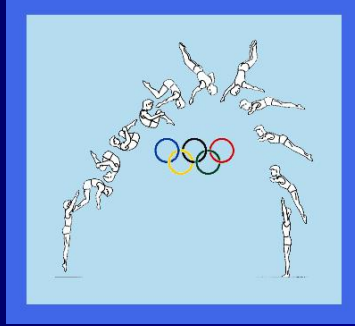


SPORDA BECERİ ÖĞRENİMİ



Prof.Dr.Metin Sayın

- Spor, insanın fiziksel ve zihinsel etkinliğine hizmet eden, oyuna ve performansa yönelik bir unsur olmakla birlikte, beden eğitimi, eğlenceyi, kurallara bağlı yarışmaları içeren oldukça geniş kapsamlı bir kavramdır. (Brockhaus, 1973)

- Tüm hareket, oyun veya yarışmaya yönelik fiziksel aktiviteler spor kavramı içinde yer alır.
- İngilizce'deki disport kavramının, eğlenmeden, serbest zaman etkinlikleri ve oyundan geldiği söylenir.
- Eski Fransızca'daki desport sözcüğü ise eğlenmek anlamına gelir. Sportif etkinlikler bireysel olduğu gibi grup ya da takım halinde de uygulanır. Sporda öncelikle performans hedeflenir.

- Antik çağlarda bir yandan serbest zaman etkinliği ve eğlence ön plandayken 18.yüzyılda öncelikle İngiltere'de bir yandan amatör diğer yandan ise profesyonellik ön plana çıkmıştır.
- Tüm spor dalları toplumsal yaşantının bölümleri olup, biyolojik, politik, sosyal, pedagojik ve ekonomik ve estetik boyutları ön plana çıkar.

- Spor yapmanın en büyük nedenlerinden biri spordan keyif almaktır. Spordan kişisel beklentilerimiz olup birçok unsurun toplumsal boyutları da vardır.

Sporun Toplumsal Boyutları

- **Biyolojik** İleri teknolojinin neden olduğu hareketsizliğe bağlı birçok rahatsızlıklar spor ile giderilebilir (sağlık boyutu).
- **Politik** Spor, halkları birbirine bağlayan, politik sınırları ve ön yargıları ortadan kaldıran etkiye sahiptir.
- **Sosyal** İnsanlar spor aracılığıyla bazı önemli değerleri ve normları tanıyarak boş zamanlarını daha anlamlı bir şekilde değerlendirirler.
- **Pedagojik** Sportif davranış, kişilik gelişiminin, benlik gelişiminin ve özgüvenin en önemli yardımcısıdır.
- **Ekonomik** Spor, büyük parasal yatırımların yapıldığı önemli bir faktördür.
- **Estetik** Spor, kişinin kendisini estetik olarak biçimlendirdiği ve geliştirdiği önemli bir vücut ve hareket kültürüdür.(Dober, 2005)

- Motor becerilerin kavranması, pekiştirilmesi, yeri - zamanı geldiğinde uygulanması ve düzeltilmesi süreçleri, sporda beceri öğrenimi sürecinde ele alınması gereken oldukça kompleks ve kapsamlı bir süreçtir.
- Beceri kavramını incelemeden önce, becerinin temeli olan **hareket** ve **motorik** kavramlarına değinmek gerekir.

HAREKET VE MOTORİK

Hareket ve Motorik Kavramları:

Teknik antrenmanın ön koşulu, kuşkusuz hareket öğrenimidir. Sporda başarıya ulaşabilmek için motor öğrenme ve alıştırma süreçlerinin olması gerekir.

İnsanın hareket yaşantısı, değişik bilim alanlarının öteden beri konusunu oluşturmuştur.

Endüstrinin gelişmesi ve insanın dış dünyası içerisinde daha ekonomik hareket edebilme gereği, daha rasyonel hareket edebilmesi, yeni ve karmaşık hareketlerin öğrenilmesi, bir hastalık ya da sakatlıktan sonra hareket yetilerini yeniden kazanabilmek ve sporda üst düzeyde başarılar elde edebilmek için güç olan hareketlerin öğrenilmesi ve geliştirilmesi zorunluluğu çeşitli bilim dallarının hareket olgusunu inceleme ve araştırma alanı olarak seçmelerine neden olmuştur.

Ekonomi, pedagoji, tıp alanı olarak harekete ilişkin veriler, askeri alanda da değerlendirilmiştir.

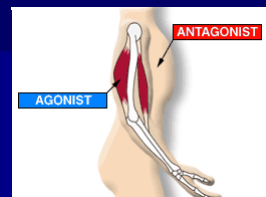
Hareket:

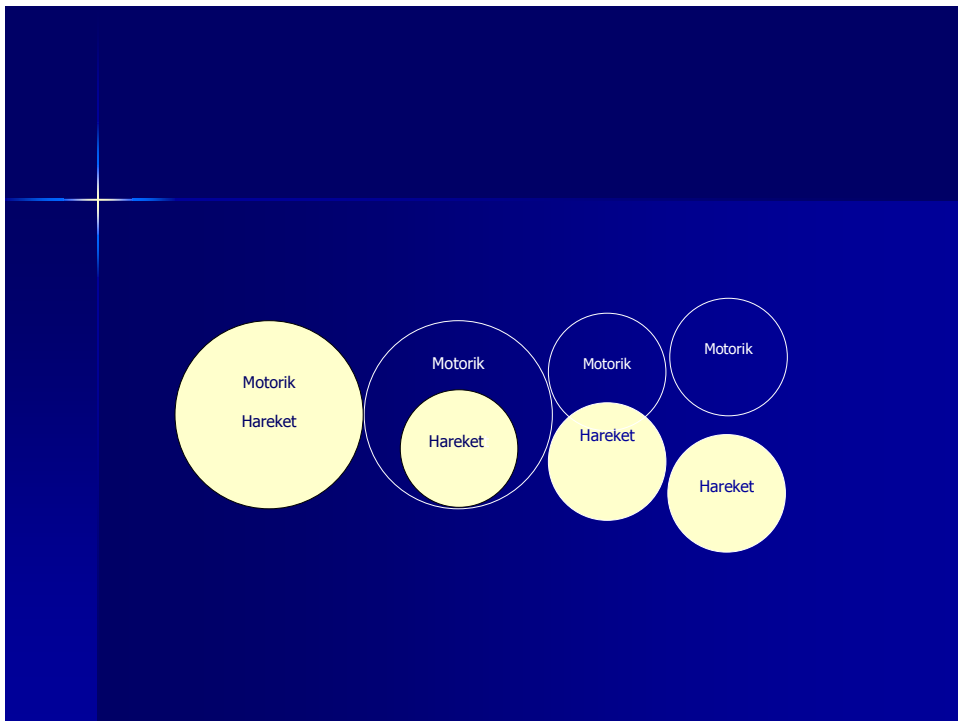
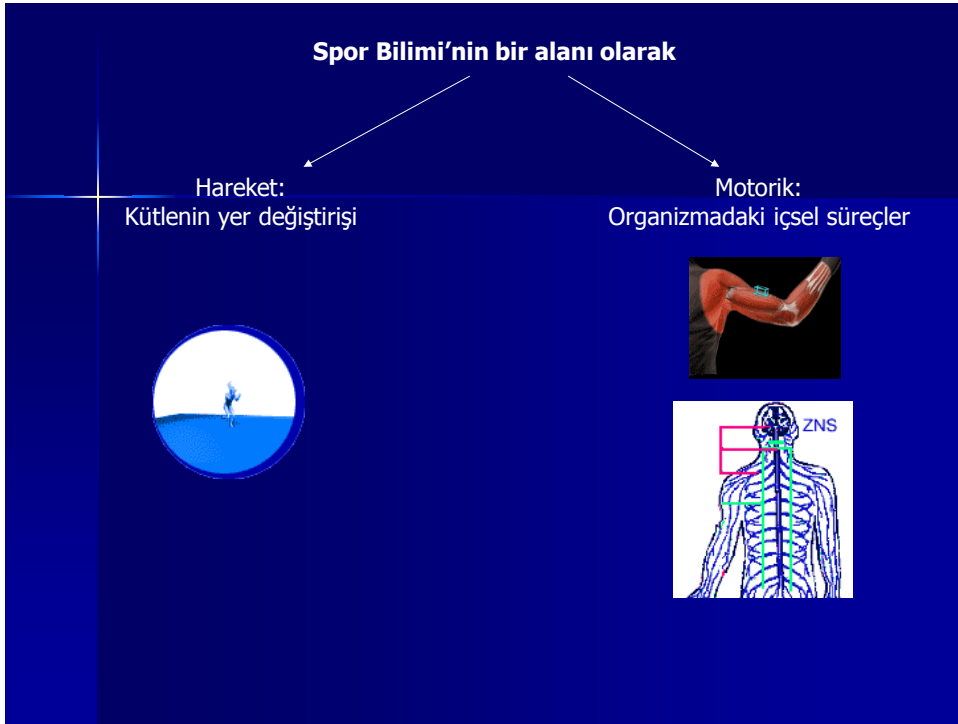
İnsanın hareketi, alan ve zaman içinde gelişen bir olgudur. İnsan, vücudunun belirli bir bölümünü hareket ettirebildiği gibi tamamını, ya da başka bir cismi de hareket ettirebilir.



Motorik:

Zaman ve alan içindeki değişim dıştan basitçe "hareket" olarak tanımlanırken, biyolojik ve mekanik faktörlerin etkisiyle iç süreçlerle gelişen eylemler "motorik" olarak tanımlanırlar. Motorik, zaman ve alan içinde oluşan nöro-sibernetik bir olgudur.





Hareket, Biyolojik ve mekanik süreçlerin etkisiyle ortaya konur

Bio

- ❑ Biyolojik temeller
- ❑ Anatomi
- ❑ Biyoloji-Biyokimya
- ❑ Fizyoloji
- ❑ Psikoloji

Mekanik

- ❑ Mekanik temeller
- ❑ Fizik
- ❑ Matematik

Hareket aktiviteleri genel olarak 4 grupta incelenebilir:

Güncel hareketler: Diş fırçalama, saç tarama, yemek yeme gibi...

İş hareketleri: Duvar örme, dikiş dikme, ağaç kesme, yazı yazma...

İfade hareketleri: Gülme, ağlama, jest, mimik, işaret gibi...

Spor hareketleri: Spor dalına özgü hareketler...

- Birçok hareket aktivitesinin bu 4 grupta yansıdığını görebiliriz. Yapılan eylemin amacı bu gruplardan birine yönelik olduğu gibi birkaçına da yönelik olabilir. (Ör: Bisiklet sportif amaçlı olduğu gibi; posta dağıtımında ve sirkte gösteri aracı olarak da kullanılabilir.)

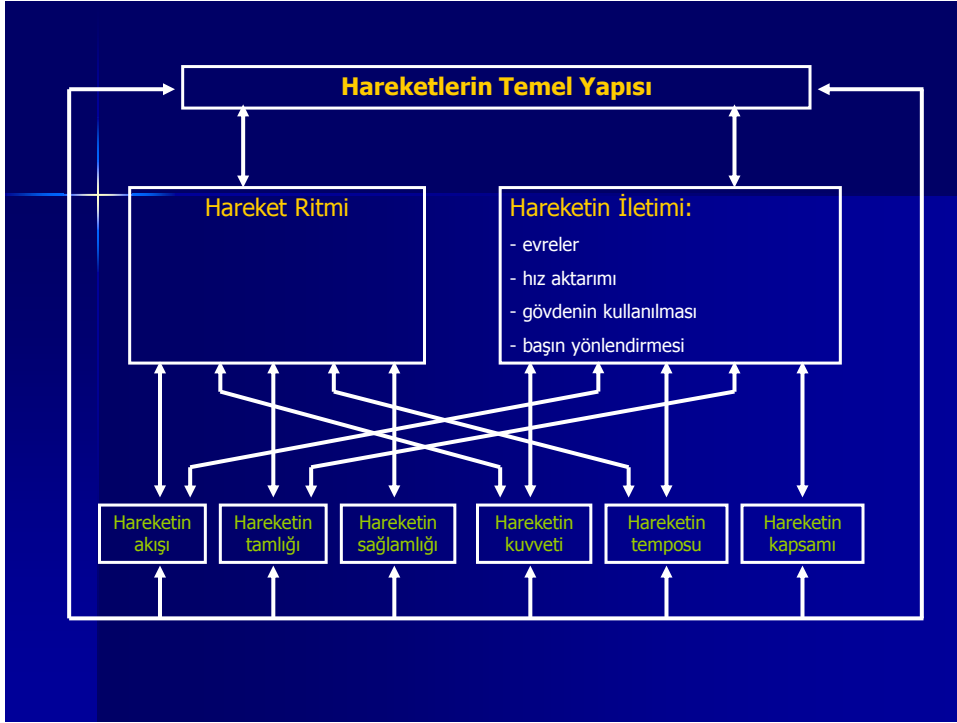
- Ağaç kesme bir iş etkinliği iken boksörler antrenman amaçlı olarak ağaç kesme çalışmaları yapabilirler. (Aynı şekilde eskiden savaşlarda kullanılan, cirit, ok, disk gibi birçok araç günümüzde sportif amaçla kullanılmaktadır.)

- Sportif bir hareketin, amaca uygun, düzgün bir şekilde yapılması o hareket hakkında deneyimli olmaya bağlıdır. Basit hareket formları, yapılan spor disiplinine özgü olarak daha zor ve karmaşık olabilirler.

- Deneyim ve öğrenmenin etkisiyle, optimal bir şekilde uygulanan hareket veya hareket grubuna "motor beceri" denir.

Hareket Öğrenimi ve Beceri Öğrenimi Kavramları:

- Hareketlerin öğrenilmesi süreci, basit ve temel hareketlerin kavranmasıyla başlar. Hareketlerin tekrarı ve pekiştirilmeleri süreçleriyle öğrenilen hareketlerdeki aktarmalar, spor dalına özgü olarak gelişir.
- Yeni hareketlerin öğrenilmesi süreci tüm yaş gruplarında ve her kategoride sürekli olmak zorundadır. Hareket öğreniminin sonu yoktur.
- Hareketlerin öğrenme yöntemleri ve mükemmelleştirilmesi süreçleri, kişisel özelliklerin yanı sıra dış desteklere de bağlıdır. İlgi, irade, yetenek, öğrenme yeteneği, motivasyon ve yaratıcılık gibi özellikler, hareket öğrenimi sürecini etkiler.
- Spor dallarının tasnifi yapıldığı takdirde hareket süreçlerinin ne denli çok yönlü olduğu anlaşılabilir.



Beceri ve beceri öğrenimine geçmeden önce hareketle ilgili bazı kavramlara değinmekte yarar vardır:

İnsan hareketi

İnsan organizmasından kaynaklanan nedenlerle, tüm vücudun ya da bölümlerinin yer değiştirmeleri insan hareketini ortaya koyar. İnsan, kendi hareket ettiği gibi başka cisimleri de hareket ettirebilir.

Sportif hareket

Sportif bir etkinlik içinde uygulanan insan hareketlerini içerir. Spor disiplinine göre değişik dallara ayrılır.

Hareketin akışı

Hareketin alan ve zaman içindeki yer değişimi sürecini içerir.

Hareketin kalitesi

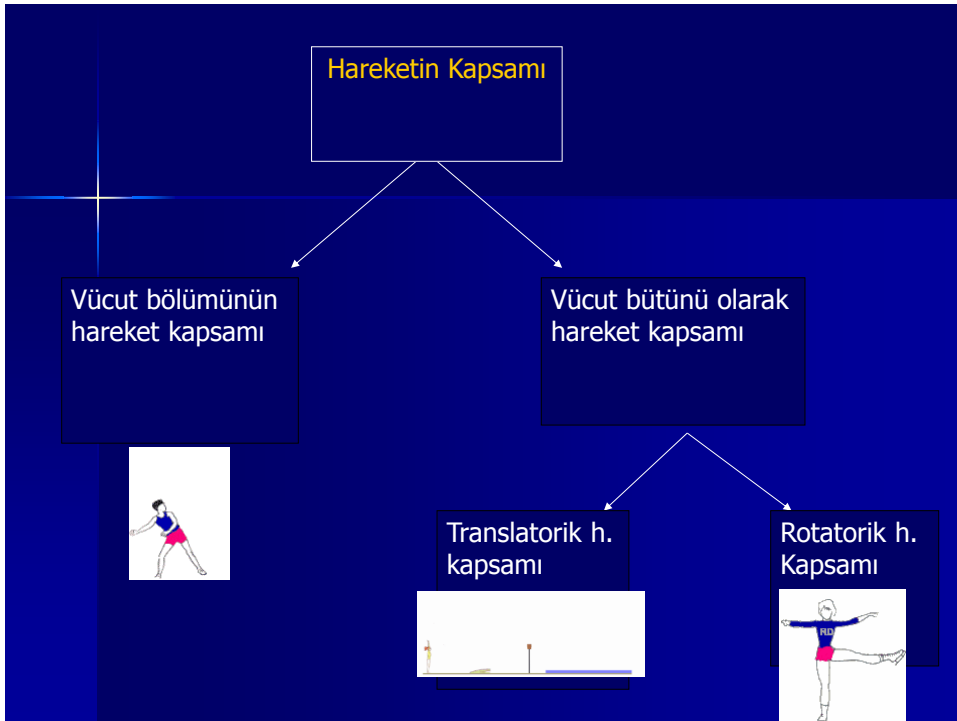
Hareket tamlığını, dinamiğini, akışını, ritmini, uyumunu, aktarılışını ve elastikiyet gibi özelliklerini içeren, estetik ve ekonomik görünümüdür.

Hareketin Formu

Bir hareketin akışında, alansal ve zamansal bir biçimlendirme söz konusudur. Hareketin formu, motorsal özelliklerin kazanılmış olmasına bağlıdır. Spor dalına özgü olarak öğrenilmiş hareketler, kaba-ince ve en ince formda uygulanırlar.

Hareketin kapsamı

Bir hareketin alansal ölçüsünü içerir. Bir hareketin kapsamı ile bütünlüğü veya hareket bölümü arasında anlamlı bir ilişki vardır. Ör. Durarak uzun atlamanın kapsamı içinde, kolların hareketi ve eklem açıları belirleyici rol oynarlar. Buna göre hareketin kapsamı 2 şekilde ele alınabilir:



Hareketin yapısı

Bir hareketin yapısı, evreler arasındaki bağlantılardan oluşur. Bir evre değişirken diğer evre başlar ve hareketin bütünlüğü ortaya çıkar. Hız alma gibi süreçlerle hareket oluşur. Bir hareketin yapısı: Hazırlık evresi – esas evre – ve bitiriş evresi oluşturur.

Hareketin tamlığı (presizyonu)

Bir çok sportif etkinlikte amaç, belli bir hedefin isabet ettirilmesidir. (Eskrimde, boksta, atıcılıkta ve bir çok sportif oyunda hedefin isabet ettirilmesi söz konusudur. Atletizmdeki atlamalarda da basma tahtasının isabetli bir şekilde kullanılması gerekir. Teknik dallarda da kullanılan araçların hedefe ulaşması (ritmikteki el araçlarının-hareketlerde tamlığı gerektirir.) Hareketlerdeki isabet, koordinatif yeteneklerle ilgili olduğu gibi, hareketlerin kapsamı ve temposu ile de ilgilidir.

Hareketlerin temposu ve kuvveti

Hareketin temposu: Hareketin hızının ve çabukluğunun ölçüsüdür. Uzun ve yüksek atlamalardaki hız koşusu, cimnastikteki bir çok akrobatik elemanın hazırlık evreler öngörülen düzeyde bir hareket temposu gerektirirler. Yüksek atlamada uygulanan flop ve binme teknikleri için hız alma teknikleri değişik olabilir.

Hareketin kuvveti: Hareket evrelerinin gerektirdiği şiddette kuvvetin kullanılmasını içerir. Teknik dallarda kolların yada bacakların kullanılması, sportif oyunlarda değişik mesafelerden şut atılması, yüzmede dönüşte ayaklarla havuz duvarının itilmesi, atletizmde sıçrama gibi kuvvetin yerinde ve zamanında ve uygun şiddette kullanılması, hareketin kuvvetini verir.

İnsan Hareketinin Anlamları:

İnsan hareketinin, hem hareketi yapan kişi, hem de hareketle ilgisi olan başkaları için önemli anlamı vardır. Bu anlamlar şu şekilde tasnif edilebilir:

İnsan Hareketinin Anlamları:

Hareketin Araçsal Anlamı (enstrümental):

Hareket yardımıyla bir şey elde edilebilir. Üretilebilir, ifade edilebilir, temsil edilebilir, denenebilir, değiştirilebilir.

İnsan Hareketinin Anlamları:

Hareketin Keşfedici Anlamı:

Hareket ile insan kendi bedenselliği hakkında deneyim kazanır. Neyi yapabildiğini, nasıl etkili olabildiğini hareket ile anlayabildiği gibi, antrenmanın, çabanın ve yorgunluğunun etkilerini hareket ile algılar. Ayrıca hareket yoluyla nesnelerin özellikleri hakkında bilgi edinir.

İnsan Hareketinin Anlamları:

Hareketin Sosyal Anlamı:

Hareket ederek insan, başka insanlarla ilişki kurar. (Takım arkadaşlar, rakip oyuncular, seyirciler vs.)

İnsan Hareketinin Anlamları:

Hareketin Kimlik Anlamı:

İnsan hareket ederek kendini yaşar, dener ve gerçekleştirir.

Hareketin Kültür Anlamı:

İnsanın belirli bir beden dili vardır ve bu kültüre göre değişir. Her kültür farklı hareketleri ortaya çıkarır. Bu farklı hareketler, insanların toplumsal yaşantıları sonucu ortaya çıkarlar. Hareketin kültürü yapılan sportif etkinliklere de yansır.

Sportif Hareketlerin Belirgin Özellikleri

1- Nicelik:

Bazı spor dallarında uzunluk, ağırlık, zaman gibi özellikler ön plana çıkar. Bu özellikler sportif etkinliğin niceliği ile ilgili özelliklerdir.

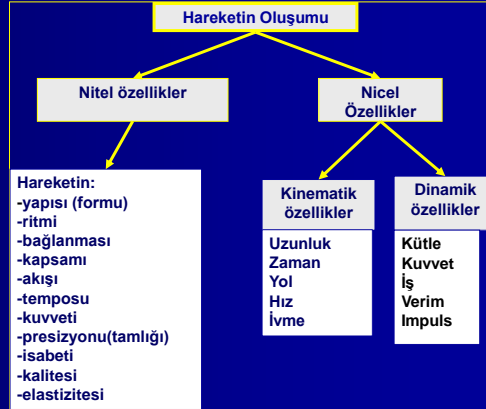
2- Nitelik

Bazı dallarda ise, hareketin kalitesi ön plandadır. Ancak hem hareketin

yapılışı, hem de sayısal değeri önemli olabilir. Örneğin Kayakla atlamada, hem zaman hem de sonuç değerlendirilir.

3-Obje

Her hareketin bir objesi vardır. Hareket eden bir nesne vardır. Sporcu ya bizzat hareket eder ya da eşiyile birlikte hareket edebilir. (Artistik buz patinajı) Sportif hareketlerde hareket eden nesne, kullanılan bir cisim de olabilir, rakip de.



3- Objeye:

Her hareketin bir objesi vardır. Hareket eden bir nesne vardır. Sporcu ya bizzat hareket eder ya da eşiyile birlikte hareket edebilir. (Artistik buz patinajı) Sportif hareketlerde hareket eden nesne, kullanılan bir cisim de olabilir, rakip de.

Sportif etkinliklerde hareket eden insandır. Ancak insanın hareketi şu şekillerde gerçekleşebilir:

- İnsan bağımsız hareket edebilir. (Yüzme, koşma, cimnastik gibi)
- Belirli bir aracı kullanabilir. (Tennis raketi, cirit, top, disk, istaka sırk gibi...)
- Bir araçla hareket edebilir. (Yelken, sörf, bisiklet, buz pateni, kayak... gibi)
- Eşini destek alarak hareket edebilir. (Buz patinajı, akrobasi, senkronize yüzme... gibi)
- Rakibini engelleyerek hareket edebilir. (Güreş, boks, judo, Taekwondo... gibi)
- Kombine hareket edebilir. (Buz hokeyi, polo... gibi)



SPORTİF HAREKETLERİN DEĞERLENDİRİLDİĞİ KRİTERLER

Her sportif hareketin belirgin bir özelliği ve bir amacı vardır. Sportif etkinlikleri de sonuç önemlidir. Sonucun değerlendirildiği çeşitli **kriterler vardır**:

Zamana yönelik
Uzunluğa yönelik
Ağırlığa yönelik
Skora yönelik
Rakibin yenilmesine yönelik
Hedefin tutturulmasına yönelik
Tekniğe yönelik



Bazı dallarda hem teknik hem de nicel kriterler öne çıkar

