manevi ve mesleki yönden iyileşme olması beklenmelidir.

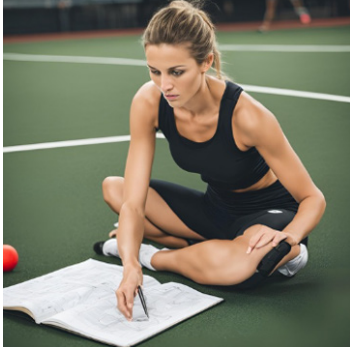


Sporcu fiziksel olarak zinde ise, sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğu (vücut kompozisyonu, aerobik/kalp solunum sistemi dayanıklılığı, kas kuvveti ve dayanıklılığı ve esneklik) genel sağlığını güçlendirecek düzeyde, spora özgü fiziksel uygunluğu ise (çeviklik, denge, koordinasyon, güç, reaksiyon zamanı ve hız) yaptığı sporun ihtiyaçlarına göre ve yaş, gelişim, antrenman yaşı ile uyumlu olacak şekilde gelişir. Temel hareket becerileri (yer değiştirme, dengeleme, nesne kontrolü ve birleştirilmiş hareketler) usta düzeydedir. Spora özgü hareket becerileri ise sporcu deneyim kazandıkça iyileşir. Sporcu geliştirdiği fiziksel uygunluk ve hareket becerilerini yaptığı sporun icrasında etkili

bir şekilde kullanır. Ayrıca, fiziksel zindeliği için sorumluluk alır. Fiziksel zindeliğini etkileyen unsurları bilir (bedenin nasıl çalıştığı, yüklenme, dinlenme, beslenme) ve bunu destekleyecek öz bakım (örn. hijyen) alışkanlıklarına sahiptir. Fiziksel zindeliğini 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. Fiziksel zindeliği geliştirmek için yapılabilecekler



Sporcu entelektüel/zihinsel/akademik olarak zinde ise, yaşam boyu öğrenmeye, yeteneklerini geliştiren yaratıcı ve teşvik edici faaliyetlere odaklanır. Akademik, kültürel, toplumsal ve spor ortamındaki kaynaklardan kendini geliştirmek için yararlanır. Akademik olarak sporla okulu birlikte götürebileceği etkili yollar arar. Akademik öğrenmesinde elde ettiği bilgi ve becerileri sporu ile ilişkilendirir. Öğrendiklerini sporda kullanır. Örneğin okulda fen ve biyoloji dersinde öğrendiği insan bedeninin çalışma prensiplerini yaptığı sporla ve antrenman uygulamaları ile ilişkilendirir. Antrenmanda yaptığı çalışmaların bilimsel dayanaklarını sorgular. Spordaki öğrenmelerini ve deneyimlerini akade-

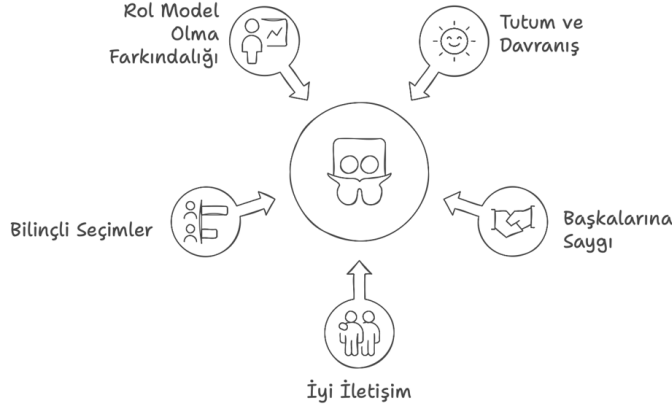
mik eğitimini geliştirmede kullanır. Düşünce esnekliği, zihin açıcı arayışlar, deneyimlerden ders çıkarma, problemleri çözme ve eylem planları oluşturma gibi becerilere sahiptir (Şekil 4).



Şekil 4. Entelektüel/Zihinsel/Akademik zindeliği geliştirmek için yapılabilecekler.



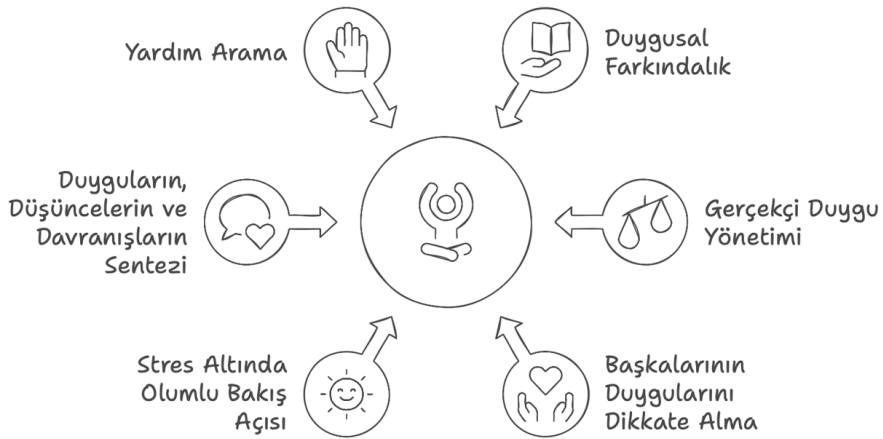
Sporcu sosyal olarak zinde ise, topluma tutum, söylem, davranışları ile rol modeldir ve bunun önemini farkındadır. Çevreye ve başkalarına karşı saygılıdır. Takım arkadaşları, rakipleri, antrenörü, spor yöneticileri, destek personeli ve genel olarak toplumla iyi iletişim, olumlu bağ kurar. Kişisel ilişkileri geliştiren ve toplumun bir parçası olmayı sağlayan bilinçli seçimler yapar (Şekil 5).



Şekil 5. Sosyal zindeliği geliştirmek için yapılabilecekler.



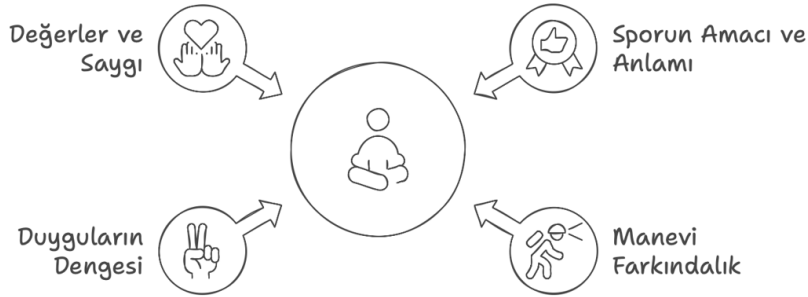
Sporcu duygusal olarak zinde ise, spor ortamında ve yaşamda duygularının farkındadır. Duygularını gerçekçi bir şekilde değerlendirir ve yönetir. Spor ortamında ve yaşamda başkalarının duygularını dikkate alır. Şartlar zorlu olsa bile, olumlu bir bakış açısıyla stresle başa çıkar. Duygularını, düşüncelerini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



Şekil 6. Duygusal zindeliği geliştirmek için yapılabilecekler.



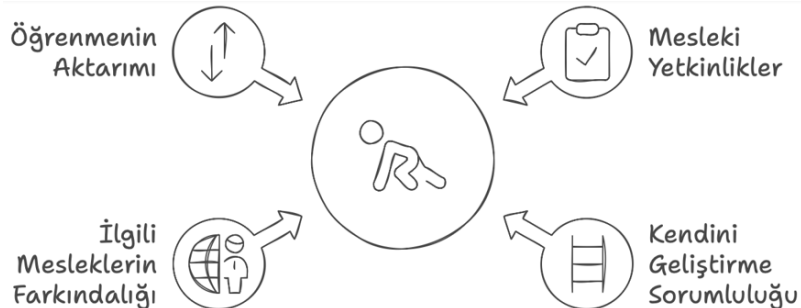
Sporcu manevi olarak zinde ise, spora katılım amacı ve sporun anlamı üzerine düşünür. Spora katılımın değeri ve manevi yönünün farkındadır. Sporda anlam ve amaç ararken istekleri, hisleri, duyguları arasında huzurlu bir uyum içindedir. Spora katılırken merak, zevk, neşe, rahatlık, mutluluk gibi duygular yanında korku, şüphe, kafa karışıklığı, endişe, umutsuzluk ve hayal kırıklığı gibi duyguları da yaşayabileceğinin farkındadır. Bu boyutta iyi gelişmiş sporcular değerlerine bağlıdır, başkalarının seçimlerine de saygı duyar. Sporunun sporda ve yaşamda tutum ve davranışları değerleriyle uyumludur (Şekil 7).



Şekil 7. Manevi zindeliği geliştirmek için yapılabilecekler.



Sporcu mesleki açıdan zinde ise, sporcu olarak hangi yetkinliklere sahip olması gerektiğini ve bunların nasıl geliştirileceğini bilir. Kendini geliştirmek için sorumluluk alır. Spor bağlamındaki diğer mesleklerin, bunların gerektirdiği yetkinlik, yetki ve sorumlulukların bilincindedir. Başka bir mesleği varsa spordaki öğrenmelerini oraya taşır ve kullanır (Şekil 8).



Şekil 8. Mesleki zindeliği geliştirmek için yapılabilecekler.



Bireylerde bütüncül gelişimin önemini vurgulayan zindelik bakış açısı “Gelişimsel Spora Katılım Modeli” ve “Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi Modeli” içinde de kendine yer bulmuştur. Spora katılımın gelişimsel modeli, sporcuda spora özgü yetkinlik geliştirme yanında, öz güven, bağ ve karakter gelişiminin önemini vurgulamaktadır (Côté ve Gilbert, 2009). 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 gözetererek ele almaktadır (Balyı vd., 2013). Her iki modelin kapsamını, bu kitabın ikinci bölümünde yer alan “Sporcu Gelişim Modelleri” başlığı altında inceleyebilirsiniz.

Kendini Değerlendir / Yansıma Yap

Bu bölümde antrenör olarak zindelik bileşenleri hakkında 1. Bilgi birikiminizle ilgili görüşünüz, 2. Kendi zindelik düzeyinizle ilgili algınız, 3. Sporcularınızın eğitiminde zindelik unsurlarına yer verme durumunuzla ilgili maddeler yer almaktadır. Bunlar üzerinde düşünüp, ilgili düzeye **X** koyarak veya listeleme yaparak değerlendirme yapınız.

1. Zindelik/Esenlik bileşenleri hakkında bilgi birikiminiz ne düzeyde?

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

Orta ve altında düzeyde bilginiz olduğunu düşündüğünüz zindelik bileşenlerini ve bunların nasıl geliştirilebileceğini kavramak için mesleki gelişim programlarına katılmalı veya ilgili kaynaklardan konu alanı bilginizi geliştirmelisiniz.

2. Antrenör olarak kendi zindelik düzeyiniz ile ilgili algınız ve bunları geliştirmek için yaptığınız çalışmalar.

a. Kendi zindelik düzeyiniz hakkında ne düşünüyorsunuz?

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



Orta ve altında düzeyde olduğunuz zindelik bileşenlerini geliştirmek için arayış/çaba içinde olmalısınız.

b. Zindeliğinizi geliştirmek için neler yapıyorsunuz? Listeleyiniz.

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

3. Sporcularınızın eğitiminde zindelik unsurlarına ne düzeyde yer veriyorsunuz? Bunu nasıl yapıyorsunuz?

a. Sporcularınızın eğitiminde zindelik unsurlarına yer verme durumunuz ne düzeyde?

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

Sporcularınızı desteklemede orta ve altında düzeyde olduğunuz zindelik bileşenlerini geliştirmek için arayış/çaba içinde olmalısınız.

b. Sporcularınızın zindeliğini geliştirmek için neler yapıyorsunuz? Listeleyiniz.

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



Kaynaklar

- 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].
- 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.
- Côté, J. ve Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307-323.
- NWI (2023). The National Wellness Institute' six dimensions of wellness. <https://nationalwellness.org/resources/>
- 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/>

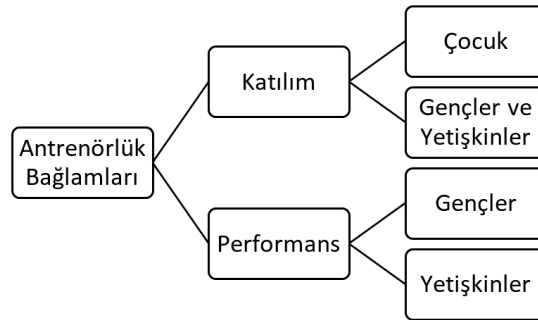
Bölüm 2

Mustafa Levent İNCE

Antrenörlük Bağlamları ve Amaçları



Spora katılımın amaçları bireyler arasında farklılıklar göstermektedir. Spora katılanların katılım gerekçeleri irdelendiğinde özde eğlenmek, genel sağlıklarını desteklemek veya yarışma/yüksek performans amacıyla katıldıkları anlaşılmaktadır (ICCE, 2013). Spor literatüründe sağlık için spor yapanlar Katılım/Rekreasyon, yarışma amacıyla yapanlar ise Performans grubu olarak isimlendirilmektedir (Côté ve Gilbert, 2009; Kılıç, 2020). Bununla birlikte, antrenman bağlamı ne olursa olsun bütüncül gelişim (zindelik) bakış açısıyla uyumlu olmalıdır (Şekil 1).



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

Bireylerin spora katılım amaçları ortaya konurken, spor bağlamı yanında katılımcıların yaş ve



gelişim durumları da dikkate alınmalıdır. Antrenörün hangi gruba ne amaçla antrenörlük yaptığı üzerinde düşünmesi ve antrenman içeriğini, uygulamaları, ölçme ve değerlendirmelerini bu amaçlar doğrultusunda yapılandırması beklenmelidir. Katılım sporu amaçları çocuklarla, ergen ve yetişkinler için farklılaşmaktadır. Performans sporu bağlamı amaçları ise, ergenler, gençler ve yetişkinler için ayrı tanımlanmaktadır (Şekil 1).

Katılım Bağlamı



Çocuklar

Bütüncül gelişim açısından katılım bağlamının çocuklar için temel ürünleri şunlardır (Côté ve Gilbert, 2009):

1. Zevk alarak spora katılımı sürdürmesi.
2. Oyun oynarken temel hareket becerilerinin (yer değiştirme, dengeleme, nesne kontrolü, birleştirilmiş hareketler) gelişmesi.
3. Fiziksel uygunluğunun (örn. vücut kompozisyonu, kas kuvveti ve dayanıklılığı, sürat, esneklik, koordinasyon, çeviklik) yaş ve gelişim düzeyine uygun gelişmesi.
4. Olumlu bir ortamda sosyalleşerek sporcu karakteri (örn. sportmenlik, bireysel ve sosyal sorumluluk, yılmazlık) geliştirmesi.
5. Yaptığı etkinliklerde öğrendiklerini spor dışı ortamda (örn. okul, serbest zaman) kullanarak somutlaştırması (Şekil 2).



Şekil 2. Katılım bağlamının çocuklar için hedefleri.

Bu çıktılar ele alındığında antrenör olarak çocuklara zevk alacakları, sporla bağ kuracakları, oyunlara istekle katılacakları bir öğrenme ortamı kurmanın önemli olduğu görülmektedir. Çocukların aşırı yapılandırılmamış oyun ortamında, becerilerinin antrenör tarafından tekrar ettirilmesinden daha çok oyun oynarken bunları deneyimlediği bir çevrede olması önemlidir. Oyun-



ların, mümkün olduğunca çeşitli becerileri ve harekette yaratıcılığı geliştirecek nitelikte olması çocukların motivasyonunu artıracaktır. Bu anlamda oyun repertuarınızın geniş olması, fiziksel ve sosyal çevreyi bu oyunların oynanması için çekici hale getirmeniz ve çocuk merkezli bir öğrenme ortamı kurmanız önemlidir. Çocukların katıldıkları etkinliklerden zevk almasının ana göstergesi etkinliklere istekle katılma ve spora katılımdaki süreklilikleridir. Bu doğrultuda çocukların antrenmana katılım ve isteklilik durumlarını düzenli olarak kayıt altına almalısınız.

Çocukların temel hareket becerilerinin gelişmesi için seçilen oyunlar yeri geldikçe yer değiştirme (yürüme, koşma, sıçrama vb.), dengeleme (esneklik, salınım, dönme, itme, çekme vb.), nesne kontrolü (örn. elle, ayakla nesne kontrolü, atma-tutma) ve bunların birleştirilmiş formlarını içermelidir. Bu nedenle, antrenör olarak temel hareket becerilerinin kapsamını ve bu becerilerin nasıl geliştiğini anlayarak geçerli ölçme, değerlendirme yaklaşımları ile takip etmeniz gereklidir. Çocukların katıldığı etkinlikler sonucunda temel hareket becerilerini geliştirme durumlarını, bu becerileri oyun içinde kullanımlarını izleyerek değerlendirebilirsiniz.

Fiziksel uygunluk gelişiminde, çocukların vücut kompozisyonu (optimum vücut ağırlığı-boy oranı), esneklik, reaksiyon zamanı, koordinasyon, çeviklik, sürat, kas kuvveti ve dayanıklılığı ve aerobik dayanıklılık gibi fiziksel uygunluk bileşenlerini destekleyecek oyunlar ve alıştırmaları yeri geldikince kullanmalısınız. Antrenör olarak sağlıklı ilgili fiziksel uygunluk ve etkinliğe (beceriye/spora) özgü fiziksel uygunluk öğelerini bilmeniz, çocuklarda yaş ve gelişim önceliklerine göre hangilerinin ne zaman öncelenmesi gerektiğini bilerek uygulamanız ve bunların gelişimini takip etme ölçme ve değerlendirme bilgi ve becerilerine sahip olmanız önemlidir. Çocukların fiziksel uygunluk gelişimlerini, ilgili fiziksel uygunluğu ölçme ve değerlendirmeye dönük geliştirilmiş testleri uyguladıktan sonra çocuğun yaşına özgü normlar üzerinden değerlendirebilirsiniz (Açıkada ve Hazır, 2016; Balyı vd., 2013).

Çocukların sporcu olarak karakter geliştirmeleri katıldıkları oyunlar/etkinlikler, bu sırada başkaları ile etkileşimleri (akran, antrenör, aile) ve bu deneyimlerin çocuğa fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal etkilerinin bir sonucudur. Çocuğun sporcu karakteri (bireysel ve sosyal sorumluluk) geliştirmesi için destekleyici bir sosyalleşme ortamında olması gereklidir. Bu nedenle, antrenör olarak çocuğun olumlu sosyalleşmesini sağlayacak ortamı hazırlamada yetkin olmalısınız. Çocukların karakter gelişimini bireysel ve sosyal sorumluluk alma durumları üzerinden takip edebilirsiniz. Bu anlamda, çocuğun öz bakım sorumluluklarını alması, etkinliklere zamanında gelip gitmesi, arkadaşlarına ve rakiplerine saygı göstermesi, takım arkadaşları ve akranları ile çeşitli etkinliklere katılması gibi özelliklerini takip etmelisiniz (Balyı vd., 2013).

Çocuklar spora katılırken kendileri, çevreleri ve sporla ilgili birçok bilgi edinirler. Karşılaştıkları fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal problemler olur. Bunlar için çözüm yolları ararlar. Bunları çözerken bilgiyi kullanabilmeleri için, bazen antrenörü olarak sizden, bazen akranlarından veya ailelerinden destek almaları gerekir. Çocuklar okulda öğrendikleri bilgileri antrenmanları ile ilişkilendirmeli veya antrenmanda öğrendiklerini okuldaki eğitimlerine taşıyabilmelidirler. Bu nedenle antrenör olarak çocuğun akademik gelişimini takip etmelisiniz. Antrenmanlarda



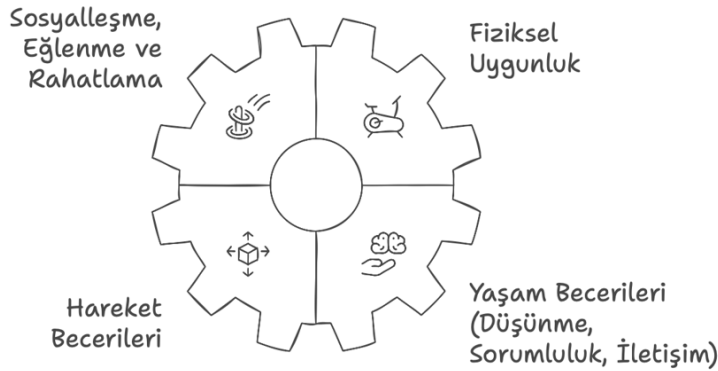
antrenman amaç, içerik ve uygulamalarının neler olduğunu çocuklarla paylaşmalısınız. Örneğin amacınız esneklik geliştirmekse, çocuklara esnekliğin neden önemli olduğunu, antrenmanlarda bunu nasıl geliştireceğinizi yaş ve gelişim düzeylerini de gözetererek insan bedeni ve fizyolojisi ile bağ kurarak izah etmelisiniz. Bu nedenle, çocukların okulda aldıkları derslerdeki ders içeriklerini gözden geçirmeniz, derslerde kullandıkları kavramlarla tutarlı anlatım yapmanız yerinde olacaktır.



Gençler ve Yetişkinler

Bütüncül gelişim açısından katılım bağlamının gençler ve yetişkinler için temel ürünleri şunlardır (Côté ve Gilbert, 2009):

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



Şekil 3. Katılım bağlamının genç ve yetişkinler için hedefleri.

Gençler ve yetişkinler açısından sporun katılım bağlamı ele alındığında en önemli çıktılardan biri sporcuların spor yolu ile sosyalleşebilmesi, eğlenme ve rahatlama duygusunu yaşayabilmesidir. Bu nedenle takım arkadaşları ve rakipleri ile sosyalleşebilecekleri bir ortam kurulması ve antrenman yükünün makul düzeyde tutulması önemlidir. Antrenör olarak hazırladığınız antrenman ortamını sosyalleşmeyi sağlayacak şekilde düzenlemelisiniz. Sporcuların özellikle takım arkadaşları ile spor içinde ve dışında olumlu bağ kurmasını sağlayacak bir sosyal iklim oluşturmalısınız. Oyun formunda yarışma etkinlikleri sunmanız sporcuların sosyalleşmelerini destekleyeceği gibi katılım bağlamının diğer çıktılarını da olumlu etkileyecektir.

Katılım bağlamının gençler ve yetişkinler için en somut ürünlerinden biri sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğunun gelişmesi ve korunmasıdır. Sporcuların vücut kompozisyonunu, aerobik da-



yanıklılığını, kas kuvveti ve esnekliğini düzenli olarak takip etmeli ve antrenman planlarında bunları öncelemelisiniz. Bu amaçla, yaşa ve cinsiyete özgü sağlıklı ilgili fiziksel uygunluk normları hakkında derinlemesine bilgi sahibi olmalısınız. Bunlarla ilgili uygun antrenman programı geliştirebilmeli ve planlarınızı amacına uygun bir şekilde uygulayabilmelisiniz. Etkinliğe/Spora özgü fiziksel uygunluk parametrelerini de belli ölçülerde takip etmeniz yarar olacaktır. **Fiziksel uygunluk geliştirme için yapılan antrenmanların katılım gruplarında aşırı yüklemeye içermemesi gereklidir. Gençler ve yetişkinler için haftada 3-4 antrenman günü yeterli olacaktır. Bu bağlamda, sporcuların tükenme duygusu ve aşırı yüklenmeye bağlı spor sakatlıkları yaşamalarının önüne geçilmelidir.**

Genç ve yetişkin katılım sporcuları katıldıkları sporun temel tekniklerini/hareket becerilerini geliştirmelidir. Bu temel teknik becerileri çocuk yaşta edinmeleri gereken temel hareket becerileri üzerine kuracaklardır. Antrenör olarak sporcuların temel hareket becerilerinde bir eksik varsa öncelikle bunları ustalaştırmayı, devamında da spora özgü temel teknikleri geliştirmeyi hedeflemelisiniz. Temel tekniklerin öğretiminde aşırı tekrarlı alıştırmalardan kaçınmalısınız. Spora özgü hareket becerilerinde ustalaşmış bireylerin spora katılımı sürdürme oranları daha yüksektir. Bu nedenle teknik beceri geliştirmeye önem vermelisiniz.

Katılım sporunda gençler ve yetişkinlerde yaşam becerileri içinde ele alınan düşünme, becerileri, bireysel ve sosyal sorumluluk, iletişim ve duygu yönetimi bütüncül gelişimin önemli öğeleridir. **Bu bağlamdaki sporcular yaptıkları etkinliklerin amacı, içeriği, uygulanması ve gelişimin gözlenmesi ile ilgili bilgilere sahip olmalıdır.** Hangi etkinliği neden yaptıklarını, bunun bilimsel gerekçelerini bilerek uygulamalıdır. Spora katılımın gerektirdiği öz bakım, disiplin, görgü kuralları, zaman yönetimi gibi kurallara uyarak, karşılaştıkları fiziksel, zihinsel, sosyal, duygusal problemleri çözme çabasında olmalıdırlar. Spor ortamında gerekli olan pozitif iletişim, empati, liderlik gibi özellikleri deneyimlemelidirler. Bu nedenle, **antrenör olarak sporculara bu yaşam becerilerini geliştirecek bir katılım bağlamı oluşturmalısınız. Sporda geliştirdikleri becerilerini okuldaki eğitimlerine veya mesleklerine aktarabilmelidirler.**



Performans Bağlamı

Gençler

Bütüncül gelişim açısından performans bağlamının genç sporcular için temel ürünleri şunlardır (Côté ve Gilbert, 2009):

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 korunması (Şekil 4).



Şekil 4. Performans bağlamının gençler için hedefleri.

Gençler performans bağlamında antrenman yaparken sporla ilgili oyun kurallarını, görgü kurallarını, sporun tarihçesini ve spordaki fiziksel yetkinliklerle ilgili fiziksel, teknik ve taktik unsurları öğrenmelidir. Sporcunun bunları öğrenmesi için antrenör olarak sporculara yol göstermeniz ve doğru kaynaklarla buluşturmanız gerekecektir. Bu nedenle sporcularınızın yaptıkları sporu öğrenebilecekleri yazılı, görsel ve dijital kaynakları derlemeniz ve yeri geldikçe bunları sporcularla paylaşmanız yerinde olacaktır. Ayrıca, sporcuların bu konulardaki öğrenme süreçlerini takip etmeniz de önemlidir. Genç sporcuların yaptıkları antrenmanları, amaçlarını ve uygulamalarını anlamlandırması siz yokken bile antrenmanı amacına uygun bir şekilde uygulayabilmeleri için gereklidir. Örneğin, aerobik dayanıklılığın merkezde olduğu bir sporda sporcu enerji sistemlerini bilmiyorsa ve bunların nasıl antrene edildiği ile ilgili bilgiye sahip değilse, yüklenme ve dinlenme/geçiş antrenmanlarının mantığını anlayamaz. Bu durumda antrenman prensiplerine uygun çalışmama ihtimali artacaktır. Performansı da bu durumdan olumsuz etkilenecektir. Sporcu oyun kurallarını tam olarak bilmiyorsa önemli anlarda hatalı kararlar verecektir. Spor bağlamındaki diğer meslek gruplarının (örn. antrenör, hakem, menajer, spor yöneticileri, basın, sağlık personeli, diğer destek personeli) rol ve sorumluluklarını anlamadıysa bunlarla olan etkileşiminin niteliği zayıf olacaktır.

Başka bir deyişle yaptığı sporun bilgi birikimine sahip olmayan bir sporcunun ulaşabileceği performans daima gerçek potansiyelinin altında kalacaktır. Bu konularda sporcuların ilgisini çekmek için sporda bilgi birikimi ile öne çıkan rol modellerin sporcularla buluşturulmaları, bunların ilham verici hayat hikâyelerinin tartışılması yararlı olacaktır. Sporcu yaş ve gelişim düzeyine göre ne bilmelidir sorusunun cevabını daha net olarak bu kitaptaki “Sporcu Gelişim Modelleri” bölümünde bulabilirsiniz. Örneğin, uzun vadeli sporcu gelişim modelinde antrenmanı öğrenme, antrenman için antrenman safhaları sporcuların bulunduğu yaş ve gelişim dönemlerine göre hangi bilgilere sahip olmaları gerektiğini de ortaya koymaktadır (Balyı vd., 2013).

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.



Antrenör olarak mesleğinizin alan bilgisinin özünde olan fiziksel uygunluk, teknik, taktik geliştirme ile ilgili planlama, uygulama, ölçme ve değerlendirme bilginizi güncel tutmalısınız. Bu bilgi ve becerileri her bir sporcunuzun kendine özgü gelişimini de gözeterek uygulamaya geçirmelisiniz. Sporcu gelişim modelleri bölümünde, gelişimsel spora katılım modelini incelerken öz güven, bağ ve karakter gelişiminin sporcu performansı için altyapı hazırlamadaki 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 beklenmelidir. Düşünme becerileri, bireysel ve sosyal sorumluluk gelişimi, iletişim becerileri ve duygu yönetimi gibi yaşam becerilerinin gelişimi sporcunun spor performansı yanında spor dışındaki yaşamı için de önemli bir destek sunacaktır. Yaşam becerilerini iyi geliştiren bir sporcunun akademik performansının da bu durumdan iyi etkilenmesi beklenmelidir. Antrenör olarak sporcunuzun yaşam becerilerinin gelişmesi için uygun bir ortam hazırlamalı, iyi örnek olmalı ve gelişimini takip etmelisiniz.

Sporcu genel iyi oluşunun geliştirilmesi ve korunması ancak dengeli ve planlı bir antrenman yönetimi ile sağlanabilir. Antrenmanda yüklenme kadar dinlenmeye de önem verilmeli, sporcunun tükenmesine izin verilmemelidir. Sporcuyla zihinsel, sosyal ve duygusal açılardan destekleyecek olumlu ve güvenli bir çevre kurulması gereklidir.

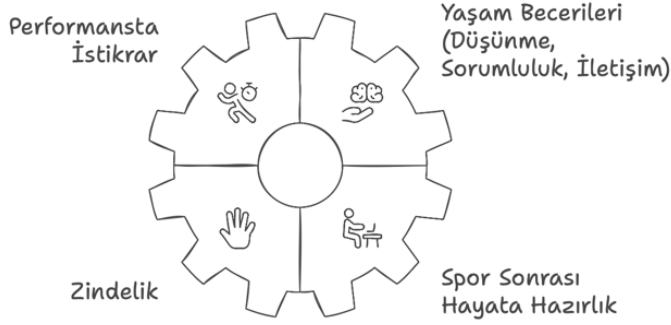
Genç performans bağlamı sporcuları ile çalışıyorsanız, bu bağlamın her bir çıktısını takip etmeniz gereklidir. Bu nedenle antrenman kayıtlarını tutmanız, sporcu gelişim öğelerindeki unsurları takip etmeniz, verileri analiz etmeniz ve bunlar üzerinden antrenmanın geliştirilmesi hakkında kararlar vermeniz gerekecektir. Bu bağlamda, sporcularınızda antrenman günlüğü tutma alışkanlığı geliştirmeniz önemlidir. Bu yolla, sporcuyla yaptığı antrenmanların etkilerini sorgulamaya teşvik edebilirsiniz. Ayrıca günlükleri inceleyerek sporcularınızın neyi nasıl algıladığını ve ne deneyimlediğini görme fırsatına sahip olabilirsiniz.

Yetişkinler



Bütüncül gelişim açısından performans bağlamının yetişkin sporcuların temel ürünleri şunlardır (Côté ve Gilbert, 2009):

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 hazırlanmaları (Şekil 5).



Şekil 5. Performans bağlamının yetişkinler için hedefleri.

Yetişkin sporcularla çalışıyorsanız fiziksel yetkinlik (fiziksel, teknik, taktik) ve bunu etkileme potansiyeli olan öz güven, bağ ve karakter unsurlarının tamamında mükemmelleşme sağlamanız gereklidir. Burada en çok dikkat edilmesi gereken unsur, sporcuların yüklenme kadar dinlenmeyi de ihmal etmediği, başarı duygusunu yaşayabileceği, takım arkadaşları ile bağ kurabildiği ve prososyal (olumlu) karakter özellikleri gösterecek şekilde antrene edilmesidir. Antrenör olarak yetişkin sporcunuzu daha çok dinlemeniz, iyi bir gözlemci olmanız ve zorlu anlarında onlara yol gösterici olmanız gerekecektir.

Yaşam becerilerinin gelişimini genç sporcularda olduğu gibi takip etmeniz ve tetiklemeniz gereklidir. Yetişkin sporcularda genel iyi oluşun bozulması performansı doğrudan olumsuz etkileyecektir. Bu nedenle, sporcunuzu bütüncül gelişimin zindelikle ilgili bütün öğelerinde izlemeniz gereklidir. Herhangi bir zindelik boyutunda sorun görüyorsanız bunları iyileştirmek için çözümler geliştirmelisiniz.

Yetişkin sporcularla çalışan antrenörlerin bir diğer sorumluluğu, spor kariyerlerinin sonuna yaklaşan sporcuların spor sonrası yaşama hazırlanması için yol göstericiliklidir. Bu açıdan sporcunuzu iyi tanımanız, özellikleri doğrultusunda yapabilecekleri mesleklere veya mesleki eğitimlere yönlendirmeniz onların spor sonrası kendi yollarını bulmalarına katkıda bulunacaktır.

Kendini Değerlendir / Yansıma Yap

1. Aşağıda antrenörlük bağlam ve yaş/gelişim düzeyleri listelenmiştir. Antrenörlük yaptığınız bağlam ve yaş/gelişim düzeyini düşünerek () alanına X koyunuz.

Katılım ()

- Çocuk () Genç ve Yetişkin ()

Performans ()

- Genç () Yetişkin ()

2. Aşağıda antrenörlük bağlam ve yaş/gelişim düzeyine göre antrenörlük amaçları verilmiştir. Antrenörlük yaptığınız bağlam ve yaş/gelişim grubuna gidiniz. Antrenörlük uygulamalarınızı düşününüz ve uygun yerlere X koyarak veya listeleme yaparak uygulamalarınızı değerlendiriniz.



Katılım

Çocuk		
Antrenman amacı	Bu amaca uygun çalışmalar yaptırıyorum.	Evet ise uygulamalarınızdan örnek veriniz.
Zevk alarak spora katılımı sürdürmesi.	Evet (), Hayır ()	
Oyun oynarken temel hareket becerilerinin (yer değiştirme, dengeleme, nesne kontrolü, birleştirilmiş hareketler) gelişmesi.	Evet (), Hayır ()	
Fiziksel uygunluğunun (örn. vücut kompozisyonu, kas kuvveti ve dayanıklılığı, sürat, esneklik, koordinasyon, çeviklik) yaş ve gelişim düzeyine uygun gelişmesi.	Evet (), Hayır ()	
Olumlu bir ortamda sosyalleşerek sporcu karakteri (örn. sportmenlik, bireysel ve sosyal sorumluluk, yılmazlık) geliştirmesi.	Evet (), Hayır ()	
Yaptığı etkinliklerde öğrendiklerini spor dışı ortamda (örn. okul, serbest zaman) kullanarak somutlaştırması.	Evet (), Hayır ()	
Genç ve Yetişkin		
Antrenman amacı	Bu amaca uygun çalışmalar yaptırıyorum.	Evet ise uygulamalarınızdan örnek veriniz.
Sosyalleşmesi, eğlenme duygusunu yaşaması ve rahatlaması.	Evet (), Hayır ()	
Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğunun gelişmesi ve korunması.	Evet (), Hayır ()	
Katıldıkları etkinliklere özgü hareket becerilerinin gelişmesi.	Evet (), Hayır ()	
Yaşam becerilerinin (örn. düşünme becerileri, bireysel ve sosyal sorumluluk, iletişim, duygu yönetimi) desteklenmesi.	Evet (), Hayır ()	



Performans

Gençler

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

Yetişkinler

Antrenman amacı	Bu amaca uygun çalışmalar yaptırıyorum.	Evet ise uygulamalarınızdan örnek veriniz.
Spordaki potansiyellerini yarışmalarda tam olarak istikrarlı bir şekilde sergilemeleri.	Evet (), Hayır ()	
Yaşam becerilerinin (örn. düşünme becerileri, bireysel ve sosyal sorumluluk, iletişim, duygu yönetimi) desteklenmesi.	Evet (), Hayır ()	
Zindeliklerinin güvenli bir ortamda geliştirilmesi ve korunması.	Evet (), Hayır ()	
Spor sonrası yaşama hazırlanmaları.	Evet (), Hayır ()	

* **Antrenörlük yaptığınız bağlam ve grup amaçlarının her biri için sporcularınıza öğrenme ve antrenman ortamı hazırlamanız gereklidir. Bunlardan göz ardı ettiğiniz varsa nedenlerini düşünmelisiniz. Bunlarla ilgili mesleki yeterliğinizde geliştirmeniz gereken unsurları iyileştirmek için çaba harcamalısınız.**

Kaynaklar

- Açıkada, C. ve Hazır, T. (2016). Uzun süreli sporcu gelişim programları: Hangi bilimsel temellere oturuyor? *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(2), 84-99.
- 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].
- Côté, J. ve Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307-323.
- ICCE (2013). *International sport coaching framework* (Version 1.2). IL: Human Kinetics.
- Kılıç, K. (2020). Sporcu gelişim modelleri ve yaklaşımları. M.L. İnce (Ed.), *Sporda öğrenme ve öğretme IV* içinde. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.

Bölüm 3

Mustafa Levent İNCE

Antrenörlük Felsefesi



Antrenörlük felsefeniz antrenörlük amacınız, antrenmanlarda kullandığınız içerik, uygulamalar, ölçme ve değerlendirme yaklaşımınıza yön veren bir dizi değer, bakış açısı ve yol gösterici ilkedir (Gould ve Mallett, 2021; Van Mullem ve Brunner, 2013; Chism, 1997-98).

Sporcu bütüncül gelişimini önceleyen bir antrenörün antrenörlük felsefesinin de bütüncül gelişime değer veren bir yapıda olması gereklidir. Antrenörlük felsefenizi ortaya koymada hangi antrenörlük bağlamında (katılım/performans) ve hangi yaş/gelişim düzeyinde çalıştığınız önemlidir. Bu doğrultuda antrenörlük felsefenizi çalıştığınız bağlam ile düzeye uygun olarak ve sporcu bütüncül gelişimini de merkeze alarak sunmalısınız.

Antrenörlük felsefenizi sunarken, a) Sporcularınız için antrenman/öğrenme hedeflerini, b) Bu hedefleri hayata nasıl geçireceğinizi, c) Ürünleri/çıktıları nasıl ölçüp değerlendireceğinizi ve d) Antrenman ortamını /öğrenme iklimini nasıl düzenleyeceğinizi, antrenörlük felsefenizi okuyacak/dinleyecek kişilerin özelliklerini de düşünerek yazmalı veya sunmalısınız (Şekil 1.) (Van Mullem ve Brunner, 2013; O’Neal, Meizlish ve Kaplan, 2007; Chism, 1997-98).



Şekil 1. Antrenörlük felsefesinde bulunması gereken unsurlar.

Aşağıda, bütüncül gelişime dönük antrenörlük felsefenizi nasıl ortaya koyabileceğinizle ilgili bir örnek sunulmuştur (O'Neal, Meizlish ve Kaplan, 2007; Chism, 1997-98).

Sporcu Bütüncül Gelişimini Önceleyen Antrenörlük Felsefesi Oluşturmanın Adımları

1. Sporcu bütüncül gelişimini göz önünde bulundurarak sporcularınız için antrenman/öğrenme hedeflerini belirleyiniz.

Öğrenme hedefleri, antrenmanda neye önem verdiğinizi gösterir. Hedefler açıkça ifade edilir, spesifik, bilgi, beceri ve değerleri içerir, spor bağlamına duyarlıdır, kısa ve özür. Antrenmanda zamanınızı, enerjinizi ve çabanızı sporcularınızın bu hedeflere ulaşması için harcarsınız.



Örnek:

Antrenör olarak genç erkek basketbolcularla çalışıyorum. Antrenörlük yaptığım sporcular, birlikte çalışmamız sonunda sporda ve yaşamda kendilerini gerçekleştirebilmek için genel sağlık ve zindeliklerini mükemmelleştirmelidirler. Bu yolda, sporcularım basketbolla ilgili oyun kuralları,



sağlık, güvenlik, malzeme, teknik, taktik, fiziksel uygunluk, antrenman yöntemleri, malzeme, görgü kuralları ve meslek grupları ile ilgili bilgileri derinlemesine edinmelidir. Basketbolda performanslarını etkileyen fiziksel yetkinliklerini (fiziksel, teknik, taktik), öz güveni, bağı ve karakteri geliştirmelidirler. Basketbol çalışmalarındaki deneyimlerini yaşam becerileri olarak ifade edilen düşünme becerileri, bireysel ve sosyal sorumluluk, iletişim, duyu yönetimi geliştirmede kullanarak, bu becerileri spor dışındaki yaşamlarına da aktarmalıdır.

2. Antrenman/öğrenme hedeflerini nasıl gerçekleştireceğinizi açıklayınız.

Hedeflerin hayata geçirilmesinde kullanılacak antrenman yöntemlerini ve gerekçeleri içerir. Antrenman/öğretim yöntemleri belirli hedeflerle açıkça bağlantılı ve bu hedefler için uygun olmalıdır.

Örnek:

Sporcularımın antrenman hedeflerine ulaşabilmeleri için bunlara ulaşmada en uygun antrenman ve öğretim yaklaşımlarını seçerek kullanırım. Sporcularımın sporla ilgili bilgileri derinlemesine öğrenmeleri için onları bunları öğrenebilecekleri yazılı ve görsel kaynaklara yönlendiririm. Gözlem yapabilecekleri, görüş alışverişinde bulunabilecekleri, kendi bilgi düzeylerini sorgulayıp kullanabilecekleri öğrenme ortamları yaratırım. Sporcularımın sağlıkla ilgili ve basketbola özgü fiziksel uygunluklarını ve teknik ve taktik becerilerini geliştirmek için yaş, gelişim ve beceri düzeylerine uygun antrenmanlar planlar ve uygularım. Öz güven geliştirmeleri için alıştırmaya yapmaları ve becerilerini oyun ve mücadele ortamında kullanmaları için yeterince fırsat yaratırım. Takım arkadaşları ile bağ kuracakları olumlu bir düzen sağlarım. Karakter geliştirmede bireysel ve sosyal sorumluluk alacakları, farklılıklara saygı gösterecekleri, arkadaşları ve rakipleri ile empati kurabilecekleri, gerektiğinde liderlik gösterebilecekleri ortamlar yaratırım. Antrenman ve müsabakalardaki deneyimleri üzerinde düşünmeleri ve yansıma yapmaları için onları cesaretlendiririm. Antrenmandaki öğrenmelerini okuldaki derslerindeki öğrenmeleri ile ilişkilendirmelerini teşvik ederim. Sporcularımın okul performanslarını takip eder, akademik olarak da başarılı olmaları için onları yönlendirir, bu konuda aileleri ve öğretmenleriyle iş birliği yaparım. Bütün bu çalışmalarımızın genç bir basketbolcu için anlamını sorgulamalarını ve çözümlemelerini sağlayacak problem çözme ve kendi kendine öğrenmeyi içeren sporcu merkezli öğretim yöntemlerini yeri geldikçe kullanırım.

3. Antrenman ürünlerini/çıktılarını nasıl ölçerek değerlendireceğinizi belirtiniz.

Kullandığınız ölçme ve değerlendirme yöntemleri ve araçları açıkça tanımlanmalıdır. Ölçme ve değerlendirme araçları antrenman amaçları ve antrenman/öğretim yöntemleri ile uyumlu olmalıdır.

Birinci ve ikinci adımlarda verdiğiniz yanıtları kullanarak spora katılım ürünlerini nasıl ölçeceğinizi ve değerlendireceğinizi beyan edin.

Örnek:

Sporcularımın antrenman amaçlarımız doğrultusunda gelişimlerini düzenli olarak takip ederim. Fiziksel yetkinlik gelişiminde sağlık (vücut kompozisyonu, aerobik dayanıklılık, kas gücü ve dayanıklılığı ve esneklik), spora özgü fiziksel uygunluk (hız, güç, çeviklik, koordinasyon, denge ve tepki süresi), teknik beceriler ve taktik beceri gelişimleri açısından izlerim. Fiziksel yetkinliklerini



geliştirmek için yaptıkları antrenmanları neden yaptıklarını ve nasıl olursa daha etkili olacağını kavrama durumlarını gözlerim. Öz güven geliştirme, arkadaşları ile bağ kurma ve karakter açısından sporcu kimliği geliştirme durumlarını sistemli bir şekilde sorgularım. Basketbol sezonunun farklı dönemlerinde, sporcularımdaki gelişimi fiziksel testler, saha gözlemleri, maç sonuçları ve istatistikleri, sporcularla yapacağım görüşmeler ve spor psikoloğundan destek alarak bazı sosyometrik ve psikolojik testler kullanarak takip ederim. Aynı zamanda, sporcu gelişimi ile ilgili destek personelinden (örn. spor psikoloğu, spor hekimi, fizyoterapist ve spor fizyoloğu), velilerinden ve okullarındaki öğretmenlerinden gelişimleri ve ihtiyaçları ile ilgili veriler toplarım. Topladığım verilerin düzenli kaydını tutar ve analiz ederim. Sporcuların kişisel verilerinin uygun olanlarını kendileri ile paylaşır, yorumlamalarını isterim. Bu yolla sezon boyunca nelere odaklandığımızı daha iyi anlamalarını sağlarım.

4. Antrenman ortamını/öğrenme iklimini nasıl düzenleyeceğinizi açıklayınız.

Antrenmanda rolleri ve farklılıkları kapsayan, disiplin içinde eşitlik konularına ilişkin farkındalığınızı ortaya koyan bir antrenman/öğrenme iklimine vurgu olmalıdır.

Antrenmanlarda öz disiplin, sorumluluk bilinci, cesaret, adalet, saygı, yılmazlık ve takım olmak temel değerlerimdir. Alınan sorumlulukları zamanında yerine getirmeleri, sağlık ve güvenliği korumaları, bedenlerini geliştirmek için antrenman uygulamalarını tam ve amacına uygun gerçekleştirmeleri, becerilerde ustalaşmaları, bilimsel bilgiyi kullanmaları, takım arkadaşlarına ve antrenman çevresindeki diğer kişilere saygılı davranmaları, antrenmanlardaki ve maçlardaki fiziksel ve zihinsel zorluklara karşı dirençli olmaları için sporcularıma pozitif ve destekleyici bir ortam yaratırım. Farklılıklara karşı kapsayıcı olurum. Antrenmanda, bütün sporcularımın eğlenme ve başarı duygusunu yaşayacağı bir ortam hazırlarım. Sporcularım başarısız olduğunda, bunu öğrenme deneyimi olarak görmeleri ve ders çıkarmaları için destekleyici olurum. Takım olarak birbirlerini desteklemeleri ve takım ruhunun gelişmesine katkı sağlamaları için onlara rehberlik ederim. Takım ruhu geliştirmeye sporcu ailelerini ve destek personelini de katarım. Sporcularıma, sporcu olarak topluma rol model olduklarını hissettirir ve çeşitli sosyal sorumluluk etkinliklerinde yer almaları için ortam hazırlarım.

5. Kişisel mesleki gelişiminizi nasıl sağlayacağınızı ortaya koyunuz.

Sporcuların gelişimini desteklemek için antrenör olarak kişisel ve mesleki gelişiminizle ilgili standartlarınız ve bunu nasıl sağlayıp sürdüreceğiniz ortaya konulmalıdır.

Örnek:

Sporcu bütüncül gelişimini desteklemek için bu konuda yayınlanan güncel kitapları ve antrenörlükle ilgili makalelerin yayımlandığı akademik dergileri düzenli olarak takip ederim. Uluslararası Spor Örgütlerinin, Milli Olimpiyat Komitesinin, Basketbol Federasyonunun etkinliklerine ve antrenör eğitimi ile ilgili konferanslara, seminerlere ve mesleki gelişim programlarına yılda en az iki kez katılırım. Kendi antrenörlük uygulama ve ürünlerimi eylem araştırmacısı bakış açısı ile sorgular, bulgularımı kitap, makale veya kongre/seminer sunumu olarak yılda en az bir kez meslektaşlarımla tartışmaya açarım.



6. Bütüncül sporcu gelişimine dayalı antrenörlük felsefenizi oluşturunuz.

Antrenörlük felsefenizi özetleyen kısa bir açıklama yazmak için birinciden beşinci adıma kadar hazırladığınız içerikleri kullanın.

Bütüncül Sporcu Gelişimine Dayalı Antrenörlük Felsefeniz

Bütüncül sporcu gelişimini önceleyen antrenörlük felsefenizi “Antrenörlük Felsefesi” başlığı altındaki örnekleri kullanarak aşağıdaki alana yazınız.

Antrenörlük Felsefem

Kaynaklar

- Chism, N.V.N. (1997-98). Developing a philosophy of teaching statement. Essays on teaching excellence: Toward the best in the Academy. *The Professional & Organizational Development Network in Higher Education*, 9(3). <http://podnetwork.org/content/uploads/V9-N3-Chism.pdf>
- Gould, D. ve Mallett, C. J. (2021). *Sport coaches' handbook*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- O'Neal, C., Meizlish, D. ve Kaplan, M. (2007). Writing a statement of teaching philosophy for the academic job search. Ann Arbor: University of Michigan.
- Van Mullem, P. ve Brunner D. (2013). Developing a successful coaching philosophy: A step-by-step approach. *Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators*, 26:3, 29-34.

Bu sayfa boş bırakılmıştır.



BÜTÜNCÜL SPORCU GELİŞİMİ İÇİN
ANTRENÖR YETKİNLİĞİ
GELİŞTİRİLMESİ PROJESİ

Kısım-2

Bütüncül Yetenek Geliştirme

- Sporcu Gelişim Modelleri
Koray Kılıç
- Bütüncül Yetenek Geliştirme Ortamı
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

ANTRENÖR
EL KİTABI

Bu sayfa boş bırakılmıştır.

Kısım 2



Bütüncül Yetenek Geliştirme

Sporda yetenek belirleme ve seçimi bütün spor sistemlerinde öncelenmektedir. Yetenek belirleme ve seçiminin amacına ulaşabilmesi için yetenek geliştirme ortamı ve süreçlerinin verimli olması gereklidir. Aksi takdirde, sporcular özel yeteneklere sahip olsalar bile potansiyellerini tam olarak kullanamayacaklardır. Bu kısımda, bütüncül sporcu gelişimi için yetenek geliştirme ortamı yedi boyutta ele alınacaktır.

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

Bu bilgiler antrenör olarak sizlere, sporda yetenek geliştirmenin bileşenlerini çok yönlü sorgulamada ve kendi uygulamalarınız üzerinde yansıma yapmada yol gösterici olacaktır.

Bu sayfa boş bırakılmıştır.

Bölüm 4

Koray KILIÇ

Sporcu Gelişim Modelleri

Çocuk ve gençlerin sporda yeteneklerinin bütüncül gelişim ihtiyaçlarını dikkate alarak ortaya çıkarılması, işlenmesi ve üst düzeye çıkarılması için antrenörlere rehberlik etmesi amacıyla uzmanlar bilimsel çalışmalara dayanarak çeşitli yol haritaları ortaya koymuştur. Bunlara, “Sporcu Gelişim Modelleri” (Talent Development Models in Sport) adı verilir. Bu başlık altında sporda yetenek gelişiminde dünyada öne çıkan sporcu gelişim modelleri ile ilgili temel bilgilere değinilecektir. Ayrıca, gelişim modellerinin daha iyi anlaşılabilmesi açısından öncelikle yetenek ile ilgili bazı temel kavramlar ve bunların spora katılım ile ilişkisinden kısaca bahsedilecektir. Bu bilgiler, kendi antrenörlük uygulamalarınızı sporcu gelişim modelleri üzerinden değerlendirmenize katkı sağlayacaktır.

Spora Katılım ve Yeteneğin Gelişimi

Literatürde yetenek, kişinin akranlarına göre ilk %10'luk dilimin içinde yer alması olarak tanımlanmıştır (Baker, Cobley ve Schorer, 2021; Gagné, 1985). **Yetenek belirleme (talent detection), spora özgü antrenman yapmayan potansiyel kişilerin keşfedilmesini, yetenek seçimi (talent identification), sporcular arasında üst düzey performans potansiyeli olanların keşfedilmesini, yetenek geliştirme (talent development) ise yeteneklilerin yüksek performansa erişebilmeleri için yetiştirilme süreçlerini ifade eder (Şekil 1).**



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

Spora katılımın yaşam boyu spor ve elit performansa sağlıklı bir biçimde ulaşmayı sağlayabilmesi oldukça önemlidir. Bunun için çocuk ve gençlerde onların gelişim ihtiyaçlarına uygun spora özgü performans ve spora yaşam boyu katılımın gelişmesi gerekir. Ayrıca çocuk ve gençlerin spor yoluyla kazandığı önemli yaşam becerilerini (örn. karakter) günlük yaşamlarına aktarabilmesi beklenir. Dolayısıyla kişide etkili bir yetenek gelişimi ve sürdürülebilir spora katılım için sporcuların belirli spor bağlamlarına (örn. yarışmacı spor) ve gelişimsel yaş uygunluğuna özel spor uygulamaları ile buluşması önemlidir. Bu spor uygulamalarının sporcuların fiziksel gelişiminin yanında onların bilişsel, duygusal, sosyal ve psikolojik gelişimlerini de hesaba katarak bütüncül bir bakış açısıyla planlanması gerekir.

Çocuk ve gençlerin sporda üst düzey performansa ulaşabilmesi ve spora uzun süreli katılımı için sporda uzun soluklu olumlu ve geliştirici spor deneyimleri yaşayabilmesi gerekir. Yaşa bağlı katılım amaçlarıyla (örn. eğlenme ve arkadaşlarla etkileşim) örtüşen spor deneyimleri, çocuk ve gençlerde beceri gelişimi sağlamaktadır. Ayrıca bu tip olumlu deneyimler, sporcularda içten gelen bir mutluluk doğurarak onların ileride spora uzun vadeli katılımlarını güçlü bir biçimde destekleyecek olan içsel motivasyonunu artırır. Birçok araştırmaya göre spor doğru kullanıldığında, çocuk ve gençlerin fiziksel sağlıklarını iyileştirirken onların öz disiplin, liderlik, iş birliği ve empati gibi sporda ve günlük hayatta kullanacakları önemli yaşam becerilerini de kazanmalarını sağlar. Bu tip olumlu bir spora katılım sürecinde çocuk ve gençler, ileride uzmanlaşacakları sporun temellerini oluşturacak motor becerileri optimal düzeyde geliştirirler.

Yeteneğin spor ortamındaki gelişimi üzerine yapılan birçok araştırmaya göre, sporda üst düzey performansa ulaşmada sporcuların fiziksel, fizyolojik, zihinsel, psikolojik ve bilişsel-algisal özelliklerinin uyumlu bir şekilde birleşik olarak uzun vadede geliştirilmesi gerekir. Dolayısıyla **yeteneği belirlemede yalnızca fiziksel parametrelere odaklanmak sporcu gelişiminde yüksek hatalarla sonuçlanmaktadır. Erken yaşta, özellikle 13 yaşından önce yapılan bazı fiziksel parametre ölçümlerine ve fiziksel performans odaklı yapılan uzun vadeli yetenek tahminleri ve buna dayalı erken yetenek seçimi uygulamaları sporda yeteneğin gelişimini kısırlaştırmaktadır. Genellikle ergenlik öncesi ve süresince yetenekli addedilen sporcuların uzun vadeli performansları güvenilmezdir.**



Fiziksel olgunlaşma ve doğum tarihi dağılımından oldukça fazla etkilenen bu tip seçimler potansiyel yetenek havuzunu küçültmekle birlikte seçilen sporcularda da erken yüklenme gibi birçok olumsuz spor deneyimi ile sonuçlanabilmektedir. Aynı yaş grubundan ay olarak daha yaşlı sporcuların yetenekli olarak görülerek diğerlerine önyargılı davranılması sporcu gelişimini ve antrenörlük kariyerini olumsuz etkileyen kararlar arasındadır.

Gençler seviyesine gelen sporcular arasındaki fiziksel farklar oldukça azalmakta ve yeteneğin diğer unsurları (örn. zihinsel) devreye girerek hangi sporcunun gerçekten yetenekli olduğuna dair önemli ipuçları vermektedir. Uzun yılları kapsayan erken yaştaki tahminler yerine sporcuların uzun vadede sistemde tutularak potansiyelini ortaya çıkarmasının sistematik olarak desteklenmesi sağlanmalıdır. Dolayısıyla **antrenörlerin yetenekli veya yeteneksiz gördükleri sporcular hakkında verdikleri kararların sonuçlarını iyi anlamaları gerekir. Yetenek seçiminde (örn. takım seçmeleri) sporcular genellikle “yetenekli” veya “yeteneksiz” olarak ayrıştırılmaktadır. Bununla birlikte bu iki kararın ortasında kalan birçok sporcunun spordaki geleceğine ait kararın dikkatli verilmesi gereklidir. “Yetenekli” varsayılan sporcuların sürdürülebilir spor deneyimleri yaşaması daha olası iken potansiyeli henüz ortaya çık(a)mamış sporcuların “yeteneksiz” sınıfına dahil edilmesi, sporda sürdürülebilir katılımı ve zengin yetenek gelişimi havuzu oluşturmayı oldukça olumsuz etkilemektedir (Şekil 2).**



Şekil 2. Yaygın erken yetenek seçimi.

Ayrıca, spor deneyimleri erken yaşta fiziksel performansa odaklı tasarlandığında ve spor ortamlarında bütün sporcuların aynı antrenmanlara maruz bırakılarak yeteneğinin geliştirilmesine çalışıldığında bunun sporcu gelişimi üzerinde önemli olumsuz sonuçlar doğurduğu görülmektedir. Sporcularda gözlemlenen olumsuz spor deneyimlerinin başında erken fiziksel yüke dayalı yaralanmalar, düşük seviyede sağlık algısı, başarısızlık algısı, yeme bozuklukları ve tükenmişlik bulunmaktadır. Bu olumsuz spor deneyimleri sonucu birçok sporcu özellikle ergenlik döneminde sporu bırakmaktadır.

Spor deneyimlerinin yetenek gelişimi, yaşam boyu spor ve fiziksel etkinliğe katılım hedeflerine ulaşabilmesi için antrenman, yarışma/maç ve toparlanma uygulamalarının sporcuların bütüncül gelişim ihtiyaçları dikkate alınarak tasarlanması, uygulanması ve izlenmesi gerekir. Bu yolla elit performansta ve yaşam boyu spora katılımında sürdürülebilirlik için çocuk ve gençler atletik performans,



zindelik ve yaşamlarının birçok alanına transfer edecekleri önemli kişisel gelişim unsurlarını birlikte geliştirmelidir. Bu bütüncül gelişim özelliklerinin birlikte gelişimi nitelikli antrenörlük uygulamalarıyla gerçekleşir ve gençlerde zindeliğe yönelik spora katılımı ve üst düzey performans potansiyelinin ortaya çıkmasında birincil rol oynar. Bununla birlikte sporda gelişim zaman alır ve sadece spora katılım çocuk ve gençlerde kendiliğinden olumlu kazanımlar ile sonuçlanmaz.

Antrenörlük niteliğinin iyi olduğu birçok ülkede geleneksel spor yapısı yerine, sporcuda sürdürülebilir yüksek performans, zindelik ve kişisel gelişimi destekleyen sporda gelişim modelleri benimsenmiştir. Bunların en kabul görenleri: (a) Gelişimsel Spora Katılım Modeli (GSKM; The Developmental Model of Sport Participation, Côté ve Fraser-Thomas, 2007), (b) Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi Modeli (UVSG, Long-Term Athlete Development; Balyi, Way ve Higgs, 2013), (c) Mükemmellik Geliştirmenin Psikolojik Özellikleridir (MGPO, Abbot ve Collins, 2002; 2004). Aşağıda sözü geçen sporcu gelişim modelleri ile ilgili olarak antrenörlerin sporcunun gelişiminde göz önünde bulundurması önerilen temel bilgiler sunulmaktadır.

a. Gelişimsel Spora Katılım Modeli

Gelişimsel Spora Katılım Modeli, sosyal psikoloji, gelişim psikolojisi ve spor psikolojisi temelli bir modeldir. Farklı bireysel ve takım sporlarından Kanada ve Avustralyalı elit sporcular üzerinde yapılan bilimsel araştırmalara dayalı geliştirilmiştir. Model, sporcuların gelişimsel yaşa dayalı ihtiyaçlarına ve yarışmacılık seviyesinin gerekliliklerine göre antrenörlük uygulamalarının değiştiği gelişim yollarını tarif etmektedir (Şekil 3).





Şekil 3. Gelişimsel spora katılım modelinde spora katılım yolları (Cote, 1999; Cote, Baker ve Abernethy, 2003; Cote ve Fraser-Thomas, 2007'den uyarlanmıştır).

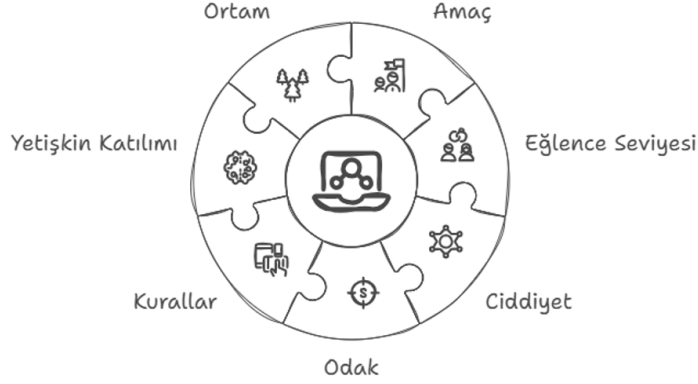
GSKM'de spora katılım (a) Rekreatyonel katılım, (b) Elit performans katılımı ve (c) Erken özelleşme katılımı olarak üç eksende tanımlanmıştır. Her bir ekseninde spor etkinliklerine katılım miktarına ve türüne göre evreler değişkenlik göstermekte, buna bağlı olarak eksellere göre sosyal etkilerin (örn. antrenör) değişen rolünü tanımlamaktadır. GSKM'nin eksenlerinde farklı gelişim yılları tanımlanmıştır (Bkz. Şekil 3).

- Örneklem yılları (6 – 12 yaş): Çocukların birçok farklı sporu deneyimleme, temel hareket becerilerini öğrenme ve geliştirme ile sporu eğlence ve heyecan kaynağı bir deneyim olarak yaşamasını sağlayacak imkânların verildiği zaman aralığıdır.
- Özelleşme yılları (13-15 yaş): Sporda eğlence ve hazzın hâlen çok önemli olmasıyla birlikte çocukların daha az sayıda spor dalına odaklanmaya ve giderek bir spora bağlanmaya başladığı zaman aralığıdır.
- Yatırım yılları (16+ yaş): Çocukların tek bir sporda yüksek düzeyde performansa ulaşmaya kendilerini adanacağı zaman aralığıdır.

Modeldeki yetenek gelişimi yıllarının özelliklerinin belirlenmesinde “amaçlı oyun,” “amaçlı alıştıırma” ve “çeşitlendirme” kavramları temel oluşturmaktadır. Bu kavramların özümsemesi, GSKM'nin hayata geçirilmesinde oldukça önemlidir.

Oyun, Alıştırma ve Çeşitlendirme: GSKM'de yetenek gelişimini biçimlendiren önemli kavramlardan ilki amaçlı oyundur. Amaçlı oyun, çocukluk boyunca enformel, fakat düşük düzeydeki bir kontrol etrafında dikkatlice tasarlanan fiziksel etkinlikleri ifade eder. Bu etkinlikler doğası gereği sporcularda eğlenceyi en üst düzeye çıkarır ve sporcuların ileriki kariyerlerinde spora sürdürülebilir katılımı ve sporun getirdiği zorlukların üstesinden gelmede ihtiyaç duyacakları içsel motivasyonun gelişmesini sağlar. Ayrıca örneklem yıllarında deneyimlenen amaçlı oyunlar, çocukların ileride belirleyecekleri birincil spor dalında ihtiyaç duyacakları temel motor becerisi ve bilişsel deneyimleri elde etmelerini sağlar.

Amaçlı alıştırmalar, yapılandırılmış, sistematik çaba gerektiren, sporcuya anlık ödül sağlamayan, doğrudan performans artırımını amaçlayan ve dışsal motivasyon (örn. madalya) ile yapılan alıştırmalardır. Amaçlı oyun, örneklem yıllarında ve rekreatyonel yıllarda yoğun olarak yer almalıdır. Amaçlı alıştıırma ise, en çok yatırım yılları ve erken özelleşme ortamında birincil olarak kullanılır. Aşağıdaki tabloda iki kavram arasındaki farklar belirtilmiştir (Şekil 4, Tablo 1). **Erken özelleşme patikasını takip eden sporcular “amaçlı oyun” ve “erken çeşitlendirme”nin kazanımlarından mahrum olarak spora katılırlar. Araştırmalar, bu patikayı takip eden birçok sporcunun ileriki kariyerinde sporu sürdüremediğine ve düşük fiziksel sağlığa sahip olduğuna işaret etmektedir.**



Şekil 4. Amaçlı oyun ve alıştırma karşılaştırma unsurları.

Tablo 1. Oyun ve alıştırma arasındaki farklar (Côte, Baker ve Abernethy, 2007).

Amaçlı Oyun	Amaçlı Alıştırma
Kendi için yapılır.	Belirlenmiş bir amaca ulaşmak için yapılır.
Eğlencelidir.	Çok eğlenceli değildir.
Nitelik ön planda değildir.	Ciddi olarak yapılır.
Sergilenen davranışa odaklıdır.	Davranışın sonucuna odaklıdır.
Esnek kuralları vardır.	Açıkça belirtilmiş kuralları vardır.
Yetişkinlerin katılımı gerekli değildir.	Genellikle yetişkin katılımı gereklidir.
Birçok fiziksel ortamda gerçekleşebilir.	Özelleşmiş tesislerde gerçekleşir.

GSKM’de buna ek olarak çok yönlü ve tek bir spora özgü antrenman arasındaki ilişkinin doğru oranlanması gereklidir. Doruk performansa fiziksel olgunlaşma sonrasında ulaşılan sporlarda (örn. basketbol ve güreş) erken yaşta birçok spora katılımın (erken çeşitlilik) sporda yetenek gelişimine önemli katkıları vardır. Erken çeşitlendirme, farklı sporları deneyerek sporcunun ileride odaklanacağı spora faydalı olacak motor, bilişsel ve sosyal deneyimler elde etmesini sağlar. Sporcunun farklı sporları denediği örneklem yıllarında (Bkz. Şekil 3) planlanan amaçlı oyunlar, kişide içsel düzenlemeyi teşvik eder. Eğlenceli etkinliklere katılım yoluyla uzun vadeli spora katılım da teşvik edilmiş olur.

Sporcuların Bütüncül Spor Kazanımları: Antrenörlerin sporcuların gelişimsel kazanımlarını geliştirirken antrenörlük uygulamalarını sporcuların yaşına bağlı ihtiyaçlarına ve spor ortamının gerekliliklerine göre tasarlamaları gerekir. GSKM’de sporcuların gelişimsel ihtiyaçlarına yönelik bütüncül spor kazanımları (yetkinlik öz güven, bağ ve karakter) merkezdedir. Model, her bir kazanımda GSKM’de tanımlanan farklı spor ortamlarındaki (örn. elit performans katılım patikası) sporcuların optimal gelişimi için izlenmesi gereken yolları belirtmek amacıyla bu gelişim yollarına yönelik antre-



nörlük tipleri ve hedefleri belirlemiştir. Belirlenen antrenörlük tipleri, (a) Çocuklar için katılımcı ortam antrenörü, (b) Gençler ve yetişkinler için katılımcı ortam antrenörü, (c) Gençler için performans ortamı antrenörü ve (d) Gençler ve yetişkinler için performans ortamı antrenörüdür. Antrenörlerin, sporcuda yetkinlik, kendine güven, bağ ve karakter gelişimini etkili bir biçimde sağlayabilmesi için antrenörlük uygulamalarının sporcuların yaşa bağlı ihtiyaçlarına ve spor ortamının gerekliliklerine göre tasarlanmış olması gerekmektedir. Aşağıda GSKM’de belirtilen her bir antrenörlük ortamı ve temsil eden gelişim patikası için sporcu kazanımlarının optimal gelişimi için tanımlanmış antrenörlük tiplerine dayalı stratejiler sunulmuştur.

Tablo 2. Bütüncül sporcu kazanımlarını geliştirmek için farklı bağlamlardaki antrenörlük hedefleri.

a. Çocuklar İçin Katılımcı Antrenörü (Örnekleme Yılları)

1. Performansa dayalı seçim yerine dahil ediciliğe odaklan.
2. Ustalağa dayalı motivasyonel iklimi organize et.
3. Sporcuların keyif almalarını ve oyun oynamalarını sağlayacak düşük düzeyde organize edilmiş güvenli aktiviteler kurgula.
4. Öncelikle çocuğun ihtiyaçlarına odaklanarak temel hareket gelişimini öğret ve değerlendir.
5. Sporun sosyal tarafını ve örnekleme destekle.

b. Gençler ve Yetişkinler İçin Katılımcı Antrenörü (Rekreasyonel Yıllar)

1. Sporcuların sosyal etkileşime geçmelerini sağlayacak olanaklar sun.
2. Sporculara eğlenecekleri ve oyun formunda yarışacakları olanaklar sağla.
3. Fiziksel uygunluk ve sağlıklı ilgili fiziksel aktivitelerin gelişmesini destekle.
4. Spor yoluyla kişisel ve sosyal nitelikler öğret (vatandaşlık).

c. Gençler İçin Performans Antrenörü (Özelleşme Yılları)

1. Spor deneyimini tek bir spora odaklanma üzerine organize et.
2. Yarışma kurallarını öğret.
3. Amaçlı alıştırmaya doğru giden eğlenceli olanaklar sun.
4. Fiziksel, teknik, algısal ve bilişsel becerileri güvenli bir ortamda öğret ve değerlendir.
5. Spor yoluyla olumlu gelişim olanakları sun (sivil katılım, sorumluluk).

d. Yetişkinler İçin Performans Antrenörü (Yatırım Yılları)

1. Antrenman rejimini amaçlı alıştırmaya dayandırarak kur.
2. Sporcuların yeterli zihinsel ve fiziksel dinlenmelerini sağla.
3. Sporcuları istikrarlı olarak yüksek seviyede yarışmacı performansa hazırla.
4. Fiziksel, teknik, algısal ve bilişsel becerileri güvenli bir ortamda öğret ve değerlendir.
5. Sporculara spordan sonraki yaşamlarına hazırlanmaları için fırsatlar üret.

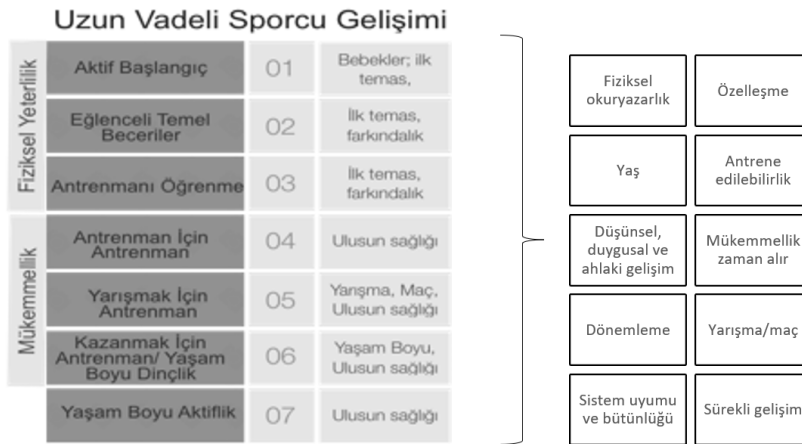
GSKM’de antrenörlük ortamları için belirlenmiş antrenörlük rollerinde, erken yaşta özelleşilen sporlarda (örn. ritmik cimnastik) ilk antrenörlük evresinin (örnekleme yılları) atlanıp, “Gençler ve Yetişkinler İçin Katılımcı Antrenörü” evresindeki antrenörlük hedeflerinin dikkate alınarak spor eğitimine başlanması söz konusudur.

b. Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi Modeli

Nitelikli antrenörlükte, antrenörlük hedeflerinin farklı spor ortamlarındaki (örn. gençler için performans antrenörü) sporcuların gelişim ihtiyaçlarına göre farklılaşması beklenir. Çocuk ve gençlerin katıldığı farklı spor ortamlarının gelişimsel düzeylerini belirleyerek antrenörlerin uygulama niteliğini sistematik olarak artırmak amacıyla dünyada en fazla benimsenen elit sporcu gelişimi modeli “Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi Modeli”dir (UVSG; Long-Term Athlete Development; LTAD, Balyi, Way ve Higgs, 2013).

UVSG, sporda mükemmelliğe ulaşmak amacıyla çocukların fiziksel gelişim dönemlerinde temel hareket becerilerinin optimal gelişimi hedeflenerek geliştirilmiştir. UVSG, a) İnsanın büyüme ve gelişim evreleri, b) Çocuk ve gençlerin fiziksel kapasitelerinin gelişimi, c) Antrenörlerin saha deneyimlerine dayalı bilinenler dikkate alınarak oluşturulmuştur. Balyi'nin geliştirdiği model, çocukluk ve ergenlik dönemindeki genel motor ve teknik-taktik gelişiminin önemini vurgular. UVSG'nin amacı, temel bütüncül becerilerin kronolojik yaşa değil, gelişimsel yaşa ve fiziksel olgunluğa uygun geliştirilmesi için antrenman modeli sağlamaktır.

Başta Kanada ve İngiltere formal antrenörlük yapısı olmak üzere birçok ülkede kullanılan UVSG, geleneksel spor yapısına nazaran çocukların ve gençlerin fiziksel, bilişsel, psikolojik ve duygusal gelişimini uzun vadeli bir yaklaşımla ele alır. UVSG, çocuklara, gençlere ve yetişkinlere sağlığı geliştirici yaşam boyu fiziksel etkinliğe katılmaları ve eğer yetenekleri el veriyorsa elit performansa ulaşmaları için sistemli olanaklar sağlamaktadır. Dolayısıyla model, üst düzey performans gösterebilecek sporcu sayısını artırmayı amaçlarken aynı zamanda sağlığı geliştirici fiziksel etkinliğe yaşam boyu katılımı da kendi içinde barındırarak antrenör ve sporculara onların kendi potansiyellerini gerçekleştirip spora katılımı sürdürebilecekleri bir alan sağlamaktadır. UVSG'de spor ve fiziksel etkinliklere katılım, antrenman, yarışma/maç ve toparlanma yollarına bu bütüncül öğeleri dikkate alarak rehberlik eden yedi aşama bulunmaktadır. Bu aşamalar on temel etken üzerine temellendirilmiştir (Şekil 5).



Şekil 5. Uzun vadeli sporcu gelişimi aşamaları ve dayandığı temeller (Balyi, Way ve Higgs, 2013).



UVSG'nin ilk üç aşaması (aktif başlangıç, eğlenceli temel beceriler ve antrenmanı öğrenme) genel olarak çocuklarda birçok farklı fiziksel aktivite ve spor ortamında ve ritmik ortamlarda beden okuryazarlığı (öz güvenle hareketi sağlayan temel hareket bilgi, becerilerinin ve temel spor becerilerin gelişimi) kazandırmayı amaçlar. Beden okuryazarlığı gelişimi, çocukların üst düzey performans veya yaşam boyu spora katılımını birincil olarak desteklemektedir.

Üçüncü, dördüncü ve beşinci aşamalar (antrenmanı öğrenme, antrenman için antrenman ve yarışmak için antrenman) ergenlik döneminin hemen öncesi ve sırasına denk geldiğinden modelde yetenek gelişiminde en kritik aşamalardır (Balyi ve diğ., 2013). Özellikle antrenmanı öğrenme ve antrenman için antrenman aşamaları sportif hazırlık için modelde en önemlileri olarak kabul edilir. Boy uzamasındaki doruk noktanın başlangıcının (peak height velocity) hemen öncesindeki “antrenmanı öğrenme” ve devam ettiği süre içindeki “antrenman için antrenman” aşamaları süresince beden okuryazarlığı geliştirme, spor dalına özgü motor becerilerin temelini atılması, kuvvetlendirilmesi ve hassaslaştırılmasının yanında sporun temel becerileri için farklı seçenekler geliştirmek ve teknik becerileri sağlamlaştırmak önceliklidir.

Antrenman için antrenman aşamasında uygulamaya dönük temel taktik bilgi ve beceriler sağlamlaştırılır, karar verme becerilerinin gelişimi sürdürülür ve genel fiziksel temeller (sürat, kuvvet, dayanıklılık ve esneklik) geliştirilir. Antrenman için antrenman dönemindeki “ergen koruması” uygulaması (yoğunluğu uyumlulaştırılmış yarışma/maç takvimleri, uygun antrenman yükleri ve en uygun toparlanma) uzun vadeli hedeflere ulaşma olasılığını artırmada oldukça önemlidir. Bu aşamada antrenman ve yarışma oranı 60:40 önerilmektedir. Sık kas-iskelet sistemi değerlendirmeleri yapılmasının önerildiği bu dönemde tek veya çift doruklu dönemlemenin ve spora özgü ve tamamlayıcı antrenmanların haftada 6-9 kez yapılması uygun görülür. Bu dönemdeki zihinsel kapasite (problem çözme), psikolojik (örn. imgeleme, hedef belirleme, konsantrasyon, iletişim ve motivasyon) ve duygusal gelişim (örn. benlik saygısı gelişimi) antrenman rejimine bütünleşmiş olarak geliştirilmelidir. Ayrıca UVSG modeline göre sporcuların özerklik, önemseme/önemsenme, sorumluluk ve olumlu sosyal davranış sergileme özellikleri de takip edilmeli ve dengeli olarak geliştirilmelidir.

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 bilişsel, psikolojik ve duygusal gelişim takip edilirken üst düzey zihinsel hazırlık öne çıkar. Becerilerin antrenmanlarda ve yarışmalarda nasıl kullanıldığına ilişkin antrenman günlüğü tutulması farkındalık artırmada önemlidir. Bu aşamada yeterli finansman, iyi beslenme ve konforlu seyahat olanakları gibi yardımcı kapasitelerin de en üst düzeye çıkması beklenir. Tek, çift veya üçlü zirveli dönemleme yöntemi uygulanabilir. Spora özgü teknik, taktik ve fiziksel uygunluk antrenmanları haftada 9-12 kez yapılır. Spora özgünlük, cinsiyet, üst düzey yarışma deneyimi, yarışmalarda istikrarlı performans ve olgunlaşma etkenleri bu aşamayı kritik yapan unsurlardır. Özellikle olgunlaşma faktörü dikkate alınarak sporcu havuzunu bu dönemde en geniş haliyle sürdürmek, geç olgunlaşan potansiyellerin elit yola aktarımı için önemlidir.



Kazanmak için antrenman aşamasında ise sporcu yaşı spora özgü uluslararası normatif veriye dayalıdır. Bu aşamada fiziksel kapasitelerin korunması ve geliştirilmesi ön plandadır. Teknik, taktik ve oyun becerilerinin daha ileri düzeyde geliştirilmesi hedeflenen bu aşamada spora özgü özelleşmenin düzeyi artar. Tedbir amaçlı (prophylactic) ara vermeler uygulanır ve yardımcı kapasiteler üst düzeyde tutulur. Yüksek performansın sergilendiği bu dönemde tekli, çift, üçlü veya çoklu doruk noktalı dönemleme uygulamaları bulunur. Spora özgü teknik, taktik ve fiziksel uygunluk antrenmanları haftada 9-15 kez yapılır. Bu dönemde daha fazla yarışma/maç odaktadır. Genellikle toplam zamanın %40'ı teknik, taktik ve temel kondisyon gelişimine, %60'ı ise yarışma/maç ve yarışmaya/maça özgü antrenmanlara ayrılmıştır. Bu dönemde artan baskı ve dikkat dağıtıcı öğelerin çoğalmasıyla birlikte sporcuların geliştirdiği psikolojik özellikler daha da hassaslaştırılmalıdır. Performans takibini içeren antrenman günlüğü tutmak sporcuların kendi performanslarına yansıma yapıp gelecekteki performanslarını iyileştirmelerinde önemlidir. Bu dönem yoğun yarışma içerdiğinden yarışma/maçlarda sporcuların karşılaştıkları çok çeşitli durumlara karşı duygusal istikrarlarının ve etik davranışlarının geliştirilmesi oldukça önemlidir.

Yaşam boyu aktiflik aşamasında sporcular üst düzey yarışmacı spordan yaş gruplarına dayalı yaşam boyu yarışmacı spora ve rekreasyonel aktivitelere geçiş yaparlar. Yarışmacı spor kariyerini tamamlayan sporcular, ayrıca spor sistemindeki farklı rollerde gönüllülük yapabilmektedir. Kişilerin bu aşamaya ulaşabilmesi onların “antrenman için antrenman” aşamasını sağlıklı deneyimlemelerine bağlıdır.

Para Sporcuların (Engelli) UVSG Evreleri: Sporcuların doğuştan veya sonradan engeli olabilir. UVSG modeline göre doğuştan engelli bireyler engelsiz yaşlıları gibi modelin aynı evrelerinden geçerler; fakat engelin doğası sporcunun bir evreden diğerine geçişteki zaman aralığını değiştirebilir. Örneğin zihinsel engelli bireyler ergenlik dönemindeki hızlı büyüme evresine erken girebilmekte, ancak beklenenden uzun sürede tamamlayabilmektedirler. Böylece “antrenman için antrenman” evresinde akranlarından daha fazla süre kalmış olurlar.

Sonradan engelli olan sporcular için engelli hale geldikleri yaş önemlidir. Kişi, yaşamının erken dönemlerinde engelli olmuşsa diğer yaşlıları ile birlikte çoğu UVSG evresinden birlikte geçecektir. Fakat ileri yaşlarda engelli olan bir bireyin vücudunun yeni kapasitelerini kullanarak önceki UVSG evrelerinden tekrar geçmesi gerekir. Dolayısıyla bu bireylerin iki ek UVSG evresini daha (farkındalık ve ilk temas) tamamlaması gerekir.

UVSG'nin Dayandığı Temeller: Fiziksel okuryazarlık, temel insan hareketlerinin, temel hareket becerilerinin ve temel spor becerilerinin öğrenilmesidir. Bu tür bir ustalık gelişimi, çocukların çevrelerini anlamalarına ve uygun kararlar almalarına izin vererek, çok çeşitli fiziksel aktivite durumlarında güvenle ve kontrole hareket etmelerini sağlar. Uzun vadeli katılımı ve kişinin elinden gelen en iyi performansı göstermesini destekler. Fiziksel okuryazarlık, fiziksel aktivite ve sporda hem katılımın hem de mükemmelliğin temel taşıdır. İdeal olarak, fiziksel okuryazarlık ergenlik dönemindeki büyüme döneminden önce geliştirilir.

Özelleşme: Özelleşme, sporcuların katılımlarını yıl boyunca antrenman yaptıkları ve yarıştıkları tek bir sporla sınırladıkları zaman ortaya çıkar. Sporlar erken veya geç özelleşme kategorilerine ayrılır. **Erken özelleşme sporlarında (örn. cimnastik, kule atlama ve artistik patinaj gibi akrobatik ve sanatsal sporlar), erken eğitim (5 ila 7 yaşlarında) gelecekteki mükemmellik için gereklidir.** Fakat çoğu spor



geç özelleşme gerektirir. Örneğin futbol, basketbol ve güreş gibi geç uzmanlaşılan sporlar, 12 ila 15 yaşları arasında uzmanlaşmaya başlandığı sürece elit seviyeye ulaşılabilir. Ancak bu sporcuların ergenlik dönemindeki boy uzamasındaki doruk noktadan önce fiziksel okuryazarlık kazanmış olmaları önemlidir.

USVG'de geç özelleşilen sporlarda spor temelinin oluşması için sporcunun erken yaşlarda birçok fiziksel aktivite ve spor ortamına katılması önerilmektedir. Çocuklarda ileriki spor kariyerlerinde ihtiyaç duyacakları fiziksel yeterliliğin eksiksiz olarak gelişebilmesi için çocukların aşağıda belirtilen dört spor ortamında hareket becerisi deneyimlemesi gerekir.

- (a) Karada: Birçok oyun, spor, dans ve fiziksel etkinliğin hareket becerileri için temel oluşturur.
- (b) Havada: Atlama ve cimnastik gibi vücudun yerden havalandığı tüm hava etkinlikleri için temel oluşturur
- (c) Suda: Suda yapılan bütün etkinlikler için temel oluşturur.
- (d) Karda ve buzda: Bütün kış etkinlikleri (örn. kayak) için temel oluşturur.

Yaş: Çocuklar farklı hızlarda gelişir. Sporcular için antrenman, yarışma ve toparlanma programlarını değerlendirirken, UVSG aşamasından bağımsız olarak, antrenörler sporcunun yaşını göz önünde bulundurmalıdır. Fakat bu sadece doğum tarihini kontrol ederek yapılamaz. Bunun için aşağıdaki yaş çeşitleri dikkate alınmalıdır.

- Kronolojik yaş: Doğumdan bu yana geçen yıl ve gün sayısı.
- Göreceli yaş: Aynı takvim yılında doğan çocuklar arasındaki yaş farklılıkları.
- Gelişimsel yaş: Fiziksel, zihinsel, bilişsel ve duygusal olgunluk.
- İskelet yaşı: Kemik gelişimine bağlı olarak iskeletin olgunluğu.
- Genel antrenman yaşı: Antrenmanda geçirilen yıl sayısı ve spor örnekleme.
- Spora özgü antrenman yaşı: Sporcunun uzmanlaşmasından bu yana geçen yıl sayısı.

Antrene edilebilirlik: Optimal antrenman ve müsabaka programları oluşturmak için antrenörlerin dayanıklılık, güç, hız, beceri ve esneklik dahil olmak üzere farklı vücut sistemlerine yönelik antrenmanların optimum etkiye sahip olduğu hassas dönemlerin farkında olmaları gerekir. Antrenörlerin sporcularını en iyi düzeyde antrene edebilmeleri için sporcularının ergenlikle birlikte büyümenin temel dayanak noktalarını ölçüp takip etmesi gerekmektedir. Hangi tür antrenman uygulanacağına karar vermek için ise biyolojik belirteçlere dikkat edilmelidir. Esneklik, kuvvet, dayanıklılık ve çeviklik her zaman antrene edilebilmektedir. Bununla birlikte bu becerilerin gelişim düzeyleri antrene edilebilirliğin hassas dönemlerinden oldukça etkilenmektedir.

Düşünsel, duygusal ve ahlaki gelişim: Çocuklar entelektüel, duygusal ve ahlaki olarak farklı oranlarda gelişir ve her çocukta bu faktörlerden biri veya daha fazlası ileri düzeyde veya halen gelişme halinde olabilir. Gelişim hızındaki bu değişkenlik, çocuğun karar verme ve spor deneyiminin bir parçası olan güçlü duygularla başa çıkma kapasitesini etkiler. Bir çocuğun entelektüel ve duygusal gelişiminin farklı aşamalarında olması yaygındır (örneğin, entelektüel olarak gelişmiş ancak duygusal olarak geride) ve antrenörler bunun antrenman ve yarışmaları nasıl etkilediğinin farkında olmalıdır. Çocuklar ile etkili bir şekilde çalışabilmek için antrenörlerin çocukların zihinsel, duygusal ve ahlaki gelişim düzeylerini de takip etmeleri gerekir. Çocuklardaki fiziksel değişimler daha kolay fark edilebilirken



zihinsel, duygusal ve ahlaki gelişim düzeylerinin belirlenmesi görece daha zordur. Bu gelişim öğeleri, uzun gözlem ve muhakeme gerektirmektedir. UVSG modelinde, modelin evreleri ile bu evrelerle ilişkili düşünsel, duygusal ve ahlaki gelişim dönemleri hakkında genel kılavuz bilgi sunulmaktadır.

Mükemmellik zaman alır: Bazı araştırmalar, herhangi bir alandaki uzmanların elit performans düzeylerine ulaşması için en az 10 yıllık (bazen 10.000 saat olarak da ifade edilir) bir uygulamaya ihtiyaç olduğunu öne sürmektedir. Diğer uzmanlar ise yeteneğin genetik temelli olduğuna ve hızlandırılmış bir oranda geliştirilebileceğine inanmaktadır. Genç sporcunun yetenekli olup olmadığına bakılmaksızın, bir spor dalında en iyi olmak için yıllarca antrenman yapması gerekir. Bu uzun antrenman süresi boyunca, optimal gelişimi sağlamak için bir dizi müdahalenin (yani, nitelikli antrenörler tarafından verilen gelişimsel olarak uygun antrenman-yarışma ve toparlanma programları) yapılması gerekir.

Dönemleme: Dönemleme sporda zaman yönetimidir ve doğru zamanda doğru türde antrenman yapılmasını sağlar. Bir planlama tekniği olarak, performansta en iyi gelişmeleri sağlamak için karmaşık antrenman süreçlerini mantıklı bir programa göre düzenlemek için bir çerçeve sağlar. Dönemleme, spor bilimi, spor hekimliği ve spora özgü teknik ve taktik faaliyetlerin entegre edilmesi ve sıralanması sürecidir. Dönemleme, antrenman bileşenlerini haftalar, günler ve seanslar halinde sıralar ve duruma özeldir. Dönemleme, gerektiğinde en yüksek performansa ulaşmak için uzun vadeli (çok yıllık) ve kısa vadeli (yıllık) antrenman, yarışma ve toparlanma programları aracılığıyla antrenman hacmi, yoğunluğu ve sıklığını düzenler ve yönlendirir.

Yarışma/Maç: Yarışma/maç, spordaki eylemleri yönlendirir. Antrenörler müsabakalara göre talimat verir ve ebeveynler, yöneticiler ve politikacılar başarıyı müsabakaların sonuçlarına göre tanımlar. Bu nedenle, gelişimsel olarak uygun müsabakalar tasarlamak UVSG için kilit önem taşır. Çeşitli müsabaka türlerine antrenmanlar ve hazırlık maçları, dostluk maçları/müsabakaları, performans odaklı maçlar/müsabakalar ve belirleyici maçlar/müsabakalar (finaller, eleme maçları) örnek verilebilir. Uygun aşamaya özgü müsabaka formatları oluşturmak için, antrenörler ve yöneticiler çeşitli konuları ele almalıdır. Çünkü bireysel spor müsabakalarını tasarlamak, takım sporlarındaki müsabakaları tasarlamaktan önemli ölçüde farklıdır.

Sistem uyumu ve bütünlüğü: Spor ve fiziksel aktiviteye dahil olmak, katılımcıları bir sistem olarak tanımlanabilecek çeşitli ortam ve durumlara maruz bırakır. Bireyin perspektifinden sistem uyumu, ebeveynler ve sporcular için UVSG yolunda ilerlerken göz önünde bulundurmaları gereken bir rehber sağlar. Sistemlerin kurumsal bir perspektiften uyumlaştırılması, dört temel sektörün (sağlık, eğitim, rekreasyon ve spor) nasıl etkileşime geçtiği ile ilişkilidir. UVSG sporcu merkezlidir, antrenör odaklıdır, yönetim, spor bilimi ve sponsor desteklidir. UVSG, ister bir kulüp, okul, rekreasyon organizasyonu, isterse sağlık temelli fiziksel aktivite programı olsun, bir spor organizasyonunun temel işlerini yönlendirebilir. Gelişimsel hazırlık, programlama hazırlığı hakkında geçici karar vermenin yerini alır. UVSG, sporcu gelişiminde okul temelli, toplum temelli ve spor kulübü programlarını bir araya getiren ortak bir tema olarak hizmet edebilir.

Sürekli gelişim: UVSG'nin bütün boyutlarına sirayet eden sürekli gelişim kavramına göre spor dünyasındaki sürekli değişime ayak uydurabilmek için sürekli değişim halinde olmaya uyum sağlayabilmek ve bu doğrultuda sporun niteliğini artırmak için adımlar atmak gerekir. UVSG, spora katılımın iyileştirilmesi ve nitelikli yarışmacı sporcu yetiştirilmesi konularında bir katalizör görevi görmektedir.



Tablo 3’de her bir UVSG evresinde antrenörlerin göz önünde bulundurması önerilen bilgiler bulunmaktadır.

Tablo 3. UVSG evrelerinin özellikleri.

UVSG Evreleri	Uygulama örnekleri
Aktif Başlangıç	Eğlencenin günlük yaşamdaki etkinliklerle harmanlanması. Fiziksel uygunluk ve hareket becerisi gelişimi. Koşu, sıçrama, çember, dönüş, atma ve yakalama gibi becerilerin öğrenilmesine odaklanma. Uyku dışında 60 dakikadan fazla hareketsiz kalmamak. Bazı organize fiziksel etkinlikler. Güvenli ortamlarda risk ve limitlerin keşfedilmesi. İyi yapılandırılmış cimnastik ve yüzme programları ile kombine edilmiş aktif hareket ortamları. Günlük fiziksel etkinlik.
Eğlenceli Temel Beceriler	Tüm hareket becerileri. EĞLENCE ve katılım. Bütüncül gelişim. Bütünleşmiş duygusal, bilişsel ve ahlaki gelişim. Atletizminin ABC’si, çeviklik, denge, koordinasyon ve hız. Kendi ağırlığıyla egzersiz topuyla ve sağlık topuyla kuvvet çalışmaları. Spor etiğinin basit kurallarının tanıtılması. Yetenek için tarama. Dönemlemesiz; fakat iyi yapılandırılmış programlar. Günlük fiziksel etkinlik.
Antrenmanı Öğrenme	Tüm spor becerilerinin gelişimi. Ana beceri öğrenme evresi. Tüm temel spor becerileri “Antrenman için Antrenman” evresinden önce öğrenilmeli. Bütünleşmiş duygusal, bilişsel ve ahlaki gelişim. Zihinsel hazırlığa giriş. Kendi ağırlığıyla egzersiz topuyla ve sağlık topuyla kuvvet çalışmaları. İyi beslenme, finansman ve lojistik gibi yan destekler. Yetenek tanımlama. Tek veya çift dönemleme. Haftada 3 gün spora özgü antrenman. Haftada 3 gün diğer sporlara katılım.
Antrenman İçin Antrenman	Spora özgü beceri gelişimi. Asıl fiziksel uygunluk gelişim evresi. Aerobik ve kuvvet gelişimi. Referans noktaları. Boy uzama hızındaki doruk nokta (BUHDN) ve hızlı büyüme evresinin başlangıcı. Bütünleşmiş duygusal, bilişsel ve ahlaki gelişim. Zihinsel hazırlığın geliştirilmesi. Serbest ağırlıkların tanıtımı. İyi beslenme, finansman ve lojistik gibi yan destekler sunulması. BUHDN seçimi sırasında sıklıkla kas-iskelet değerlendirmeleri yapmak. Tek veya çift dönemleme. Diğer sporları kapsayacak biçimde haftada 6-9 kez spora özgü antrenman.
Yarışmak İçin Antrenman	Spora, maça ve duruma özel fiziksel kondisyonlanma. Spora, maça ve duruma özel teknik ve taktik hazırlanma. Yarışmacı koşullar altında spora, maça ve duruma özel teknik ve oyun becerilerinin sergilenmesi. Üst düzey zihinsel hazırlık. İyi beslenme, finansman ve lojistik gibi yan destekler. Özelleşme. Tek, çift ve üçlü dönemleme. Haftada 9-12 kez spora özgü teknik, taktik ve fiziksel uygunluk antrenmanı.
Kazanmak İçin Antrenman	Uluslararası normatif veriye göre yaşlar spora özgüdür. Fiziksel kapasitelerin korunması ve geliştirilmesi. Teknik, taktik ve oyun becerilerinin daha da ilerletilmesi. Mümkün olan tüm antrenman ve performans boyutlarının modellenmesi. Korumaya yönelik sık dinlenmeler. İyi beslenme, finansman ve lojistik gibi yan desteklerin üst düzeye çıkarılması. Yüksek performans. Tek, çift, üçlü veya çoklu dönemlemeler. Haftada 9-12 kez spora özgü teknik, taktik ve fiziksel uygunluk antrenmanı.
Yaşam Boyu Aktiflik	Yetişkinler için günlük minimum 60 dakika orta şiddette veya 30 dakika yoğun fiziksel etkinlik. Bir spordan diğerine transfer. Yaş grubu yarışmaları yoluyla oldukça yarışmacı spor ortamından yaşam boyu yarışmacı spor ortamına geçiş. Yarışmacı spordan rekreasyonel etkinliklere geçiş. Sporun başka alanlarına (örn. Antrenörlük) geçiş ve gönüllülük.

c. Mükemmellik Geliştirmenin Psikolojik Özellikleri Yaklaşımı (MGPÖ).

Mükemmellik Geliştirmenin Psikolojik Özellikleri Yaklaşımı (MGPÖ; Abbot ve Collins, 2002), yetenek seçimi ve yetenek gelişimi süreçlerinin sporun gerekliliklerine uygun olarak yönlendirilmesi ihtiyacını vurgulayan bir sporda yetenek gelişimi yaklaşımıdır.

MGPÖ Bakış Açısı ve Mükemmelliğin Psikolojik-Davranışsal Özellikleri: MGPÖ'ye göre **sadece fiziksel performans ölçümlerine dayalı yetenek seçimleri yetenek ile ilgili yüzeysel ve anlık bilgiler sunmaktadır. Dolayısıyla bu tür yetenek seçimleri yüksek oranda yanıltıcıdır.** MGPÖ yaklaşımı, çocuklarda yetenek avcılığı yerine, onların üst düzey gelişimini destekleyecek unsurların bir araya getirilmesiyle uygun spor ortamlarında geliştirilmelerinin gerekliliğini vurgular. Sporda yeteneğin gelişiminde içsel yeterlikler, çevre koşulları gibi birçok unsurdan yalnızca birine dayanarak (örn. dayanıklılık) sporcuların yetenek seçiminin yapılmaması gerekir. Çünkü bir unsurdan yeterince gelişmiş olmayan bir kişi, diğer unsurlardaki üstünlüğü sayesinde yetersiz olan gelişim unsurunu telafi edebilmektedir (örn. çok çalışma, kararlılık). **MGPÖ'de sporda yetenek gelişimi için sekiz psikolojik-davranışsal özellik belirtilmiştir. Bunlar, (a) Hedef belirleme, (b) Gerçekçi performans değerlendirmeleri, (c) İmgeleme, (d) Planlama ve organizasyonel beceriler, (e) Adanmışlık, (f) Odaklanma ve dikkat dağılması kontrolü, (g) Baskılarla başa çıkma/direnç ve (h) Öz farkındalıktır.**



Şekil 4. Mükemmeliyet geliştirmede psikolojik-davranışsal özellikler.

MGPÖ'de diğer modellerin çoğunu tanımlayan evrelere odaklanmak yerine performans gelişiminde ilerlerken evreler arasındaki geçişlerin başarılı bir biçimde gerçekleştirilmesi önemlidir. Bu yaklaşımda psikolojinin yetenek gelişimi üzerindeki önemli etkileri vurgulanarak yetenek belirleme ve yetenek gelişimindeki evreler ve bu evreler arasındaki geçişleri kolaylaştıran faktörler araştırmalara dayanılarak tanımlanır.

MGPÖ'de psikolojik faktörlerden imgeleme ve hedef belirleme gibi mental beceriler yetenek gelişimini etkilerken, aynı zamanda sporcuların kendi potansiyellerini ortaya çıkaracak tutumları, duyguları ve istekleri onların üst düzey performans seviyesine yükselmesinde oldukça önemlidir. Örne-



ğin bir sporcu, çevresindeki gelişim olanaklarını en uygun hale getirebilmek için birçok becerisini kullanmalıdır (örn. yeni bir düzeyde yarışmaya katılım, önemli başarı ve yenilgiler, yeni bir beceri öğrenme zorluğunu deneyimleme). Ayrıca sporcu, önüne çıkan terslikler ile uyumlu bir biçimde kariyerinde ilerlemeli (yaralanma, performansta düşüşler ve akranlar arası mücadele) ve kariyerindeki önemli geçiş aşamalarını (örn. seçilme, artan antrenman ihtiyacı, ergenlerin basmakalıp yargılarına uyum sağlama çabası) iyi bir şekilde yönetebilmelidir. Sonuç olarak, beceri gelişimi ve diğer gelişimsel zorlukların üstesinden gelemeyecek olan bir sporcu fiziksel olarak ne kadar yetenekli olursa olsun sporda mükemmelliğe ulaşmayı sağlayacak sürekli motivasyonu elde edemeyecektir. Dolayısıyla MGPO, sporcuların mükemmellik gelişimleri için gereken alıştırtma zamanını ayırmalarını (amaçlı alıştırtmalar) ve bu yolda sürekli bir adanmışlık ile elit düzeye doğru ilerlemelerini sağlamayı amaçlar.

Gelişimsel Farklara Göre MGPO Uygulaması: MGPO'de belirtilen başarı faktörleri, sporcuların ve spor ortamının özellikleri dikkate alınarak uygulanmalıdır. Sporcuların fiziksel ve bilişsel olgunluğuna ve katıldıkları etkinliğin türüne göre spor ortamının tasarımı yapılmalıdır. Ayrıca spor ortamının gerektirdiği yaş ve katılım düzeyi de bu MGPO başarı faktörlerinin uygulanmasında önemli iki faktördür.

Sporcuların bu başarı faktörlerini uygulayış biçimleri, onların spor deneyimleri, yarışmacılık düzeyi (örn. gereken amaçlı alıştırtma miktarı) ve bilişsel düzeylerine bağlı olarak değişmelidir. Buna göre sporcuların bilişsel olgunluğu, başarı faktörlerinin gerçekleşme düzeyini doğrudan etkilemektedir. Bu da MGPO başarı faktörlerinin sporcuların büyüme ve olgunlaşma seviyesine bağlı olarak ilerleyici bir biçimde sunulmasını gerektirmektedir. Dolayısıyla mükemmellik geliştirmenin psikolojik özellikleri, sporcuların farklı gelişim düzeylerinde karşılaştıkları gelişimsel zorluklar göz önünde bulundurularak geliştirilmelidir. Bu ilerleyici yaklaşım, çocukları a) Kendi yetkinlik seviyelerini ve kendi kendilerini güçlendirmelerini sağlamak, b) Kendi gelişimlerinin sorumluluğunu almak, c) Özerklik gelişimine ulaşarak mükemmelliği amaçlamak ile ilgili konularda yüreklendirmek için aşamalı bir biçimde uygulanmalıdır.

Örneğin hedef belirlemede sporcular, antrenörlerin belirlediği basit hedefleri izlerken, büyüdükçe ve kendi özerklikleri arttıkça gelişimleri için kendi belirleyecekleri hedefler daha uygun olacaktır. Yetenek gelişimini destekleyen tüm unsurların tutarlı ve uyumlu biçimde çalışmaması durumunda ise sporcuların kendi yeteneklerine uygun oranda mükemmellik geliştirme potansiyelleri yüksek oranda sınırlanmaktadır. Sporcuların potansiyellerine uygun oranda gelişebilmesi için esnek, kişiye özgü ayarlanmış ve açıkça sporcuların gelişimsel ihtiyaçlarına odaklanan bir yetenek gelişimi sistemi gerekmektedir.

Sporcular, erken yıllarda bu yaklaşımda amaçlanan özellikleri (örn. hedef belirleme) uygulamaya başlarken bunları teşvik etme ve destekleme zorunluluğu genellikle başkalarının (örn. ebeveynler ve antrenörler) üzerindedir. Bununla birlikte sporcular bu özellikleri zamanla kendi kendilerine başlattıkları ve özerk davranışlara dönüştürebilirler. Fakat sporcular bu sorumluluk duygusunu kendi kendilerine kazanmamaktadırlar. Sporcuların üst düzey performans yolunda yaşadıkları deneyimler, sporcuların gelişimine ön ayak olmaktadır. Elit performans düzeyi, sporcuların erken yaşlarından başlayarak oldukça yüksek sayıda amaçlı alıştırtma ve teknik beceri gelişimi gerektirmektedir. Karşılaşacakları bu zorluklara karşılık olarak sporcular, rekreasyonel ortamdaki yaşlıtlarına göre genellikle



adanmış, daha kesin ve açık bir antrenman planına sahip ve çok daha odaklı olacaktır. MGPO yaklaşımına göre kişilerin çevreyle etkileşim yollarını ve bu etkileşimden en çok ne düzeyde yararlanabildiklerini psikolojik faktörler belirlemektedir.

Kendini Değerlendir / Yansıma Yap

1. Antrenör olarak kullandığınız yetenek belirleme ve seçme uygulamalarını düşününüz. Antrenörlük yaptığınız spor bağlamı (katılım-performans) ve sporcuların yaş ve gelişim düzeyini (çocuk-geç-yetişkin) dikkate alarak, aşağıdaki soruları uygun yerlere X koyarak veya yazarak cevaplayınız.

Sorular	Kendini değerlendir
Yetenek belirlemeyi ve seçimini nasıl yapıyorsunuz?	Yetenek belirleme: Yetenek seçimi:
Yetenek belirleme ve seçimde kullandığınız yöntemler bu bölümde sunulan örneklerle uyumlu mu?	Evet (), Hayır (). Hayır'sa neden?
Yetenek belirleme ve seçimi uygulamalarında hangi süreçleri geliştirmeniz gerektiğini düşünüyorsunuz? Neden?	

2. Antrenörlük yaptığınız bağlamı (katılım-performans) ve sporcu yaş ve gelişim düzeyini (çocuk-geç-yetişkin) düşündüğünüzde, sporcularınız için koyduğunuz hedefler ve antrenman uygulamaları gelişimsel spora katılım modelindeki yapı ile uyumlu mu?

Evet (), Hayır (). Hayır ise neden?

3. Antrenörlük yaptığınız spor bağlamı (katılım-performans) ve sporcularının yaş ve gelişim düzeyini (çocuk-geç-yetişkin) uzun vadeli sporcu gelişimi modeline (UVSGM) göre düşünerek, aşağıdaki soruları uygun yerlere X koyarak veya yazarak cevaplayınız.

Sorular	Kendini değerlendir
Sporcularınız UVSGM'nin hangi basamağında?	() Eğlenceli temel beceriler () Antrenmanı öğrenme () Antrenman için antrenman () Yarışmak için antrenman () Kazanmak için antrenman
Sporcularınız için belirlediğiniz hedefler UVSGM yapısı ile uyumlu mu?	Evet (), Hayır (). Hayır ise neden?
Antrenmanlarınızı UVSGM ile uyumlu hale getirmek için ne tür düzenlemeler yapmanız gerekiyor?	



4. Mükemmellik geliştirmenin psikolojik özellikleri (MGPO) yaklaşımındaki psikolojik davranışsal unsurları ve antrenmanlarınızı düşünerek aşağıdaki soruları uygun yerlere X koyarak veya yazarak cevaplayınız.

Sorular	Kendini değerlendir
Sporcularınızda, MGPO'nün hangi psikolojik-davranışsal unsurlarını geliştirmeye çalışıyorsunuz?	<input type="checkbox"/> Hedef belirleme <input type="checkbox"/> Performans değerlendirmesi <input type="checkbox"/> İmgeleme <input type="checkbox"/> Planlama becerisi <input type="checkbox"/> Adanmışlık <input type="checkbox"/> Odaklanma <input type="checkbox"/> Yılmazlık/Direnç/Psikolojik Dayanıklılık <input type="checkbox"/> Öz farkındalık
Antrenmanlarınızı MGPO ile uyumlu hale getirmek için ne tür düzenlemeler yapmanız gerekiyor?	

Kaynaklar

- 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.
- Açıkada, C. ve Hazır, T. (2016). Uzun süreli sporcu gelişim programları: hangi bilimsel temellere oturuyor? *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(2), 84-99.
- 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].
- Baker, J., Cobley, S. ve Schorer, J. (Ed.). (2021). *Talent identification and development in sport: International perspectives* (2. baskı). NY: Routledge.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395-417.
- Coté, J. ve Fraser-Thomas, J. (2007). Youth involvement in sport. In P. R. E. Crocker (Ed.), *Introduction to sport psychology: A Canadian perspective* (s. 270-298). Toronto: Pearson.
- Coté, J., Baker, J. ve Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In *Handbook of Sport Psychology* (s. 184-202). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Côté, J., Bruner, M.W., Erickson, K., Strachan, L. ve Fraser-Thomas, J. (2010). Athlete development and coaching. In J. Lyle & C. Cushion (Eds.), *Sport coaching: Professionalization and practice* (pp. 63-83). Oxford, UK: Elsevier.
- Gagné, F. (1985). Giftedness and talent: Reexamining a reexamination of the definitions. *Gifted Child Quarterly*, 29(3), 103-112.

Bu sayfa boş bırakılmıştır.

Bölüm 5

Mustafa Levent İNCE

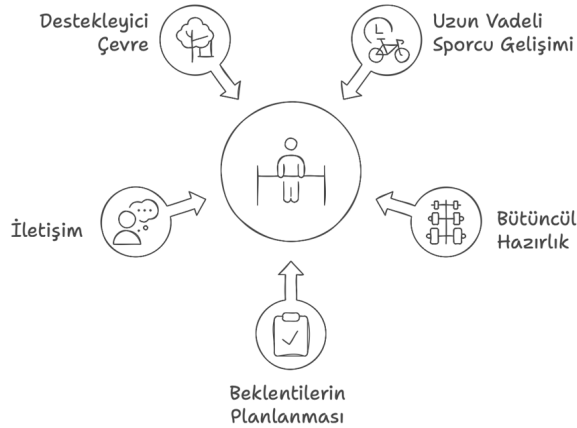
Bütüncül Yetenek Geliştirme Ortamı

Sporda yetenek belirleme ve geliştirme spor bilimcilerin, antrenörlerin ve yetenek avcılarının temel meraklarından biridir. Çeşitli kaynaklarda yetenekli sporcuyla erken yaşta belirlemenin önemli olduğu sıklıkla vurgulanmaktadır. Spor performansını oluşturan birçok bileşenin olması ve sporcuların özellikle çocuk ve genç yaşlarda gelişim hızlarının farklılıklar göstermesi yetenek belirlemeyi çok karmaşık bir hale getirmektedir. Yetenek belirleme, bilimsel olarak ortaya konmuş spora özgü performans bileşenlerinin veya performansının çeşitli yöntemlerle ölçülerek sporcunun akranlarına göre durumunun ortaya konmasına dayanmaktadır. Genel olarak sporcu ölçülen parametrelerde akranlarına göre üst %10'luk dilimde ise yetenekli olduğu değerlendirilir. Bu yetenek belirleme yaklaşımı ileride performans sporcusu olma potansiyeli olan sporcuların seçimi ve takibi için geçerli olacaktır (Cobley vd., 2020).

Bununla birlikte, yetenek belirleme ve seçmenin karmaşıklığından dolayı sıklıkla başlangıçta yeteneksiz olarak değerlendirilen sporcuların zamanla sıra dışı performans sergilemeleri veya yetenekli olarak belirlenenlerin de gelişmemesi gibi durumlar söz konusu olabilmektedir. Yetenek belirleme ve seçmenin sınırlı ve tek seferlik ölçümlerle yapılması hata riskini daha da artırmaktadır. Bunun yerine çocuk ve genç sporcuların eleyici bir spor ortamında antrene edilmeleri yerine kapsayıcı, performans gelişiminin zaman içinde düzenli olarak takip edildiği bir spor ortamında tutularak antrene edilmeleri önemlidir.

Yetenek belirlemenin, uygun yetenek geliştirme uygulamaları ile desteklenmediği antrenman ortamlarında sporcuların potansiyellerini gerçekleştirmeleri sınırlı düzeyde kalacaktır. Bu nedenle çocuk ve gençlerin tamamının eleyici olmayan sağlık ve zindelik için spor bağlamında yer alması, bu bağlamda yeteneklerini geliştirecekleri bir spor ortamı sunulması, özel yetenekleri olanların ise yeteneklerini mükemmelleştirmelerini sağlayacak nitelikte bir yetenek geliştirme ortamında tutulmaları gereklidir (Sargent Megicks vd., 2022; Cobley vd., 2020).

Yetenek geliştirme ortamının niteliği sporcuların bulunduğu spor bağlamına göre değerlendirilmelidir. Bu doğrultuda, yetenek geliştirme sporcuların yaş ve gelişim düzeyine göre katılım ve performans bağlamının hedefleri üzerinden ele alınmalıdır. Literatürde, bütüncül yetenek geliştirme ortamının her iki bağlama da katkı yapacak çevresel/ekolojik unsurları beş başlık altında sunulmaktadır (Şekil 1). Antrenör olarak antrenman/öğrenme ortamınızı bu beş boyut üzerinden antrenman bağlamına göre düzenleyerek hazırlamalısınız (Sargent Megicks vd., 2022).



Şekil 1. Sporcu destekleyen yetenek geliştirme ortamı özellikleri.

1. *Uzun vadeli sporcu gelişimi:* Sporcuların katılım bağlamındaki spor yaşamı hayatı boyunca sürer. Antrenör olarak bu bağlamdaki sporcuların antrenmanlarını yaşam boyu sürdürülebilirlik üzerine kurmalısınız ve antrenman ortamını da bu şekilde yapılandırılmalısınız (Şekil 2). Sporcunun düzenli fiziksel aktiviteyi/sporu bırakması bu bağlamda istenmeyen bir sonuçtur.

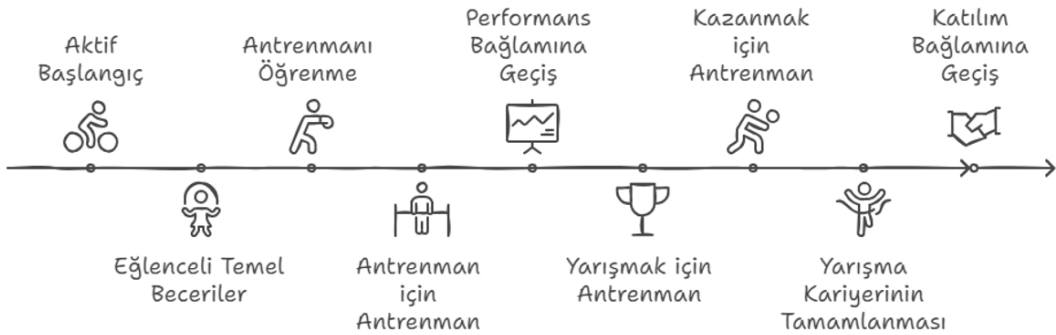
Performans sporu bağlamında sporcunun maksimum performansa ulaşma süresi 5 ila 15 yıl arasında sürebilir. Uzun vadeli sporcu gelişimi modelindeki bir spora özelleşilen dönemi performans sporu başlangıcı olarak ele alırsak, sporcular “Antrenmanı Öğrenme,” “Antrenman için Antrenman,” “Yarışmak için Antrenman” ve “Kazanmak için Antrenman” süreçlerinden geçeceklerdir. Bu süreçlerin her birinin kendisine özgü hedefleri vardır (Balyı vd., 2013). Sporcular bir süreçteki öğrenme tamamlanmadan bir sonrakine geçerse, spordaki potansiyelini tam olarak kullanamayabilir. Performans sporcusu yarışma kariyerini tamamladığında katılım bağlamına geçmelidir ve yaşam boyu zindelik için spora devam etmesi için teşvik edilmelidir.



a. Katılım Sporcuları için Uzun Vadeli Gelişim Planlama



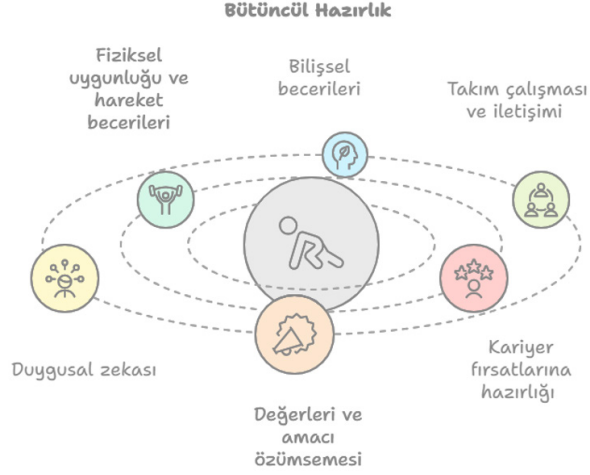
b. Performans Sporcuları için Uzun Vadeli Gelişim Planlama



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

Özet olarak, antrenmanlarınızı sporcularınızın uzun vadede gelişimlerini gözeterek planlıyor ve uyguluyorsanız, sporcunun bulunduğu gelişim düzeyi hedeflerini önceliyorsanız, sporculara eleyici olmayan, kapsayıcı bir antrenman ortamı sunuyorsanız uzun vadeli gelişim yaklaşımını benimsemiş olduğunuz anlaşılır.

2. *Bütüncül hazırlık*: Bütüncül hazırlık etkili bir yetenek gelişimi ortamının temellerindedir. Sporcunun zindelik gelişiminin her ögesi bütüncül hazırlık içinde ele alınmalıdır (Şekil 3). Katılım bağlamında da performans bağlamında da sporcuların bütüncül gelişimi takip edilmelidir. Sporcularınızın sadece fiziksel gelişimini değil, zihinsel, sosyal, duygusal, manevi ve mesleki gelişimini de gözetiyorsanız, antrenmanların dayandığı bilgileri kavramaları için çaba sarf ediyor ve spor dışındaki yaşamları ile ilişkilendiriyorsanız, antrenman çevresini bütüncül hazırlığa dayalı yapılandırıyorsunuzdur.



Şekil 3. Sporunun bütüncül hazırlığı.

3. *Beklentilerin planlanması:* Beklentilerin planlanması antrenörün sporcu, veli ve diğer paydaşlarla (örn. spor yöneticileri) antrenman amacı, içeriği, uygulamaları ve çıktıları ile ilgili görüşerek onları bilgilendirmesini ve aynı zamanda onların beklentilerini göz önüne alarak planlarını geliştirmesini içerir. Bu doğrultuda, antrenör olarak antrenmandan veya spora katılmadan beklentileri planlamalı ve paydaş taleplerini de dikkate alarak, uyumlandırarak yönetmelisiniz (Şekil 4).

Paydaşlar antrenman mantığını, amaç, süreç ve çıktıları anladıklarında, beklentilerde uyum oluştuğunda uygulamalarını daha iyi anlayacaklardır. Beklentileri planladığınızda ve yönettiğinizde, diğer paydaşların spor bağlamına veya sporcu yaş ve gelişim özelliklerine uygun olmayan beklentilerini aşmanız daha kolay olacaktır.



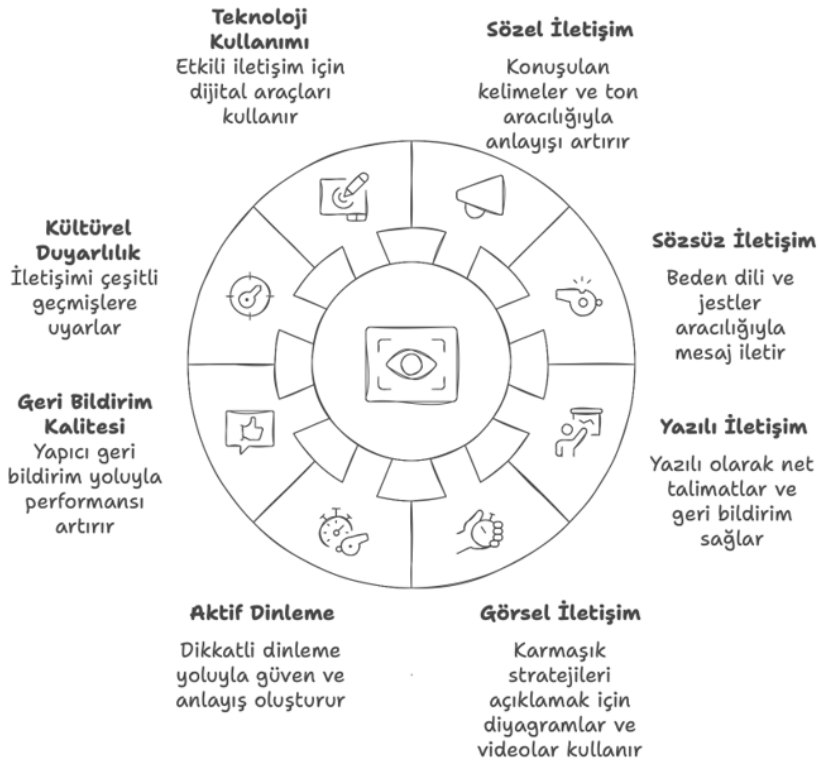
Şekil 4. Spora katılımın amaç, içerik, uygulama ve çıktıları ile ilgili paydaş beklentilerinin planlanması ve yönetilmesi.



4. **İletişim:** İletişim, kişiler veya gruplar arasında mesajların nasıl iletildiği ve alındığı ile ilgilidir. Antrenörler ve sporcular arasındaki iletişimin niteliği, sporcu üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir (Côté ve Gilbert, 2009). Antrenörlerin, sporcularla birbirini anlamayı sağlayan açık bir iletişim ortamı sağlamalarının ve yansıtıcı diyalogun sporcuların hedef yönelimlerini, genel memnuniyetlerini ve antrenörlük etkinliğini olumlu etkilediği bilinmektedir (Smoll vd., 2011; Gjesdal vd., 2018; Naslund ve Pennington, 2011). Antrenörlerin iletişimlerini sporcuların gelişim aşamalarına ve bireysel ihtiyaçlarına göre uyarlamaları da büyük önem taşımaktadır (Tissera, 2023).

Etkili iletişim becerilerine sahip antrenörler sporcuları için öğrenmeyi, gelişmeyi ve yılmazlığı teşvik eden bir ortam yaratır. Güçlü bir iletişimle desteklenen sporcuların zorluklarla baş etmesi daha olasıdır. Etkili iletişim sporcuların öz farkındalığını ve öz düzenlemesini de geliştirir. Yapıcı geribildirim sağlayan ve sporcularını düşünmeye teşvik eden antrenörler, onların güçlü yönlerini ve gelişim alanlarını belirlemelerine yardımcı olur.

Antrenörler iletişim becerilerini iletişim türleri, aktif dinleme özellikleri, iletişim tarzları, geribildirim sağlama, kültürel unsurları dikkate alma ve iletişim teknolojilerin kullanma durumları açısından gözden geçirmelidirler (Şekil 5).



Şekil 5. Antrenörler için etkili iletişim unsurları.



Antrenörlerin kullandığı iletişim yolları sözlü, sözsüz, yazılı ve görsel olmak üzere çeşitli türlere ayrılabilir. Sözlü iletişim, mesajın alımını önemli ölçüde etkileyebilen konuşma dili, ton ve ses seviyesini kapsar. Beden dili, yüz ifadeleri ve jestleri içeren sözsüz iletişim, çoğu zaman tek başına kelimelerden daha fazlasını iletir. Örneğin, bir antrenörün hevesli tavrı sporculara güven ve motivasyon aşılayabilirken, göz teması eksikliği ilgisizlik veya kopukluk sinyali verebilir.

Antrenörlükte yazılı iletişim özellikle sporculara net talimatlar, antrenman planları ve geri bildirim sağlamada hayati önem taşır. Antrenörler genellikle sözlü mesajları pekiştirmek için yazılı materyalleri kullanır. Bu durum, sporcuların beklentileri ve hedefleri anlamaları için bir referans noktasına sahip olmalarını sağlar. Diyagramlar, videolar ve gösterimler gibi görsel iletişim, özellikle sözlü olarak ifade edilmesi zor olabilecek karmaşık stratejiler veya teknikler için anlamayı artırabilir.

Antrenör sporcu iletişiminde aktif dinleme, bir başka kritik iletişim bileşenidir. Aktif dinleme, sporcunun söylediklerine tamamen odaklanmayı, bakış açısını anlamayı ve düşünceli bir şekilde yanıt vermeyi içerir. Aktif dinleme, empati ve saygı gösterme sayesinde antrenörlerin sporcularıyla güvene dayalı bir ilişki kurmasını güçlendirir. Sporcuların endişelerini dile getirirken, soru sorarken ve açıklama isterken kendilerini daha rahat hissetmelerini sağlar. Antrenörlerin, sporcularının motivasyonları, karşılaştıkları zorluklar ve duygusal durumları hakkında bilgi edinmesini de destekler.

Antrenörlerin iletişim tarzı yeri geldiğinde yönlendirici, demokratik veya dönüşümsel yaklaşım içerebilir. Yönlendirici yaklaşımda antrenörler, genellikle net talimatlar ve beklentiler sunarak sporcuların bunlara uymasını bekler. Bu yaklaşım disiplin oluşturmada etkili olmakla birlikte, sporcularda yaratıcılığı ve özerkliği söndürebilir. Demokratik yaklaşımda antrenörler, sporcuların iş birliğini ve girdilerini teşvik ederek, antrenman sürecini sahiplenme ve yatırım yapma duygusunu geliştirir. Bu yaklaşım motivasyonu ve bağlılığı artırarak performans sonuçlarının iyileşmesini sağlayabilir.

Antrenörlerden sporculara verilen geribildirim niteliği sporcu öğrenmesini etkilemektedir. Geri bildirim niteliği, olumlu davranışları pekiştirmek ve hataları düzeltmek için bir mekanizma olarak hizmet eden antrenör iletişiminin ayrılmaz bir yönüdür. Etkili geri bildirim spesifik, zamanında ve yapıcı olmalı, sporculara nasıl gelişecekleri konusunda net bir rehberlik sağlamalıdır.

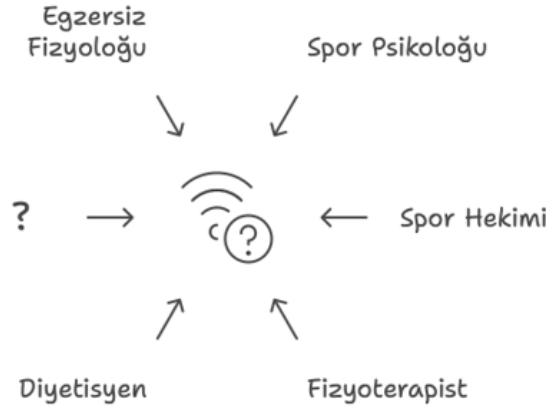
Kültürel unsurlar, iletişim tarzlarının ve tercihlerinin şekillenmesinde önemli bir rol oynar. Antrenörler, sporcularının farklı geçmişlerinin ve bu farklılıkların iletişim ihtiyaçlarını nasıl etkileyebileceğinin farkında olmalıdır. Dil engelleri özellikle çok kültürlü ortamlarda koçluk iletişimde zorluklara yol açabilir. Antrenörlerin, tüm sporcuların talimatları ve beklentileri anlamasını sağlamak için basitleştirilmiş bir dil, görsel araçlar ve hatta çeviri hizmetleri kullanması gerekebilir. Antrenörler, kültürel açıdan duyarlı ve uyumlu davranarak daha kapsayıcı ve etkili bir antrenman ortamı yaratabilirler.

Dijital çağda gelişen iletişim teknolojisi, antrenörler için iletişimde kullanabilecekleri geniş ve ulaşılabilir imkânlar sağlamaktadır. Antrenörler, sporcularla iletişimlerini geliştirmek için video analiz yazılımı, mesajlaşma uygulamaları ve sosyal medya platformları gibi çeşitli araçlardan yararlanabilirler. Örneğin, video analizi, antrenörlerin performansı hakkında görsel geri bildirim sağlamasına olanak tanıyarak sporcuların güçlü yönlerini ve gelişim alanlarını gerçek zamanlı olarak görmelerini sağlar. Bu anında geri bildirim, öğrenmeyi ve beceri gelişimini kolaylaştırabilir.



Sonuç olarak, iletişim sporcu bütüncül gelişiminde kritik rolü olan çok yönlü ve dinamik bir süreçtir. Antrenör olarak, mesajlarınızı etkili bir şekilde iletmek ve sporcularla bağlantı kurmak için sözlü, sözsüz, yazılı ve görsel dahil olmak üzere çeşitli iletişim biçimlerinde ustalaşmalısınız. Aktif dinleme, geri bildirim verme, kültürel duyarlılık ve teknoloji kullanımında yetkin olmalısınız.

5. *Destekleyici çevre*: Antrenör mesleki yetkinliklerinin önemli unsurlarından birisi, sporcunun bütüncül gelişimini destekleyen uyumlu, ulaşılabilir ve geniş kapsamlı bir destek ağı oluşturarak yönetilmesidir. Antrenörler yeri geldiğinde sporcunun gelişimini ve sağlığını desteklemesi için spor psikoloğu, biyomekanik uzmanı, spor hekimi, fizyoterapist, diyetisyen, kondisyoner, egzersiz fizyoloğu gibi çeşitli uzmanlarla çalışmak durumundadır (Şekil 6). Antrenörün, sporcularının ihtiyaçları doğrultusunda bu uzmanlarla iletişim halinde olması, sporcunun iyi oluşunu destekleyecek şekilde bu uzmanlarla çalışma süreçlerini senkronize edebilmesi, onlardan gelen veri ve önerileri değerlendirerek antrenman kalitesini artırması gereklidir.



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

Bu nedenlerle, kendiniz ve sporcunuz için uygun uzmanlardan oluşan destekleyici bir çevre yaratma konusunda yetkinliklerinizi gözden geçirmeniz yararlı olacaktır. Bu doğrultuda farklı uzmanlarla bir araya gelmek, onların mesleki rol ve sorumluluklarını anlamak, düzenli iletişimde olmak, onlardan gelen veri ve bilgileri değerlendirmek için imkânlarınızı ve yetkinliklerinizi geliştirmelisiniz.



Kendini Değerlendir / Yansıma Yap

1. Aşağıda sporda yetenek geliştirme ortamının niteliğini etkilediği düşünülen beş unsur ile ilişkili maddeler sıralanmıştır. Bu maddeleri gözden geçirerek ve uygun yerlere X koyarak sporcularınız için sağlanan destek çevrenizi 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.			
Performans gelişimini düzenli olarak sporcunun ile birlikte gözden geçirme.			
Kararları sporcunun ile birlikte alma.			
d. İletişim			
Sporcunun ile antrenman amacı, içeriği ve uygulamaları hakkında görüşme.			
Sporcunun ile üst düzey sporcuların başarılı olmak için neler yaptıkları hakkında konuşma.			
Sporcunun 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 sporcunun için en iyi olanın ne olduğu konusunda fikir birliği içinde olma.			



2. Yetenek geliştirme ortamını hazırlama ve yönetme konularında güçlü olduğunuz ve geliştirmeniz gerektiğini düşündüğünüz unsurları verilen alana yazınız.

Yetenek geliştirme ortamı bileşeni	Güçlü olan yönleriniz	Geliştirmeniz gereken unsurlar
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

- 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].
- 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* (s. 1-16). Routledge.
- Côté, J. ve Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307-323.
- 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.
- Naslund, J. ve Pennington, G. (2011). Enhancing volunteer youth sport coaching practices through intergenerational dialogue. *Journal of Coaching Education*, 4(3), 44-64.
- 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.
- 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.
- Tissera, K. (2023). A coach's perspective on augmented feedback (and technology) in cricket. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 19(2), 562-572.

Bu sayfa boş bırakılmıştır.

Bölüm 6

Mustafa SÖĞÜT

Fiziksel Gelişim

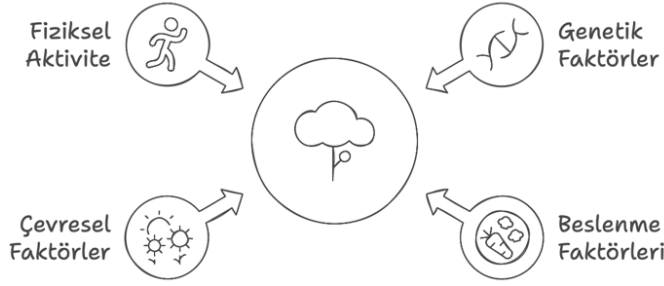
Fiziksel gelişim, bir çocuğun boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut yapısında meydana gelen değişiklikler, hareket becerilerinin gelişimi, kas kuvvetinin artması gibi birçok farklı alanı içeren biyolojik bir süreçtir. Fiziksel gelişim, çocukların genel sağlığını, öz güvenini ve yaşam kalitesini doğrudan etkiler. Fiziksel olarak aktif olan çocuklar, daha sağlıklı kemiklere, daha güçlü kaslara ve daha iyi bir kalp sağlığına sahip olma eğilimindedirler. Fiziksel aktivite çocukların bilişsel becerilerinin gelişimine, dikkat sürelerinin artmasına ve sosyalleşmelerine yardımcı olur. Fiziksel aktivitenin yeterli olmaması ise çocuklarda obezite, diyabet, kalp hastalıkları gibi kronik sağlık sorunları riskini artırabilir. Bu başlık altında, çocuklarda fiziksel gelişimin önemi, büyüme ve olgunlaşma süreçleri, fiziksel uygunluk ve gelişimin takibi konularında ilgili bilimsel literatürden bilgiler sunulacaktır. Antrenmanlarınızı ve sporcularınızın fiziksel gelişimini bu bilgiler ışığında gözden geçirebilirsiniz.

Fiziksel Büyüme ve Biyolojik Olgunlaşma

Ergenlik, vücut ölçüleri ve kompozisyonunda önemli değişimlerin olduğu bir dönemdir (Rogol vd., 2002). Ergenliğin başlangıcı ve ilerlemesi sadece kronolojik yaşın bir fonksiyonu olmamakla birlikte aynı zamanda genetik ve çevresel faktörlerden etkilenmektedir (Lee ve Styne, 2013; Tomova vd., 2015). Bu nedenle, aynı takvim yılında doğan ve tipik olarak gelişen çocukların büyüme ve olgunlaşmaları arasında önemli farklılıklar oluşmaktadır (Meylan vd., 2010; Philippaerts vd., 2006). Büyüme ve olgunlaşma kavramları sıklıkla eş anlamlı olarak kullanılmasına rağmen **büyüme, vücut parçalarında ve bir bütün olarak vücut ölçülerindeki artışı ifade ederken, olgunlaşma, biyolojik uygunluk düzeyine doğru ilerleme olarak tanımlanmaktadır** (Baxter-Jones vd., 2005).

Ergenlik dönemindeki büyüme atağı genellikle hem boyda hem de vücut ağırlığında hızlı bir artışa neden olur. Büyüme atağının zamanlaması ve uzunluğu bireyler arasında önemli ölçüde farklılık gös-

terebilir. Erkekler bu atağı genellikle kızlardan daha geç geçirir. **Genetik, beslenme, çevresel faktörler ve fiziksel aktivite büyüme ve olgunlaşmayı etkileyen başlıca unsurlardır** (Cameron ve Bogin, 2012; Rogol vd., 2002) (Şekil 1). Genetik, büyüme ve olgunlaşmada kritik bir rol oynar. Genetik boy uzunluğunu yaklaşık %80 oranında etkilerken çevresel faktörler de kalan %20'lik kısmı etkilemektedir (Silventoinen vd., 2003). Genetik, yalnızca boy uzunluğunda değil, vücut kompozisyonu (Loos, 2012) ve metabolik süreçler üzerinde de önemli etkilere sahiptir. Örneğin, bazı bireyler, genetik faktörlere bağlı olarak daha fazla yağ ve kas kütesine sahip olabilir (Schiaffino vd., 2013). Ayrıca genetik bozukluklar da büyümeyi etkileyebilir.



Şekil 1. Büyüme ve olgunlaşmayı etkileyen unsurlar.

Büyüme ve olgunlaşmanın diğer bir önemli bileşeni ise beslenmedir. Yeterli ve dengeli beslenme sağlıklı büyüme, kas ve kemik gelişimi için gereklidir (Lifshitz, 2009). Proteinler kas gelişimi için kritik önemdeyken (Thomas vd., 2016), karbonhidratlar enerji sağlar ve yağlar da vitamin-mineral emilimini destekler. Mikro besinler, özellikle demir, kalsiyum ve D vitamini, büyüme sürecinde kritik role sahiptir.

Çevresel faktörler de büyüme ve olgunlaşmayı önemli derecede etkilemektedir. Örneğin, hava kirliliğine maruz kalma, büyüme sürecini yavaşlatan akciğer hastalıkları riskini artırır (Landrigan ve ark, 2018). Bir diğer çevresel faktör olan sosyoekonomik durum ise beslenme, sağlık hizmetlerine erişim gibi temel ihtiyaçlara ulaşımı etkileyerek büyümeyi dolaylı yoldan etkileyebilmektedir (De Waal, 1993; Kramer, 1987).

Düzenli fiziksel aktivite de büyüme ve olgunlaşmanın önemli bir bileşenidir. Dünya Sağlık Örgütü'nün de önerdiği şekilde çocukların her gün en az bir saat orta-yüksek şiddetli fiziksel aktivite yapmaları, sağlıklı kas gelişimini, dayanıklılığı ve bilişsel işlevlerini artırarak büyümeyi destekler (Bailey, 2017; Bidzan-Bluma ve Lipowski, 2018; Trost ve Van Der Mars, 2009; WHO, 2019). Aynı zamanda, fiziksel aktivitenin kemik sağlığı, esneklik ve sosyal beceriler üzerindeki olumlu etkileri de göz ardı edilemez.

Fiziksel Uygunluk

Fiziksel uygunluk, günlük yaşam aktivitelerini yerine getirmek için vücut sistemlerinin birlikte verimli bir şekilde çalışabilmesi olarak ifade edilmektedir (Corbin vd., 2014). Başka bir kaynakta, mesleki, rekreasyonel ve günlük aktiviteleri aşırı yorulmadan gerçekleştirebilme şeklinde tanımlanmıştır (Heyward ve Gibson, 2014). **Fiziksel uygunluk, çocukluk ve ergenlik dönemindeki**



sağlıklı yaşam tarzının temelini oluşturmakla birlikte, yetişkinlikteki aktif yaşam tarzını sürdürme olasılığını da artırmaktadır (Ortega vd., 2008). Çocukluk ve ergenlik dönemindeki düşük fiziksel uygunluk durumu yetişkinlikteki obezite ve kardiyovasküler hastalık riskinin artması, iskelet sağlığının bozulması, yaşam kalitesinin düşmesi ve zihinsel sağlığın kötüleşmesi gibi önemli olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Miguel-Etayo vd., 2014).

Fiziksel uygunluğun on bileşeni bulunmaktadır. Bunlardan dördü sağlıkla, altısı ise beceriyle ilgili bileşenler olarak sınıflandırılmaktadır (Corbin vd., 2014) (Tablo 1).

Tablo 1. Fiziksel uygunluk bileşenleri.

Sağlıkla ilgili bileşenler	Sporla/beceriyle ilgili bileşenler
Kardiyovasküler dayanıklılık.	Çeviklik.
Vücut kompozisyonu.	Koordinasyon.
Kas kuvveti ve dayanıklılığı.	Denge.
Esneklik.	Güç.
	Reaksiyon zamanı.
	Sürat.

Kardiyovasküler dayanıklılık: Kardiyovasküler (aerobik/kalp solunum sistemi) dayanıklılık, kalbin, akciğerlerin ve dolaşım sisteminin çalışan kaslara verimli bir şekilde oksijen ve besin sağlaması ile ilgilidir (Heyward ve Gibson, 2014).

Vücut kompozisyonu: Vücut kompozisyonu, yağ, kas, kemik ve organlar da dahil olmak üzere vücudu oluşturan farklı doku türlerini ifade etmektedir (Corbin vd., 2014).

Kas kuvveti ve dayanıklılığı: Kas kuvveti, bir kas grubu tarafından üretilebilen maksimum kuvvet veya gerilim seviyesidir. Kas dayanıklılığı, bir kasın uzun süre boyunca submaksimal kuvvet seviyelerini koruyabilmesidir (Heyward ve Gibson, 2014).

Esneklik: Esneklik, bir eklemi veya eklem dizisini tüm hareket açıklığı boyunca akıcı bir şekilde hareket ettirebilme ile ilgilidir (Heyward ve Gibson, 2014).

Çeviklik: Çeviklik, vücudun uzayda hareket ederken hızlı ve doğru bir şekilde pozisyon değiştirmesi şeklinde ifade edilir (Pangrazi ve Beighle, 2016).

Koordinasyon: Koordinasyon, vücudun aynı anda birden fazla motor görevi yerine getirme yeteneğidir (Pangrazi ve Beighle, 2016).

Denge: Denge, vücudun durağan veya hareket halindeyken bir denge durumunu sürdürebilmesiyle ilgilidir (Pangrazi ve Beighle, 2016).

Güç: Güç, kuvveti hızlı bir şekilde kullanma yeteneğidir. Dolayısıyla hem kuvvet hem de hızı içerir (Corbin vd., 2014).

Reaksiyon zamanı: Reaksiyon süresi, bir bireyin bir uyarana tepki verme ve bir hareketi başlatma hızı olarak ifade edilmektedir (Brown vd., 2006).

Sürat: Sürat, bir hareketi hızlı bir şekilde gerçekleştirme veya bir mesafeyi kısa sürede kat etme yeteneğidir (Pangrazi ve Beighle, 2016).

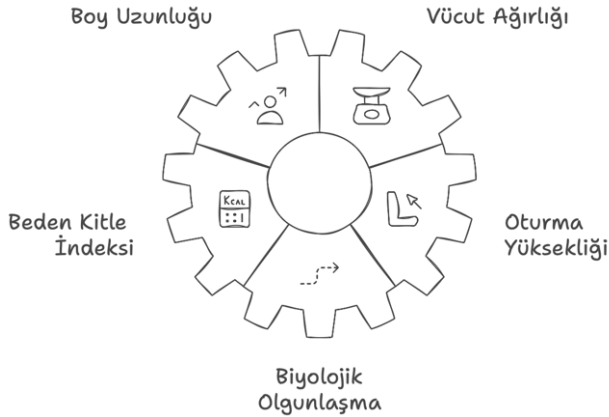
Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bileşenleri genel sağlıkla ilişkili olduğu için toplumun bütününe ilgilendirir. Diğer taraftan, beceriyle (sporla) ilgili fiziksel uygunluk bileşenleri sporda yüksek seviyede performans göstermek isteyen kişiler tarafından hedeflenir (Pangrazi ve Beighle, 2016).

Gelişimin Takibi

Büyüme ve biyolojik olgunlaşmanın takibi

Genç sporcuların fiziksel gelişimin takip edilmesi bireyselleştirilmiş ve optimal antrenman programlarının hazırlanabilmesi için oldukça önemlidir (Balyi ve Way, 2005). Ergenlik dönemindeki fiziksel büyüme atağı, kızlarda ortalama olarak 10 yaşında başlayıp 15 yaşına kadar devam ederken, erkeklerde 12 yaşında başlayıp 17 yaşına kadar devam eder (Taranger ve Hägg, 1980). Ergenlik dönemindeki zirve boy artış hızı kızlarda genellikle 12, erkeklerde ise 14 yaşında meydana gelir (Balyi ve Way, 2005).

Fiziksel büyüme ve biyolojik olgunlaşmalarının takibi boy uzunluğu ve vücut ağırlığı gibi antropometrik ölçümler 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. Özellikle büyüme atağının başlangıcından itibaren diğer ölçümlerin yanı sıra, oturma yüksekliği ölçülmeli ve genç sporcuların biyolojik olgunluk düzeyleri geliştirilmiş olan formüller kullanılarak hesaplanmalıdır (Şekil 2).



Şekil 2. Sporcularda takibi gereken büyüme ve olgunlaşma unsurları.

Bireysel antropometrik değerlerin karşılaştırılmasında vücut ölçülerinin dağılımını gösteren persentil eğrilerinin yer aldığı büyüme grafikleri (<https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5-to-19-years/indicators/height-for-age>) kullanılmaktadır. Antropometrik ölçümler büyüme atağı başlamadan önce her doğum gününde, büyüme atağının başlamasından sonra ise her üç ayda bir yapılmalıdır.



Genç sporcuların biyolojik olgunlaşma düzeylerinin belirlenmesinde iskelet, cinsel ve somatik olgunluk yöntemleri kullanılmaktadır. Hangi yöntemin kullanılacağına karar verilirken sporcu grubunun demografik ve sosyo-kültürel özellikleri ile birlikte mevcut teknolojik olanaklar da göz önünde bulundurulmalıdır (Söğüt, 2019).

İskelet yaşı ile biyolojik olgunlaşma düzeyi belirlenirken öncelikle genç sporcunun el bileği röntgen görüntüsünün alınması ve daha sonra bu bölgelerdeki kemikleşmenin çeşitli atlaslar yardımı ile analiz edilmesi gerekmektedir. Bir diğer yöntem olan cinsel olgunlaşma düzeyinin saptanması ise, ikincil cinsel özelliklerin (göğüs gelişimi, pubik kıllanma vb.) doğrudan gözlemi üzerine dayanmaktadır (Malina vd., 2015).

Somatik olgunluk belirleme yöntemleri noninvazif olup temel antropometrik ve demografik özelliklere dayanmaktadır. Bu yöntemler tahmini yetişkinlik boy uzunluğunun ve zirve boy hızı yaşının değerlendirilmesidir. İlk yöntemde öncelikle çocuğun mevcut boy uzunluğu ve biyolojik ebeveynlerinin boy uzunlukları ile tahmini yetişkinlik boy uzunluğu hesaplanır (Khamis ve Roche, 1994). Daha sonra, tahmini yetişkinlik boy uzunluğu temel alınarak ölçüm sırasındaki boy uzunluğunun yüzdesel karşılığı hesaplanır (Söğüt, 2019). İkinci yöntem çocuğun büyüme hızının maksimuma ulaştığı yaşın tahmini olarak hesaplanmasını içerir (Mirwald vd., 2002).

Fiziksel uygunluğun takibi

Sporcu çocuk ve ergenlerin atletik performanslarındaki gelişimlerin takibi spor branşının fizyolojik özellikleri ve mevcut imkânlar doğrultusunda sağlık ve beceri ile ilişkili fiziksel uygunluk bileşenlerinin ölçümüyle yapılmaktadır. Fiziksel uygunluk bileşenleri ve ölçüm yöntemlerine ait bilgiler Tablo 2'de sunulmuştur. Bu bileşenlerin yanı sıra, spora özgü saha testlerinin uygulanması branşın karakteristiğini yansıtmaları açısından önerilmektedir.

Tablo 2. Fiziksel uygunluk bileşenleri ve ölçüm yöntemleri.

Bileşenler	Ölçüm yöntemleri
Kardiyovasküler 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.

* Fiziksel hazırbulunuşluk göz önünde bulundurulmalı ve uzman gözetiminde yapılmalıdır.



Sporcuların gelişimlerinin takibinde başvurulan ölçümler ile genç sporcuların sağlık durumları, performanslarındaki güçlü ve zayıf yönleri ve uygulanan antrenman programlarının etkisi değerlendirilir. Değerlendirmelerin etkili olabilmesi adına test seçimi yapılırken spesifiklik, geçerlik ve güvenilirlik kriterlerini göz önünde bulundurmak gerekmektedir. Spesifiklik kriteri spor branşının enerji sistemleri, kas grupları, aktivite türü, yoğunluğu ve süresi ile ilgilidir. Geçerlik, bir testin ölçmeyi amaçladığı özelliği ne ölçüde ölçtüğüdür. Güvenirlik, bir testin tekrarlanabilirliği veya tutarlılığı ile ilgilidir (Beam ve Adams, 2014; Winter vd., 2006).

Bir test bataryası eğer tek bir günde tamamlanacaksa ölçümler antropometri, güç, çeviklik, sürat, kuvvet ve aerobik/anaerobik dayanıklılık şeklinde sıralanabilir (Weakley vd., 2024). Tablo 3'te farklı spor branşları için önerilen testlere ilişkin bilgiler verilmiştir.

Tablo 3. Spor branşlarına göre önerilen ölçümler.

Spor	Antropometri	Güç ve Kuvvet	Sürat ve Çeviklik	Aerobik Dayanıklılık	Esneklik ve Denge
Atletizm (Kısa mesafe)	Boy uzunluğu, Vücut ağırlığı, Vücut yağ yüzdesi	Dikey sıçrama, Maksimal kuvvet testleri*	30m., 60m., 100m.	Koşu bandı testleri, 20m. mekik koşu testi	Otur-uzan testi
Atletizm (Orta mesafe)	Boy uzunluğu, Vücut ağırlığı, Vücut yağ yüzdesi	Dikey sıçrama, Maksimal kuvvet testleri*	30m., 60m., 150m., 400m.	Koşu bandı testleri, 12 dakikalık koşu testi, 20m. mekik koşu testi	Otur-uzan testi
Atletizm (Uzun mesafe)	Boy uzunluğu, Vücut ağırlığı, Vücut yağ yüzdesi	Şınav, Mekik, Plank		Koşu bandı testleri, 12 dakikalık koşu testi, 20m. mekik koşu testi	Otur-uzan testi
Atletizm (Atma/ Atlama)	Boy uzunluğu, Vücut ağırlığı, Vücut yağ yüzdesi	Dikey sıçrama, Sağlık topu fırlatma, Durarak uzun atlama, Maksimal kuvvet testleri*	20m.	Koşu bandı testleri, 12 dakikalık koşu testi	Otur-uzan testi, Y denge testi
Badminton	Boy uzunluğu, Vücut ağırlığı, Vücut yağ yüzdesi	Dikey sıçrama, Maksimal kuvvet testleri*	20m, T testi	Mekik koşusu, Yo-Yo	Otur-uzan testi, Y denge testi
Basketbol	Boy uzunluğu, Vücut ağırlığı, Vücut yağ yüzdesi	Dikey sıçrama, Maksimal kuvvet testleri*	20m, T testi	Mekik koşusu, Yo-Yo	Otur-uzan testi, Y denge testi
Bayrak Futbolu	Boy uzunluğu, Vücut ağırlığı, Vücut yağ yüzdesi	Dikey sıçrama, Maksimal kuvvet testleri*	20m, T testi	Mekik koşusu, Yo-Yo	Otur-uzan testi, Y denge testi
Bisiklet	Boy uzunluğu, Vücut ağırlığı, Vücut yağ yüzdesi	Dikey sıçrama, Şınav, Mekik, Plank	20m.	Bisiklet ergometresi	Otur-uzan testi
Boks	Boy uzunluğu, Vücut ağırlığı, Vücut yağ yüzdesi	Dikey sıçrama, Sağlık topu fırlatma, Maksimal kuvvet testleri*	20m.	Koşu bandı testleri, 12 dakikalık koşu testi, 20m. mekik koşu testi	Otur-uzan testi, Y denge testi



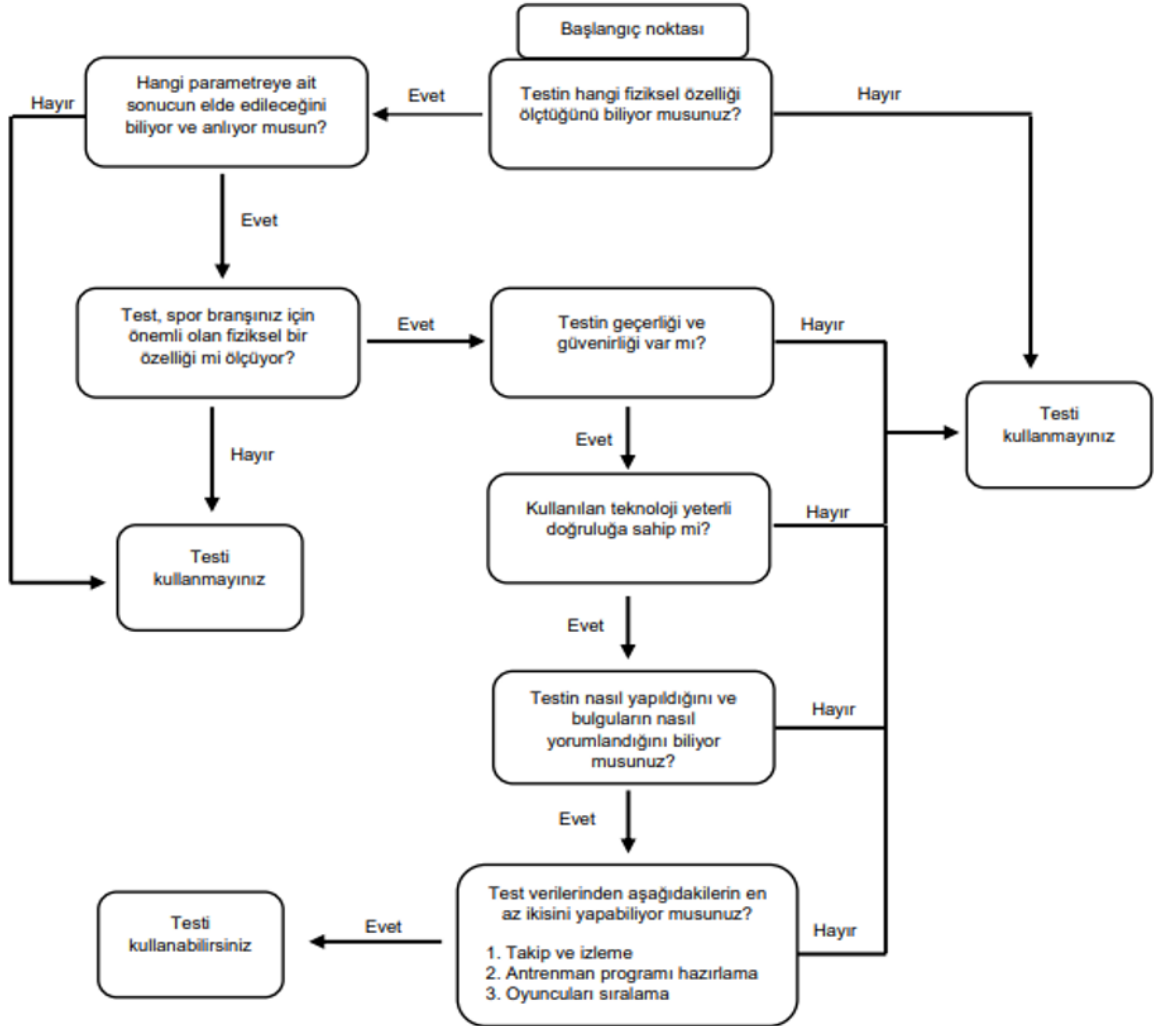
Cimnastik	Boy uzunluğu, Vücut ağırlığı, Vücut yağ yüzdesi	Dikey sıçrama, Maksimal kuvvet testleri*	20m	Koşu bandı testleri, 12 dakikalık koşu testi, 20m. mekik koşu testi	Otur-uzan testi, Flamingo denge testi, Y denge testi
Dalga Sörfü	Boy uzunluğu, Vücut ağırlığı, Vücut yağ yüzdesi	Dikey sıçrama, Şınav, Mekik, Plank	20m.	Koşu bandı testleri, 12 dakikalık koşu testi, 20m. mekik koşu testi	Otur-uzan testi, Flamingo denge testi, Y denge testi
Hokey	Boy uzunluğu, Vücut ağırlığı, Vücut yağ yüzdesi	Dikey sıçrama, Maksimal kuvvet testleri*	20m., T testi	Mekik koşusu, Yo-Yo	Otur-uzan testi, Y denge testi
Futbol	Boy uzunluğu, Vücut ağırlığı, Vücut yağ yüzdesi	Dikey sıçrama, Maksimal kuvvet testleri*	20m, T testi	Mekik koşusu, Yo-Yo	Otur-uzan testi, Y denge testi
Güreş	Boy uzunluğu, Vücut ağırlığı, Vücut yağ yüzdesi	Dikey sıçrama, Maksimal kuvvet testleri*	20m.	Koşu bandı testleri, 12 dakikalık koşu testi, 20m. mekik koşu testi	Otur-uzan testi, Y denge testi
Golf	Boy uzunluğu, Vücut ağırlığı, Vücut yağ yüzdesi	Dikey sıçrama, Sağlık topu fırlatma, Maksimal kuvvet testleri*	20m.	Koşu bandı testleri, 12 dakikalık koşu testi, 20m. mekik koşu testi	Otur-uzan testi, Flamingo denge testi
Halter	Boy uzunluğu, Vücut ağırlığı, Vücut yağ yüzdesi	Dikey sıçrama, Maksimal kuvvet testleri*	20m.	Koşu bandı testleri, 12 dakikalık koşu testi, 20m. mekik koşu testi	Otur-uzan testi, Flamingo denge testi
Hentbol	Boy uzunluğu, Vücut ağırlığı, Vücut yağ yüzdesi	Dikey sıçrama, Sağlık topu fırlatma, Maksimal kuvvet testleri*	20m., T testi	Mekik koşusu, Yo-Yo	Otur-uzan testi, Y denge testi
Judo	Boy uzunluğu, Vücut ağırlığı, Vücut yağ yüzdesi	Dikey sıçrama, Maksimal kuvvet testleri*	20m.	Koşu bandı testleri, 12 dakikalık koşu testi, 20m. mekik koşu testi	Otur-uzan testi, Y denge testi
Kano	Boy uzunluğu, Vücut ağırlığı, Vücut yağ yüzdesi	Dikey sıçrama, Şınav, Mekik, Plank	20m.	Mekik koşusu, Yo-Yo	Otur-uzan testi, Y denge testi
Kürek	Boy uzunluğu, Vücut ağırlığı, Vücut yağ yüzdesi	Dikey sıçrama, Şınav, Mekik, Plank	20m.	Kürek ergometresi, Mekik koşusu, Yo-Yo	Otur-uzan testi, Y denge testi
Masa Tenisi	Boy uzunluğu, Vücut ağırlığı, Vücut yağ yüzdesi	Dikey sıçrama, Şınav, Mekik, Plank	20m.	Koşu bandı testleri, 12 dakikalık koşu testi, 20m. mekik koşu testi	Otur-uzan testi, Y denge testi
Okçuluk	Boy uzunluğu, Vücut ağırlığı, Vücut yağ yüzdesi	Şınav, Mekik, Plank	20m.	Koşu bandı testleri, 12 dakikalık koşu testi, 20m. mekik koşu testi	Otur-uzan testi, Flamingo denge testi
Ragbi	Boy uzunluğu, Vücut ağırlığı, Vücut yağ yüzdesi	Dikey sıçrama, Maksimal kuvvet testleri*	20m, T testi	Mekik koşusu, Yo-Yo	Otur-uzan testi, Y denge testi

**Tablo 3. Spor branşlarına göre önerilen ölçümler. (Devamı)**

Spor Tırmanış	Boy uzunluğu, Vücut ağırlığı, Vücut yağ yüzdesi	Dikey sıçrama, Şınav, Mekik, Plank	20m.	Koşu bandı testleri, 12 dakikalık koşu testi, 20m. mekik koşu testi	Otur-uzan testi, Y denge testi
Su Sporları (Kısa)	Boy uzunluğu, Vücut ağırlığı, Vücut yağ yüzdesi	Dikey sıçrama, Maksimal kuvvet testleri*	20m. (karada), 30m., 50m., 100m., 200m. (suda)	Yüzme ergometresi, 1500m yüzme	Otur-uzan testi, Y denge testi
Su Sporları (Uzun)	Boy uzunluğu, Vücut ağırlığı, Vücut yağ yüzdesi	Şınav, Mekik, Plank		Yüzme ergometresi, 1500m. yüzme	Otur-uzan testi
Su Sporları (Su topu)	Boy uzunluğu, Vücut ağırlığı, Vücut yağ yüzdesi	Dikey sıçrama, Sağlık topu fırlatma, Maksimal kuvvet testleri*	20m. (karada), 30m. ve 50m. (suda)	Yüzme ergometresi, 1500m. yüzme	Otur-uzan testi, Y denge testi
Taekwondo	Boy uzunluğu, Vücut ağırlığı, Vücut yağ yüzdesi	Dikey sıçrama, Maksimal kuvvet testleri*	20m.	Koşu bandı testleri, 12 dakikalık koşu testi, 20m. mekik koşu testi	Otur-uzan testi, Y denge testi
Tenis	Boy uzunluğu, Vücut ağırlığı, Vücut yağ yüzdesi	Dikey sıçrama, Şınav, Mekik, Plank	20m., T testi	Mekik koşusu, Yo-Yo	Otur-uzan testi, Y denge testi
Voleybol	Boy uzunluğu, Vücut ağırlığı, Vücut yağ yüzdesi	Dikey sıçrama, Sağlık topu fırlatma, Maksimal kuvvet testleri*	20m., T testi	Koşu bandı testleri, 12 dakikalık koşu testi, 20m. mekik koşu testi	Otur-uzan testi, Y denge testi

* Fiziksel hazır bulunuşluk göz önünde bulundurulmalı ve uzman gözetiminde yapılmalıdır.

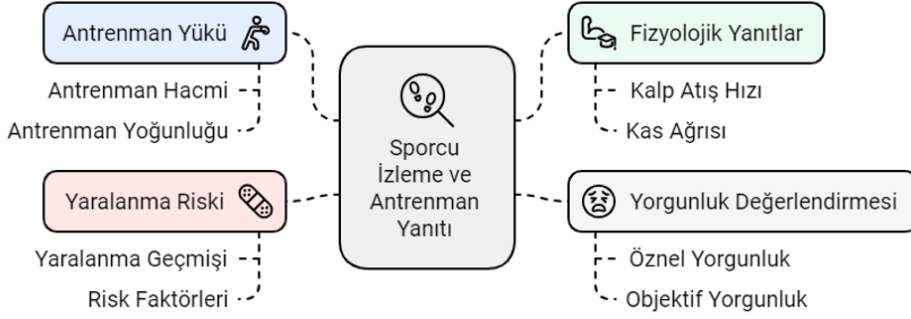
Sporcuların performanslarını değerlendirirken test seçiminde antrenörlerin karar vermelerine yardımcı olacak karar akış şeması Şekil 3'te sunulmuştur (Weakley vd., 2024).



Şekil 3. Test seçiminde kullanılabilir karar akış şeması.

Antrenman Takibi

Antrenmanlara verilen yanıtın takip edilmesi, yorgunluk durumunun değerlendirilmesi ve yaralanma ve/veya hastalık riskini en aza indirmek amacıyla sporcu izleme verilerinin toplanması ve analizi yaygın bir uygulamadır (Thornton vd., 2019). Sporcu takibine sistematik bir yaklaşımla antrenman, performans ve sakatlık arasındaki karmaşık ilişkilerin daha iyi anlaşılması sağlanabilmektedir (Coutts vd., 2021) (Şekil 4).



Şekil 4. Antrenman yanıtını değerlendirmek için sporcu izleme.

Antrenman takip döngüsü sporcunun gerçekleştirdiği antrenman yükü, sporcunun bu yüke vereceği tepki, sporcunun yükü tolere edemediğinin belirlenmesi ve sporcunun başka bir antrenman uyarısına (antrenman/yarışma) maruz kalmaya fiziksel ve/veya zihinsel olarak hazır olup olmadığını kapsamaktadır (Gabbett vd., 2017). Bu nedenle, antrenman yükü ve bu yüke verilen fizyolojik yanıtlar arasındaki ilişkinin doğru bir şekilde ayarlanması verimli bir antrenmanın temelini oluşturmaktadır (Lambert ve Borresen, 2010).

Antrenman yükü yoğunluk, sıklık ve süre gibi antrenman bileşenlerinin kombinasyonudur (Smith, 2003) ve iç ve dış yük olmak üzere iki ayrı boyutu bulunmaktadır. Dış yük sporcunun antrenman sırasında maruz kaldığı tüm dış uyaranlar, iç yük ise sporcunun dış yüklerle verdiği fizyolojik ve psikolojik yanıtlardır (Soligard vd., 2016). Antrenmanın dış yükünün belirlenmesinde antrenmanın süresi, kat edilen mesafe, kaldırılan toplam ağırlık, sıçrama sayısı, fırlatma sayısı ve küresel konumlandırma sistemi ile elde edilen mesafe ve ivmelenme parametreleri yaygın olarak kullanılan yöntemlerdir (Dudley vd., 2023). Diğer yandan, antrenmanın iç yükünün belirlenmesinde hem objektif (kalp atım hızı ve kan laktat düzeyi) hem de sübjektif (algılanan zorluk derecesi skalası) yöntemlere başvurulmaktadır (Vanrenterghem vd., 2017).

Antrenman takip parametrelerinden biri olan zindelik durumları indeksinin her antrenman öncesi belirlenmesi gerekmektedir. Genç sporcuların zindelik, yorgunluk, uyku kalitesi, genel kas yorgunluğu, stres düzeyi ve duygu durumlarının kendileri tarafından değerlendirildiği Likert tipi ölçeklerle belirlenebilir. Her antrenmandan sonra, mevcut imkânlar göz önünde bulundurularak, algılanan zorluk derecesi, antrenmanın süresi, kat edilen toplam mesafe, hız eşiklerindeki mesafeler, ivmelenme sayıları, sakatlık durumuna ait veriler toplanmalıdır.

Her haftanın ilk antrenman günü öncesi dikey sıçrama testi ile sporcuların nöromuskular yorgunluk durumları ve dijital bir tartı ile vücut ağırlıkları takip edilmelidir. Performans testleri ise her mezo döngü öncesi ve sonrasında uygulanmalıdır. Sporculara ait bireysel birim antrenman yükü antrenman süresinin veya sporcunun maçta yer aldığı sürenin algılanan zorluk derecesi skorları ile çarpılmasından elde edilmelidir. Bir hafta süresince sporcuların katıldıkları tüm antrenmanlardaki yüklerinin toplanması ile akut yük, son dört haftalık antrenman yükü ortalamasının belirlenmesi ile



Kendini Değerlendir / Yansıma Yap

1. Antrenör olarak sporcularınızın fiziksel büyüme ve olgunlaşmasını nasıl takip ediyorsunuz? Aşağıdaki tablodaki uygun yerlere yazarak cevaplayınız.

Sporcu gelişim takibi unsuru	Nasıl (hangi verileri kullanarak) takip ediyorsunuz?
a. Fiziksel büyüme.	
b. Biyolojik olgunlaşma.	

2. Antrenör olarak sporcularınızın branşına özgü hangi fiziksel uygunluk bileşenlerini, nasıl takip ediyorsunuz? Aşağıdaki tablodaki uygun yerlere yazarak cevaplayınız.

Sporcu gelişim takibi unsuru	Kullandığınız 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).	

3. Sporcu fiziksel büyüme, biyolojik olgunlaşma ve fiziksel uygunluk gelişimi ölçme ve değerlendirilmesinin hangi boyutlarında kendinizi geliştirmeye ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsunuz? Gerekçelendirerek aşağıdaki tablodaki boş alana yazınız.

Geliştirmem gereken yönlerim ve gerekçeleri

Kaynaklar

- Bailey, R. M. (2017). Sport, physical activity and educational achievement – towards an explanatory model. *Sport in Society*, 20(7), 768–788.
- Balyi, I. ve Way, R. (2005). The role of monitoring growth in long-term athlete development. *Canadian Sport for Life*, 2(1), 47-64.
- 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.
- Beam, W. ve Adams, G. (2014). *Exercise physiology laboratory manual*. McGraw-Hill Higher Education.
- Bidzan-Bluma, I. ve Lipowski, M. (2018). Physical activity and cognitive functioning of children: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 800.



- Bourdon, P. C., Cardinale, M., Murray, A., Gastin, P., Kellmann, M., Varley, M. C.,... ve Cable, N. T. (2017). Monitoring athlete training loads: consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(2), 161-170.
- Brown, S. P., Miller, W. C. ve Eason, J. M. (2006). Exercise physiology: Basis of human movement in health and disease. Lippincott Williams & Wilkins.
- Cameron, N. ve Bogin, B. (2012). Human Growth and Development. Academic Press.
- Corbin, C. B., Le Masurier, G. C. ve McConnell K. E. (2014). Fitness for life. Human Kinetics.
- Coutts, A. J., Crowcroft, S. ve Kempton, T. (2021). Developing athlete monitoring systems: theoretical basis and practical applications. In *Recovery and Well-being in Sport and Exercise* (s. 17-31). Routledge.
- De Waal, H. D. (1993). Environmental factors influencing growth and pubertal development. *Environmental Health Perspectives*, 101(2), 39-44.
- Dudley, C., Johnston, R., Jones, B., Till, K., Westbrook, H. ve Weakley, J. (2023). Methods of monitoring internal and external loads and their relationships with physical qualities, injury, or illness in adolescent athletes: A systematic review and best-evidence synthesis. *Sports Medicine*, 53(8), 1559-1593.
- Foster, C. (1998). Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30(7), 1164-1168.
- Gabbett, T. J., Nassis, G. P., Oetter, E., Pretorius, J., Johnston, N., Medina, D.,... ve Ryan, A. (2017). The athlete monitoring cycle: a practical guide to interpreting and applying training monitoring data. *British Journal of Sports Medicine*, 51(20), 1451-1452.
- Heyward V. H. ve Gibson, A. L. (2014). Advanced Fitness Assessment Exercise Prescription. Human Kinetics.
- Khamis, H. J. ve Roche, A. F. (1994). Predicting adult stature without using skeletal age: the Khamis-Roche method. *Pediatrics*, 94(4 Pt 1), 504-507.
- Kramer, M. (1987). Determinants of low birth weight: methodological assessment and meta-analysis. *Bulletin of the World Health Organization*, 65(5), 663-737.
- Lambert, M. I. ve Borresen, J. (2010). Measuring training load in sports. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 5(3), 406-411.
- Landrigan, P. J., Fuller, R. A., Acosta, N. J. R., Adeyi, O., Arnold, R. M., Basu, N., Baldé, A. B., Bertollini, R., Bose-O'Reilly, S., Boufford, J. I., Breyse, P. N., Chiles, T. C., Mahidol, C., Coll-Seck, A. M., Cropper, M. L., Fobil, J. N., Fuster, V., Grenstone, M., Haines, A., . . . Zhong, M. (2018). The Lancet Commission on pollution and health. *The Lancet*, 391(10119), 462-512.
- Lee, Y. ve Styne, D. (2013). Influences on the onset and tempo of puberty in human beings and implications for adolescent psychological development. *Hormones and Behavior*, 64(2), 250-261.
- Lifshitz, F. (2009). Nutrition and Growth. *Journal of Clinical Research in Pediatric Endocrinology*, 1(4), 157-163.
- 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.
- Malina, R. M., Rogol, A. D., Cumming, S. P., Coelho-E-Silva, M. J. ve Figueiredo, A. J. (2015). Biological maturation of youth athletes: assessment and implications. *British Journal of Sports Medicine*, 49(13), 852-859.
- Meylan, C., Cronin, J., Oliver, J. ve Hughes, M. (2010). Talent identification in soccer: The role of maturity status on physical, physiological and technical characteristics. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 5(4), 571-592.
- Miguel-Etayo, D., Gracia-Marco, L., Ortega, F. B., Intemann, T., Foraita, R., Lissner, L., ... ve Moreno, L. A. (2014). Physical fitness reference standards in European children: the IDEFICS study. *International Journal of Obesity*, 38(2), S57-S66.
- 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.
- 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.
- Pangrazi, R. P. ve Beighle, A. (2016). Dynamic physical education for elementary school children. Human Kinetics Publishers.
- Philippaerts, R. M., Vaeyens, R., Janssens, M., Van Renterghem, B., Matthys, D., Craen, R., ... ve Malina, R. M. (2006). The relationship between peak height velocity and physical performance in youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 24(3), 221-230.
- Rogol, A. D., Roemmich, J. N. ve Clark, P. I. (2002). Growth at puberty. *Journal of Adolescent Health*, 31(6), 192-200.
- 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.
- Silventoinen, K., Sarmalisto, S., Perola, M., Boomsma, D. I., Cornes, B. K., Davis, C., Dunkel, L., De Lange, M., Harris, J.



- R., Hjelmborg, J. V. B., Luciano, M., Martin, N. G., Mortensen, J., Nisticò, L., Pedersen, N. L., Skytthe, A., Spector, T. D., Stazi, M. A., Willemssen, G. ve Kaprio, J. (2003). Heritability of Adult Body Height: A Comparative Study of Twin Cohorts in Eight Countries. *Twin Research*, 6(5), 399–408.
- Smith, D. J. (2003). A framework for understanding the training process leading to elite performance. *Sports Medicine*, 33, 1103-1126.
- Soligard, T., Schweltnus, M., Alonso, J. M., Bahr, R., Clarsen, B., Dijkstra, H. P., ... ve Engebretsen, L. (2016). How much is too much? (Part 1. International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury. *British Journal of Sports Medicine*, 50(17), 1030-1041.
- Sögüt, M. (2019). Bio-banding in sport. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(2), 143-147.
- Tanner, R. ve Gore, C. (2012). Physiological tests for elite athletes. *Human Kinetics*.
- Taranger, J. ve Hägg, U. (1980). The timing and duration of adolescent growth. *Acta Odontologica Scandinavica*, 38(1), 57–67.
- 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.
- Thornton, H. R., Delaney, J. A., Duthie, G. M. ve Dascombe, B. J. (2019). Developing athlete monitoring systems in team sports: data analysis and visualization. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(6), 698-705.
- Tomova, A., Robeva, R. ve Kumanov, P. (2015). Influence of the body weight on the onset and progression of puberty in boys. *Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism*, 28(7-8), 859-865.
- Trost, S. G. ve Van Der Mars, H. (2009). Why we should not cut P.E. *Educational Leadership*.
- Vanrenterghem, J., Nedergaard, N. J., Robinson, M. A. ve Drust, B. (2017). Training load monitoring in team sports: a novel framework separating physiological and biomechanical load-adaptation pathways. *Sports Medicine*, 47, 2135-2142.
- 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.
- WHO. (2019). Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep for Children Under 5 Years of Age.
- Winter, E. M., Jones, A. M., Davison, R. R., Bromley, P. D. ve Mercer, T. H. (Eds.). (2006). Sport and exercise physiology testing guidelines: volume I-sport testing: the British association of sport and exercise sciences guide. Routledge.

Bölüm 7

Irmak HÜRMERİÇ ALTUNSÖZ
Sadettin KIRAZCI

Hareket Gelişimi

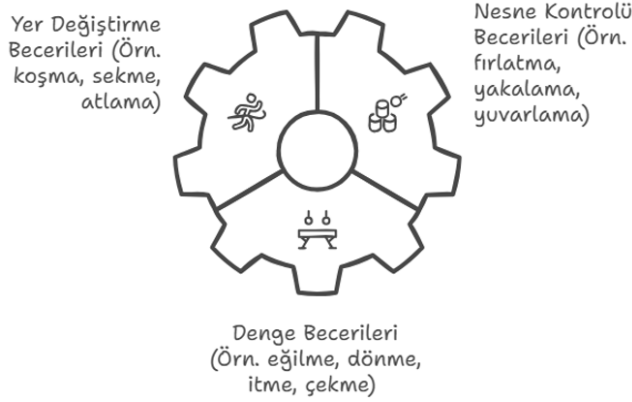
İnsan hareketi çok çeşitli faktörlerin birbiriyle etkileşiminden ortaya çıkan dinamik süreçleri kapsamaktadır. Bu süreçler çoğu zaman birey, çevre ve görev dediğimiz faktörleri içermektedir ve antrenörler sporcuların bütüncül gelişimleri için bu konuları iyi analiz etmelidir. Sporcuların bütüncül gelişimleri ve bu gelişimi etkileyen faktörler ön planda tutulduğu zaman hareket gelişimi kaçınılmaz olmaktadır. Sporcuların hareket gelişimleri bilişsel ve duyuşsal alan gelişimlerini de doğrudan etkilemektedir. Antrenörlerin hareket, beceri, beceri gelişimi ve gelişim takibi konusunda bilgi sahibi olmaları etkili bir antrenör olmak için gereklidir. Başka bir deyişle insan hareket beceri gelişimi süreçlerini derinlemesine anladığımızda sporcunuzun teknik beceri gelişimini mükemmelleştirmede yolunuz daha açık olacaktır.

Hareket Nedir?

Vücudun herhangi bir bölümünde gözlemlenebilir pozisyon değişikliği hareket olarak tanımlanmaktadır (Goodway, Ozmun ve Gallahue, 2019). **Basit hareketler birbiriyle ilişkili olarak hareket formuna dönüşüp daha ayırt edilebilir hareketlere dönüşürler. Bu hareket formları basit kombinasyonlardan yapılandırılmış karmaşık hareket formlarına kadar uzanan geniş bir yelpazede yer alırlar** (Madrona vd., 2018). Temel hareket becerileri olarak tanımlanan beceriler ise, birden fazla hareket kalıbından oluşan becerilerdir (Haywood ve Getchell, 2009). Bu beceriler üst düzey olarak nitelendirilebilecek daha karmaşık beceriler için temel teşkil ederler. Büyüme ve olgunlaşmaya bağlı olarak gelişen bu beceriler çevresel birçok faktörden etkilenmektedir (Malina, Bouchard ve Bar-Or, 2004). Özellikle, iki-yedi yaş arasını içeren okul öncesi dönemden itibaren bu becerilerin yapılandırılmış fiziksel aktivite ortamlarında geliştirilmesi gerekmektedir. Bu beceriler bireylerin fiziksel olarak aktif olma yeteneğini doğrudan ve dolaylı olarak etkileyen hedefe yönelik hareket kalıpları olarak daha geniş perspektifte ele alınmaya başlanmıştır (Hulteen vd, 2018).



Temel hareket becerileri yer değiştirme, nesne kontrolü ve denge becerileri olarak adlandırılmaktadır (Goodway, Ozmun ve Gallahue, 2019). 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 genel olarak statik ve dinamik denge olarak ikiye ayrılmakta ve denge kontrolü gerektiren beceriler olarak tanımlanmaktadır (Şekil 1).



Şekil 1. Temel hareket becerileri.

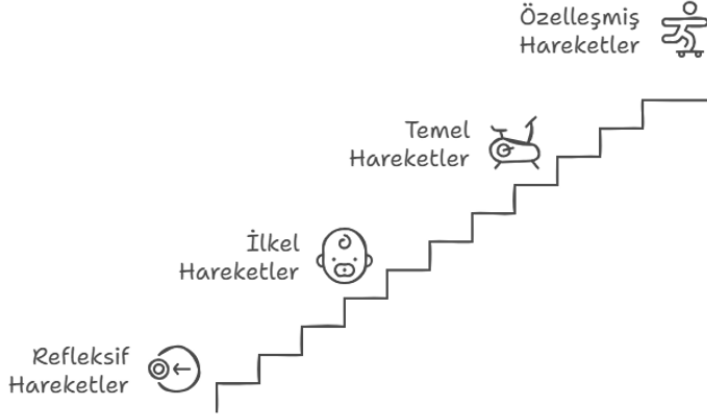
Gallahue'nun kum saati modeline göre **temel hareket becerileri kendi içinde üç aşamada gelişirler** (Gallahue, Ozmun ve Goodway, 2019). **Başlangıç aşamasında vücut koordinasyonu iyi olmadığı için hareket kalıplarında problemler gözlemlenmektedir. Sonraki aşama olan şekillenme aşamasında daha uyumlu ve ritmik hareketler görülse de sınırlı hareketler mevcuttur. Ustalaşma evresinde hareket becerileri tutarlı, etkin ve daha koordineli bir şekilde yapılmaya başlanır. Her aşamada bireyler harekete teşvik edilmelidir.**

Temel hareket becerileri spor, oyun ve fiziksel aktivitelere katılmak için altyapı görevi görürler. Yapılan çalışmalarda orta çocukluktan geç çocukluk dönemine doğru belirli bir hareket beceri seviyesine sahip olan çocukların fiziksel aktivitelere ve spora uzun zamanlı katıldıkları ve iyi performans gösterdikleri bulunmuştur (Costa vd., 2021). Temel hareket becerilerinde düşük yeterliğe sahip olan çocukların, daha karmaşık spor becerilerini geliştirme konusunda problem yaşadığı görülmektedir. Ayrıca temel hareket beceri yeterliğinin sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk ve algısal motor becerileri arasında pozitif bir ilişki olduğu birçok çalışmada ortaya konulmuştur (Gao vd., 2021). Bundan dolayı genç sporcuların öncelikle temel hareket beceri repertuarının genişletilmesi ve bu becerilerin spor çeşitliliği çok olan zengin öğrenme ortamlarında uygulama fırsatları yaratılarak geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır (Şekil 2).



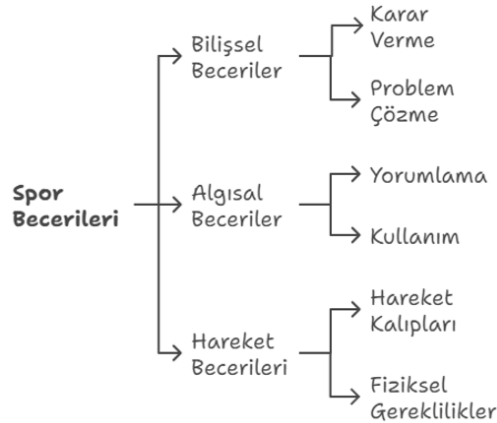
Şekil 2. Temel hareket becerilerini geliştirmenin önemi.

Temel hareket becerileri döneminden sonra özelleşmiş hareket becerileri dönemi gelmektedir ve genellikle bu dönem 7 yaş ve sonrası için tanımlanmaktadır. Temel hareket becerileri özelleşmiş hareket becerileri dönemi için bir temel oluşturmaktadır. Bu dönemde çocuklar sahip oldukları temel hareket becerilerinin ustalaşmış formlarını sergilerler ve birleştirilmiş hareket becerileri formlarını kullanarak spora özgü becerileri uzun zamanlı deneyim fırsatları ile geliştirirler (Clark ve Metcalf, 2002). Bu dönem kendi içinde geçiş, uygulama ve yaşam boyu uygulama aşaması olarak üçe ayrılmaktadır. Geçiş aşamasında temel hareket becerileri spor veya rekreasyon ortamlarında kullanılmaya başlanır. Uygulama aşamasında önceden edinilmiş deneyimler, bilişsel ve duyuşsal gelişim sayesinde hareket performansında artış gözlemlenir. Bundan dolayı bireyler için aktivite çeşitliliği kapsayıcı spor ortamlarında sağlanmalıdır. Herkesin ulaşamadığı yaşam boyu uygulama aşaması özelleşmiş hareket becerilerinin kullanımını kapsar. Bu seviyeye ulaşmayı etkileyen bireysel, çevresel ve görev faktörlerinin anlaşılması antrenörler veya eğiticiler için son derece önemlidir. **Özelleşmiş hareket becerileri döneminde spora özgü bireyselleşme başladığı için bu dönemi etkileyen en kritik bireysel özelliklerin motivasyon, algısal motor beceriler ve bilişsel yetenekler olduğu bilinmektedir** (Clark ve Metcalf, 2002). Özellikle bu dönemde, spora özgü beceriler üzerine odaklanılmalıdır (Şekil 3).



Şekil 3. Motor gelişim dönemleri.

Spor becerileri bilişsel, algısal ve hareket becerileri altında incelenmektedir (Honeybourne, 2006) (Şekil 4). Bilişsel beceriler sporcunun beceriyi sergilerken karar verme ve problem çözme becerilerini içermektedir. Algısal beceriler duyu organları tarafından alınan bilginin yorumlanması ve kullanılması ile hareket performansının ortaya konulmasını sağlar. Bu beceriler spor ortamlarında yaşa ve farklı çevre koşullarına bağlı olarak gelişir. Hareket becerileri ise, hareket kalıplarının kullanıldığı ve fiziksel gerekliliklerin olduğu becerilerdir. Sporcular görsel, işitsel ve dokunsal duyu organları yoluyla buldukları ortamdan gerekli bilgileri toplayıp, bilişsel ve hareket becerilerini kullanarak koordineli bir şekilde hareket etmeye çalışırlar.



Şekil 4. Spor becerilerinin bileşenleri.



Bundan dolayı **hareket algı bütünlüğü kapsamında sporcuların erken yaşlardan itibaren temel hareket beceri repertuarı geliştirilirken, antrenmanlarda bilişsel ve algısal motor süreçlere destek olan hareket kavramlarının da verilmesi gerekmektedir** (Malina, 2012). Hareket kavramlarından olan beden farkındalığı, alan farkındalığı, efor ve hareket ilişkileri problem çözme ve karar verme süreçlerini desteklerken, hareket algı bütünlüğüne katkı sağlar. Aynı zamanda fiziksel büyümenin ve olgunlaşmanın hareket kalıplarına etkisi antrenörler tarafından iyi anlaşılmalıdır. Bunlara ek olarak, eğlence faktörü spor programlarının içeriğinde yer almalı ve genç sporcuların iç motivasyonları ve hareket etme istekleri artırılmalıdır (McCarthy, Jones ve Clark-Carter, 2008). Antrenörlerin bilmesi gereken diğer bir konu da hareket gelişiminin yaş ile ilişkili olduğu, ancak yaşa bağlı değildir.

Beceri Nedir?

Beceri en kısa sürede, en yüksek doğrulukta eylemin ortaya konulması olarak tanımlanabilir. Motor beceri eyleminin 4 önemli kriteri vardır. a) Bir amaç doğrultusunda yapılır, b) Bir amaç doğrultusunda yapılan tüm vücut hareketlerini kapsar, c) İstemli olarak yapılır, d) Pratik yaparak gelişir (Coker, 2021). Antrenörler sporcuları için öğrenme ortamını düzenlerken geliştirmek istedikleri becerilerin genel özelliklerini ve gerekliliklerini iyi analiz etmelidir. **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 sınıflandırmalardır** (Coker, 2021). Beceri sınıflamaları pratik anlamda öğrenen ihtiyacını belirleme, geri bildirim verme ve öğrenenin gelişim ihtiyacına göre kullanılacak olan stratejilere karar vermek için kullanılmaktadır (Adams, 1999).

Tek boyutlu beceri sınıflandırmaları beceri sergilenirken kullanılan kasın büyüklüğüne, çevrenin tahmin edilebilirlik düzeyine, becerinin fonksiyonel özelliklerine ve becerinin başlangıç bitiş keskinliğine göre yapılmaktadır (Goodway, Ozmun ve Gallahue, 2019) (Tablo 1). Tek boyutlu sınıflandırmalar becerileri tanımlamak ve birbirinden ayırt etmek için kullanılabilir.

Tek boyutlu basit sınıflandırmalar bazı durumlarda becerileri tam anlamıyla sınıflamak için 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, yapılabilmesi için sergilenmesi gereken hareket formlarının özelliklerine göre daha detaylandırılmış çok boyutlu sınıflandırmalar mevcuttur ve bu beceri sınıflandırması ve becerinin antrenörler tarafından sporcuya aktarılması için yapılan planlamalara yardımcı olur** (Coker, 2021). Beceriler sergilenirken çevreye adapte olabilme, değişen şartları gözlemleyebilme ve çeşitli algısal süreçleri geliştirebilme önemli olduğu için çok boyutlu sınıflandırmalar becerinin gerekliliklerinin sporcuya tarafından algılanması bağlamında da rehber niteliği taşırlar (Kirazcı, 2017).

**Tablo 1. Tek boyutlu beceri sınıflandırması.**

Tek boyutlu beceri sınıflaması	Örnekler	Antrenör ne bilmeli?
Kasın büyüklüğüne göre.	Büyük kas becerileri: Yürüme, koşma, sıçrama. Küçük kas becerileri: Nesne açma, kapama, resim yapma.	Büyük kaslar daha çabuk olgunlaşırken, küçük kaslar daha geç olgunlaşır. Gelişim sırasına bağlı olarak antrenman planlaması yapılmalıdır.
Çevrenin tahmin edilebilir durumuna göre.	Açık beceri: Futbol, güreş. Kapalı beceri: Dart, okçuluk.	Karar verme ve algısal becerilerin kullanım ihtiyaçları açık becerilerde yüksekken, kapalı becerilerde bu ihtiyaçlar daha düşüktür.
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.	Becerilerin farklı işlevler için kullanılmasını içerir. Örneğin, yer değişimi için kullanılması gereken beceriler farklıyken, bir nesneyi hareket ettirme ihtiyacında veya vücudun dengesinin korunması için kullanılan beceriler farklıdır. Antrenör amaca uygun becerilere planlamasında yer vermelidir.
Becerinin başlangıç-bitiş keskinliğine göre.	Devamlı beceriler: Yüzme. Kesik beceriler: Topa ayakla vurma. Seri beceriler: Hentbolda top sürme.	Devamlı ve seri becerilerde aerobik enerji sistemleri kullanılırken, kesik becerilerde daha çok anaerobik sistemler devreye girer. Alıştırma ve tekrar sayıları iyi planlanmalıdır.

Bu bağlamda Gentile'nin **iki boyutlu sınıflandırmasında çevre ve becerinin gereklilikleri göz önüne alınmıştır** (Gentile, 2000; Goodway, Ozmun ve Gallahue, 2019) (Tablo 2). Çevre düzenleyici ve düzenleyici olmayan durumuna göre kategorize edilir. Örneğin spor branşına özgü olarak sahanın büyüklüğü, topun büyüklüğü ve ağırlığı genel standartlara göre aynıdır. Burada çevrenin hareketli veya sabit oluşuna göre beceri sınıflandırılırken, düzenleyici olmayan koşulunda çeşitlilik ve sabitleme söz konusudur. Örneğin tahmin edilebilir bir çevrede sergilenen okçuluk ve dart gibi kapalı becerilerin aynı şekilde tutarlı olarak sergilenmesi gereklidir ve antrenörler sabitleme, yani tutarlı performans üzerine çalışırlar. Tahmin edilemeyen çevrelerde sergilenen futboldaki gibi açık becerilerde çeşitlendirme vardır ve sporcular değişen şartlara uyum sağlamak için çeşitli antrenmanlara katılmalıdır. Düzenleyici şartlardaki çeşitlilik, sporcuların her koşula uyumu gerektiren karar verme becerilerini geliştirirken, spora özgü becerilerinin de gelişmesini sağlayacaktır. Bu sınıflamada bir başka nokta ise becerinin gereklilikleridir. Vücut oryantasyonu ve nesne manipülasyonu olup olmadığı becerinin sınıflandırmasında kullanılmaktadır. Çevrenin manipüle edilmesi veya becerinin gerekliliklerinin değiştirilmesi beceri gelişimine neden olmaktadır. Tablo 2'de farklı becerilerin kolaydan zora doğru aşama aşama nasıl sıralandığı verilmektedir. Alıştırmalar planlanırken becerinin zorluk derecesi birdenbire artırılmamalıdır. Her zorluk artırımında bir parametre değişikliği yapılmalıdır. Örneğin, beceri uygulamasına yer değiştirme eklendiğinde vücut denge kontrolünün ekstra sağlanması gerekmektedir. Bir nesne beceriye eklendiğinde el-göz koordinasyonu için sporcu ayrı bir efor sarf etmektedir. Tekrar sayıları arttığında veya sabit alıştırmalara farklı bir beceri eklendiğinde sporcunun bilişsel yükü artmaktadır. Aşama aşama yapılan değişiklikler ile antrenörler becerilerin zorluk derecesini artırabilirler.



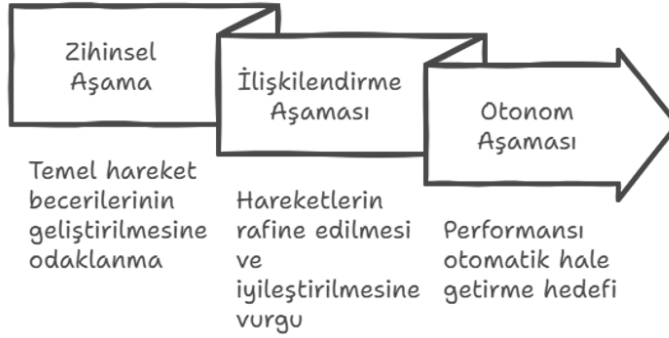
Tablo 2. Gentile'nin çok boyutlu sınıflandırma sistemi.

Çevre Şartları ve Denemeler	Hareketin gereklilikleri			
	Vücut transferi yok		Vücut transferi var	
	Nesne manipülasyonu yok.	Nesne manipülasyonu var.	Nesne manipülasyonu yok.	Nesne manipülasyonu var.
Sabit ve denemeler arası değişkenlik yok.	Bankta oturmak. Kaldırımında ayakta durmak.	Duran bir balona raket ile vurmak. Duran bir balona ayak ile vurmak.	Düz bir yerde yürüme. Belli bir yükseklikteki yere atlamak.	Tekerlekli bir çanta ile yürümek. Ritmik şekilde ip atlamak.
Sabit ve denemeler arası değişken.	Farklı yükseklikteki banklara oturmak. Farklı yükseklikteki banklardan kalkmak.	Farklı yüksekliğe dizilmiş balonlara raket ile vurmak. Farklı türdeki balonlara ayakla vurmak.	Yürüme bandında yürümek. Farklı yüksekliklere atlamak.	Valiz ile kaygan bir buzda yürümek. 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 vurmak. Düz bir yüzeyde yavaşça yuvarlanan balona ayakla vurmak.	Yürüyen merdivene yürüyerek çıkmak. Belirli bir yükseklikteki yere koşarak atlamak.	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 vurmak. Hızlı hareket eden bir balona ayak ile vurmak.	Sallanan bir ip üzerinde yürümek. Farklı yükseklikteki yerlere koşarak atlamak.	Havadaki bir nesneyi koşarak yakalamak. Seken bir topu yakalamak.

Beceri Gelişimi

Antrenörlerin sporcuların bireysel farklılıklarını anlaması önemli bir gerekliliktir. Her sporcunun fiziksel özellikleri, öğrenme stilleri, fizyolojik yapısı, geçmiş deneyimleri, motivasyon seviyesi, kültürel altyapısı, psikolojik durumu ve beceri geliştirme potansiyeli farklıdır (Coker, 2021). Bundan dolayı antrenör olarak beceri öğretilirken seçilen öğretim stratejileri bu çeşitliliğe hitap edecek şekilde düzenlenmelidir.

Sporcuların beceri gelişimi başlangıç seviyesinden yüksek yeterlik seviyesine kadar takip edilmeli ve her seviyede sporcuların öğrenme ihtiyaçları belirlenerek gelişimlerine uygun stratejiler ortaya konulmalıdır. Antrenörlere bu konuda yardımcı olacak beceri öğrenme aşamalarının bilinmesi önemlidir. **Beceri öğrenilirken sporcularda gözlemlenen bazı temel aşamalar mevcuttur.** Fitts ve Posner (1967) tarafından tanımlanan **bu aşamalar zihinsel, ilişkilendirme ve otonom olarak sıralanmaktadır** (Şekil 5). Bu aşamalar kesin çizgiler ile birbirinden ayrılmaz; ancak birbirini etkileyen süreçler içerir. Sporcular farklı aşamalarda farklı becerilerde bulunabilirler. Ayrıca öğrenme aşamaları sporcunun yaşına bağlı değildir.



Şekil 5. Fitts ve Posner öğrenme aşamaları ve antrenörün görevi.

İlk aşama olan “Zihinsel” aşama yoğunlukla bilişsel süreçleri kapsamaktadır. Bir sporcu yeni bir beceriyi öğrenirken öncelikle o becerinin performans gerekliliklerini anlaması gerekmektedir. Performans sırasında sporcuların dikkat ihtiyacı çok yüksektir ve tek odaklandıkları durum becerinin kendisidir. Doğal olarak, bu aşamada olan sporcuların performanslarında tutarsızlıklar olur ve birçok yanlış yaparlar. Antrenörlere bu aşamada düşen görev becerinin gösterilmesi ve sözlü olarak yapılan açıklamaların anlaşılır olmasıdır. Sporcuların geçmiş deneyimlerinden yararlanılarak öğretilen becerinin sahip olunan beceri repertuarı ile benzerlikleri veya farklılıkları arasında ilişki kurulmalıdır. Bu aşamada temel hareket kalıbının ya da kalıplarının oluşturulması hedeflendiği için antrenörler sporculara bu konuda yardımcı olmalıdır.

“İlişkilendirme” aşaması sporcunun beceri performansında gelişim gözlemlenen aşamadır. Bu aşamada sporcu uygun hareket kalıbını seçerek beceriyi sergilemeye başlar. Yaptığı beceri hatalarının farkına vararak dikkatini çevreye odaklar. Sporcu beceriyi çevresel faktörleri göz önüne alarak gerekli adaptasyonları sağlayarak veya gerekli değişiklikleri yaparak sergiler. Bu aşamada antrenörün rolü performansın iyileştirilmesinin yanı sıra geri bildirim vererek becerinin olması gereken şekilde, farklı çevrelerde yapılmasının sağlanmasıdır. Buna ek olarak sporcuya kendi performansı üzerinden değerlendirme yapabilmesinin fırsatlarının sunulması gerekmektedir. Hareket kalıbının detaylandırıldığı aşama olduğu için antrenörler bu aşamada olan sporcuları için hareketi geliştirici alıştırmalara odaklanmalıdır.

Bir sporcunun öğrenme aşamalarının son aşaması olan “Otonom” aşamasına ulaşması için uzun zaman pratik yapması gerekmektedir. Bu aşama becerinin otomatikleştiği, her zaman tutarlı performansın sergilendiği ve hata yapma olasılığının çok düşük olduğu bir aşamadır. Her sporcu bu aşamaya gelemeyebilir. Bu aşamaya ulaşmak için antrenörler sporcu motivasyonunu sağlamalıdır. Bu aşamaya gelen sporcularda da gelişimin korunması ve devamlılığı konusunda antrenörlere büyük sorumluluklar düşmektedir. Antrenörlerin bu aşamadaki sporcuları için geri bildirim vermeye devam etmeleri ve antrenmanları sporcunun ihtiyacına uygun şekilde planlamaları önem arz etmektedir.

Fitts ve Posner’in birey üstünden yaptığı öğrenme aşamaları yanında Gentile’nin iki aşamalı öğrenme aşamaları çevre ve beceri özelinde antrenörler için daha detaylı bir plan olarak düşünülebilir.



Bu modelde hareketin çeşidine göre sporcunun ilk olarak beceri ile ilgili fikir edindiği belirtilir ve bu fikir edinme sürecinde antrenörün düzenleyici ve düzenleyici olmayan çevresel ortama göre sporcunun gerekli tepkiyi verebilmesinin sağlanması gerektiği vurgulanır (Gentile, 2000). Gentile'nin modeli, becerinin basitten daha karmaşık hale nasıl getirileceğine, yani becerinin geliştirilmesi için ne gibi düzenlemelerin yapılması gerektiği konusunda yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda bu model, sporcuların gelişim özelliklerine göre beceri planlamasına yol gösterir.

Donnelly ve arkadaşları (2016) Fitts ve Posner'ın öğrenme aşama modelini ve Gentile'nin iki boyutlu sınıflama modelini referans alarak, yeni bir beceri öğretilirken sporcunun bilişsel düzeyine ve amacına yönelik olarak beceri gelişimi için antrenörün rolünü sporcunun seviyesine göre tanımlamıştır (Tablo 3). Kısacası sporcunun seviyesine göre öğrenme aşama modeli geliştirilmiştir ve bu aşamalar kendi içinde de seviyelere ayrılmıştır. Aynı zamanda antrenörlere bu aşamalarda ve seviyelerde olan sporcular için önerilerde bulunulmuştur.

Tablo 3. Sporcu hareket gelişimi aşamaları ve antrenör rolü.

Sporcunun seviyesi	Sporcunun genel özellikleri	Antrenör sporcuyla nasıl desteklemeli?
Başlangıç	Tutarsız performans sergileme, hata tespiti yapamama, çevreye adapte olamama.	Uygun öğretim yöntemini seçmeli, sporcunun beceriyi keşfetmesini sağlamalı ve sporcu teşvik edilmelidir. Sporcunun motor kontrol ve koordinasyon kazanmasını sağlamalıdır.
Orta	Tutarlı performansta artış, hata sayısında azalma, hareketi duruma ve çevreye göre adapte edebilme, hata tespiti yapmaya başlama.	Hareket kalıbı gelişimi sağlanmalı, beceri çeşitlendirmesi yapılmalı, beceri kombinasyonlarının kullanılması sağlanmalı ve beceri uygulaması için farklı çevre koşulları oluşturulmalıdır.
İleri	Tutarlı performans, stratejik karar verebilme, sezinleme becerisi geliştirme, hata tespiti yapma-düzeltilme.	Aynı anda birden fazla beceri performansı için planlama yapılmalı, geri bildirim sıklığı düzenlenmeli, sporcu motive edilmeli ve beceri devamlılığı üzerine çalışılmalıdır.

Antrenörler kendi sporcularının öğrenme aşamalarına göre motor beceri ve performans gelişimi için bireysel, çevresel ve görev faktörlerini iyi analiz etmeli ve bu faktörler arasındaki ilişkiyi kurarak etkili antrenman planları yapmalıdır (Coker, 2021). Tablo 4'te antrenörlerin kendilerine sorması gereken bazı kritik sorular sunulmaktadır.

**Tablo 4. Antrenör soruları.**

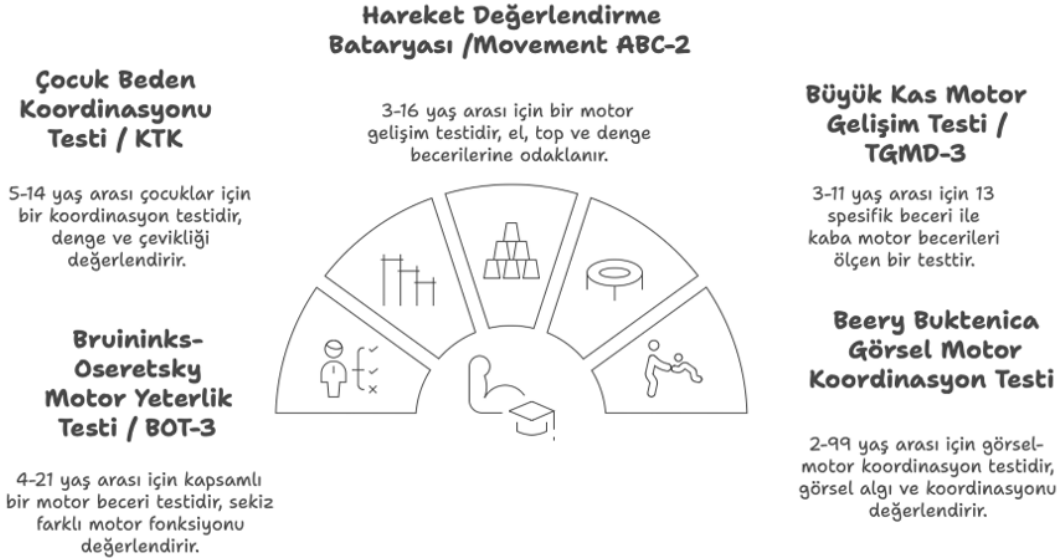
Gelişime etki eden faktörler	Antrenör kendine ne sormalı?
Bireysel	Sporcunuz belirtilen görevi yapmak için bazı alt yapı becerilere sahip mi? Seçilen görev sporcunuz için uygun mu? Sporcu bu görevi için motive mi? Bireysel farklılıklar bu görevin edinilmesini nasıl etkiler?
Çevre	Bu görev hangi çevrede/alanda sergilenecek? Bu çevre tahmin edilebilir ya da tahmin edilemez bir çevre mi? Zaman sınırlılığı var mı?
Görev	Seçilen görev/öğretilen beceri/oyun algısal motor beceri içeriyor mu? Nesne manipülasyonu var mı? Hangi vücut hareketlerini kapsıyor? Seçilen bu görev/beceri farklı durumlarda mı sergilenecek? Yoksa aynı beceri doğru olarak sürekli olarak mı tekrar edilecek?

Hareket Gelişimi Takibi

Antrenörlerin kendi sporcularının hareket gelişimlerini belirlemek, verdikleri eğitimin, uyguladıkları stratejilerin veya öğretim yöntemlerinin etkisini gözlemleyebilmek için çeşitli ölçme ve değerlendirme teknikleri kullanmaları gerekmektedir (Mülazımoğlu-Ballı, 2020). Özellikle her yaş grubunda genç sporcuların motor beceri yeterlikleri veya beceri gelişimlerinin değerlendirilmesi önemlidir. Ulusal ve uluslararası literatürde antrenörlerin sporcularının hareket gelişimlerini takip edebilmeleri için kullanabileceği birçok ölçüm yöntemi mevcuttur. Ölçümün ne zaman, hangi amaçla ve ne tür bir ölçüm yöntemi ile yapılacağı antrenörün gelişim hedeflerine bağlıdır (Şekil 6). Antrenörler geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmış testleri kullanabilecekleri gibi, kendi oluşturdukları gözlem formlarını veya kontrol listelerini de sporcu takibi için kullanabilir.

Sporcuların hareket gelişimi takibi çok yönlü olarak gerçekleştirilmelidir. Farklı spor branşlarında öne çıkan hareket becerileri, algısal motor beceriler, fiziksel uygunluk parametreleri, hız, hareket zamanı, reaksiyon zamanı, denge, koordinasyon veya sezinleme gibi parametreler dönemsel olarak kayıt altına alınabilir. Aşağıdaki bölümde farklı yaş grupları için hareket gelişiminin, algısal motor becerilerin ve spora özgü beceri gelişiminin takibi için uygulanabilecek örnek testler kısaca tanıtılmıştır.

BOT-3, Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlik Testi (Bruininks ve Bruininks, 2024): Bu test motor gelişimi yada motor fonksiyonlarını ayrıntılı değerlendirebilen bir testtir. Testin uygulanabilir yaş aralığı 4-21 olarak tanımlanmıştır. Test 8 ana boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar ince motor doğruluk, ince motor entegrasyonu, el becerisi, üst ekstremité koordinasyonu, bilateral koordinasyon, denge, güç ve dinamik hareket olarak sıralanmaktadır. Bu bölümlerden alınan ham puanlar üzerinden genel bir değerlendirme yapılabilir. Testin kısa veya uzun versiyonları bulunmaktadır. Testin uygulanması bir birey için yaklaşık 25-30 dakika sürmektedir.



Şekil 6. Hareket gelişimi takibinde kullanılan test örnekleri.

KTK, (Körperkoordinationstest für Kinder) Çocuk Beden Koordinasyon Testi (Kiphard ve Shilling, 2007): Çocuk beden koordinasyonu ismiyle anılan bu test 5-14 yaş arası çocuklarda kullanılabilir. Testin içeriği geriye dengeleme, tek ayak sekme, yanlara sıçrama ve yanlara adımlama becerilerinden oluşmaktadır. Türkiye'ye adaptasyonu Özkara ve Kalkavan tarafından 2018 yılında yapılmıştır (Özkara ve Kalkavan, 2018). Testin sonucunda çocuklar beş kategoride değerlendirilmektedir. Bu kategoriler, yetersiz motor koordinasyon, orta dereceli motor yetersizlik, şiddetli motor yetersizlik, normal ve çok iyi olarak sıralanmaktadır. Beceri testlerinin puanları üzerinden bir değerlendirme yapılabilir. Testin uygulaması bir birey için yaklaşık 15 dakika kadar sürmektedir.

Movement ABC-2, Çocuklar için Hareket Değerlendirme Bataryası (Henderson, Sugden ve Barnett, 2007): Bu test 3-16 yaş grubu aralığında uygulanabilen ve çocukların motor gelişim durumlarının takip edilmesi için kullanılan bir testtir. Testin 3-6, 7-11 ve 12-16 yaşları için uygulanan ölçümleri farklıdır. Test üç temel boyuttan oluşmaktadır. Bunlar el becerisi, top becerileri ve denge becerisi olarak sıralanmaktadır. Her bir boyuttan elde edilen puanlar üzerinden değerlendirme yapılabilir. Testin uygulanması 25-30 dakika kadar sürmektedir.

TGMD-3, Büyük Kas Motor Gelişim Testi (Ulrich, 2017): TGMD-3 testi 3-11 yaş aralığında çocukların motor beceri gelişimi ölçmek için tasarlanmıştır. Test 13 beceriden oluşan yer değiştirme ve nesne kontrolü gerektiren becerileri içermektedir. Testte her becerinin ölçümü için beceri kriterleri yer almaktadır ve antrenörler bu beceri kriterlerini kullanarak genç sporcularının motor beceri performanslarını takip edebilirler. Beceri puanları veya beceri kategori ham puanlar üzerinden değerlendirme yapılabilir. Testin uygulaması bir birey için yaklaşık 15-20 dakika sürmektedir.



Beery Buktenica Görsel Motor Koordinasyon Testi (Beery, 2004): Bu test çocukların ve yetişkinlerin (2-99 yaş aralığı) görsel motor algılarının değerlendirilmesi için geliştirilmiştir. Testin kısa ve uzun formu mevcuttur. Testin görsel algı, büyük kas, küçük kas becerileri ve el-göz koordinasyon boyutları bulunmaktadır. Grup halinde veya bireysel olarak uygulanabilen bir test bataryasıdır. Testin uygulaması bir birey için yaklaşık 15-20 dakika sürmektedir.

Görsel Algı Beceri Testi (Test of Visual Perceptual Skills; Gardner, 1996): Bu test görsel algı becerilerinin ölçümüne yardımcı olmaktadır. Yaş aralığı 5-21'dir. Görsel ayırt edicilik, görsel hafıza, görsel uzamsal ilişki, görsel form sabitliği ve sıralı bellek gibi algı bileşenleri ölçülmektedir. Görsel algının zayıf ve kuvvetli yanları bu test ile değerlendirilebilmektedir. Testin uygulaması bir birey için yaklaşık 25 dakika sürmektedir.

Kendini Değerlendir / Yansıma Yap

1. Sporcularınızın temel hareket becerisi (yer değiştirme, denge, nesne kontrolü) gelişimi üzerine düşününüz. Sporcularınızın hareket gelişimlerini yaş ve gelişim düzeyini (çocuk-genç-yetişkin) dikkate alarak, aşağıdaki soruları uygun yerlere X koyarak veya yazarak cevaplayınız.

Soru	Kendini değerlendir	Varsa "Hayır" olarak cevapladıklarınızın gerekçeleri nelerdir?
Sporcularınız temel hareket becerilerinde ustalaşmış düzeydeler mi?	Yer değiştirme becerileri. Evet (), Hayır ()	
	Denge becerileri. Evet (), Hayır ()	
	Nesne kontrolü becerileri. Evet (), Hayır ()	

2. Sporcularınızın spora özgü hareket beceri gelişimleri hakkında düşününüz. Aşağıdaki soruları ilgili alanlara yazarak cevaplayınız.

Soru	Cevap
a. Sporcularınızın hangi spora özgü hareket/teknik becerileri öğrenmelerine öncelik veriyorsunuz? Neden?	
b. Sporcularınızın temel hareket becerilerindeki yeterlikleri spora özgü hareket becerilerini nasıl etkiliyor?	



3. Sporcularınızın hareket gelişimini ölçmek ve değerlendirmek için hangi ölçme yöntemlerini kullanıyorsunuz? Cevabınızı aşağıda verilen alana yazarak cevaplayınız.

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

Kaynaklar

- 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.
- Beery, K. E. (2004). Beery VMI: The Beery-Buktenica developmental test of visual motor integration. Minneapolis, MN: Pearson.
- Bruininks, B. D. ve Bruininks, R. H. (2024). Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency (3rd ed.). Pearson.
- 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.
- Coker, C. (2021). *Motor learning and control for practitioners*. Routledge.
- Costa, C. L., Cattuzzo, M. T., Stodden, D. F. ve Ugrinowitsch, H. (2021). Motor competence in fundamental motor skills and sport skill learning: Testing the proficiency barrier hypothesis. *Human movement science*, 80, 102877.
- Fitts, P. M. ve Posner, M. I. (1967). *Human performance*. Oxford, England: Brooks/Cole.
- Donnelly, F. C., Mueller, S. S. ve Gallahue, D. L. (2016). *Developmental physical education for all children: theory into practice*. Human Kinetics.
- 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.
- Gentile, H. M. (2000). Skill acquisition: Action, movement, and neuromotor processes. *Movement science*, 111-187.
- Gardner, M. F. (1996). *Test of visual perceptual skills*. Seattle: Special Child Publication.
- 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.
- Haywood, K., ve Getchell, N. (2009). *Life span motor development*. Human kinetics.
- Henderson, S. E., Sugden, D. A., ve Barnett, A. L. (2007). edition 2. *Movement assessment battery for children*. London, UK. The Psychological Corporation.
- Honeybourne, J. (2006). *Acquiring skill in sport: an introduction*. Routledge.
- Hulteen, R. M., Morgan, P. J., Barnett, L. M., Stodden, D. F. ve Lubans, D. R. (2018). Development of foundational movement skills: A conceptual model for physical activity across the lifespan. *Sports Medicine*, 48, 1533-1540.
- Kiphard, E. J. ve Schiling, F. (2007). Körperkoordinationstest für Kinder 2, überarbeitete und ergänzte Aufgabe. Beltz Test
- Kirazcı, S. (2017). Motor Davranış. Mirzeoğlu, N. *Spor Bilimlerine Giriş (2. Baskı, 107-136)*. Spor Yayınevi ve Kitapevi.
- 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.
- Malina, R. M., Bouchard, C. ve Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation, and physical activity. *Human kinetics*.
- 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.
- Mülazımoğlu-Ballı, Ö. (2020). Yalız Solmaz. *Sporda Öğrenme ve Öğretme III (37-66)*. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Özkar, A. B. ve Kalkavan, A. (2018). Çocuk Beden Koordinasyon Testinin (Ktk: Körperkoordinations Test Für Kinder) Ortaokul Grubu Türk Çocukları İçin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 1-11.
- 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.

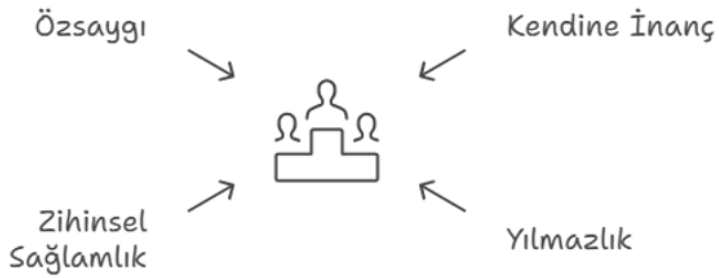
Bu sayfa boş bırakılmıştır.

Bölüm 8

Koray KILIÇ

Öz Güven Gelişimi

Spor becerilerinin nasıl uygulanacağını iyi bilmek sporcu için yeterli değildir. Bir sporcunun sporda gelişim veya performans potansiyeline ulaşabilmesi, onun ihtiyaç halinde gerekli teknikleri başarıyla sergileyebileceğine dair güçlü bir inancının olmasını gerektirir. **Sporda öz güven, sporcunun kendine inancını, yılmazlığını, zihinsel sağlamlığını ve öz saygısını ifade eder** (Şekil 1). Sporcular yarışmalarda baskı altında optimal performans gösterebilmeyi ve karmaşık spor becerilerini geliştirmeyi deneyimlerken başarısızlıklara göğüs germeyi de öğrenmelidirler. Sporculara, hayal kırıklığını ve kendinden şüphe etmeyi yenmelerini sağlayacak stratejileri öğretmek ve belirli teknikler aracılığıyla güven gelişimini sağlamak, bütüncül sporcu gelişimi ve sporcu merkezli başarıların elde edilmesinde kritik öneme sahiptir.



Şekil 1. Sporda öz güvenin kapsamı.

Öz güven, farklı spor ortamlarındaki sporcular için zihinsel sağlamlığın temelindeki önemli bir bileşendir. Çünkü öz güven, başarısızlıklara ve zorluklara karşı güçlü ve dirençli olmayı ifade eder. Öz güven, katılımcı ve yarışmacı spor ortamlarında antrenör ve sporcular tarafından geliştirilmesi ve devam ettirilmesi gereken önemli bir sporcu kazanımıdır. Antrenör ve sporcular arasındaki ilişki, sporcuların spora katılımı ile öz güvenlerinin etkilenmesinde önemli bir belirleyicidir.



Antrenörlerin tüm antrenörlük ortamlarında sporcuda öz güven gelişimi için etkili stratejiler uygulaması önemlidir. Antrenörlerin bilgi ve davranışlarının, sporcuların öz güven gelişimi üzerinde oldukça önemli bir etkisi vardır. “Gelişimsel Spora Katılım Modeli”ndeki (GSKM) farklı spor ortamlarına karşılık gelen antrenörlük tipleri için sporcuların öz güvenlerini geliştirmeye yönelik stratejiler bulunmaktadır (Côté vd., 2010).

Sporcu Yaş/Gelişim Düzeylerine ve Antrenörlük Bağlamlarına Göre Öz Güven Gelişimi

Çocuklar İçin Katılımcı Ortam Antrenörü: Bu antrenörlük bağlamında çocukların öz saygısı ve yetkinlik algılarına ilişkin öz güvenleri örneklem yıllarında (ortalama 6-12 yaş) başlar. Öz güveni yüksek çocuklarda girişimcilik, özerklik, merak ve çevreye hızlı uyum gösterme gözlemlenir. Bu yıllarda çocukların bu davranışları daha çok göstermesi antrenörler tarafından yüreklendirilmelidir. Çocukların içsel motivasyonunun geliştirilmesi, bu davranışların görülmesini teşvik eder. Çocuklarda içsel motivasyonun geliştirilmesi amaçlı oyunların bu ortamdaki antrenörlük uygulamalarında birincil olarak kullanılmasıyla doğrudan ilişkilidir. Çocukluk boyunca, güvenli ortamlarda az yapılandırılmış spor etkinliklerini temsil eden amaçlı oyun, çocukların öz güvenlerini geliştirmede önemli bir araçtır.

Çocukların öz saygı düzeyi, onların hedef yönelimlerini de doğrudan etkiler. Kendi teknik, taktik ve fiziksel yetkinliğini diğerlerine göre değerlendiren ego yönelimli bir çocuğun, kendisinden daha yetkin olan akranlarının yanında öz güvenini kaybetme olasılığı yükselir. Fakat yetkinliğini kendi gelişim düzeyi ve sarf ettiği çaba ile değerlendiren çocukların öz güveni, spor kariyerindeki performans iniş çıkışlarından kolayca etkilenmez. Sağlam temeller üzerinde gelişen bu tip bir öz güven, zaman içinde sporcunun beceri öğrenimindeki kararlılığını ve kendisini teknik, taktik ve fiziksel gelişimde üst düzey algılamasını teşvik eder. Dolayısıyla antrenmanlarda motivasyonel olarak çocukların öz güven gelişimini sekteye uğratan “performans iklimi” yerine “görev iklimi” oluşturulmalıdır. Performans iklimi, değerlendirmenin başka sporcularla kıyaslanarak yapıldığı ve onları yenmenin öncelikli olduğu spor ortamlarıdır. Görev iklimi ise çabanın, ilerlemenin ve öğrenmenin değerli olduğu ve ödüllendirildiği spor ortamlarıdır (Côté vd., 2010). Antrenörlük uygulamalarında görev iklimini gerçekleştirmek için aşağıdaki stratejiler kullanılabilir (Côté vd., 2010):

- Antrenmanlarda çocuklara uygun olarak zorlayıcı olan çeşitli görevler kullan.
- Çocukların kendi seslerini duyurabilecekleri esnek bir otorite ortamı yarat.
- Kişisel ve özel olarak çocukların farkına var/çocukların özelliklerini kayda al.
- İçinde farklı beceri düzeyinden sporcuların bulunduğu (heterojen) beceri grupları oluştur.
- Çocukları değerlendirirken spora katılımı, çabayı ve eğlenceyi ön planda tut ve çocukları kendi yetkinliklerine dayalı olarak değerlendir.
- Beceri öğreniminin ve istenen görevlerin bitirilmesi için gerekli zamanı çocukların ihtiyaçlarına göre ayarlayarak yeterli süreyi sağladığından emin ol.



Gençler İçin Katılımcı Ortam Antrenörü: Bu bağlamda öz güven, sporcunun genel öz saygısını temsil eder. Ergenlik döneminde gözlemlenen düşük seviyedeki öz saygı, sporcuda suç işleme, antisosyal davranışlar ve depresyona neden olabilir. Bu dönemde öz güveni hazırlayan önemli öncüller fiziksel görünüm ve sosyal ortamda kabul görmedir. Buna dayalı olarak antrenörler spor deneyimlerini tasarımların ergenlerin takım arkadaşları arasında sosyal kabul görme ve dış görüşe dayalı olumsuz yorum ve yaklaşımlara taviz vermeyen bir spor kültürünü önceliğine almalıdır.

Gençler İçin Performans Ortamı Antrenörü: Bu antrenörlük bağlamında ergenlerin öz güveni, kendilerini fiziksel görünüş, biyomotor yetkinlik ve öz saygıda nasıl algıladıkları ile doğrudan ilişkilidir. Buna dayalı olarak performans sporcularının yalnızca spor öz güveni değil, ayrıca yaşamının diğer boyutlarında da bir sosyal beceri olarak öz güven geliştiriyor olmaları gerekir. Bu dönemde performans ortamının gereklilikleri, sporcuların başka sporlara ve etkinliklere harcadığı süreyi azaltmakta iken amaçlı alıştırma etkinliklerinin yoğunluğu artmaktadır. Bununla birlikte bu dönemde sporcuların kendi sporlarında ve diğer sporlarda “amaçlı oyun” etkinliklerini sürdürmeleri önemlidir. Bu sayede sporcuda spora özgü becerilerin gelişimi desteklenirken yetenek gelişiminde yaratıcılık, spordan zevk alma ve duygusal düzenleme becerileri gelişmektedir. Düşük düzeyde yapılandırılmış olan amaçlı oyun etkinlikleri, performans sporcularında günlük yaşamlarında ihtiyaç duyacakları bazı sosyal beceriler (örn. liderlik ve iletişim becerisi) ile ilgili öz güvenlerini geliştirmeleri için uygun fırsatlar sağlar.

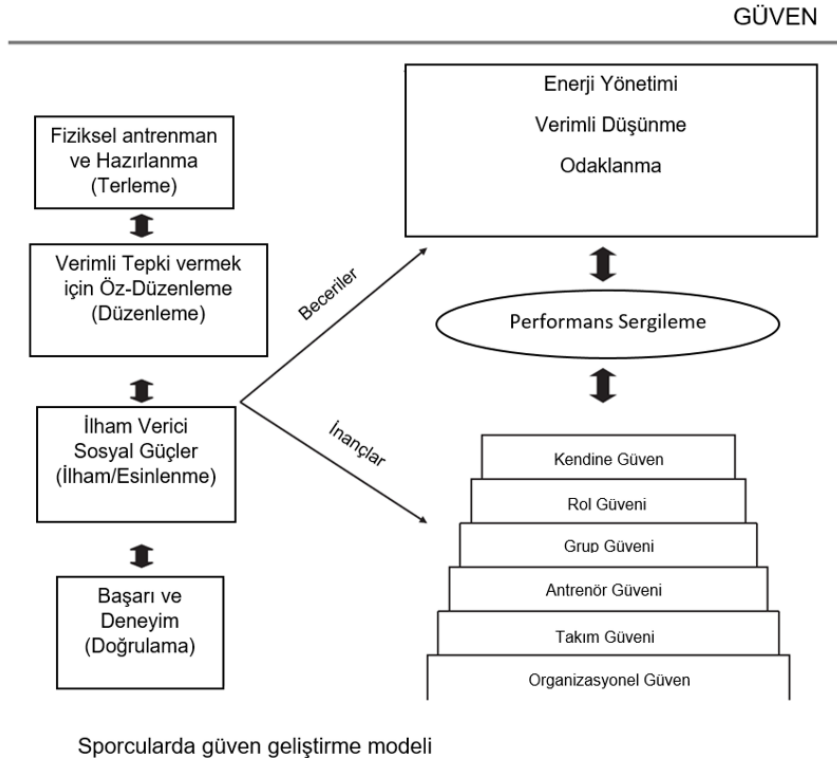
Genç ve Yetişkinler İçin Performans Ortamı Antrenörü: Bu antrenörlük ortamında öz güven gelişimi, GSKM yatırım yıllarında üst düzey performansı amaçlayan sporcular için öncelikli bir spor kazanımıdır. Araştırmalar, antrenör-sporcu ilişkisinin nitelik düzeyinin sporcuların öz güven gelişiminin nasıl olacağını belirleyen önemli bir faktör olduğunu göstermiştir. GSKM yatırım yıllarında sporcuların özerk ve bağımsız görünmeleri çoğu zaman yanlıtıdır. Sporcular, kendi sporları ve günlük yaşamları ile ilgili durumları hakkında antrenörleri tarafından ilgi görmekten memnuniyet duyarlar. Dolayısıyla sporcuların antrenörleri ile ilişkisinin nitelikli olması gereklidir. Sporcuların öz güvenleri, antrenörleri ile etkili bir biçimde iletişime geçebilme düzeyinden oldukça fazla etkilenmektedir. Dolayısıyla özellikle GSKM yatırım yıllarında sporcu-antrenör arasındaki etkileşimin niteliği yüksek tutulmalıdır.

Öz Güven Geliştirme Stratejileri

Sporcunun öz güveni, sporcunun içinde bulunduğu farklı sosyal ortamların içinde gelişmektedir. Dolayısıyla antrenörlerin farklı güven türlerinin farkında olması önemlidir (Şekil 1). Antrenörlerin sporcuyu kötüye kullanması, sporcunun takım içinde anlaşmazlıklar yaşaması veya spor kulübünde veya federasyonda yaşanan sorunlar sporcunun öz güven gelişimini olumsuz etkileyebilir. Sporcuların öz güveni, farklı bilişsel ve fiziksel pratikler yoluyla artırılabilir. **Öz güveni geliştirmek için dört ana yöntem bulunmaktadır. Bunlar, fiziksel antrenman ve kapsamlı hazırlık, öz denetim stratejilerini uygulamak [öz konuşma (self-talk), imgeleme (imagery), enerji yönetimi ve davranış takibi], diğerlerinden (örn. takım arkadaşı) esinlenmek ve onlardan destek almak ve çeşitli durumlarda ilerleyen bir biçimde deneyim kazanarak başarıya ulaşmaktır.**



Diğer bir deyişle **sporcular (a) Terleyerek (çok çalışarak), (b) Kendilerini düzenleyerek (zihinsel antrenman yaparak), (c) İlham alarak (sosyal yolla), (d) Doğrulama/sağlama (çok çalışmanın ve hazırlığın başarılı bir performans için faydalı olduğunu görerek) yaparak öz güven geliştirir** (Şekil 2). Aşağıda ayrıntılı olarak açıklanan bu dört strateji, sporcuların becerileri hakkında güçlü ve dirençli bir inanç geliştirmede kullanılabilir.



Şekil 2. Sporcularda öz güven geliştirme stratejileri (Vealey ve Vernau, 2010).

Terleme Yoluyla Güven Geliştir: Sporcularda öz güven, sürekliliği olan amaçlı antrenmanlarla geliştirilebilir. Bu antrenmanlar sporcuların terlediği ve sistematik olarak fiziksel hazırlandığı (örn. dönemele) antrenmanları içerir. Buna göre geliştirilen antrenmanlarda aşağıdaki stratejilerin kullanılması önerilir:

- Antrenman adaptasyonu için yeterli baskı ortamları yaratacak antrenman stratejileri geliştir ve beklenmeyen senaryolar yarat.
- Çalışma etiği düzenle ve belirlenen etik değerlere dayalı bir dizi prensip oluştur.
- Sporculardan en iyi performanslarını yapmalarına odaklanmalarını iste. Sporcunun öz güveni, onların çaba ve kararlılıklarını etkiler. Sporcuların, gününde olmasa veya kendilerine güvenmeseler bile, antrenman veya yarışma anında kendi en iyi performanslarını sergilemeleri gerektiğini bilmelidirler. Buna dayalı olarak antrenörlerin sporcularını o andaki en iyi çalışma düzeyine odaklamaları önemlidir. “%100 çalışamayacaksan %70 çalış” gibi performansı somutlayan bir yaklaşım



sporcuların bilişsel olarak nasıl hissettiklerini anlamak açısından önemlidir. İyi sporcular, sürekli en iyi performansı sergileyebilecek gibi hissetmeyi beklemezler. Dolayısıyla sporcuların, her zamanki gibi başarılı olunmayan anlarda da iyi performans gösterebileceklerine inanması gerekir.

- (d) Sporculardan onların antrenmana hazırlıklı olma düzeylerini ve kendilerini ne düzeyde adadıklarını değerlendirmelerini iste. Antrenör, sporculardan kondisyonları, motor becerileri yapma düzeyi ve zihinsel beceri gelişimi düzeyi alanlarında kendilerini 0'dan 100'e kadar puanlamalarını isteyebilir. Sonra her bir alandaki puanın nasıl yükseltilebileceği grupça tartışılabilir.

Kendini Düzenleme Yoluyla Öz Güven Geliştir: Belirli bir amaç etrafında yapılan zihinsel tekrarlar (performans ihtiyacına uygun olumlu cevaplar) sporcuların öz güvenini artırır. Kendini düzenleme için öz konuşma (self-talking), hayal kurma (imagery), enerji yönetimi ve odak planların geliştirilmesi ve kullanılması etkili stratejilerdendir. Kendini düzenleme becerilerini geliştirmek amacıyla aşağıda bazı öneriler bulunmaktadır:

- (a) Yapana kadar yapıyormuş gibi düşün. Bu uygulama dışsal öz güveni artırsa da içsel inancın geliştirilmesinde de kullanılabilir. Bu uygulamada sporcular kendi ideallerindeki imajı tanımlayan bir anahtar olumlama cümlesi takınır. Bu cümleler şimdiki zaman kipi içerir. "Gücüm yerinde, hazırlıklıyım ve odaklıyım." Bu öz olumlamanın işe yarama derecesi, sporcuların düşüncelerini amaçladıkları hedeflere doğru programlama konusunda kendilerine ne düzeyde inandıkları ile doğru orantılıdır.
- (b) Güven ile cevap vermeyi öğren. Olumsuz hisleri kabullen ve fiziksel olarak kendini merkeze al. Zihnini bilinçli olarak amaçlı düşünerek meşgul et (amaçsız ve olumsuz düşüncelerin zihninde gezinmesine izin verme).
- (c) Ters giden durumlara karşılık verirken sporcular kendi performanslarını kendilerini kaybetmek için ayarlarlar. Yapılan hatalara karşı verilen en etkisiz cevap, hatayı telafi etmek için mükemmel bir performans sergilemeye çalışmaktır. Bu durum sporcunun daha çok hata yapmasına neden olur. Sporculara, iyi antrene olma ve disiplinli performans cevabı verme yolunu takip ederek tersliklere nasıl etkili biçimde karşılık verebilecekleri anlatılmalıdır.
- (d) Başarıdan kişisel imaj yarat. Sporcuların geçmiş başarılarını içeren kayıtları vardır. Sporcular bu tür birkaç dakikalık kendi en iyi performansları içeren görsel kayıtlar oluşturabilirler. Sonra ileriki yarışmada nasıl hissedeceklerini, düşüneceklerini ve performans göstereceklerini içeren hayaller oluşturabilirler.

İlham Yoluyla Öz Güven Geliştir: Sporcular, güven kültürünün yeşertildiği antrenörlük ortamlarında optimal düzeyde gelişebilirler. Bu ortamda sporcuların diğer sporcular, takım arkadaşları ve antrenörler ile kendilerini destekleyen, güvenilir ilişkiler geliştirebilmesi önemlidir. Takım ruhu oluşturma ve spor ortamında iletişimi güçlendirecek aktiviteler, takım uyumunu geliştirirken, takımın ve sporcuların öz güvenlerini de artırır. Bunun için antrenörlerin sporcularına güvenmesi, onlara kendilerini açabilmeleri, takım içindeki çeşitliliği anlamaya ve benimsemeye çalışması ve herkesin katkıda bulunduğu takım benliği yaratmayı amaçlayan aktivitelerle odaklanması gerekmektedir. Sporcu öz güvenini etkileyen başka bir faktör de antrenörlerin liderliği ve karar verme mekanizmalarını



nasıl kullandığıdır. Antrenörler, sporcularda öz güven geliştirebilmek için sporcuların ve takımın ihtiyaçlarına karşı duyarlı olmalıdırlar. Kişiler arası üretken etkileşim kalıplarını sürekli desteklemek için sık, fakat kısa süreli takım toplantıları düzenlenebilir. Örneğin antrenman sonunda sporculara geribildirim sağlamak ve antrenmanın niteliğini ve takımın ilerleyişini değerlendirebilmek amacıyla beş on dakikalık toplantılar düzenlenebilir. Antrenörlerin takımın ihtiyaç duyduğu liderlik türüne göre kendilerini ayarlamaları gerekir.

Doğrulama Yoluyla Öz Güven Geliştir: Başarıya ulaşmak, öz güvenin en güçlü kaynağıdır. Sporcuların öz güvenlerinin eksik olmasının ve zaman içinde güven kaybetmelerinin nedeni genellikle onlara başarının tanımının başkaları tarafından yapılmasıdır. Sporcular, erişilebilir ve yeterince zorlayan amaçlar edinme ve bunları takip etmede yardıma ihtiyaç duyabilmektedir. Sporcular kendi üst sınırlarını, performanslarını ve spor becerilerini daha da geliştirmeye çalışırken gerçekçi olmayan ve başkaları tarafından tanımlanmış amaçlara yönlendirilmekten korunmalıdırlar. Spor kariyerindeki istikrarlı ve dayanıklı bir öz güven, amaçlara ulaşmak için kişisel ihtiyaçlara göre belirlenmiş bir yol haritası içindeki daha küçük amaçları sürdürülebilir olarak takip etme ve onlara sağlıklı bir biçimde erişme sonucu oluşur.

Özet olarak, öz güven gelişiminde ana amaç sporcunun öz güvenini ara sıra iyileştirmek yerine sporcuda güçlü ve dirençli bir öz güven oluşturmaktır. Bu da fiziksel antrenman düzeyinin artırılmasıyla, öz denetim becerilerini kullanmakla, liderlik gelişimini yüreklendiren, destekleyici takım, organizasyon kültürüyle ve sporcunun kendi yeterliliklerini, başarılarını doğrulayarak ilerlemesiyle gerçekleşir. Sporcuların güvenin büyüme ve oluştuğu zaman kırılmayan bir özellik olmadığını ve tekrar yerine getirilmesi için sistematik yollar bulunduğunu bilmeleri ve buna inanmaları oldukça önemlidir.

Kendini Değerlendir / Yansıma Yap

1. Antrenör olarak kullandığınız sporcularınızda öz güven geliştirme uygulamalarını düşününüz. Antrenörlük yaptığınız spor bağlamı (katılım-performans) ve sporcularının yaş ve gelişim düzeyini (çocuk-geç-yetişkin) dikkate alarak, aşağıdaki soruları uygun yerlere X koyarak veya yazarak cevaplayınız.

Sorular	Kendini değerlendir
Sporcularının öz güvenini geliştirmek için planlı bir çaban var mı?	Evet (), Hayır () Hayır ise neden?
Sporcularının öz güvenle ilişkili olan özelliklerini geliştirmek için neler yapıyorsunuz?	Öz saygı: Kendine inanç: Zihinsel sağlamlık: Yılmazlık (Psikolojik dayanıklılık):



2. Sporcularda öz güven geliştirmeyle ilgili hangi bilgi ve becerilerini geliştirmeye ihtiyaç duyuyorsun? Neden? Aşağıdaki alana yazarak cevaplayınız.

Kaynaklar

- Camiré, M., Forneris, T., Trudel, P. ve Bernard, D. (2011). Strategies for helping coaches facilitate positive youth development through sport. *Journal of sport psychology in action*, 2(2), 92-99.
- Côté, J., Bruner, M., Erickson, K., Strachan, L. ve Fraser-Thomas, J. (2010). Athlete development and coaching. *Sports coaching: Professionalisation and practice*, 63 – 84.
- 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.
- Vella, S. ve Gilbert, W. (2014). Coaching young athletes to positive development: Implications for coach training. *Positive human functioning from a multidimensional perspective*, 3, 83-105.

Bu sayfa boş bırakılmıştır.

Bölüm 9

Koray KILIÇ

Bağ Gelişimi

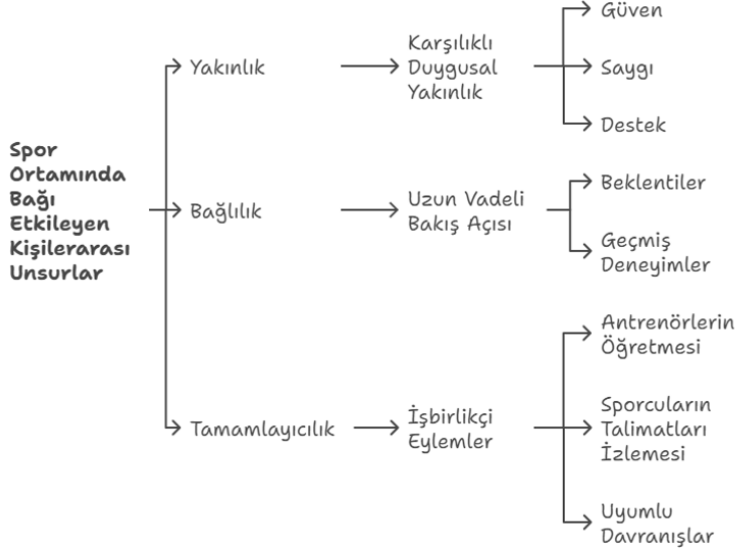
Bağ gelişimi, spor ve spor dışı ortamlardaki kişiler ile olumlu bağlara ve sosyal ilişkilere sahip olma olarak tanımlanmıştır. **Bağ, spor ortamındaki ilişkilerin niteliğini ve sporcularla antrenör arasındaki ilişkilerin ne düzeyde olduğunu gösterir. Birçok büyük sporcu güçlü iradeye sahiptir ve bağımsızdır. Bu özellikler rekabetçi bir ruhun geliştirilmesi açısından değerlidir.** Ancak, sporcular başka sporcularla birlikte nasıl antrenman yapacaklarını ve rekabet edeceklerini öğrenmediklerinde gelişimleri sekteye uğrayacaktır. Doğası gereği ister bireysel ister takım sporu olsun tüm sporlar, başkalarıyla belirli düzeyde iş birliği ve destek gerektirir. Spor takımları, yüksek düzeyde güven ve ortak hedeflere bağlılık olduğunda en iyi şekilde öğrenir ve performans gösterir. Tek başına antrenman yaparken ve yarışırken bile sporcuların başkalarından geri bildirim almayı, kullanmayı ve diğer sporcularla birlikte katılmayı öğrenmeleri gerekir. Bir sporcunun gelişimi, spor ağındaki diğer kişilerin güvenini ve saygısını kazanmaktan geçer.

Diğer ilişkiler gibi antrenör-sporcu ilişkisi de antrenör ve sporcunun duygularının, eylemlerinin ve düşüncelerinin beceri gelişimi, taktik farkındalık ve sporda başarı için karşılıklı bağlılık içerme-sidir. *Bu uzun yolculuk* sporcu ve antrenörü performans odaklı gelişime ve sonunda performans başarısına yöneltmektedir. Bir araç olan bu ilişki, bu yolculuğu olumlu ve tatmin edici bir deneyime dönüştürmeyi amaçlamakta ve bu durum ancak ilişkiler uyumlu olduğu zaman gerçekleşmektedir. Uyumsuz ilişkiler olumsuz, amaca uygun gerçekleşmeyen ve tatmin etmeyen sonuçlar yaratmaktadır.

Antrenör-sporcu ilişkisi antrenör ve sporcunun hislerinin, düşüncelerinin ve davranışlarının karşılıklı olarak birbirine bağlı olduğu durumdur. **Antrenör ve sporcuların kişiler arası hisleri, düşünceleri ve davranışları “yakınlık,” “bağlılık,” “tamamlayıcılık” yapılarından oluşur** (Şekil 1). Yakınlık, antrenör ve sporcuların karşılıklı ilişkilerini değerlendirme/kıymet takdiri sonucu oluşan karşılıklı duygusal yakınlığı ifade etmektedir. İçerisinde karşılıklı olumlu duygular olan güven, saygı, karşılıklı sevgi hislerini ve ayrıca duygusal olarak birbirini destekleme, umursama ve takdir etmeyi barındırmaktadır. Bağlılık, antrenör ve sporcunun ilişkilerinin yönüne, bu ilişkinin yakınlığının gü-



cüne karşı olan uzun vadeli bakış açısıdır ve bu ilişkinin bilişsel bir tarafı bulunmaktadır. Antrenörün ve sporcunun gelecekteki beklentilerini ve iyi veya kötü deneyimler yoluyla ilişkilerini zaman içinde devam ettirme niyetlerini belirtmektedir. Tamamlayıcılık, antrenör ve sporcunun eylemlerinin iş birliği içinde olmasını ifade eder. İş birliği içinde olan 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) içermektedir. Tamamlayıcılık, bu iki öğeli antrenör-sporcu ortaklığının davranışsal ögesini oluşturmaktadır.



Şekil 1. Spor ortamında sporcuların bağ geliştirmesini etkileyen kişiler arası unsurlar.

Antrenörlük Bağlamlarına Göre Bağ Gelişimi Özellikleri

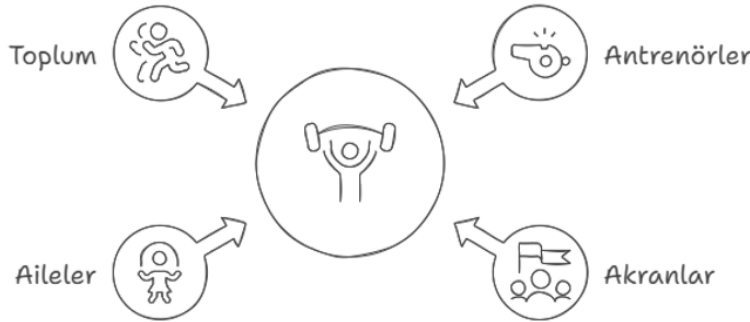
“Gelişimsel Spora Katılım Modeli”ndeki (GSKM) farklı spor ortamlarına karşılık gelen antrenörlük tipleri için sporcuların bağ gelişimlerini artırmaya yönelik önemli bilgi ve stratejiler bulunmaktadır (Côté vd., 2010). “Çocuklar için katılım” odaklı spor ortamında akran ilişkileri ve arkadaşlık geliştirme, çocukların spora sürdürülebilir katılımında oldukça önemli bir rol oynar. Akran ilişkileri ve geliştirilen arkadaşlıklar, çocukların ortak anlayış geliştirmesi gibi önemli sosyal becerilerin gelişmesine ön ayak olur. Özellikle 12 yaşından küçük sporcuların spor ortamındaki arkadaşlık anlayışı sadakat (bağlılık) ve olumlu sosyal davranış geliştirmektir. Olumlu akran bağı gelişimi için sporcular örneklem yılları boyunca (6 – 12 yaş) yeterli zamana ve olanağa ihtiyaç duyar.

Antrenörlerin, çocukların arkadaşlık geliştirirken olumlu sosyal davranışlar ve bağlılık sergilemelerini cesaretlendirmeleri gereklidir. Çocuk odaklı amaçlı oyun aktiviteleri, sporcunun diğerlerinin ihtiyaç ve yeteneklerini takdir etme yoluyla olumlu akran etkileşimine girmesini ve buna paralel olarak olumlu sosyal davranışlarda bulunmasını sağlayacak ortamı oluşturabilmektedir. 6-12 yaş aralığında sporcuların yetişkinlerle kurduğu bağ önemlidir. Bu yıllarda velilerin çocuğun sporla olan bağı üzerindeki etkisi oldukça yüksek ve uzun sürelidir. Velilerin spor ortamında olumlu katılım deneyi-



mi yaşamaları ve çocuklarının spora katılımına olumlu katkıda bulunmaları antrenörler tarafından teşvik edilmelidir. Çocukların antrenörleri ile kurdukları bağ da oldukça önemlidir. Antrenörler ve çocuklar arasında kurulan olumlu ilişkiler, çocukların spora katılmaktan keyif almalarını sağlamada birincil etkidir. Antrenörlerin bu yaş aralığındaki sporcular ile etkileşim eksikliği ve antrenörlük uygulamalarında olumlu geribildirim yoksunluğunda spordan zevk almama başlamaktadır. Sporcular ile antrenörlerin arasındaki bağın güçlü olabilmesi için antrenörlerin sporcular ile olumlu ilişkiler geliştirme yolunda aktif olarak çaba göstermesi gereklidir.

“Gençler için katılım” odaklı spor ortamında akran ile olumlu bağlar geliştirmek, ergenlikteki sporcuların kişilik ve benlik algılarının gelişimi açısından gittikçe daha önemli hale gelir. Bu dönemde sporcuların günlük spor yaşantılarında akranlarla iletişimi önemli bir yer kaplar. Bunun yanında ergenlik çağındaki bu sporcuların aileleri ve okulları ile olan ilişkisi de bağ gelişimi için önemlidir. Ergen sporcuların kendi aileleri ile ilgili hissettikleri yakınlık ve uyum onların sağlıklı alışkanlıklar (örn. sigara içmemek) geliştirme olasılığını artırırken problemleri davranışlar (örn. agresyon) geliştirme olasılıklarını da azaltır. Ergen sporcuların okulda uyum sağlamaları karşılıklı destek, aidiyet ve bağlılık gelişimi ile mümkündür. Sporcuların okulda uyumu, ailelerinden ve akranlarından destek alamama riskini azaltan koruyucu bir durumdur. Ergen sporcuların antrenörleriyle, akranlarıyla, aileleriyle ve içinde buldukları toplumla destekleyici bağlar kurması onların sporda optimal gelişimleri için temel oluşturur (Şekil 2).



Şekil 2. Ergenlikteki sporcuların bağ geliştirmesinde etkili gruplar.

Araştırmalar, “gençler için performans” odaklı spor ortamında antrenörlerin sporcu ihtiyaçlarına uygun uygulamalar (örn. mentörlük) yoluyla bağ gelişimini artırabileceklerine işaret etmektedir. Performans ortamında antrenörlerin model olma ve sporcu desteklemede önemli fonksiyonları vardır. Antrenör-sporcu ilişkisinin nitelikli olması sonucunda, sporcularda daha az antisosyal, daha fazla olumlu sosyal davranış gözlenmektedir. Bu dönemde sporcuların akranları tarafından kabul görülmeye ve onlarla yakın arkadaşlıklar kurma ihtiyacının karşılanması oldukça önemlidir. Spor ortamında geliştirilen arkadaşlıkların niteliği, sporcunun spor ortamıyla yakın bağlar kurmasında ve spora sürdürülebilir katılım motivasyonunun artmasında kritik bir unsurdur. Bunun sonucunda sporcular spor ortamında daha fazla zaman geçirebilecek, bu da yakın arkadaşlıkların ve ilişkilerin gelişmesini sağlayarak spora sürekli katılım şansını artıracaktır.



“Genç ve yetişkinler için performans” odaklı spor ortamında sporcuların kendi kendine karar verebilen, yüksek motivasyona sahip olan ve kendi gelişimine yatırım yapan bireyler olabilmesi için spor ortamlarının sporcuların bağımsız karar alabileceği, yetkinliklerini geliştirebileceği ve diğerleri ile güçlü bağlar hissedebileceği biçimde yapılandırılması gerekir. Bu dönemde sporculara yüksek yatırım yapılıyor olduğundan sporcuların antrenörler tarafından desteklendiklerini hissedebilecekleri ortamlar sağlanmalıdır. GSKM yatırım yıllarına denk gelen bu dönemde antrenörler genellikle yüksek çaba ve motivasyon sorunları yaşayan sporculara bazı sosyal ve fiziksel olanaklar sağlarlar. (Cote vd., 2010). Antrenör ve sporcular arasındaki yakınlık, ilişkilerine olan bağlılık, taahhüt ve karşılıklı uyumun düzeyi, bu kaynaklarla buluşma ile ilgili antrenör-sporcu ilişkisinin niteliğini gösterir. Bu yıllar boyunca oluşacak etkili bir spor ortamı, sporcuların bir sosyal gruba ait olma ihtiyacını karşılayacaktır. GSKM yatırım yıllarında üst düzey performans seviyesindeki sporcuların spor hayatına ve günlük yaşama sağlıklı bir bakış açısı geliştirmeye devam edebilmesi için akranları, yakın çevreleri, velileri ve antrenörleri ile sağlıklı ilişkilerini sürdürmeleri ve geliştirmeleri gerekir.

Bağ Geliştirme Stratejileri

Antrenör-sporcu bağının gelişimi, sporcuyu ve antrenörü sporda sürdürülebilir katılım ve üst düzey performans başarısına taşıyan önemli bir faktördür. Bunun için antrenör-sporcu ilişkisinin uyumlu olması gerekir. Sporcunun antrenörüyle birbirine bağlı olması, aralarında üst düzey güven ve saygı geliştirmelerini, ileriki zamanda birbirlerine bağlı ve adanmış olmalarını sağlar. Böylece birbirlerine karşı duyarlı ve dostça bir yaklaşım sergilerler. Sporcular ve antrenörler birbirlerine saygı ve güven geliştirmede sorun yaşadığında ise, zamanla ilişkilerini bitirmeyi düşünmeye başlayabilirler. Spor ortamlarında daha az iş birliği anlamına gelen bu azalmış etkileşim antrenör-sporcu bağının hasar görmesine neden olabilir.

Antrenörler, sporcunun bağ gelişimini desteklemede göz önünde bulunduracakları faktörleri bilmelidirler. **Sporun çeşidi, sporcunun yarışmacılık düzeyi, antrenör-sporcu ilişkisinin süresi, sporcunun yaşı, kişiliği ve cinsiyeti, kurulan ilişkinin türü, kültürel etkenler ve antrenörün eğitimi ve deneyimi, bağ gelişimini etkileyen ana faktörlerdendir** (Şekil 3).

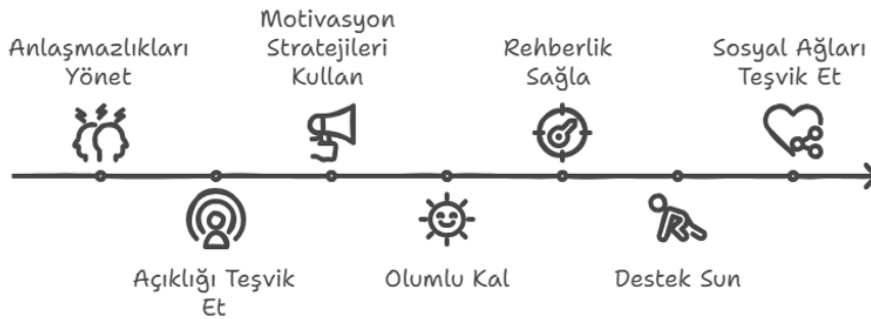


Şekil 3. Antrenörlerin sporcu bağ gelişimini desteklemede dikkate alması gereken unsurlardan örnekler.



Antrenör ve sporcu arasında etkili bir ilişki oluşmuş olsa bile bu ilişkinin uzun süre devam etmesi kesin değildir. Antrenör-sporcu bağını geliştirme ve sürekliliğini koruma amacıyla aşağıdaki stratejilerin (Rhind ve Jowett, 2010) antrenörler tarafından kullanılması önerilir (Şekil 4):

- Anlaşmazlıkları yönet:** Antrenörler, anlaşmazlık oluşabilecek tartışmalarda dayanışma atmosferi oluşturmalıdır. Antrenörler, sporcuların karşılaşmadığını düşündükleri beklentilerinden haberdar olmalı ve bunlara karşı önceden hazırlık yapmalıdır.
- Açık ol:** Antrenörler, antrenman/maçlarda sporcularının duygu ve düşüncelerini açıkça ifade edebildikleri ve tartışabildikleri etkileşimli bir ortam oluşturmalıdır.
- Motivasyon artırıcı stratejiler kullan:** Antrenörlerin sporcuları ile çalışma isteğini onlara hissettirmesi gerekir. Bu isteğin hissettirilmesi, beceri öğreniminden şevk almayı yüreklendirme, antrenmandan zevk almayı sağlama ve gayret etmeyi heveslendirme yollarıyla gerçekleştirilebilir.
- Olumlu ol:** Antrenörler, uygulamalarda kendi davranışlarına sporcuların seçimlerine uygun olarak sürekli yeniden biçim vermelidir. Ayrıca, antrenörler, spor dışı karşılaşılan olayların olumlu taraflarını öne çıkararak olumlu bir antrenman havası yaratmalıdır.
- Gerektiğinde öğüt/tavsiye ver:** Antrenörlerin antrenman veya spor ortamı dışında karşılaşılan sorunlar hakkında sporcularına fikir vermesi önemlidir. Sporcuların bu gibi durumlarda antrenörlerinden açık olarak geribildirim alması sorunların çözümünde ve antrenör-sporcu bağının güçlenmesinde etkilidir.
- Destek ol:** Antrenörün spora adanmışlığını sporcularına göstermesi ve onlara sporla ve kişisel gelişimleri ile ilgili destek sağlaması önemlidir.
- Sosyal ağ oluşmasını yüreklendir:** Antrenörler sporcuları ile yalnızca spor ortamında değil, diğer sosyal ortamlarda da zaman geçirmelidir. Örneğin spor dışı takımla geçirilen yüksek etkileşimli sosyal etkinliklerde antrenör-sporcu ilişkisi güçlenirken sporcuların ve velilerin antrenörler ile arasındaki bağ da güçlenmiş olur.



Şekil 4. Antrenörlerin sporcularıyla bağlarını güçlendirmek için kullanabilecekleri stratejiler (Rhind ve Jowett, 2010).

Özet olarak, antrenör-sporcu ilişkisi dinamik bir yapıdadır. Sporcuların ve antrenörlerinin hisleri, düşünceleri ve davranışları spor ortamlarında ve günlük yaşamlarında sürekli değişir. Bu değişkenlik içerisinde antrenörler sporcularının bağ kurma özelliklerini düzenli olarak gözden geçirmeli ve spor-



cuların mevcut bağlarını geliştirmeye yönelik etkileşime geçmelidirler.

Kendini Değerlendir / Yansıma Yap

1. Antrenör olarak kullandığınız sporcularınızda bağ geliştirme uygulamalarını düşününüz. Antrenörlük yaptığınız spor bağlamı (katılım-performans) ve sporcularının yaş ve gelişim düzeyini (çocuk-genç-yetişkin) dikkate alarak, aşağıdaki soruları uygun yerlere X koyarak veya yazarak cevaplayınız.

Sorular	Kendini değerlendir
Sporcularınızın bağ kurma özelliklerini geliştirmek için planlı bir çabanız var mı?	Evet (), Hayır () Hayır ise neden?
Sporcularınızın diğer sporcularla ve antrenör olarak sizinle bağ kurmasını geliştirmek için neler yapıyorsunuz?	Takım/grup arkadaşlarıyla: Rakipleriyle: Antrenörüyle (sizinle):

2. Sporcularda bağ özelliği geliştirmeye ilgili hangi bilgi ve becerileri geliştirmeye ihtiyaç duyuyorsunuz? Neden? Aşağıdaki alana yazarak cevaplayınız.

Kaynaklar

- Côté, J., Bruner, M., Erickson, K., Strachan, L. ve Fraser-Thomas, J. (2010). Athlete development and coaching. *Sports coaching: Professionalisation and practice*, 63 – 84.
- Côté, J. ve Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307-323.
- 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.
- Lorimer, R. ve Jowett, S. (2014). *Coaches. Routledge companion to sport and exercise psychology*. NY: Routledge.
- Rhind, D. J. ve Jowett, S. (2010). Relationship maintenance strategies in the coach-athlete relationship: The development of the COMPASS model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 106-121.

Bölüm 10

Koray KILIÇ

Karakter Gelişimi

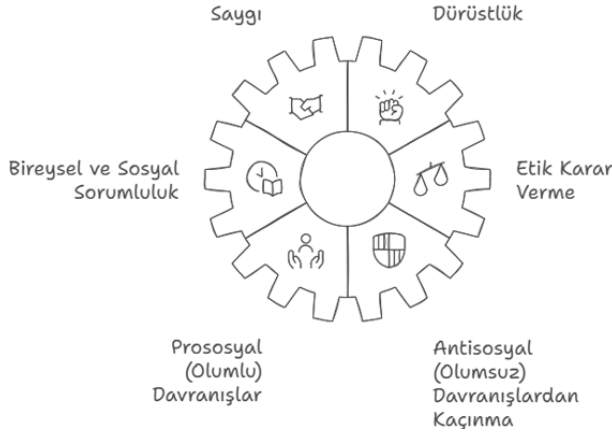
Nitelikli antrenörlük, kişilerde katılımcı ve yarışmacı sporcuya dönüşmekten fazlasını sağlar. Nitelikli antrenörlük, bütüncül sporcu gelişimi hedefiyle daha iyi insanlar yetiştirirken aynı zamanda daha iyi sporcular yetiştirmekle sağlanır. Bunun için sporcularda geliştirilmesi beklenen ana özelliklerden birisi de karakter gelişimidir.



Sporcuların bütün spor kariyerleri boyunca elde ettiği başarılar bir anlık etik dışı davranışla boşa gidebilir. Sporcuların bütüncül gelişimi ve genel iyiliği antrenörün sporcu karakterini oluşturmaya ve geliştirmeye yönelik sistemli ve maksatlı çabalarına bağlıdır. **Spora katılım, çocuk ve**

gençlerde kendiliğinden karakter oluşturmaz. Spor deneyimlerinin sporcuda karakteri ne düzeyde oluşturabileceği, antrenörler tarafından belirlenir. Sporcu karakterini oluşturmak için ilk önce spor deneyiminde sporcudan nelerin beklendiğini ve spor ortamında hangi davranışların kabul edilebilir olduğunu açıkça tanımlayan temel değerler ve standartlar oluşturmak gerekir. Belirlenen temel değer ve standartları sporculara öğretmenin en etkili yolu, antrenör olarak bunları modellemektir.

Karakter, spora ve başkalarına karşı saygılı, dürüst, öz disiplinli, etik ve ahlaki karar verme kazanımıdır. Özellikle sporda karakter genellikle olumlu sosyal davranışlarda bulunma ve antisosyal davranışlardan kaçınma demektir. Olumlu sosyal davranışlar (örn. sakatlanan bir rakibe yardım etmek) başkalarına yardım etmeyi veya fayda sağlamayı amaçlayan gönüllü davranışlardır. Antisosyal davranışlar ise rakibi kasten yaralamak gibi başkalarına zarar verme veya dezavantajlı duruma düşürme niyetiyle yapılan gönüllü davranışlardır (Şekil 1). Olimpik düşüncede belirtildiği üzere “*Olimpiyat oyunlarındaki en önemli şey kazanmak değil, katılmaktır; tıpkı hayattaki en önemli şeyin zafer değil, mücadele olması gibi. Önemli olan fethetmiş olmak değil, iyi mücadele etmiş olmaktır.*”



Şekil 1. Sporda karakter gelişimi unsurları.

Karakteri gelişmiş sporcular spor ortamında ve günlük yaşamda empati, saygı ve sorumluluk duygusuyla olumlu sosyal davranışlar sergilerlerken antisosyal davranışlardan sakınırlar. Antrenörler, sporcuların karakter gelişimi ile ilgili takımın diğerlerini önemseyen bir üyesi ve toplumun üretken bir bireyi haline gelmesinde birincil rol oynarlar. Sporcuların karakter gelişimi, tüm spor ortamlarında günlük yaşamdan ayırt edilmeksizin vatandaşlık niteliklerinin öğrenildiği bir kazanım olarak görülmelidir.

Antrenörlük Bağlılarına Göre Karakter Gelişimi

Sporda optimum karakter gelişimi için antrenörler, sporcunun yaşı ve spor ortamının gerekliliğine bağlı olarak oluşan karakter gelişim ihtiyaçlarına cevap verebilmelidir. “Gelişimsel Spora Katılım Modeli”nde (GSKM) farklı spor ortamlarına karşılık gelen antrenörlük tipleri için sporcuların karakterini onların gelişim seviyelerine uygun geliştirmeye yönelik önemli bilgi ve stratejiler vardır.

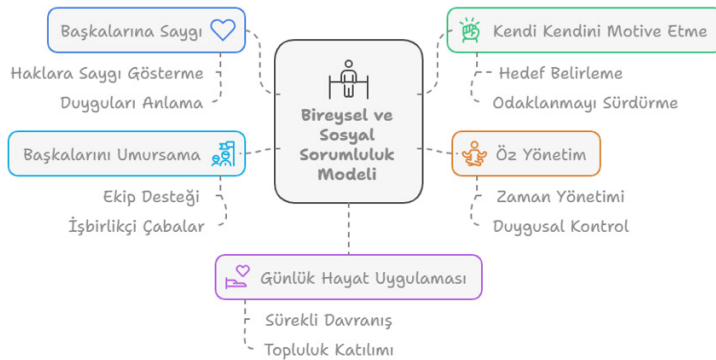
Çocuklar için katılımcı ortam antrenörü: Bu ortamda spora katılım, karakterin olumlu veya olumsuz gelişmesine neden olabilir. Sporcuların ahlaki muhakemesiyle ilgili becerilerinin yeni geliştirildiği örneklem yıllarında (6 – 12 yaş) karakter gelişimi oldukça önemlidir. Çocukların yakın etkileşime geçtiği yetişkinler, onların sosyal davranışlarını en çok etkileyen kişilerdir. Karakterin önemli boyutlarından şefkat gösterme, bu dönemde spor ortamlarında farklı roller alarak bakış açısı kazanma ve bu yolla empati geliştirmeyle oluşur. Antrenörler, spor ortamlarında sporcularıyla etkili etkileşim olanakları yaratarak ve bu olanakları onların gelişim seviyesi ile uyumlulaştırarak şefkat ve empati gelişimini sağlayabilirler.

Çocukların spor ortamında karakter geliştirebilmesi için karakterle ilgili unsurları deneyimlemesi gereklidir. Amaçlı oyun yaklaşımının antrenörlük uygulamalarında kullanılması, sporcuda karakter gelişimini sağlamada optimal spor ortamları sağlar. Amaçlı oyunlar bu dönemdeki sporcuların içsel motivasyonunu yükseltir, onları eğlenceye odaklar ve antrenman ve yarışmalarda daha etik ve uyumlu bir atmosferin oluşmasına katkıda bulunur. Antrenörlerin bu dönemde çocukları, yarışmaların sonucuna değil, kendi becerileri ölçüsünde ellerinden gelenin en iyisini yapmaya odak-



lamaları gerekir. Karakter gelişimi, çocuklar için spor ortamında görev yönelimi ve görev iklimi oluşturarak sağlanabilir. Antrenörlerin, sporculara “başarıyı,” “elinden gelenin en iyisini yapmak” olarak tanımlaması, spor ortamında rakip sporcuların rakiplerine karşı dostça bir bakış açısına sahip olmasını sağlayacaktır. Antrenörün, sporcunun kendisini diğerleri ile kıyaslayarak çıkarımlara vardığı ego yönelimli bir ortam oluşturması sonucu ise sporcuların rakibi düşman olarak görmesinin gerçekleşme olasılığı yükselir. Spor ortamında antrenör tarafından oluşturulan ego yönelimi, sporcuların antisosyal davranışlarını (örn. kazanmak için rakibe olumsuz davranmayı haklı görmek) artırır.

Gençler için katılımcı ortam antrenörü: Araştırmalar, ergenlerin spora katılım yoluyla olumlu sosyal davranışlarını artırırken antisosyal davranışlarını da düşürebildiğini göstermektedir. Sporcularda ahlaki gelişim, onların özellikle yetişkinlerle ve akranlarıyla etkileşime geçmesiyle oluşur. Sporcular sosyal norm ve kurallara uymayı, içinde buldukları çevredeki kişileri modelleyerek gerçekleştirir. Antrenörlerin sporcuların karakterini (ahlaki düşünce ve davranışlar) geliştirmede oluşturulan ahlaki atmosfere (takımın normları) ve motivasyonel iklime dikkat etmeleri gerekir. Araştırmalar, antrenörlerin oluşturduğu ahlaki atmosferin ergen sporcuların doğru ve yanlış davranışlarla ilgili inançları üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Spor ortamındaki motivasyonel iklim, farkına varılan, vurgulanan ve ödüllendirilen unsurlardır. **Spor ortamında oluşturulan ustalık iklimi gelişimi, çabayı ve ustalaşmayı merkeze alır. Performans odaklı iklim ise spor ortamında akran kıyaslamasını ve yarışma sonuçlarını değerli görür. Ustalık ikliminin hâkim olduğu antrenörlük ortamlarında sporcular daha yüksek ahlaki muhakeme yapabilirler.** Performans odaklı bir iklimin hâkim olduğu antrenörlük ortamlarında ise sporculardaki ahlaki muhakeme algısı düşer. Örneğin böyle bir ortamda yetişen sporcular saldırı ve yaralama davranışlarını savunmaya başlayabilir. Ayrıca görev yönelimli sporcularda adil oyuna karşı tutum daha yüksek olurken, ego yönelimli sporcular spor insanlığına yakışmayan davranışları daha çabuk kabul eder. Bu ortamdaki ergen sporcuların karakter gelişiminde “Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Modeli”nin kullanılması önerilir. Bu modele göre sporcular (a) Başkalarının hakkına ve hislerine saygı göstermeli, (b) Kendi kendini motive etmeli, (c) Öz yönetimini yapmalı, (d) Başkalarını umursamalı ve grubun iyiliği için birlikte çalışmalı, (e) Kazandığı bu özellikleri günlük yaşamında da kullanmalıdır (Şekil 2).



Şekil 2. Bireysel ve sosyal sorumluluk modeli.



Gençler için performans ortamı antrenörü: Yüksek performans ortamına katılım, sporcuların karakter gelişimlerini etkiler. Sporcular bu spor ortamında psikolojik dayanıklılık, çalışma ahlakı, iyimser olma ve olumlu değerler geliştirme gibi özellikler geliştirebilir. Sporcunun bu özellikleri geliştirebilmesi yüksek oranda antrenöre bağlıdır. Bu dönemde sporcuların empati gelişimi karakter üzerinde önemli bir rol oynar. Empatinin oluşması, sporcularda önemseme/önemsenme oluştuğuna işaret eder. Sporcunun empatisi, amaçlı oyunlar yoluyla etkili bir biçimde artırılabilir. Bu yüzden bu performans ortamında da oyunun var olması, özellikle önemseme-önemsenme gelişimini destekleme bağlamında önemlidir.

Yetişkinler için performans ortamı antrenörü: Ortalama 16 yaş ve üzerindeki dönemde sporcular yalnızca bir sporda adanmışlık gösterirler ve öncelikli olarak bu spor ile ilgili amaçlı alıştırmalar yaparlar. Bu sporcuları milli takım sporcusu olma, müsabaka kazanma veya spor kariyerinde ilerleme gibi dışsal nedenler motive eder. Performans sporunun bu aşamasında sporcuların takımının şefkatli ve yapıcı bir üyesi olmasını ve içinde yaşadığı topluma katkıda bulunan üretken bir birey haline gelmesini sağlamada antrenörler birinci rol oynar. Birçok performans sporcusu spora katılım yoluyla kendi sosyal değerlerini ve ahlaki muhakemesini değiştirebilir. Bu ortamda görev yapan antrenörler, sporcuların spor deneyimlerini kendi özel hayatlarından soyutlamamalarına özen göstermelidir. Performans sporu da diğer spor ortamlarında olduğu gibi, sporcuların değer ve prensipler öğrenerek gerçek yaşamlarına uygulamasını sağlayan bir anahtar olarak görülmelidir. Sporcu karakterini geliştirmede önerilen bazı stratejiler aşağıda verilmiştir.

Karakter Geliştirme Stratejileri

Ahlaki düşünmeyi destekle: Ahlaki düşünme, karakter gelişiminin ana unsurlarındandır. Ahlaki düşünme, yaş ve deneyim ile gelişir ve ahlaksal muhakeme, ahlaki davranışın özünü oluşturur. Örneğin bir sporcunun görünüşteki ahlaki davranışı popülerliğini artırmak için yapılmış olabilir. Bu yüzden ahlaklı olma, doğru şeyi doğru nedenlerle yapmaktır. Sporcuların ahlaki durumlar ile ilgili farkındalıklarının artması ve bunlarla ilgili üst düzey düşünce kalıpları geliştirmesi uzun zaman alır. Araştırmalara göre çocukların ahlaki muhakemeleri düzenli, yaş ile paralel ve evrensel bir gelişim yolu izler; fakat bu gelişim, kendi başına spora katılımı veya performans geliştirme yoluyla gerçekleşmez. Ahlaki gelişim için uygun deneyimler gereklidir. Örneğin spor ortamında rol üstlenme fırsatı olan, çeşitli uygun gruplara katılanlar ve sosyal sorumluluk alan sporcuların ahlaki muhakemeleri etkili bir biçimde gelişir. Antrenörler, doğru yönlendirmeye sporcularının ahlaki muhakemelerini teşvik edebilirler.

Diyalog kur: Ahlaki konularda sporcularla diyalog kurma, sporcuların ahlaki gelişimini desteklemede önemlidir. Sporcular pasif olarak antrenörlerinin tavsiyelerini dinlediklerinde ahlaki muhakemeleri gelişemez. Sporcular, inandıkları doğru ve yanlışlar hakkında ve bunlara neden inandıkları ile ilgili fazlaca tartışabilecekleri ortamlarla buluşturulmalıdır. Bu, sporcuların sporun ve takım deneyimlerinin özünde hangi değerlerin yattığı ile ilgili bakış açılarını ortaya çıkarmalarını sağlar. Bu diyalogların akranlar arasında ve sporcu-yetişkin arasında gerçekleşmesi önemlidir. Gündemdeki haberleri, hikâyeleri, sporcuların ve antrenörlerin biyografilerini bu diyalogları kurmak ve zenginleştirmek amacıyla kullanabilirsiniz. En faydalı diyaloglar, spor esnasında doğal olarak ortaya çıkan



ve etik tartışma götürülen konular üzerinden kurulur. Antrenörler, sporcuyu küçük düşürmeden ve utandırmadan, oluşan durum hakkında “Biz kimiz?” ve “Neyi temsil ediyoruz?” soruları üzerinden yansıma yaptırabilirler. Uygun davranışları benimsemeniz ve sporculara olumlu rol model olmanız, ahlaki diyalogu etkili bir biçimde yönetmenizde oldukça önemlidir. (Tablo 1)

Tablo 1. Karakter gelişimi için diyalog kurma stratejileri.

Stratejiler	Açıklama
Diyalog kur.	Sporcunun inandığı doğru ve yanlışları ve bunların nedenleri hakkında tartışacağı ortamları yarat. Diyaloglar için bir film sahnesi, gündemdeki bir haber, hikâyeler, sporcu ve antrenör biyografileri gibi kaynakları ve kendiliğinden ortaya çıkan konuları kullan. Diyalogları kurarken durumların sporcuları küçük düşürücü ve utandırıcı olmamasına dikkat et. Örnek gösterilen davranışı önce kendin modelle.

Ahlaki eylemi teşvik et: Antrenörlerin sporcularını ahlaki eyleme teşvik etmesinin karakter gelişiminde önemli bir yeri vardır. Araştırmalar, sporcuların hedef yönelimlerinin onların karakter gelişimini doğrudan etkilediğini göstermiştir. Görev yönelimli sporcular sporunda kendi ustalığını geliştirmeye yönelik iken, ego yönelimli sporcular kendilerinin diğerlerinden ne kadar üstün olduğuna odaklanmaktadır. Görev yönelimli sporcuların özellikle yüksek ahlaki eylem bağlamında karakter gelişimleri sağlıklı ilerlerken ego yönelimli sporcuların ise, ahlaki eylemleri azalmaktadır.

Antrenörlerin oluşturduğu motivasyonel iklimin sporcuların ahlaki gelişimi üzerinde güçlü etkileri vardır. Başarma isteği ile ilgili normlara “motivasyonel iklim” denir ve antrenör tarafından oluşturulan bu iklim, sporcunun görev yönelimli veya ego yönelimli olmasına neden olur. Uсталık iklimi sporcunun daha olgun ahlaki muhakeme yapmasını sağlarken, ego iklimi sporcuların düşük düzeyde ahlaki eylemlerde bulunmalarına yol açar. Ayrıca antrenörlerin oluşturduğu ahlaki atmosfer ego yönelimli ise, sporcuların hile yapma, saldırganlık ve bunlara göz yumma eğilimleri artar. Bu yüzden antrenörlerin spor ortamında ustalık geliştirmeye yönelik bir motivasyonel iklim oluşturması gerekir. Bu da kendi yetkinliklerini geliştirmeye odaklanan sporcuların spor kariyerleri boyunca ihtiyaç duyacakları yüksek özerk motivasyon geliştirmelerini sağlar.

Antrenörler görev yönelimli iklimi ve güçlü bir prososyal ahlaki atmosferi destekleyebilirlerse, sporcuların olumlu davranışlar sergileme ve ahlak dışı davranışlara bahane uydurma davranışından sakınma olasılığı yükselmektedir. Güçlü bir ahlak atmosferi, herkesin olumlu ve sosyal davranışlar hakkında ve ayrıca hile yapma ve öfke gibi olumsuz davranışlardan uzak durulacağı hakkında ortak beklentisi olduğunda oluşur. Bu bağlamda kolektif norm oluştururken dikkat edilmesi gereken, bunun kişilere dikte edilmeden yapılmasıdır. Bu ancak tartışarak ve katılımcıların kararıyla oluşmalıdır. Antrenörler bu konuda yön gösterici olabilirler.

Güçlü bir ahlaki atmosfer yaratmak için antrenörler sorumluluğu sporcular ile paylaşmalıdır. Bu sayede sporcular takımlarının ahlaki normlarına bağlanır. Takımdaki herkes bu normları muhafaza



etmek için diğer takım arkadaşından sorumlu hissetmelidir. Bu “kolektif sorumluluk”tur. Buna göre, herkes takımın oluşturduğu normların yaptırımlarının uygulanmasından sorumludur. Takımın paylaşılan ahlaki normlarının geliştirilmesi için diyalog kurma kullanılabilir. Kolektif sorumluluk almayı geliştirmek için aşağıdaki stratejiler uygulanabilir:

- Antrenmanda kolektif sorumluluk almayı teşvik et.
- Bütün sporcular, takım tarafından koyulan kuralların bağlayıcılığından sorumlu olsun.
- Takımda paylaşılan ahlaki normları geliştirmek için diyalog kurma stratejilerini kullan.

Özet olarak, spora katılım kendi kendine sporcunun karakterini geliştirmez. Fiziksel performans artırımı karakter gelişimini otomatik olarak artırmamaktadır. Kişiler arası iletişim (takım arkadaşı, antrenör, izleyici, hayran), yani kişiler arası iletişimin karakteri, sporcunun karakterini etkilemektedir. Bir spor deneyiminin ahlaksal değeri o sporun yarışmacı yapısından kaynaklanmamaktadır. Spora katılan bütün paydaşlar hangi değerleri ve etik normları hayata geçireceklerinin kararını kendileri bilinçli ya da bilinçsiz olarak vermektedirler. Bu yüzden karakter gelişiminde liderin önemi büyüktür. Antrenörler sporcularını adaletli olmaları için zorlayamaz; fakat sporcuları onlardan feyz alabilirler. Antrenörler karşılıklı saygı ortamını oluşturabilir, sporculara model olarak, onları yüreklendirerek ve ahlaksal normları ifade ederek bu normları takım kültürü haline getirebilir.

Kendini Değerlendir / Yansıma Yap

1. Antrenör olarak kullandığınız sporcularınızda karakter geliştirme uygulamalarını düşününüz. Antrenörlük yaptığınız spor bağlamı (katılım-performans) ve sporcularının yaş ve gelişim düzeyini (çocuk-genç-yetişkin) dikkate alarak, aşağıdaki soruları uygun yerlere X koyarak veya yazarak cevaplayınız.

Sorular	Kendini değerlendir
Sporcularınızın prososyal (olumlu) karakter özelliklerini geliştirmek için planlı bir çabanız var mı?	Evet () Hayır () Hayır ise neden?
Sporcularınızın karakterle ilişkili olan özelliklerini geliştirmek için neler yapıyorsunuz?	Saygı: Dürüstlük: Bireysel ve sosyal sorumluluk: Etik karar verme: Prososyal davranışlar gösterme: Antisosyal davranışlardan kaçınma:



2. Sporcularınızın karakter gelişimiyle ilgili hangi bilgi ve becerileri geliştirmeye ihtiyaç duyuyorsunuz? Neden? Aşağıdaki alana yazarak cevaplayınız.

Kaynaklar

- Côté, J., Bruner, M., Erickson, K., Strachan, L. ve Fraser-Thomas, J. (2010). Athlete development and coaching. *Sports coaching: Professionalisation and practice*, 63 – 84.
- Côté, J. ve Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307-323
- Shields D. L. ve Bredemeier, L. B. (2014). Promoting morality and character development. *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology* içinde, (s. 660-673). OX: Routledge.
- Shields, D. L. L., Bredemeier, B. L. ve Power, F. C. (2002). Character Development and Children's Sport, F. L. Smoll ve Smith, R. E. (Ed.), *Children and Youth in Sport: A Biopsychosocial Perspective* içinde (2nd edition), (s. 537-559). Dubuque: Kendall/Hunt.

Bu sayfa boş bırakılmıştır.



BÜTÜNCÜL SPORCU GELİŞİMİ İÇİN
ANTRENÖR YETKİNLİĞİ
GELİŞTİRİLMESİ PROJESİ

Kısım-3

Öğretim, Para Spor ve Etik

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

Bütüncül Sporcu Gelişimi

ANTRENÖR
EL KİTABI

Bu sayfa boş bırakılmıştır.

Kısım 3



Öğretim, Para Spor ve Etik

Bütüncül sporcu gelişiminde antrenörün sporcu öğrenmesini en üst düzeye çıkarmak için gerekli öğretim bilgi ve becerileri, para spor bağlamında olduğu gibi özel ihtiyaçları olan sporcuların gelişimini desteklemek için dikkat etmesi gereken unsurları ve antrenör olarak uyması gereken etik değerleri özümsemesi ve takip etmesi önem arz etmektedir. Bu kısımda, bütüncül sporcu gelişimi açılarından

1. Öğretim yaklaşımları,
2. Para spor bağlamı ve
3. Etik değerler sırasıyla ele alınacaktır.

Bu bilgiler antrenör olarak size pedagojik süreçler, para spor bağlamı ve antrenörlerin uyması gereken etik çerçeve açılarından uygulamalarınızda yol gösterici olacaktır.

Bu sayfa boş bırakılmıştır.

Bölüm 11

Mustafa Levent İNCE

Öğretim Yaklaşımları

Antrenörlerin mesleki başarısının temel göstergesi, sporcularının spor yaptıkları bağlamın hedeflerine ulaşmaları ve bütüncül gelişimleridir. Antrenörler, sporcuların bütüncül gelişimini sağlamak için antrenman hedeflerini, içeriğini, uygulamalarını, ölçme ve değerlendirmesini uyumlu hale getirmelidir (İnce, 2020).

Antrenörlerin, sporcu gelişim modellerine dayalı antrenman hedeflerine ulaşabilmeleri için hedeflere uygun öğretim stratejileri ve yöntemleri seçmeleri ve uygulamaları gereklidir. Amaca uygun öğretim stratejisi ve yöntemi seçebilmek için ise, antrenörler öncelikle sporcuların nasıl öğrendiğini bilmeli ve bu bilgiyi kullanarak amacına en uygun öğretim yöntemini antrenmanlarda kullanabilmelidirler. Bu bakış açısıyla, bu bölümde öncelikle sporcuların nasıl öğrendiği, daha sonra ise öğretim amaçlarına göre literatürde tanımlanmış öğretim stratejileri ve yöntemleri ele alınacaktır. Öğrenme ve öğretimle ilgili bu bilgileri edindiğinizde, antrenman amaçlarına uygun öğretim yöntemleri seçimini bilimsel dayanakları ile tutarlı bir şekilde yaparak uygulayabilirsiniz.

Sporcular Nasıl Öğrenir?

Sporcular verilen bir bilgiyi veya beceriyi tekrar ederek, gözleyerek, problem çözerek ve kendi öğrenmelerini planlayıp uygulayarak (özerkleşerek) öğrenirler (Kılıç ve İnce, 2023; Senemoğlu, 2018). Bir bilgiyi veya beceriyi tekrar ederek öğrenme davranışçı öğrenme kuramları, gözleyerek öğrenme sosyal öğrenme kuramları, problem çözerek öğrenme bilişsel öğrenme kuramları ve kendi öğrenmelerinde söz sahibi olarak öz yönelimle öğrenme ise yapılandırmacı ve insancıl öğrenme kuramları ile açıklanmaktadır (Şekil 1) (İnce, 2020; Jordan, Carlie, Stack, 2008).



Şekil 1. Öğrenme kuramlarına göre sporcular nasıl öğrenir?

Davranışçı öğrenme kuramları öğrenmeyi, uyarıcı ve cevap (tepki/davranış) arasında bağlantı kurma süreci olarak görürler. Davranışçı kuramlara göre bu davranışların geliştirilmesinde koşullama, pekiştirme, alıştırma, ödül verme ve cesaretlendirme gibi teknikler etkilidir (Senemoğlu, 2018). Bu kuramların eğitim yaklaşımında hedeflenen davranışlarını 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 antrenör merkezlidir (Şekil 2) (İnce, 2020; Jordan, Carlie, Stack, 2008).

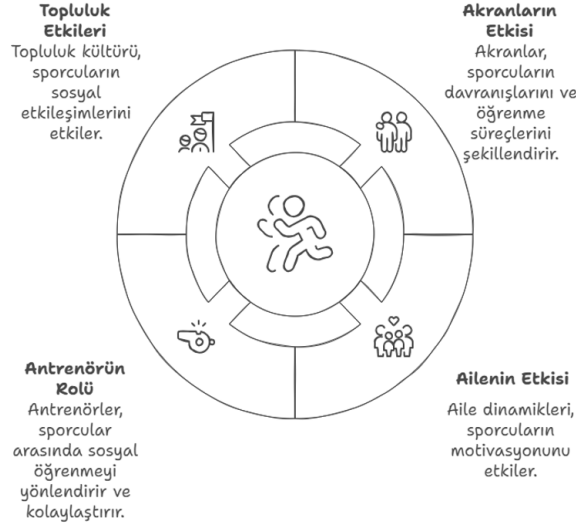


Şekil 2. Davranışçı öğrenme kuramlarına göre öğrenmeyi etkileyen unsurlardan örnekler.

Sosyal öğrenme kuramlarına göre öğrenme sosyal alanlarda ve bağlamlarda gerçekleşir. Bu kuramlara göre sporcuların davranışlarının şekillenmesinde akranlar/takım arkadaşları, aile, antrenör ve toplum önemli rol oynamaktadır (Senemoğlu, 2018). Sosyal öğrenmenin sosyal ve

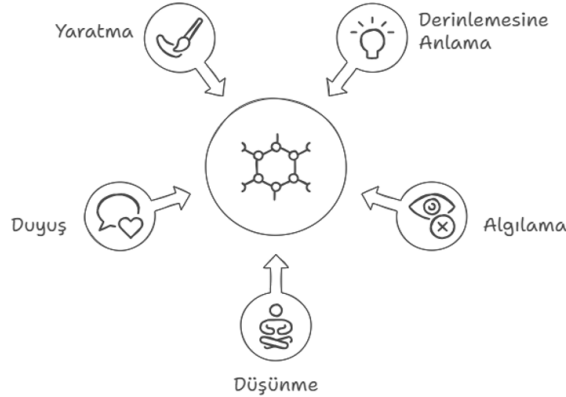


psikolojik boyutları vardır. Sosyal boyut, topluluk içinde sosyal etkileşim becerileri ve sosyal roller, psikolojik boyut ise, sosyal unsurlarla öğrenmenin nasıl etkilendiğine odaklanır. Bu kuramlara göre öğrenmenin planlanması ve uygulanmasında antrenörler sporcuların ailelerine, akranlarına ve yaşadıkları topluluğun öğrenmeyi nasıl etkilediğine dikkat etmelidirler. Grup içinde aidiyet, kimlik ve öz saygı geliştirecek bir ortam hazırlanması gereklidir (Şekil 3) (İnce, 2020; Jordan, Carlie, Stack, 2008).



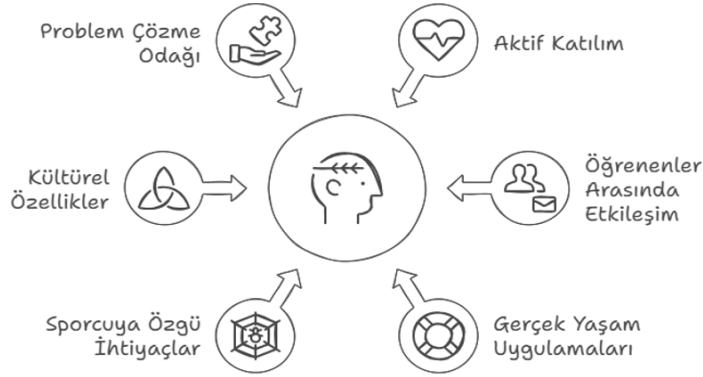
Şekil 3. Sosyal öğrenme kuramlarına göre öğrenmeyi etkileyen unsurlardan örnekler.

Bilişsel öğrenme kuramları, öğrenme sürecinin insan beyninin içinde nasıl oluştuğuna odaklanmıştır. Bu kuramlar öğrenmeyi, doğrudan gözlenemeyen zihinsel bir süreç olarak açıklar ve öğrenmeyi karmaşık bilişsel bir süreç olarak görürler (Senemoğlu, 2018). Anlama, algılama, düşünme, duyuş ve yaratma gibi kavramlar bilişsel kuramlarda öne çıkar. Bilişsel öğrenme kuramlarında öğrenenlerin/sporcuların bilgileri keşfetmesi cesaretlendirmekle birlikte, öğretene/antrenöre öğrenmenin kontrolünü elinde tutar (Şekil 4) (İnce, 2020; Jordan, Carlie, Stack, 2008).



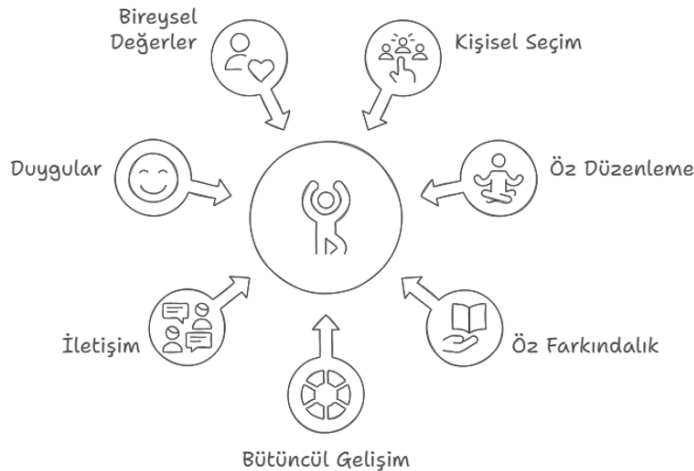
Şekil 4. Bilişsel öğrenme kuramlarında öne çıkan kavramlar.

Yapılandırmacı bakış açısı bireylerin öğrenme sürecinde pasif alıcılık yerine aktif olmasına ve süreci yönlendirmesine vurgu yapan bir grup öğrenme kuramıdır. Bunlara göre öğrenme, öğrenenin öğrenme sürecinde aktif olduğu, öğrenenler arasında etkileşimin olduğu ve gerçek yaşam uygulamalarını içinde barındırdığı zaman daha etkili olmaktadır (Senemoğlu, 2018). Yapılandırmacı öğrenmenin antrenmana yansması genel olarak sporcuların güçlü yönlerinin ortaya konması, sporcuya özgü ihtiyaçların üzerinde durulması, kültürel özelliklerin dikkate alınması, problem çözmeye odaklanması, gerçek yaşam ölçme ve değerlendirme yöntemleri kullanılarak sporcu gelişimlerinin takip edilmesi ile olmaktadır (Şekil 5) (İnce, 2020; Jordan, Carlie, Stack, 2008).



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

İnsancıl kuramlar ise bireye odaklanır ve bireyi doğuştan “iyi” olarak görür. Bu kuramlarda öğrenenlerin seçim yapabilmesi, öğrenmelerini kontrol etmeleri, kendilerini gerçekleştirmeleri, öz farkındalıkları ve bütüncül gelişimleri öne çıkmaktadır (Senemoğlu, 2018). İnsancıl kuramlara göre antrenörler sporcuların bütüncül gelişimlerine katkıda bulunarak, iletişim, benlik, duygu ve bireysel değerler üzerine yoğunlaşmalıdır (Connoly, 2016). Bu kuramlar özde sporcu merkezlidir (Şekil 6) (İnce, 2020; Jordan, Carlie, Stack, 2008).



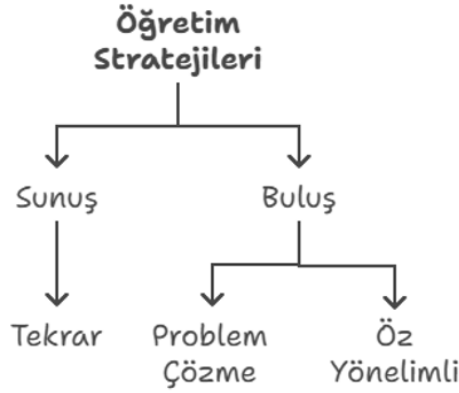
Şekil 6. İnsancıl öğrenme kuramlarına göre öğrenmeyi etkileyen unsurlardan örnekler.



Antrenörler İçin Öğrenme Kuramlarına Dayalı Öğretim Stratejileri ve Yöntemleri

Öğrenme kuramları antrenman sürecinin planlanması ve uygulanmasında sporcunun nasıl öğrendiğini, öğrenmenin hangi öğretim stratejisi ve yöntemlerle etkili şekilde sağlanabileceğini açıklamaktadır. Bu bölümde öğrenme kuramlarına dayanan ve sporcu eğitiminde/antrenmanda kullanılan temel öğretim stratejileri ve öğretim yöntemleri ele alınacaktır.

Öğretim stratejileri temelde sunuş ve buluş olarak iki grupta ele alınmaktadır (Mosston ve Ashworth, 2008). Sunuş, bilinen bir bilgi ve becerinin antrenör tarafından organize edilerek sporcuya sunulması ve bu bilgi ve becerileri sporcunun tekrar ederek öğrenmesine dayanan bir öğretim stratejisidir. Buluş ise içinde iki grup barındırır. Bunlardan birincisi problem çözmedir. Diğeri ise sporcunun öz yönelimli olarak kendi öğrenmesini planlaması ve uygulamasıdır. Buluş stratejisinde özellikle sporcuyu, öz yönelimli uygulamalarda sporcunun özerkliği öne çıkmaktadır (Şekil 7) (Kılıç ve İnce, 2023; Kılıç ve İnce, 2019).



Şekil 7. Öğretim stratejileri.

Mosston öğretim stilleri/yöntemleri bu temel öğretim stratejilerine dayalı olarak 11 öğretim yöntemi tanımlamaktadır (Mosston ve Ashworth, 2008).

A-Komut, B-Alıştırma, C-Eşli, D-Kendini kontrol, E-Katılım, F-Yönlendirilmiş buluş, G-Problem çözme-Tek doğru, H-Problem çözme-Çok doğru, I-Öğrenenin tasarımı-Bireysel programlama, J-Öğrenenin başlatması, K-Kendi kendine öğrenme. Bu öğretim stillerinin önceliği, tanımı, temel aldığı öğrenme kuramları ve dayandıkları öğrenme stratejileri Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1. Mosston Öğretim Stillerinin/Yöntemlerinin kapsamı (İnce, 2020'den uyarlanmıştır).**

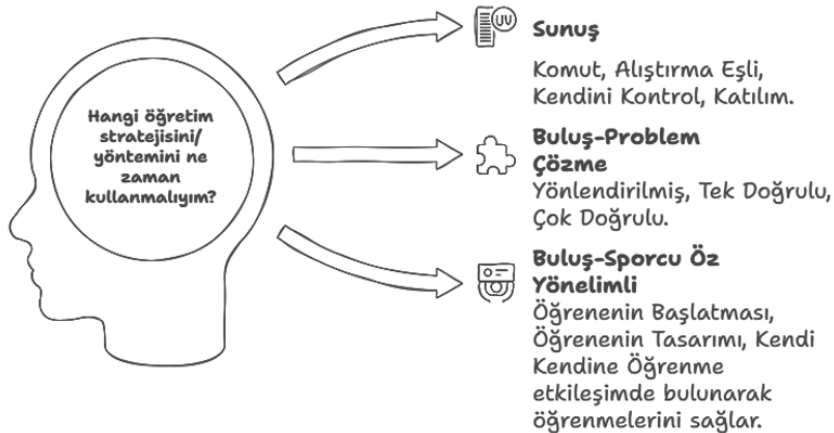
Stil/Yöntem Öğretim Stratejisi Dayandığı Kuram	Ana Öğrenme Hedefi	Örnek uygulama
Komut (A) Sunuş Davranışçı	Fiziksel: Motor beceri, fiziksel uygunluk.	Antrenör becerileri parçalara böler ve becerinin doğru yapılışını gösterir. Sporcular antrenör kendilerine söylediği anda ve tam olarak antrenörün söylediği 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 hazırlarlar. 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 çalışırlar 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: Katılımı 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 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.
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 aldığı 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 kullanılmalıdır (Şekil 8). **Bugüne kadar spor eğitimcileri ve antrenörlerin öğretim yöntemi kullanımı ile ilgili yapılan bilimsel çalışmalar, uygulamada yoğun olarak alıştırma ve komut yöntemlerinin kullanıldığı, problem çözme ve özellikle sporcu öz yönelimli yöntemlerin çok sınırlı düzeyde kullanıldığını göstermektedir** (Kılıç ve İnce, 2023).



Şekil 8. Hangi öğretim stratejisi/yöntemini seçmeliyim?



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

Kendini Değerlendir

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

Stil/Yöntem	Öğretim Senaryosu *	Hiç	Nadiren	Ara Sıra	Sıklıkla	Her Zaman
Komut (A)	Antrenör becerileri parçalara böler ve becerinin doğru yapılışını gösterir. Sporcular antrenör kendilerine söylediği anda ve tam olarak antrenörün söylediği gibi yapmaya çalışırlar. Antrenör sporculara geri bildirim (düzeltme) verir ve sporcular antrenörün gösterdiği örneğe benzer şekilde yapmaya çalışırlar.					
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.					
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. 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)	Sporcular hem ne öğreneceklerine hem de nasıl öğreneceklerine kendileri karar verirler. Antrenör ve sporcular temel bazı ölçütleri belirlerler. Sporcular nasıl ve neyi öğrenecekleri hakkındaki kararların tamamından sorumludurlar. Sporcu ihtiyaç duyarsa, antrenör bilgi vererek yardımcı olabilir.					
K-Kendi Kendine Öğrenme	Sporcu yeni bir şey öğrenmek konusundaki her şeye kendi karar verir. Antrenörü bu sürece katıp katmayacaklarına bile sporcular karar verir. Antrenör sporcunun öğrenme konusunda verdiği kararları kabul eder.					

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



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

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

- c. Sporcularınızın bütüncül gelişimini desteklemek için antrenmanlarınızda hangi öğretim stratejilerine ve yöntemlerine daha sık yer vermeniz gerektiğini düşünüyorsunuz?

Kaynaklar

- Connolly, G.J. (2016). Applying Humanistic Learning Theory: The “Art” of Coaching, *Strategies*, 29(2), 39-41.
- İnce, M.L. (2020). Spor pedagojisi IV., M.L. İnce (Ed.), *Sporda öğrenme ve öğretme IV* içinde. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Jordan, A., Carlie, O. ve Stack, A. (2008). *Approaches to Learning: A Guide for Teachers*. Bedfordshire: McGraw Hill.
- Kılıç, K. ve İnce, M. L. (2019). Antrenörlerin kullandıkları öğretim yöntemleri ölçeği – sporcu sürümünün (AKÖY – SPOR-CU) geliştirilmesi, *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 5(3), 118–128.
- 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.
- 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.
- Mosston, M. ve Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education* (First online edition). <https://spectrumofteachingstyles.org/>
- Senemoğlu, N. (2018). Gelişim, Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya (26. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.

Bölüm 12

Gizem GİRİŞMEN

Para Spor

Günümüzde para sporcu sayısı ve bu sporcuların nitelikli antrenman talebi hızla artmaktadır. Bu doğrultuda para spor antrenörlerinin de para spor sosyal ekolojisini göz önüne alarak bütüncül sporcu gelişimi, yetenek gelişimi ortamı ve etkili antrenörlük yaklaşımlarını sorgulamasında yarar vardır.

Para Sporda Bütüncül Sporcu Gelişimi

Bu başlık altında, antrenörlerin para spor¹ ortamında bütüncül sporcu gelişimini nasıl kolaylaştırabileceklerine, destekleyici bir yetenek geliştirme ortamını nasıl yaratabileceklerine, çok boyutlu rollerine, para sporlarda etkili antrenörlük yaklaşımlarını nasıl uygulayabileceklerine ve mevcut uygulamalarını nasıl değerlendirebileceklerine odaklanacağız. Para sporda bütüncül sporcu gelişiminin önemini ortaya koyduktan sonra antrenörlerin para spor alanında neleri bilmesi gerektiğine, nereden ve nasıl öğrendiklerine, nasıl etkili öğretebileceklerine ve para sporcuların² bakış açısından antrenör-sporcu ilişkisine değineceğiz. Bu bölümün sonunda, para spor alanında antrenörlük yaklaşımınızı geliştirmeniz ve etkinliğinizi artırmak için dikkat edilmesi gereken unsurlara ilişkin bilgi sahibi olmanız, para spor bağlamında sporcularınızın bütüncül gelişimini kolaylaştırabilmeniz amaçlanmaktadır.

Para spor ortamında bütüncül gelişim, bir para sporcunun sadece sportif performansı veya fiziksel gelişimini değil, bireyin bir bütün olarak engellilik durumu ve deneyimini de dikkate alarak sosyal, zihinsel, psikolojik, duygusal gelişimine odaklanmayı ifade eder. Bütüncül sporcu gelişimi kapsamında antrenörler, para sporcularının bireysel özelliklerine, ihtiyaçlarına, hedeflerine

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

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

ve spora katılım motivasyonuna uygun olarak onların fiziksel gelişimin yanı sıra psikolojik, zihinsel ve sosyal olarak güçlenmesinden de sorumludurlar.

Para sporcular, genellikle engel durumlarına bağlı olarak çeşitli fiziksel, duyuşal, zihinsel sınırlılıkların yanı sıra toplumsal ön yargılar, sosyalleşme sıkıntıları, erişilebilirlik ve ulaşım sorunları veya kronik ağrı, yorgunluk gibi ek zorluklarla da karşılaşabilirler (Martin vd., 2020) (Şekil 1). Dolayısıyla, birçok zorluk deneyimleyen para sporcular için bütüncül gelişim yaklaşımının benimsenmesi ve desteklenmesi yaşamlarındaki yansımaları açısından çok daha önemli hale gelmektedir. Para spor ortamında bütüncül gelişim yaklaşımını benimseyen bir antrenör, tüm bu deneyimleri göz önünde bulundurur ve sporcusunun gelişiminin, sporda kazanmaktan daha fazlası olmasını sağlayarak onun birçok yönden gelişmesini amaçlar.

Genç sporcuların deneyimlerine odaklanan birçok çalışmanın da ortaya koyduğu üzere, **sadece spora katılım sporcularda istenen olumlu gelişimi otomatik olarak ortaya çıkarmaz**. Aksine istenen olumlu sporcu gelişim süreçleri ve kazanımları ve spordaki başarı her zaman çok boyutlu ve etkileşim içinde olan faktörlerin bir sonucudur. Para sporcular için de durum farklı değildir.

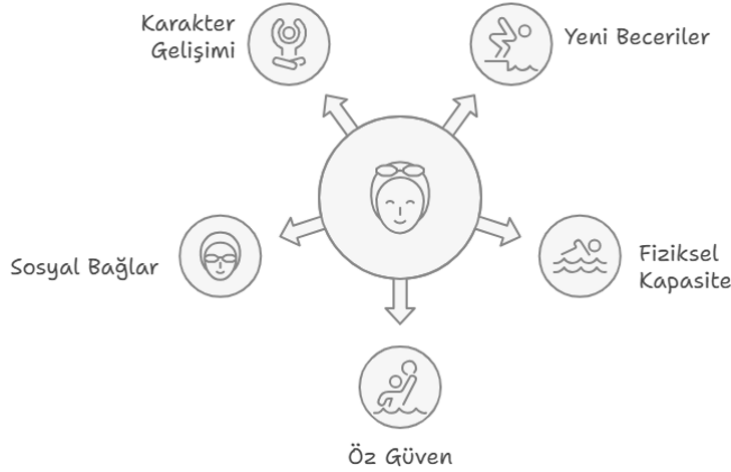


Şekil 1. Para sporcuların spora katılımında karşılaştıkları zorluklara örnekler.

Turnnidge vd.'nin (2012) fiziksel engelli sporcuların yüzme programlarındaki deneyimlerini incelediği araştırması, spora katılımın sporculara kazandırdığı yetkinlik, öz güven, bağ kurma ve karakter gelişimi niteliklerinin para spor ortamında da geliştirilmesinin mümkün olduğunu ve antrenörlerin bu süreçte büyük bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Yüzme programına katılan para yüzücüler, yeni beceriler kazandıklarını, fiziksel kapasitelerini keşsettiklerini (yetkinlik), bireysel hedefler koyarak, kendileri ile ilgili beklentilerini yükselttiklerini (öz güven), sosyal bağlar kurarak arkadaşlıklarını güçlendirdiklerini (bağ), engel durumlarını kabul ettiklerini ve başkalarına karşı daha açık fikirli yaklaştıklarını (karakter) paylaşmışlardır. Bu kazanımların temelinde, antrenörlerin sporcularıyla kurduğu destekleyici ve anlayışlı ilişkiler, onları hedefler belirleme konusunda teşvik etmeleri, bağımsızlık çabalarını desteklemeleri ve spor dışında sosyal faaliyetlere katılmaları için sporcularını yönlendirmeleri yer almıştır. Antrenörler, sporcularının yalnızca fiziksel olarak değil, insan olarak da



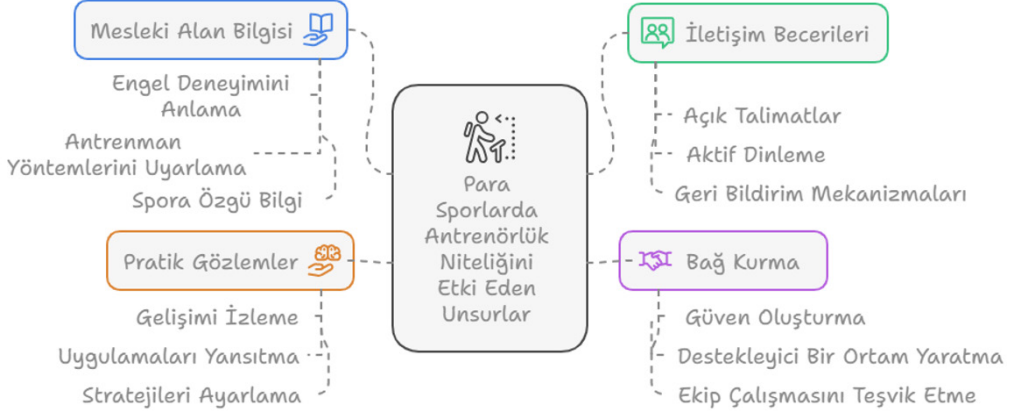
gelişimlerini destekleyerek bu olumlu sürece katkı sağlamıştır (Turnnidge vd., 2012) (Şekil 2). Dolayısıyla antrenörler, sporcularının fiziksel gelişimi yanı sıra hayatta karşılaşılabilecekleri zorluklarla başa çıkabilme yetkinlikleri ve yaşam becerilerini geliştirmede de önemli rol oynamaktadır.



Şekil 2. Para sporcularının (para yüzücü) spora katılımdan elde ettikleri kazanımlardan örnekler (Turnnidge vd., 2012).

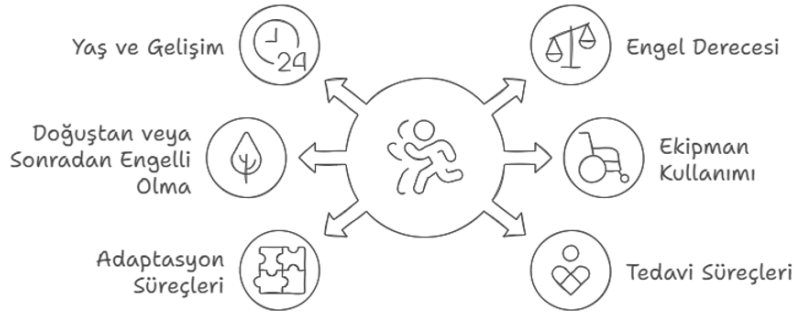
Ancak son dönemde para spor ortamındaki profesyonelleşme eğilimi, sadece performansın, başarıların önemszenmesi ve sporcuların bütüncül gelişiminin göz ardı edilmesi risklerini ortaya çıkarmıştır. Para sporcuların olimpiik sporcularla aynı seviyede görülmesi, antrenmanlarının aynı derecede zor olması ve adanmışlık içermesi gerektiği düşüncesi, para sporcuların bazen spora devam edebilmek için işlerini veya okullarını bırakmak zorunda kalmalarına ya da sürekli kamp merkezlerinde antrenman yapmalarına yol açabilmektedir (Bundon, 2021). Bu profesyonelleşme eğilimi, sporcuların kendi hayatlarıyla ilgili kararlarını kontrol etmelerini, hedeflerine ulaşmalarını ve kendi gelişimlerinde aktif rol oynamalarını zorlaştırmakta ve para spor ortamında sporcuların bütüncül gelişiminin göz ardı edilmesine sebep olabilmektedir (Bundon, 2021). Bu yüzden, antrenörler sporcularının bütüncül gelişiminin önemini kavramalı ve onların spora özgü yetkinliklerinin yanında zihinsel, duygusal ve sosyal becerilerinin gelişmesini engelleyecek yaklaşımlardan kaçınmalıdır.

Para spor alanında antrenörlük, mesleki alan bilgisi, iletişim, ilişki kurma becerileri ve pratiklerine dair gözlem, yansıma yapmak kadar (Côté ve Gilbert, 2009) para sporcunun engellilik durumuna, deneyimine dair bilgi edinmeyi de gerektirir. Antrenörün sporcusunun engel durumunu kabul etmesi, deneyimi kavraması ve bu bilgiyi spora ilişkin bilgisi ile ilişkilendirmesi, yapılması gereken uyarlamalara yol gösterecektir. Sporcusunun engellilik durumuna, ihtiyaçlarına ve mevcut deneyimine dair bilgi edinmek, sporcuda geliştirilebilecek kazanımların planlanması ve bu süreçte antrenörün kendini yeterli hissedebilmesi için de önemli bir temel oluşturur (Şekil 3).



Şekil 3. Para spor antrenöründe olması gereken yetkinliklerden örnekler.

Para sporcuların gelişimini, katılım, performans, yaşam boyu spor boyutlarıyla ele alan ve bütüncül bir yaklaşım sunan uzun vadeli sporcu gelişim modeline göre para sporcular, “farkındalık”³ ve “ilk temas”⁴ aşamaları haricinde, engelli olmayan sporculara benzer gelişim aşamalarını tamamlarlar (Bhambhani ve Higgs, 2016). Ancak **para sporcuların gelişim aşamalarındaki kronolojik yaş ve gelişim hızları, engel durumları, derecesi, doğuştan veya sonradan engelli olma deneyimleri, yardımcı ekipman kullanım durumları (örneğin, tekerlekli sandalye, protez), spora özgü ekipmanlara adaptasyon süreçleri (örneğin, tenis sporuna yönelik tasarlanmış tekerlekli sandalye), spor ekipmanı kullanım sıklığı ve yetkinliği veya devam eden tedavi süreçleri gibi spora devamı etkileyebilecek unsurlar sebebiyle farklılık gösterebilir** (Şekil 4). Benzer şekilde, sonradan engelli olmuş bir birey, uzun vadeli sporcu gelişim modelindeki aşamaları (örneğin, eğlenceli temel eğitim aşaması) hem engelli olmadan önce hem de engelli olduktan sonra olmak üzere birden fazla kez deneyimleyebilir. Dolayısıyla para sporcuların bütüncül gelişimini desteklemek ve güvenli bir spor ortamı yaratmak için en önemli yol gösterici, para sporcunun odak noktası olduğu sporcu merkezli bir yaklaşımın benimsenmesidir.



Şekil 4. Para sporcuların gelişimini etkileyen unsurlardan örnekler.

³ Farkındalık aşaması, spor ve aktivite seçeneklerinin bilinmesi ve fiziksel aktivite olanaklarından haberdar olunmasını içerir. Sporun sağladığı yararlarla ilişkin bilgilendirme de spora katılım ilgisini artıracaktır.

⁴ Sporla ilk temas aşaması, bireylerin kendini güvende ve rahat hissedebilecekleri bir ortamda olumlu bir deneyimle sporla tanışmalarını amaçlar. Sporla ilk etkileşimdeki olumlu bir deneyim, spora katılımın sürdürülmesi olasılığını artırmaktadır.



Para spor ortamında antrenörlük, sporcuların bireysel özelliklerini anlama, onlara uygun hedefler belirleme, çok boyutlu beceriler geliştirme, teknik ve taktik bilgi öğretme, geri bildirim sağlama ve spor ortamındaki diğer uzmanlarla iş birliği yapma gibi birçok noktada engelli olmayan sporculara yönelik antrenörlük ile benzerlik göstermektedir. Ancak gerek yetenek geliştirme ortamını gerekse sporcuların bireysel farklılıklarını, engel deneyimi ve ilişkili zorluklar sebebiyle dikkat edilmesi gereken önemli noktalarını bilmek de para sporcunun çok boyutlu gelişimi açısından çok önemlidir.

Para Sporda Yetenek Geliştirme Ortamı

Bilimsel çalışmalar, etkili antrenörlerin sporcularında hedefledikleri çok boyutlu gelişimi sağlayabilmek için uzmanlıklarını ve bilgilerini, sporcuya ve durumuna göre uyarladıklarını ortaya koymaktadır. Antrenörlerin sporcularında geliştirmeyi hedefledikleri nitelikler için gerekli bilgi, her spor bağlamı açısından farklılıklar gösterir. Dolayısıyla antrenörlerin, çalıştıkları spor ortamı, sporcularının ihtiyaçları ve onları etkileyen koşullar hakkında bilgi sahibi olmaları gerekir. Bu kısımda para spor ortamına özgü farklılıklar ve antrenörlerin uygulamalarında dikkat etmesi gereken unsurları inceleyeceğiz.

Para Sporda Sporcu Gelişim Yolları ve Sporcu Profilleri

Sporcuların deneyimlediği gelişimsel süreci anlamak, antrenörlerin, sporcularının gelişimi için bilgi ve uygulamalarını etkin bir şekilde kullanabilmeleri için büyük önem taşımaktadır. Son yıllarda yapılan çalışmalar, para sporcuların gelişim yollarını ortaya koyan tek tip evrensel bir model olmadığını, aksine gelişim sürecinin sporcuların engel durumu, türü, seviyesi gibi engel deneyimiyle ilişkili unsurlar, sınıflandırma, geçmiş spor deneyimi, farklı gelişim düzeyleri, yaş ve spora başlama noktaları, ailenin spora karşı tutumu gibi çok boyutlu etkenlere bağlı olduğunu göstermektedir. Sonradan engelli olan bireyler gelişimlerinin herhangi bir noktasında spor deneyimini başlatabilirler. Örneğin, 40'lı yaşlarının ortasında spora başlayıp 20 yılı aşkın bir süre boyunca halen paralimpik oyunlar düzeyinde spora devam eden sporcular olduğu gibi ergenlik döneminin başında yüksek performans düzeyinde spor yapan para sporcular olduğu da bilinmektedir. Bu sebeple, yaş odaklı bir gelişim sürecinden ziyade sporcuların bireysel özelliklerine göre şekillenen bir gelişim süreci söz konusudur.

Para sporda gelişim yolları, genellikle hızlı ilerlemekte, ancak zaman zaman kesintiye uğrayabilmekte ve sporcudan sporcuya göre değişebilen ilerleme hızı içeren 6 aşamalı bir süreci içermektedir. Buna göre, **para sporda gelişim yolculuğunun kesişen 6 aşaması mevcuttur. (1) Yönelme (2) Sürdürme (3) Yarışma (4) Yetenek Tespiti ve Geliştirme (5) Elit sporculuk (6) Planlı veya zorunlu emeklilik** (Patatas vd., 2022) (Şekil 5). Para spordaki araştırmalar, para sporcuların gelişim aşamalarında hızlı bir şekilde ilerleyerek kısa sürede ulusal düzeydeki yarışmalara katıldığını ve yarışma ile yetenek tespiti aşamalarının genellikle iç içe geçtiğini göstermektedir.



Şekil 5. Para sporcuların kariyer gelişimi (Patatas vd., 2022).

Kaliteli Para Spor Deneyimi

Antrenörler, para sporcuların gelişim sürecinde kilit rol oynarlar. Sporla ilk temas aşaması hem sporcular hem de aileleri için güvenli ve keyifli bir deneyim olmalıdır. Bu süreçte, **antrenörler olumlu ve kaliteli bir spor deneyimini sağlayabilmek için sporcularını yakından tanımalı, onların spora katılım motivasyonlarını, engel durumlarını, ihtiyaçlarını, varsa önceki spor deneyimlerini ve ailelerinin spora bakışını anlamalıdır.** Bu bilgiler, sporcularının hazır olma durumlarını anlamak, olası sakatlıkları önlemek, antrenmanları uyarlamak ve sporcularının gelişimine uygun beklenti ve hedefler belirlemek açısından önemlidir.

“Kaliteli Para Spor Katılım Modeli”ne (Evans vd., 2018) göre bir para sporcunun kaliteli bir spor deneyimi yaşaması için gerekenler şöyle sıralanabilir:

- Özerklik (Spor katılımı konusunda seçim yapma ve kontrol sahibi olma).
- Aitlik (Kabul görme, bir grubun parçası olma ve ortak hedeflere katkı sunduğunu hissetme).
- Anlamlı deneyim (Kişisel veya sosyal olarak anlamlı bir hedefe ulaşma).
- Bağlılık (Spor aktivitelerine katılma, bir parçası olma).
- Gelişim düzeyine uygun zorluklar (Durumuna uygun zorluklarla karşılaşma, onlara göre test edilme).
- Yetkinlik (Üstesinden geldiğini, başardığını hissetme, spora özgü becerilerinde öz güven kazanma) unsurlarının göz önünde bulundurulması gerekir (Şekil 6).

Bu unsurlar, sporcuların hem fiziksel hem de sosyal ve psikolojik olarak gelişmesini destekler. Antrenörler, sporcuları için anlamlı, tatmin edici ve eğlenceli bir spor ortamı yaratmak için bu modeldeki unsurları dikkate almalıdır. Sporcuların gelişim sürecini izlemek, onlara geri bildirim vermek ve özerkliklerini desteklemek, onların sadece spor performanslarını değil, uzun vadeli gelişimlerini de olumlu yönde etkileyecektir.



Şekil 6. Kaliteli “Para Spor Katılım Modeli”ne göre para sporda spor deneyimi kalitesini etkileyen unsurlar (Evans vd., 2018).

Para Sporda Sınıflandırma

Sınıflandırma, para sporlarındaki en kritik konulardan biridir ve antrenörlerin bu süreci bilmesi, gelişmeleri takip etmesi gerekir. Tıpkı yaş, cinsiyet ve sıklığa göre yapılan gruplandırmalarda olduğu gibi, para sporlarda da adil yarışma koşullarını sağlamak için sporcular sınıflandırılır. Bu süreç, yarışma sonucunun kimin daha az engel durumuna sahip olduğuna değil, sporcuların yetenek, antrenman ve motivasyonuna bağlı olmasını sağlamayı amaçlar. Sınıflandırma, hangi sporcuların yarışmaya katılmaya uygun olduğunu ve nasıl gruplandırılacaklarını belirler. Sporcular, engel durumları ile ilişkili aktivite sınırlılıklarının, yaptıkları spor üzerindeki etkilerine göre gruplandırılır ve her spor branşı farklı aktivite gereksinimlerine sahip olduğundan, sınıflandırma spora özgüdür. Sporcuların ulusal ve uluslararası yarışmalara katılabilmeleri için sınıflandırma sürecini tamamlamaları gereklidir.

Uluslararası yarışmalara katılmak isteyen bir sporcu, en az iki uluslararası sınıflandırma uzmanından oluşan bir panel tarafından değerlendirilir. Bu değerlendirme, sporcunun ilgili spor için uygun bir engel durumuna sahip olup olmadığı, minimum engel kriterini karşılayıp karşılamadığı ve hangi spor sınıfının sporcunun aktivite sınırlılıklarını en doğru şekilde tanımladığını belirlemek için yapılır. Sporcular, engel durumları ile ilişkili aktivite sınırlılıklarının derecelerine ve ilgili spora etkisine göre gruplandırılarak spor sınıfları belirlenir. “Uygun görülen engel” türleri, fiziksel-görme-zihinsel engel olarak 3 ana kategoride gruplanır.

Bazı sporlar, tüm engel türlerine yönelik olanaklar sunarken (örneğin, para atletizm, para yüzme), bazıları sadece belirli engel türlerine yönelik yarışmalar düzenler (örneğin, goalball yalnızca görme engelli sporcular içindir). Ayrıca, bazı sporcuların engel durumları zamanla değişebilir ve bu nedenle kariyerleri boyunca birden fazla sınıflandırma değerlendirmesine girebilirler. Bu süreç, sporcular için stresli ve kaygı verici olabilir. Bu yüzden antrenörlerin sporcularına bu dönemde anlayış göstermesi ve destek olması önemlidir.



Eğer bir para sporcu sağlık durumuna ilişkin bir değişiklik yaşarsa, bu durumu yarıştığı spor branşının uluslararası federasyonuna ileterek yeniden değerlendirme talebinde bulunması gerekir. Antrenörler, sporcularının sınıfları, spor sınıflarına özel ekipman kullanımı ve yardımcı ekipman izinleri hakkında (örneğin, kolları olmayan bir para okçunun atış esnasında bırakış yapabilmesi için ağzı ile yönlendirdiği tetik sistemi) bilgi sahibi olmalı ve sporcularını mümkün olan en kısa sürede spora özgü ekipmanlarla antrenmana hazırlamalıdır. Ayrıca, tüm bu konularla ilgili güncel bilgileri takip etmelidir.

Bir sporcunun gelişim sürecinin planlanabilmesi için antrenörlerin sınıflandırma sistemini iyi bilmesi ve sporcularını hakları ve sorumlulukları konusunda bilgilendirmesi gereklidir. Örneğin, eğer bir sporcu yapmak istediği spor için sınıflandırma açısından uygun değilse, antrenörün sporcuyla zamanında bilgilendirip yönlendirmesi büyük önem taşır. Antrenörün, engelli bireylerin sınıflandırma açısından hangi spor branşlarına uygun olduğunu anlaması, mesleki yetkinliği açısından da kritik bir beceridir.

Antrenörler, ulusal sınıflandırma uzmanları veya sınıflandırma konusunda bilgili fizyoterapistlerle iş birliği yaparak bilgi edinebilirler. Ayrıca, diğer para spor antrenörleriyle iletişimde kalarak sınıflandırma açısından uygun olmayan sporcuları başka spor dallarına yönlendirme konusunda destek alabilirler. Daha fazla bilgi edinmek için Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC) Sporcu Sınıflandırma Rehberi'nin yer aldığı Türkiye Milli Paralimpik Komitesi web sitesini ziyaret etmek yararlı olacaktır.

Para Spor Bağlamında Stres Unsurları

Antrenörlerin, sporcularının çok boyutlu gelişimini desteklemek için onların deneyimlediği stres unsurlarına dikkat etmeleri önemlidir. Engelli olmayan sporcularla birlikte ortak deneyimledikleri “olumsuz antrenör davranışları ve antrenörlük tarzı, takıma seçim sürecinde adil olmayan uygulamalar, spor disiplinlerinin yarışma programından kaldırılması, performans kaygıları ve madalya beklentileri” gibi stres unsurlarının yanı sıra para sporcular gelişimleri sürecinde farklı stres unsurlarını da deneyimleyebilirler.

Para spora ilişkin yapılan araştırmalar, sınıflandırmaya ilişkin kural değişiklikleri ve zaman zaman bu değişikliklere bağlı olarak sporcuların sınıflandırma dışı kalması, spor kariyerlerinin son bulması veya spor sınıflarının değişmesi gibi durumların önemli stres unsurları olduğunu vurgulamaktadır. Sporcular, engel deneyimine özgü bilgi eksikliği olan antrenör veya destek personeli, erişilebilir olmayan tesisler, takım içindeki anlaşmazlıklar, spor ekipmanlarının maliyetleri, ulaşım zorlukları ve uzun seyahatlerin getirdiği sorunlar gibi birçok zorlukla karşılaşmaktadır. Örneğin, uzun yolculuklar sırasında oturmaya bağlı bası yarası riski veya ikincil sakatlıklar, tuvalet ihtiyacının karşılanmasında yaşanan sıkıntılar gibi sorunlar, para sporcular için stres ve olumsuz deneyim yaratabilmektedir. Ayrıca, hızlı sporcu gelişim süreci ile bağlantılı olarak “Paralimpik Oyunlar” gibi büyük organizasyonların sporcular için ilk uluslararası deneyim olması, aşırı yüklenme nedeniyle ortaya çıkan ikincil sakatlıkların gündelik yaşamda yarattığı zorluklar (örneğin, tekerlekli sandalye kullanan bir sporcunun omuz sakatlığının hareketliliğine olumsuz yansımaları), engel durumu ile ilişkili kronik ağrı veya acı deneyimi, sonradan engelli olan sporcuların spor ortamına uyum süreci gibi durumlar da stres ve kaygıya yol açabilmekte ve sporcuları olumsuz etkileyebilmektedir (Arnold vd., 2017). Bu nedenle, antrenörlerin tüm bunlara ilişkin farkındalık geliştirmesi, sporcu-



larıyla samimi ve anlayışa dayalı bir iletişim kurması, onların yaşadığı ek zorlukları anlaması büyük önem taşımaktadır. Sporcuların kendilerini rahat ve güvende hissetmeleri için etkili bir iletişim ortamı oluşturması, antrenörlerin atması gereken önemli adımlardandır.

Para Sporda Etkili Antrenörlük Yaklaşımları

Etkili antrenörlük yaklaşımları, engel durumundan bağımsız olarak antrenörlerin sporcularında spora özgü becerilerini geliştirmenin yanı sıra motivasyon ve öz güven gelişimlerini teşvik etmek, gelişimleri ile uyumlu hedefler koymak, iletişim becerilerini geliştirmek, sosyal ilişkilerini güçlendirmek, güvenli spor ortamı yaratmak, spor dışında da sosyal sorumluluk bilincini ve uzun vadeli gelişim farkındalığını geliştirmek gibi birçok yönden benzerlik gösterir. Bu bölümde para spor ortamında, etkili antrenörlük yaklaşımlarına odaklanacağız. Devamında, para spor ortamında antrenörler nereden ve nasıl öğrenir konusunu ele alacağız.

Para Sporcuların Bakış Açısından Antrenör-Sporcu İlişkisi

Sporcuların yaşadığı olumlu veya olumsuz deneyimlerde, antrenörleriyle olan ilişkileri ve antrenörlerin tutumları büyük önem taşır. Antrenörlerin, sporcularının engel durumları hakkında bilgi edinmeye çalışmaları, performansı etkileyen unsurları anlamak için çaba göstermeleri ve bu bilgileri antrenman uyarlamalarında dikkate almaları, kalıpların dışında düşünme becerileri sporcuları için çok değerlidir. Antrenörlerin, sporcularının günlük yaşamda deneyimledikleri zorlukları önemsemesi, empati kurması ve erişilebilir antrenman ortamları yaratma çabası, güven ilişkisini güçlendirir ve olumlu deneyimler yaşamalarına yardımcı olur.

Para spor alanında etkili antrenörlük yaklaşımına ilişkin çalışmalar, sporcunun görüşlerinin önemsendiği ve katkılarının teşvik edildiği sporcu merkezli bir yaklaşımın para sporcuları tarafından değerli bulunduğunu göstermektedir. Sporcular, kendi deneyimlerinde söz sahibi olduklarında yeni hedefler belirleyip bunlara ulaşmak için daha istekli hale gelmektedir. Antrenörlerin, sporcularını günlük yaşam aktivitelerinde (örneğin, tekerlekli sandalyeden yatağa geçiş gibi) bağımsızlık kazanmaları konusunda cesaretlendirmesi, yapabileceklerine olan inançlarını güçlendirmesi, sporcuların yaşam becerilerini ve bağımsızlıklarını geliştirmelerine katkıda bulunur. Ayrıca, antrenörlerin takım içindeki sosyal etkileşimleri güçlendirmek için fırsatlar yaratması, spor dışında sosyal etkinlikleri teşvik etmesi, sporcuların olumlu ve anlamlı bir deneyim yaşamaları açısından önemlidir.

Allan vd.'nin (2020) etkili antrenörlük yaklaşımını sporcuların gözünden araştırdıkları çalışma, antrenörlük bilgilerini engellilik durumu ile ilişkilendirebilmenin (profesyonellik), empati ve bireysel ihtiyaçları anlama çabasının (anlayış), sporculara neyin onlar için iyi işlediğini sormanın (iş birliği) olumlu gelişimi desteklediğini, önyargıların, sporcularla ilgili düşük beklentilerin, neleri yapıp yapamayacakları ile ilgili peşin hükümlü olmanın olumsuz deneyime yol açtığını ortaya koymuştur. Para sporcularının paylaşımları, antrenörlüğün sadece spora özgü yetkinlikleri geliştirmekle sınırlı olmadığını, aynı zamanda yaşam becerileri kazandırmanın ve sporcuları birey olarak geliştirmenin de önemli olduğunu göstermektedir.



Etkili antrenörlük pratikleri: Para spor alanındaki çalışmalar ve sporcuların olumlu spor deneyimlerine ilişkin paylaşımları ışığında etkili antrenörlük yaklaşımı için izlenebilecek bazı stratejiler aşağıda sunulmuştur (Şekil 7):

- Sporcularınızın engel durumu, bireysel ihtiyaçları, aktivite sınırlılıkları, geçmiş spor deneyimi ve spora katılım amacı hakkında bilgi edinin. Ailesinin spora dair görüşlerini de öğrenerek, antrenmanlarınızı bu bilgiler doğrultusunda uyarlayın.
- Sporcularınızla güvenli ve etkili bir iletişim kurarak, deneyimlerini paylaşımlarını teşvik edin. Bu geri bildirimler, antrenman planlamalarınızı geliştirmek için önemlidir.
- Sporunuzla ilgili bilgileri, mesleki alan bilginizle ilişkilendirin ve bireyselleştirilmiş antrenman planları için çözüm odaklı, yenilikçi ve yaratıcı bir bakış açısı benimseyin. Sporunuzun paylaşımlarını dikkate alarak olası sakatlıkları önleyin ve güvenli bir ortam yaratın. Mümkünse sporunuza spor dışında da gözlemleyin ve onunla ilgili daha fazla bilgi edinin.
- Sporla ilk temasın hem sporcular hem de aileleri için eğlenceli ve gelişim odaklı olmasını sağlayın. Güvenli bir ortam yaratmak bu sürecin temelidir.
- Para spor sınıflandırması ve spor sınıflarının özellikleri hakkında bilgi sahibi olun. İzin verilen ekipman uyarlamalarını araştırın. Sporunuzun ilerleyen engel durumu varsa, sınıflandırma sürecinde yaşayabileceği kaygılara karşı duyarlı olun ve gerektiğinde uzman desteği alın.
- Antrenman ve yarışmalarda çevresel engellerin farkında olun. Tesislerin erişilebilirliğini gözden geçirin, ulaşım sorunlarına karşı hazırlıklı olun ve uzun seyahatlerin getirebileceği fiziksel zorlukları göz önünde bulundurarak antrenman planlamanızı tekrar gözden geçirin.
- Antrenörler ve destek uzmanlarıyla bir iletişim ağı kurarak deneyimlerinden faydalanın. Mentörlük ilişkileri geliştirin.
- Sporcuların aileleriyle etkili bir iletişim kurun, onların katkılarını dikkate alın ve iş birliği yaparak bütüncül sporcu gelişimini destekleyin.
- Sporcuların bağımsızlaşma çabalarını destekleyin, hedefler belirlemelerine yardımcı olun ve özerkliklerini teşvik edin.
- Alternatif bilgi kaynaklarını araştırın ve para spor konusundaki bilgilerinizi sürekli güncelleyin. Benzer engel durumundaki sporcuları araştırın ve inceleyin.
- Antrenörlük yaklaşımınızı düzenli olarak gözden geçirin, önyargılarınızı ve uygulamalarınızı sorgulayarak sürekli gelişime açık olun.



Şekil 7. Para spor antrenörlerine etkili antrenörlük uygulamaları ile ilgili öneriler.

Para Spor Ortamında Antrenörler Nereden ve Nasıl Öğrenir?

Antrenörler genellikle para sporcularla çalışmak için mevcut bilgi düzeylerinin yeterli olmadığını ve almış oldukları eğitimin para spor alanında antrenörlük yapmak için yeterli donanımı sağlamadığını düşünmektedir. Dolayısıyla, bir antrenör olarak para spor alanında çalışmak için bilginizin, donanımınızın eksik olduğunu düşünüyorsanız ve kendinizi para sporculara antrenörlük yapmak için yeterince hazırlıklı hissetmiyorsanız, bu duygu ve düşüncelerinizin pek çok antrenör tarafından paylaşıldığını ve yalnız olmadığını bilmenizde fayda olacaktır. Ortak paydada paylaşılan yetersizlik hissine rağmen sahadan deneyimlerini paylaşan birçok antrenör, bu bilgi eksikliğine ilişkin endişelerinin, öngördüklerinden daha az sorun yarattığını da paylaşmışlardır.

Para spor alanında kendilerini geliştirmek isteyen antrenörler, özellikle daha deneyimli meslektaşlarıyla iş birliği yapmayı ve onları gözlemlemeyi değerli bulmaktadır. Diğer antrenörlerle veya destek ağlarıyla (fizyoterapist, spor psikoloğu, aile, refakatçi) iletişimde olmak, öğrenme süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır. Ayrıca, deneyimli antrenörlerle kurulan mentörlük ilişkileri de öğrenmeyi desteklemektedir.

Antrenörler, genellikle para sporları dışında edindikleri bilgileri bu alana uyarlamaktadır. Para sporda antrenörlüğe ilişkin destekleyici eğitim olanaklarının kısıtlılığı ve yetersizliği, antrenörleri, mevcut bilgilerinden yola çıkarak ve sporcularının bireysel ihtiyaçlarını dikkate alarak deneme yanılma yöntemi ile öğrenmeye yöneltmektedir. Bu süreçte yaratıcı olmak, çözüm odaklı bir yaklaşım benimsemek, sporcudan geri bildirim ve öneri almak önemli katkı sağlamaktadır.

Antrenörler için en önemli bilgi kaynaklarından biri, birlikte çalıştıkları sporculardır. Sporcular, engellilik durumlarının antrenman ve performanslarının üzerindeki etkilerini en iyi bilenlerdir. Antrenörlerin, sporcularının deneyimlerini ve düşüncelerini dikkate alması, antrenman plan-



lamalarını daha etkili hale getirebilir ve sporcuların deneyimlerini sahiplenmelerine yardımcı olur. Sporcuların paylaşımları, olası sakatlıkları önlemek açısından da kritiktir. Antrenörlerin, sporcularını günlük yaşamlarında gözlemlemeleri, onların aktivite sınırlılıklarını, gelişime açık noktalarını ve bireysel ihtiyaçlarını anlamalarına yardımcı olur.

Sporcunun ailesi ve yakın çevresi (örneğin, refakatçi veya fizyoterapist) ile iş birliği yapmak da antrenörlere değerli bilgiler sunmaktadır. Ayrıca, benzer engel durumlarına sahip diğer sporcuları araştırmak ve o alandaki uygulamaları incelemek, antrenörlere antrenman ve ekipman uyarlamalarında alternatif yaklaşımlar için yardımcı olmaktadır (Douglas, 2020; Alexander ve Bloom, 2020).

Antrenörlerin, spora özgü ekipmanları denemesi (örneğin, basketbol için tasarlanmış tekerlekli sandalyeler), sporcularla empati kurmalarını ve onların karşılaştıkları zorlukları anlamalarını kolaylaştırır. Ayrıca, geçmiş sporculuk ve antrenörlük deneyimlerinden yola çıkarak, sporcularına uygun antrenman süreçlerini planlamak için neleri değiştirmeleri ve nasıl uyarlamalar gerektiğine ilişkin yansıma yapmak da öğrenme sürecine katkı sunar. Bu yansımalar, antrenman planlamalarının bireysel ihtiyaçlara göre uyarlanmasında önemli bir rol oynar.

Kendini Değerlendir / Yansıma Yap

Bir antrenör olarak, her zaman öğrenmeye, gelişmeye açık olmak ve yenilikleri takip etmek, sporcularınızın spor ve spor dışındaki başarısına ve bütüncül gelişime önemli katkıda bulunur. Dolayısıyla, düzenli olarak antrenörlük yaklaşımınızı ve mevcut pratiklerinizi gözden geçirmeniz faydalı olacaktır. Kendinizi değerlendirme sürecinizi, sporcularınızdan, ailelerinden ve diğer meslektaşlarınızdan geri bildirim alarak destekleyebilir ve gelişime açık yönlerinizi anlayabilirsiniz. Hem sporcularınızın gelişimini hem de kendi antrenörlük becerilerinizi değerlendirebilmeniz için size yol gösterecek bazı soruları aşağıda bulabilirsiniz.

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

- Sporcumun engel durumu ve ihtiyaçlarını dikkate alarak bireyselleştirilmiş antrenman programı sunuyor muyum? Uygun egzersiz programları hazırlıyor muyum?
- Oluşturduğum antrenman planı, sporcumun potansiyelini geliştirmek ve sakatlanma riskini azaltmak için yeterince kişiselleştirilmiş mi?
- Sporcum hakkında bilgi sahibi uzman kişilerle (örneğin, sporcunun doktoru, fizyoterapisti) veya ailesiyle, refakatçisi ile iş birliği içinde değerlendirmeler yapıyor muyum? Onların görüşlerini dikkate alıyor muyum?

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

- Sporcularımı zihinsel olarak güçlendirmeyi önemsiyor muyum? Zihinsel hazırlık, stresle başa çıkma, motivasyon teknikleri gibi konulara ne kadar önem veriyorum?
- Sporcularımın öz güvenini artırmak için hangi adımları atıyorum? Onların başarılarını takdir ediyorum muyum, kendilerine olan inançlarını güçlendirmek için yapıcı geri bildirim sağlıyor muyum?



- Sporcularımın duygusal durumlarına duyarlı mıyım? Onlara psikolojik destek sağlayarak stres, performans kaygısı ya da dışlanma gibi olumsuz duygularla başa çıkmalarına yardımcı oluyor muyum? Uzman desteğine ulaşmalarını kolaylaştırıyor muyum?

Sporcularımın Sosyal Gelişim ve İletişim Becerilerine İlişkin Sorular (Odak noktaları: İletişim becerilerini geliştirme, sosyal ilişkilerini güçlendirme, spor dışında da sosyal sorumluluk bilincini geliştirme).

- Sporcularımın takım içi iletişim ve sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı oluyor muyum? Takım içindeki sosyal etkileşimleri güçlendirmek için fırsatlar yaratıyor muyum? Sosyal ilişkilerde destekleyici oluyor muyum?
- Sporcularımla etkili ve açık bir iletişim kurabiliyor muyum? Sporcularımın geri bildirimlerini dikkate alıyor muyum ve onlarla uyumlu bir iletişim dili geliştiriyor muyum?
- Sporcularıma sosyal sorumluluk bilinci aşıyor muyum? Spor dışında da sorumlu, çevrelerine ve topluma yararlı bireyler olmaları için farkındalık yaratıyor muyum? Bu çabalarında onları destekliyor muyum?

Antrenörlük Yetkinliklerime İlişkin Sorular (Odak noktaları: Engel durumuna ilişkin özel ihtiyaçlar ve antrenman yöntemleri konusunda bilgi sahibi olma, güncel bilgiyi takip etme, kişisel gelişim çabası).

- Para sporcularımın engel durumları ve onlara yönelik antrenman yöntemleri konusunda yeterli bilgiye sahip miyim? Para sporda antrenörlük bilgi ve becerilerimi güncellemek adına çaba sarf ediyorum muyum?
- Para sporda sınıflandırma konusunda yeterli bilgiye sahip miyim? Sporcularımın sınıflandırma konusunda hak ve sorumluluklarına ilişkin farkındalığını geliştiriyor muyum?
- Güncel antrenman metotlarını öğreniyor ve sporcularımın bireysel farklılıklarını göz önünde bulunduruyor muyum? Para sporcularımı dikkate alarak düzenli olarak bilgi ve becerilerimi güncelliyor muyum?
- Para spor alanında antrenörlük yapan diğer meslektaşlarımla iletişim ağı oluşturma çabam var mı?

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

- Sporcularımın bireysel ihtiyaçlarını dikkate alıyor muyum? Kişiliklerine saygı gösteriyor muyum?
- Antrenörlüğümde kapsayıcı bir yaklaşım benimsiyor muyum?
- Sporcularımı geri bildirim vermeleri için teşvik ediyor muyum? Sporcularımın geri bildirimlerine açık mıyım? Antrenman uygulamalarımda sporcularımın geri bildirimlerini dikkate alıyor muyum?

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

- Sporcularımın performanslarını düzenli olarak takip ediyorum muyum?
- Sporcularımın hedeflerine ulaşmaları için yeterli desteği sağlıyor muyum? Onları hedef koymaları için teşvik ediyorum muyum?
- Sporcularımı sadece kısa vadeli başarılarıyla değil, uzun vadeli gelişimleri açısından da değerlendiriyor muyum?



140 ♦ Antrenör El Kitabı

- Sporcularımı, spor dışındaki hayatlarında destekliyorum muyum?
- Spor kariyerleri sonrası için de farkındalıklarını geliştiriyor muyum? Eğitim ve iş yaşamlarında yaşadıkları sorunlara duyarlı davranabiliyor muyum?

Para Sporlar ve Sınıflandırmaya İlişkin Eğitici ve Görsel Kaynaklar

- Paralympic Games. (2013). A-Z of Paralympic Sport [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/playlist?list=PL6CBAXPeBajkAt3MriMLCb0YKzDp49y2Y>
- Paralympic Games. (2016). Paralympic Sports A-Z [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/playlist?list=PL6CBAXPeBajl7Ev8ooo3vG0E5mZIug-8q>
- Paralympic Games. (2018). Sports of the Paralympic Winter Games [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/playlist?list=PL6CBAXPeBajlnNomwhpDALBWTyMAIKKKA>
- IPC Classification Fundamentals. (2024). International Paralympic Committee. 18 Ekim, 2024 tarihinde https://ipc-classification.reclaim.hosting/courses/fundamentals_2023/index.html#modules adresinden erişilmiştir.

Kaynaklar

- Akbaş, D., Erkan, D. ve Bayraktar, I. (2023). Özel gereksinimi olan bireylerin uzun vadeli sporcu gelişim (LTAD) modelinde incelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 5(2), 35-48.
- Alexander, D. ve Bloom, G. A. (2020). Coaching athletes with a disability. In D. Hackfort, & R. Schinke (Eds.), *Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology: Volume 2: Applied and Practical Measures* (s. 166-176). OX: Routledge.
- Allan, V., Evans, M. B., Latimer-Cheung, A. E. ve Côté, J. (2020) From the athletes' perspective: A social-relational understanding of how coaches shape the disability sport experience. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32:6, 546-564.
- Bhambhani, Y. ve Higgs, C. (2016). Training athletes with a physical disability. *Canadian Sport for Life – Long-Term Athlete Development*. Canadian Sport for Life. <https://sportforlife.ca/portfolio-view/training-athletes-with-a-physical-disability>
- Bundon, A. (2021). The professionalization of paralympic sport and implications for retirement experiences of paralympians. D. Agnew (Ed.), *Athlete Transitions in Sport: Experiences in Elite Sport* içinde. NY: Routledge.
- Canadian Sport for Life. (2021). No accidental champions: LTAD for athletes with disabilities (3rd edition). https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2016/06/No-Accidental-Champions_2021.pdf
- Côté, J. ve Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307-323.
- Douglas, S. (2020). Better coaching, better athletes: Developing quality coaches of athletes with impairments. In. B. Callary & B. Gearity (Eds.) *Coach education and development in sport: Instructional strategies* (s. 226–236). New York: Routledge.
- Evans, M. B., Shirazipour, C. H., Allan, V., Zanhour, M., Sweet, S. N., Martin Ginis, K. A., ve Latimer-Cheung, A. E. (2018). Integrating insights from the parasport community to understand optimal experiences: The quality parasport participation framework. *Psychology of Sport and Exercise*, 37, 79–90.
- Güzel, N. A. ve Kafa, N. (2020). *Engellilerde spor ve sınıflandırma*. Ankara: Pelikan Tıp & Teknik Kitapçılık.
- International Paralympic Committee (IPC). (2021). IPC guide to reporting on para athletes. <https://www.paralympic.org/sites/default/files/2021-01/IPC%20Guide%20to%20Para%20and%20IPC%20Terminology.pdf>
- 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., s. 1152–1168). John Wiley & Sons, Inc.
- Sevimay Özer, D (Ed.) (2020) Özel Gereksinimli Öğrenciler İçin Beden Eğitimi ve Spor. 6. basım. Nobel. ISBN:978-625-402-371-2.
- Uluslararası Paralimpik Komitesi. (2015). IPC sporcu sınıflandırma rehberi-sporcu sınıflandırması için kurallar, politikalar ve prosedürler. <https://www.tmpk.org.tr/siniflandirma/>
- Patatas, J. M., De Bosscher, V., Derom, I. ve Winckler, C. (2022). Stakeholders' perceptions of athletic career pathways in Paralympic Sport: From participation to excellence. *Sport in Society*, 25(2), 299–320.
- 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.

Bölüm 13

Hakan KURU

Etik

Etik, bireylerin toplumla olan ilişkilerini ve sorumluluklarını düzenleyen bir değerler bütünü olarak spor dünyasında kazanma arzusu ve rekabetin sınırlarını çizer. Bu bağlamda etik yalnızca bireysel başarıya ulaşmayı değil, sporcuların çok yönlü gelişimini ve toplum içindeki rollerini de gözetmektedir. Araştırmacılar etik kuralların spor ortamının sürdürülebilirliğini sağladığını ve sporcuların uzun vadeli gelişimlerini destekleyen bir yapı sunduğunu belirtmektedir (Harvey ve Light, 2012; Jones vd., 2004).

Antrenör Etik İlkelere Uygun Davranmadığında Ne Olur?

Etik dışı bir antrenörlük yaklaşımı sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını olumsuz etkiler. Etik dışı bir ortamda sporcular kendilerini yetersiz ve güvensiz hisseder. Bu da onların spordan uzaklaşmalarına yol açar. Etik dışı yaklaşıma sahip bir antrenör sporcuların sosyal çevrelerine uyum sağlamalarını zorlaştırabilir. Bu durum sporcuların toplumsal ilişkilerinde zorluk yaşamalarına ve spor ortamında kendilerini değersiz hissetmelerine neden olur.

Raedeke ve Smith (2004) etik ihlallerin sporcular arasında motivasyon kaybına yol açarak onların spora olan bağlılıklarını zayıflattığını savunmaktadır. Etik dışı davranışların yaygın olduğu bir ortamda, sporcular kendilerini aşırı performans baskısı altında hissedebilirler. Bu durum sporcuların yalnızca fiziksel kapasitelerini değil, sosyal ve psikolojik uyumlarını da olumsuz etkiler ve onların sağlıklı bir spor kimliği geliştirmelerini engeller.

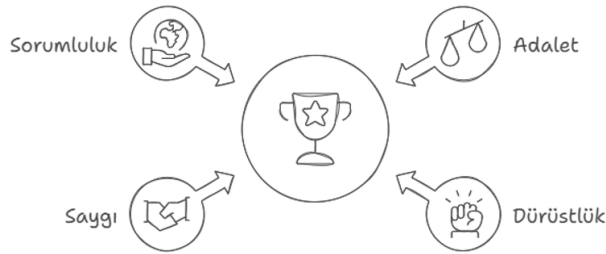
Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkiler: Etik ihlaller sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını zayıflatır. Antrenörlerin sürekli eleştirici, küçümseyici veya ayrımcı bir tutum sergilemesi, sporcuların kendilerini yetersiz ve değersiz hissetmelerine neden olur. Bu durum, sporcuların öz güvenlerini zedeleyerek, onların depresyon, anksiyete ve stres gibi duygusal sorunlar yaşamalarına neden olabilir. Örneğin sürekli olarak eleştirilen ve eksiklikleri vurgulanan bir sporcu, zamanla kendine olan güvenini kaybeder ve başarısız olma korkusuyla spordan uzaklaşma eğilimi gösterebilir.

Fiziksel Sağlık Üzerindeki Etkiler: Etik ihlaller sporcuların fiziksel sağlığını da ciddi şekilde riske atabilir. Antrenörlerin kısa vadeli başarılar için sporcuları aşırı antrenmana zorlaması veya performans artırıcı maddelere yönlendirmesi, sporcuların sakatlanmasına veya kronik sağlık sorunları yaşamalarına yol açabilir. Örneğin genç yaşta sakatlanan bir sporcunun kariyeri boyunca fiziksel sorunlarla mücadele etmesi gerekebilir.

Sosyal Etkiler: Antrenörlerin etik dışı tutumları sporcuların sosyal ilişkilerini zayıflatabilir ve onların toplumla olan uyumlarını zorlaştırabilir. Örneğin sürekli olarak antrenörünün baskısı altında olan bir sporcu, arkadaşlarıyla vakit geçiremeyebilir veya ailesiyle olan bağlarını zayıflatabilir. Bu tür bir ortam sporcuların yalnızlık, izolasyon ve uyum sorunları yaşamalarına yol açar. Bu durum sağlıklı sosyal kimlik geliştirme süreçlerini de olumsuz etkiler.

Antrenörün Uyması Gereken Etik İlkeler

Antrenörlerin temelde adaletli, dürüst, saygıya dayanan ve sorumluluk bilinci ile hareket etmesi, sporculara bu konularda rol model olması ve sporcularının da bu ilkelere uyması için yardım etmesi gereklidir (Şekil 1). Gordon (2012), antrenörlerin etik değerlere uygun hareket etmelerinin, sporcuların güvenini kazanmada temel bir gereklilik olduğunu vurgulamaktadır. Her bir etik ilke, sporcuların çok yönlü gelişimlerini destekleyen bir yapı sunar.



Şekil 1. Antrenörün sahip olması gereken etik değerler.

Adalet: Adalet, antrenörlerin tüm sporculara eşit fırsatlar sunması ve ayırım yapmadan her bireye değer vermesini gerektirir. Bu ilke, sporcuların kendilerini değerli hissetmelerine ve takım içinde adalet duygusunun gelişmesine katkıda bulunur. Adalet ilkesine bağlı bir antrenör, sporcuların performansından çok, onların gelişim süreçlerine odaklanır ve her bir sporcunun bireysel yeteneklerini göz önünde bulundurur. Örneğin, başarılı bir antrenör, sadece yıldız oyunculara değil, tüm sporculara eşit ilgi göstererek, takım içindeki uyumu artırır.



Dürüstlük: Dürüstlük, antrenörlerin sporculara karşı şeffaf ve açık bir iletişim kurmasını gerektirir. Sporcular, antrenörlerinin dürüstlüğüne güvenerek kendilerini daha rahat ifade eder ve performanslarını daha iyi bir şekilde sergiler. Örneğin, dürüst bir antrenör, sporcularına karşı gerçekçi hedefler koyar ve onları başarıya ulaşma sürecinde açık bir şekilde bilgilendirir. Bu ilke, sporcuların kendilerini güvende hissetmelerine katkı sağlayarak, onların öz güvenlerini güçlendirir ve sosyal çevreleriyle uyumlu ilişkiler kurmalarını sağlar.

Saygı: Saygı, antrenörlerin sporcuların bireysel sınırlarına ve kararlarına değer vermesini ifade eder. Bu ilke, sporcuların kendilerini ifade edebilecekleri, güvenli bir ortam yaratılmasını sağlar. Saygı duyulan bir ortamda, sporcular kendilerini daha rahat hisseder ve kendi sınırlarını zorlamadan sağlıklı bir gelişim süreci geçirir. Örneğin, bir antrenör, sporcuların görüşlerini dinleyerek, onların bireysel ihtiyaçlarını ve sınırlarını anlamaya çalıştığında, sporcular kendilerini daha değerli hisseder ve daha yüksek bir motivasyonla çalışırlar.

Sorumluluk: Sorumluluk, antrenörlerin sporcuların fiziksel ve ruhsal sağlıklarını koruma yükümlülüğünü ifade eder. Sorumluluk sahibi bir antrenör, sporcuların güvenliğini ön planda tutarak, onların gelişim süreçlerine katkıda bulunur. Bu ilke, sporcuların yaralanma risklerini minimize etmek ve onların sağlıklı bir şekilde gelişmelerini sağlamak amacıyla, antrenörlerin uygun önlemler almasını gerektirir. Örneğin, bir antrenör, sporcuların sınırlarını zorlamadan dengeli bir antrenman programı sunduğunda, onların hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını korur ve böylece sorumluluk ilkesini yerine getirmiş olur.

FIFA, IOC ve NCAA gibi uluslararası kuruluşlar, antrenörlerin uyması gereken etik kurallar konusunda rehberlik sağlar. Bu etik kodlar antrenörlerin sporcuların bütüncül gelişimlerini desteklemelerini zorunlu kılar. Ayrıca, bu etik kodlar sporcuların kendilerini ifade edebilecekleri ve güvenli bir ortamda gelişim gösterebilecekleri bir çerçeveye sunar. Örneğin, FIFA'nın antrenörler için belirlediği etik kurallar, sporcuların fiziksel ve psikolojik sağlığını ön planda tutmayı amaçlar ve antrenörlerin sporculara karşı sorumluluklarını yerine getirmelerini sağlar.

Aşağıda, etik bir antrenörlüğün nasıl sağlanabileceğine dair bazı somut öneriler bulunmaktadır:

1. Adalet İlkesine Bağlı Kal

- **Her Sporcuyla Eşit Değerde Gör:** Tüm sporculara adil bir yaklaşım sergileyin. Her bireyin kendi yeteneklerine ve ihtiyaçlarına göre değerlendirildiğinden emin olun. Bu, sporcuların kendilerini değerli hissetmelerini sağlar ve takım içindeki uyumu destekler.
- **Ayrımcılığı Önle:** Yaş, cinsiyet, etnik köken veya performans gibi faktörlere dayalı ayrımcılıktan kaçının. Farklı geçmişlere sahip sporcuların kendilerini güvende hissetmeleri ve gelişim gösterebilmeleri için eşit fırsatlar sunun.



2. Dürüst ve Açık İletişim Kur

- **Gerçekçi Geri Bildirim Ver:** Sporculara açık ve gerçekçi geri bildirimler sunarak onların gelişim süreçlerini destekleyin. Başarıları kadar gelişmesi gereken yönlerini de yapıcı bir dille iletin.
- **Sporcunun Hedefleriyle Uyumu Sağla:** Sporcuların kendi hedeflerini belirlemelerine ve bu hedefler doğrultusunda çaba göstermelerine olanak tanıyın. Sporcunun kendi hedeflerine ulaşma yolunda ilerlemesi, onun motivasyonunu ve kendine olan güvenini artırır.

3. Sosyal ve Psikolojik Destek Sun

- **Zihinsel Dayanıklılığı Güçlendir:** Sporculara duygusal destek vererek, stres ve baskıyla başa çıkmalarına yardımcı olun. Psikolojik dayanıklılığı destekleyen uygulamalar (meditasyon, motivasyon konuşmaları) sunarak sporcuların kendilerini daha rahat ifade etmelerine yardımcı olun.
- **Sosyal Destek Sağla:** Sporcuların takım içinde birbirlerine destek olmalarını teşvik edin ve takım ruhunu güçlendiren etkinlikler düzenleyin. Sosyal bağların güçlenmesi, sporcuların aidiyet duygusunu artırır ve sosyal becerilerini geliştirir.

4. Sporcunun Bireysel Gelişimini Destekle

- **Özerklik Tanı:** Sporculara bağımsız kararlar alma fırsatı tanıyın. Bu durum, sporcuların kendilerini daha güçlü ve yetkin hissetmelerine olanak sağlar.
- **Bireysel Antrenman Planları Oluştur:** Her sporcunun fiziksel ve psikolojik özelliklerine göre kişiselleştirilmiş antrenman programları hazırlayın. Bu durum, sporcuların yalnızca fiziksel performanslarını değil, zihinsel ve duygusal gelişimlerini de destekler.

5. Etik İlkeler Çerçevesinde Karar Al

- **Kısa Vadeli Başarıdan Çok Uzun Vadeli Sağlık ve Gelişimi Ön Planda Tut:** Sporcuların sağlığına zarar verebilecek veya onları zorlayabilecek uygulamalardan kaçının. Sporcuların gelişimi için sağlıklı, sürdürülebilir yöntemler benimseyin.
- **Riskleri Yönet ve Sakatlıkları Önle:** Sporcuların güvenliği için antrenmanlarda sakatlık risklerini en aza indirecek tedbirler alın. Örneğin, aşırı yüklenme ve dinlenme eksikliğinden kaçınarak, sporcuların fiziksel sağlıklarını koruyun.

6. Saygılı ve Destekleyici Bir Ortam Yarat

- **Spora ve Sporcuya Saygı Göster:** Sporcuların bireysel sınırlarına saygı gösterin ve onların ihtiyaçlarına duyarlı olun. Bu, sporcuların kendilerini güvende hissetmelerine ve performanslarını daha iyi sergilemelerine katkıda bulunur.



- **Pozitif Gelişim Ortamı Sağla:** Eleştirilerinizin yapıcı olmasına ve sporcuların hatalarını gelişim fırsatları olarak görmesine olanak tanıyın. Sporcuların öz güvenlerini destekleyin ve her bireyin gelişim sürecinde farklı hızda ilerleyebileceğini unutmayın.

7. Örnek Ol ve Etik Bir Rehberlik Sun

- **Etik Davranışlarla Model Ol:** Sporculara etik bir örnek olarak rehberlik edin ve etik değerlerin sporun ayrılmaz bir parçası olduğunu gösterin. Antrenör olarak sergilediğiniz davranışların, sporcuların kişisel gelişim süreçlerine katkıda bulunacak nitelikte olmasına özen gösterin.
- **Eğitim ve Gelişim İçin Alan Yarat:** Etik kurallar konusunda bilgi sahibi olmak ve bu kuralları uygulamak için sporcuları teşvik edin. Örneğin, antrenman dışı atölye çalışmaları düzenleyerek etik değerlerin spor ortamında nasıl uygulandığını tartışabilirsiniz.

8. Uluslararası Etik Kodları Uygula

- **Uluslararası Rehberlikten Faydalan:** FIFA, IOC ve diğer uluslararası kuruluşların belirlediği etik kuralları göz önünde bulundurarak sporcularınıza rehberlik edin. Bu etik standartları antrenmanlarınıza entegre ederek, sporcuların hem yerel hem de uluslararası etik değerler çerçevesinde gelişim göstermelerini sağlayın.
- **Kapsayıcı Bir Spor Ortamı Oluştur:** Farklı kültürel, etnik ve sosyal geçmişlere sahip sporculara eşit fırsatlar tanıyın. Etik ilkeler çerçevesinde sporcuların kendilerini güvende hissettikleri, ayrımcılıktan uzak bir spor ortamı sunun.

Kendini Değerlendir / Yansıma Yap

1. Aşağıda sunulan etik değerleri antrenmanlarda nasıl uyguladığınızı ilgili alana yazarak belirtiniz.

Etik Değerler	Antrenmanda nasıl uyguluyorsunuz?
Adalet	Antrenmanlarda adaleti nasıl sağlıyorsunuz? Her sporcuya eşit fırsatlar tanımak, ayrımcılığı önlemek için neler yapıyorsunuz?
Dürüstlük	Sporcularla olan iletişiminizde dürüstlüğü nasıl sağlıyorsunuz? Gerçekçi geri bildirimler vermek ve şeffaf iletişim kurmak için hangi adımları atıyorsunuz?
Saygı	Sporcularınıza karşı saygı çerçevesinde davranmak için neler yapıyorsunuz? Onların görüşlerine ve sınırlarına nasıl değer veriyorsunuz?
Sorumluluk	Sporcuların güvenliğini ve sağlığını koruma sorumluluğunu nasıl yerine getiriyorsunuz? Sakatlıkları önlemek ve sporcuların refahını sağlamak için hangi tedbirleri alıyorsunuz?



2. Sporcularınız etik değerlerinize nasıl tepki veriyor? Gözlemlediğiniz sporcu tepkilerini ilgili alana yazarak belirtiniz.

Etik Değerler	Sporcularınız etik değerlerinize nasıl tepki veriyor? Davranışlarında neler gözlüyorsunuz?
Adalet	Sporcularınız adalete yönelik davranışlarınıza nasıl tepki veriyor? Adil bir ortamda kendilerini nasıl ifade ediyorlar veya nasıl bir gelişim gösteriyorlar?
Dürüstlük	Sporcularınız dürüstlüğünüze nasıl tepki veriyor? Gerçekçi geri bildirimler karşısında motivasyonları ve kendine güvenleri nasıl etkileniyor?
Saygı	Sporcularınız saygı çerçevesindeki davranışlarınıza nasıl karşılık veriyor? Antrenmanlarda kendilerini ifade etmeleri veya öz güvenlerini göstermeleri üzerinde nasıl bir etkisi oluyor?
Sorumluluk	Sorumluluk alanındaki davranışlarınıza sporcular nasıl tepki veriyor? Güvenli ortamda kendilerini daha rahat hissetmeleri veya bütüncül gelişim göstermeleri konusunda gözlemlediğiniz etkiler nelerdir?

Değerlendirme Sonuçları:

Bu değerlendirmeden yola çıkarak, antrenmanlarda etik değerleri geliştirmek ve uygulamak için hangi adımları almayı planlıyorsunuz? Sporcularınızın bütüncül gelişimlerini desteklemek adına hangi etik değerleri daha etkin bir şekilde uygulayabileceğinizi düşünüyorsunuz?

Kaynaklar

- Arnold, R., & Fletcher, D. (Eds.). (2021). *Stress, well-being, and performance in sport*. Routledge.
- Gordon, S. (2012). Strengths-based approaches to developing mental toughness: Team and individual. *International Coaching Psychology Review*, 7(2), 210-222.
- Harvey, S., & Light, R. L. (2012). *Ethics in youth sport: Policy and pedagogical applications*. Routledge.
- Jones, R. L., Armour, K. M., & Potrac, P. (2004). *Sports coaching cultures: From practice to theory*. Routledge.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2004). Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation models. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(4), 525-541.

Ek-Sporcu Antrenman Günlüğü Örneđi

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

Antrenman Günlüğü

Bu günlüğün amacı, antrenmanlarda yaptığınız çalışmalar 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 gerekmektedir. İkinci bölümde ise her antrenmanda yaptığınız çalışmalar, o gün sizin için önemli olayları ve duygularınızı yazmanız beklenmektedir.

Tarih: .../.../2025

Adınız Soyadınız:

Uyku Kalitesi
Günlük uyku kalitenizi aşağıda verilen listede uygun yere X koyarak işaretleyiniz.

Uyku Kalitesi (saat)	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	
Uyku Kalitesi (saat)																																
Çok Derin																																
Normal																																
Arahsız																																
Arahlı Kötü																																
Hiç																																





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
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 cimmastik 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

ANTRENÖR 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

