



Antrenör Olma Sanatı

Antrenörler İçin

- Antrenör Kimdir?
- Antrenörlüğün Temel İlkeleri
- Antrenör Tipleri
- Antrenörün Yetki ve Sorumlulukları
- Engellilerde Ölçme ve Değerlendirme
- Engelli Sporcularda Sınıflandırma ve Sınıflandırmanın Amacı
- Sporcuların Seçilme Kriterleri
- Sporcuların Sınıflandırılma Süreci
- Sporcuya Uygun Spor Sınıfın Belirlenme Süreci
- Özel Öğretim Teknikleri
- Özel Öğretim Yöntemleri
- Öğretmen-Öğrenci Merkezli Öğretimin Arasındaki Farklar
- Öğretmen ve Öğrenci Merkezli Öğretim Yaklaşımlarının Karşılaştırılması
- Genel Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Antrenör Kimdir?

Genel ya da ilgili spor dalına özgü bir biçimde, spor etkinliklerini ve antrenmanlarını yaptırarak; sporcuyla teknik, taktik, kondisyon, psikolojik, sosyolojik ve zihinsel açıdan bilimsel yöntemlere uygun şekilde kademeli olarak üst düzey verimliliğe ulaştıran eğitici kişidir.



Co-funded by
the European Union



Antrenör Kimdir?

Başarılı bir antrenör olmak, sadece teknik bilgiye sahip olmakla sınırlı olmamalıdır/değildir.



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA).

Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Antrenör Kimdir?

İnsan ilişkileri, liderlik ve kişisel gelişim düzeyi de antrenör olabilmenin önemli bir parçasıdır.



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA).

Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Antrenör Kimdir?

Başarılı bir antrenörün özellikleri:

- ✓ Öğretmen: Yeni bilgi ve fikirleri ifade etmek.
- ✓ Yönetici: Kağıt işleri ve organizasyon ile etkili bir şekilde uğraşmak.
- ✓ Bilim İnsanı: Analiz yapma, değerlendirme ve sonuçlar çıkarmak.
- ✓ Öğretici: Aktiviteyi yönlendirmek.
- ✓ İşletmeci: Performansı yönlendirmek ve ön-ayak olmak.
- ✓ Motivatör: Oyuncu tarafından olumlu ve üst kalite yaklaşım oluşturmak.

Antrenör Kimdir?

- ✓ Disiplin Sağlayan: Uygun ödül ve cezalar oluşturmak.
- ✓ Reklam Ajansı : Medya ve toplumla bağlantı kurmak.
- ✓ Arkadaş: Oyuncularla iyi bir ilişki tesis edebilmek.
- ✓ Öğrenci: Kendisi için dinleme, öğrenme, düşünme, kişisel gelişme için sürekli bir açıklık.
- ✓ Sosyal İşçi: Özellikle ihtiyaç duyulduğunda destek sağlamak, danışmanlık yapmak ve rehberlik etmek.

Antrenörlüğün Temel İlkeleri

- ✓ **İletişim Becerileri:** Antrenörlerin sporcularla etkili iletişim kurma yetenekleri kritiktir. Sporcuları motive etmek, talimatları açıkça iletmek ve gerektiğinde geri bildirim sağlamak için güçlü iletişim becerileri gerekir.
- ✓ **Bilgi ve Sürekli Öğrenme:** Antrenman yöntemleri sürekli olarak gelişmeye devam etmektedir. Bu nedenle başarılı antrenörler, bilgiye açık olmalı ve sürekli olarak güncel kalabilmek için öğrenmeye istekli olmalıdır.

Antrenörlüğün Temel İlkeleri

- ✓ **Kişisel Bağlantı:** Sporcularınızla güçlü bir kişisel ilişki kurmak, onları daha iyi anlamanıza ve gerektiğinde destek olmanıza yardımcı olur. İyi bir antrenör, sporcuların kişisel hedeflerini ve zorluklarını anlamalıdır.
- ✓ **Disiplin ve İstikrar:** Başarılı antrenörler disiplinli ve istikrarlıdır. Planlı bir şekilde çalışmak, sporcuların performansını iyileştirmek için önemlidir.

Antrenörlüğün Temel İlkeleri

- ✓ **Empati:** Sporcuların duygusal ihtiyaçlarını anlamak ve empati yapmak, antrenörlerin sporcuları daha iyi desteklemesine yardımcı olur. Empati, sporcuların motivasyonunu artırabilir.

Antrenörlüğün Temel İlkeleri

Tüm antrenörleri yöneten bir çeşit antrenörlük felsefeleri vardır. Bu felsefeye göre antrenörler, farklı gruplara ayrılmaktadır.



Co-funded by
the European Union



Antrenör Tipleri

Aşırı Disiplinli Otoriter Antrenör Tipi

- ✓ Genellikle yeterli deneyime sahip olmayan genç antrenörlerdir.
- ✓ Bu tip antrenör, yapılması veya yapılmaması gereken bir konuda kendine hakimiyetten yoksundur. Fakat fanatizmin yaygın olduğu sporlarda oyuncuların hayranlığını ve saygınlığını kazanabilir. Planlı bir şekilde hareket eder. Oyunculardan ayrıntılara dikkat etmesini ister ve hata yapan sporcuya karşı katı davranır.

Antrenör Tipleri

Aşırı Disiplinli Otoriter Antrenör Tipi

- ✓ Sporculara ve insanlara pek güven duymaz, onun için ne olursa olsun yönetmek çok önemlidir.
- ✓ Kontrol kendilerinden alındığında büyük bir kaygı, stres ve emniyetsizlik içine düşerler.
- ✓ Başarılı olma azmiyle dolu, itaat edilmesini seven ve isteyen, cezalandırıcı, hoşgörüsüz, sert görünümlü, uygulamada şiddet kullanan antrenör tipidir.

Antrenör Tipleri

Aşırı Disiplinli Otoriter Antrenör Tipi

- ✓ **Avantajları:** Disiplinli bir ortam yaratır, oyuncuların kendilerini amaçlarına adanmalarını sağlar.
- ✓ **Dezavantajları:** Art arda gelen başarısızlıklar, sporcuda veya takımda huzursuzluğa yol açabilir, tekrar aynı heyecanı ve isteği yakalamak çok zordur. Birçok sporcu, hükmedici aşırı disiplinli otoriter tavırlara maruz kaldığında, yeni bir antrenör aramaya yönelir.

Antrenör Tipleri

Uysal ve İyi Huylu Antrenör Tipi

- ✓ Bu tip antrenörler, sevimli ve çoğu kez sempatik kişilerdir. Sporcusuyla sevgiye ve saygıya dayalı ilişki kurar. Onun sorunları ile ilgilenirler. Girişken, sorunlarla ilgilenen antrenörlerdir. Her bir sporcuyla iyi bir iletişim kurar. Yumuşak, esnek ve yaratıcı bir yaklaşımla, teke tek tüm sporcuların rahatıyla ilgilenir. Oyuncular bu tip antrenörlerle rahat iletişime geçebilirler.

Antrenör Tipleri

Uysal ve İyi Huylu Antrenör Tipi

- ✓ **Avantajları:** Karşılıklı sevgi ve iyi duygular ortamı, takım ruhunu güçlendirip, geliştirir ve çoğu zaman beklenenin ötesinde bir başarı sağlanır. Zafer paylaşılır ve yenilgi telafi edilmez olarak algılanmaz. Güvenli bir ortam söz konusudur.
- ✓ **Dezavantajları:** Bazen antrenörün esnekliği ve tüm önerilere açıklığı takımda zayıflığa ya da otorite boşluğuna yol açabilir.

Antrenör Tipleri

Gergin ve Hareketli Antrenör Tipi

- ✓ Huzursuz, alıngan ve telaşlıdırlar.
- ✓ Güven verici olmazlar.
- ✓ Fazla ilkeli değildir.

Antrenör Tipleri

Gevşek Antrenör Tipi

Boyun eğmeye meyilli, her şeyi rahatlıkla karşılayan, ciddiyetleri güven verici olmayan, rahat, pasif ve anlaşmazlıklar karşısında yansız, düşüncelerini belirtmeyen bir kişiliğe sahip antrenör tipidir.

Antrenör Tipleri

Gevşek Antrenör Tipi

- ✓ **Avantajları:** Sporcuya ve kişiye bağlı kalmadığı için, bağımsızlık hissi verir. Bu rahat ortam, grubun performansı üzerinde baskıcı bir unsur oluşturmaz.
- ✓ **Dezavantajları:** Antrenör ciddi olaylar karşısında sık sık yetersiz kalır. Tam bir gelişme planı yoktur. Sporcu, antrenöre bağımlı olmadığı için tam olarak ne yapılması gerektiğine emin olamaz. Bir başka görüşe göre de uygulama da üç antrenör tipi vardır.

Antrenör Tipleri

Dış Denetimli Antrenör Tipi

- ✓ Olaylarla kendi davranışları arasında bağlantı kurmaz.
- ✓ Olayların kontrolünün kendi dışında olduğunu düşünür.
- ✓ Şansa bağlı tesadüfi durumları tercih eder.
- ✓ Az mücadele gerektiren hedefleri belirlerler.
- ✓ Kendine güvenleri ve öz saygıları zayıftır.
- ✓ Başarı ve başarısızlıkta sorumluluğu kabullenmezler.

Antrenör Tipleri

İç Denetimli Antrenör Tipi

- ✓ Olumlu ve olumsuz olayları kendi davranışları olarak algılar.
- ✓ Kendine güvenleri ve benlik saygıları yüksektir.
- ✓ Tutarlı başarıyla özgüveni daha da desteklenir.
- ✓ Devamlı başarısızlığa daha dirençlidir.
- ✓ Hayatlarındaki bir çok olayı düzenlemesi gerektiğini ve sorumlu tutulacağını hisseder.
- ✓ Becerilerini kullandıkları durumları tesadüfi durumlara tercih ederler.

Antrenör Tipleri

Otoriter Antrenör Tipi

- ✓ Bütün kararlar antrenör tarafından alınır.
- ✓ Sporcuların görevi, antrenörün emirlerini yerine getirmektir.
- ✓ Kontrol tamamen antrenörün kendisindedir.
- ✓ Kontrolün zaman içerisinde sporculara devredilmesi gerektiğine inanmazlar.

Antrenör Tipleri

Otoriter Antrenör Tipi

- ✓ Kendi bilgileriyle ilgili kaygılara sahiptir.
- ✓ Kontrolü kaybetme tasası ve korkusu taşır.
- ✓ Sporculara güven duymazlar.
- ✓ Ne olursa olsun yönetmek onlar için çok önemlidir.

Antrenör Tipleri

Liberal Antrenör Tipi

- ✓ Mümkün olduğunca az karar almaya çalışırlar.
- ✓ Çalışma koşulları çığıırından çıkmadıkça duruma karışmazlar.
- ✓ Kontrol yeterince uygulanamaz, anarşik ortam doğabilir.
- ✓ Çalışanları organize etmede, plan ve program yapmada çok yetersizdirler.
- ✓ Kayıtsız, ilgisiz ve sorumsuz davranırlar.
- ✓ Sorun çözmede aciz, yetersiz kalabilirler.

Antrenör Tipleri

Liberal Antrenör Tipi

- ✓ Sporcular soru sorabilme şansına sahip olsalar da açıklayıcı yanıtlar alamazlar.
- ✓ Sporcularını başlarından atarak, boş zaman geçirerek tembellik ederler.
- ✓ Eksikliklerini otoriterliğe başvurarak örtme gereksinimi duyarlar.
- ✓ Gerçek anlamda eğitim-öğretimde bulunmak gibi bir kaygıları yoktur.
- ✓ Başarılı değildirler, rastgele başarıları vardır.

Antrenör Tipleri

Liberal Antrenör Tipi

- ✓ Motivasyon yönetimi söz konusu değildir.
- ✓ Kendi içsel motivasyonunu geliştirme kaygıları yoktur.
- ✓ Sporcularda kontrolün ve sorumluluğun gelişmesi ile ilgili kaygıları yoktur.
- ✓ Sporcularının özgüvenini ve saygılarını geliştirmesi için çaba göstermezler.
- ✓ Ne demokratik ne de diktatör olabilirler.
- ✓ Sporcuları ve kendileri için hedefler belirleme ve gerçekleştirme gibi tasaları yoktur.

Antrenör Tipleri

Demokratik Antrenör Tipi

- ✓ Alınan kararları sporcularıyla paylaşır.
- ✓ Sporcularda sorumluluk alma bilinci geliştikçe kontrolü sporculara devretmeyi düşünürler.
- ✓ Sporcuların özgürlüğüne önem verirler.
- ✓ Sporcularına liderlik becerilerini öğretme sorumluluğu taşırlar.
- ✓ Diktatörlüğü de liberalliği de benimsemezler.
- ✓ Kendileri ve bilgileriyle ilgili aşırı kaygı ve şüphe içerisinde değildirler.

Antrenör Tipleri

Demokratik Antrenör Tipi

- ✓ Sporcuların performanslarını sorgulamaları için olanaklar yaratırlar.
- ✓ Öğrettikleri kadar öğrenme gayreti içindedirler.
- ✓ Kazanılan başarıları, sporculara mal etme eğilimindeler.
- ✓ Sporcuları, fiziksel, sosyal, duygusal ve zihinsel yönden motive ederler.
- ✓ Sporcularında içsel motivasyon kontrolünü yapılandırırlar.
- ✓ Sporcularda güven ve saygıyı geliştirirler.

Antrenör Tipleri

Demokratik Antrenör Tipi

- ✓ Kazanmak her şey değildir anlayışı içerisindedirler.
- ✓ Sporcuların karar ve sorumluluk almalarına yardımcı olurlar.
- ✓ Sporcular için anlam ifade eden çalışmalarını düşünür ve planlarlar.
- ✓ « Ben sporcularım için varım » düşüncesi hakimdir.
- ✓ Sporcuların gelişimlerini bir amaç olarak görürler.

Antrenörün Yetki ve Sorumlulukları

- ✓ Başka kurum ve kuruluşlardaki antrenörler ile koordinasyon ve işbirliği içinde bulunmak.
- ✓ İlgili spor dalı ile ilgili bilimsel yayınları takip etmek.
- ✓ İlgili spor dalı ile ilgili olarak düzenlenen kurs, seminer ve diğer eğitim faaliyetlerine katılmak.
- ✓ Spor tesislerini amacına uygun kullanmak.
- ✓ Sporculara da doğru beslenme alışkanlığı kazandırmak amacıyla diyetisyen veya beslenme uzmanlarıyla işbirliği içerisinde bulunmak.

Antrenörün Yetki ve Sorumlulukları

- ✓ Sporculara verilen spor malzemelerinin takip ve kontrolünü yapmak.
- ✓ Sporcuları spor faaliyetlerine hazırlamak.
- ✓ Sporcuların ahlaki yönden gelişimlerini sağlamak.
- ✓ Sporcuların daha üst düzeydeki performansa ulaşmaları için özel spor eğitim programları hazırlamak.
- ✓ Sporcuların fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönden gelişimlerini sağlamak.

Antrenörün Yetki ve Sorumlulukları

- ✓ Sporcuların günlük, haftalık, aylık ve yıllık çalışma programlarını hazırlamak ve takibini yapmak.
- ✓ Sporcuların motivasyonlarını sağlamak ve takibini yapmak.
- ✓ Sporcuların periyodik olarak sağlık ve psikolojik kontrollerinin yapılabilmesini sağlamak.
- ✓ Sporcuların teknik ve taktik yönden gelişimlerini sağlamak.



Co-funded by
the European Union



Engellilerde Ölçme ve Değerlendirme

Tanı (Teşhis), Tanımlama

Tanı, özel gereksinimli bireylerde gerçekleştirilmesi gereken ilk ve temel ilkedir. Özel eğitim gereksinimi olan bireylerin uygun eğitim programlarına yerleştirilmeleri, tanı süreciyle başlamaktadır. Tanı, bireyin engelini isimlendirilmesi ve derecelendirilmesi ve bireyin bu durumdan ne kadar etkilendiğinin belirlenmesi olarak tanımlanmaktadır.

Engellilerde Ölçme ve Değerlendirme

Tanı (Teşhis), Tanımlama

Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliğine göre tanılama, özel eğitim gerektiren bireylerin yeterli ve yetersiz yönleri ile bireysel özelliklerini, ilgilerini belirlemek amacıyla tıbbi ve psikososyal ve eğitim alanlarında yapılan değerlendirme süreci şeklinde ifade edilmiştir.

Engellilerde Ölçme ve Değerlendirme

Tanı (Teşhis), Tanımlama

Tanımlama, eğitime gereksinimi olan bireylerin hangi eğitim gereksinimlerinin olduğunun belirlenmesine ve gereksinimlerine uygun eğitim kurumlarına yerleştirilmesine temel teşkil edecek verilerin toplanması sürecidir. İki şekilde yapılmaktadır.

- ✓ Tıbbi tanımlama
- ✓ Eğitsel tanımlama

Engellilerde Ölçme ve Değerlendirme

Tanı (Teşhis), Tanımlama

➤ Tıbbi Tanılama

Tıbbi verilerin ve psikometrik ölçümlerin esas alındığı bir tanılama modelidir. Bu tür tanılamada yetersizlik saptanmakta, bireyde oluşan zedelenmenin yeri, derecesi, oluş zamanı, zedelenmeye yol açan nedenler, sürekliliği gibi özellikler belirlenmektedir.

Engellilerde Ölçme ve Değerlendirme

Tanı (Teşhis), Tanımlama

➤ Eğitsel Tanımlama

Tıbbi ve psikometrik veriler dikkate alınarak, yetersizliğin eğitim sürecini etkileme durumunun belirlenmesi ve bireyin dilsel, bilişsel, duygusal, sosyal ve motor becerilerine ilişkin gelişimsel bilgilerin toplanması şeklinde tanımlanmaktadır.

Engellilerde Ölçme ve Değerlendirme

➤ Değerlendirme

Özel eğitim gerektiren bireyler açısından daha kapsamlı bir işlem olarak görülmektedir. Bireyin var olan durumunu ve tüm davranışlarını içeren ve bireylerin eğitiminde nelere dikkat edilmesi gerektiğini ortaya çıkaracak nitelikli bir tanımayı kapsamaktadır. Değerlendirme, formal ve informal ölçme araçları ve teknikleri kullanılarak bireyin özelliklerine ilişkin karar verme işlemi olarak kabul edilmektedir. Değerlendirme, resmi, resmi olmayan ve kişi hikayesine göre üç şekilde yapılmaktadır.

Engellilerde Ölçme ve Değerlendirme

Değerlendirme Türleri

➤ Resmi Değerlendirme

Resmi değerlendirme bireyin performansını akranlarından ayıran normları temsil eden bir grubun performansı ile karşılaştıran norm referanslı veya standartlaştırılmış testlere dayalıdır.

Engellilerde Ölçme ve Değerlendirme

Değerlendirme Türleri

➤ Resmi Olmayan Değerlendirme

Resmi olmayan değerlendirme, öğretmenlerin geleneksel stratejileri kullanarak, bireylerin gelişim süreçleri hakkında karar verdikleri bir süreçtir. Başka bir ifadeyle, bireylerin neyi, nasıl ve ne kadar sürede yapabildiklerini gözlem yaparak ve yaşayarak yapılan değerlendirmedir.

Engellilerde Ölçme ve Değerlendirme

Değerlendirme Türleri

➤ Kişi Hikâyesi İle İlgili Değerlendirmeler

Sporcuların spora katılım kararı ve periyodik muayeneleri spor hekimlerinin ve alanında uzman antrenörlerin sorumluluğundadır.

➤ Engel ve Engelin Oluş Sebebi veya Şekli İle İlgili Değerlendirmeler:

- ✓ Engelin oluş zamanı,
- ✓ Engelin oluş şekli,
- ✓ Engelin etkileri baz alınarak yapılır.

Engellilerde Ölçme ve Değerlendirme

Değerlendirme Türleri

- Kişi Hikâyesi İle İlgili Değerlendirmeler
- Sporcu İle İlgili Değerlendirmeler
 - ✓ Mental Kapasite,
 - ✓ Yaş,
 - ✓ Cinsiyet,

Engelli Sporcularda Sınıflandırma ve Sınıflandırmanın Amacı

Sınıflandırmanın Amacı

Sınıflandırma (klasifikasyon), sporcunun fonksiyonel kapasitesi, oyun içindeki performansı, tekniği ve patolojisi dikkate alınarak, sporcular arasında denge ve fırsat eşitliği sağlamak için yapılan tüm değerlendirme ve uygulama bütünü olarak tanımlanabilir.

Sınıflandırma yöntemlerinin amacı; sporcunun antrenman düzeyine ve beceri derecesine bakmaksızın, engelin neden olduğu fonksiyonel kısıtlamaları ölçmektir.

Engelli Sporcularda Sınıflandırma ve Sınıflandırmanın Amacı

Sınıflandırmanın Tarihi

İlgili spor branşını sınıflara ayırma fikri ilk olarak, 1950'lerde, spinal kord yaralanmalı bireyler için, eşit yarışma şartları sağlayabilmek adına ortaya atılmış ve engelli sporcular için sınıflandırma kavramı doğmuştur.

İlk başlarda, engelli bireyin medikal durumuna göre sınıflandırma yapılırken, 1980'lerde, organizasyon komitelerinin spor sınıflarının sayısının düşürülmesi yönündeki talepleri doğrultusunda, medikal sınıflandırma fonksiyonel sınıflandırmaya dönüştürülmüştür (görme engelliler hariç).



Co-funded by
the European Union



Engelli Sporcularda Sınıflandırma ve Sınıflandırmanın Amacı

Sınıflandırmanın Tarihi

1992 yılında Barselona Paralimpik Oyunları sonrası, Uluslararası Olimpiyat Komitesi (ICO-International Olympic Committee) paralimpik oyunları bir sosyal rehabilitasyon niteliğinden çıkarıp, üst düzeyde sportif bir olay şeklinde değerlendirme kararı almıştır.

- Buna göre 1992'den itibaren yapılan oyunlarda,
- ✓ Engelli sporcular arasında sınıflandırma yapılması ve benzer engeli olan ve yarışma performansı birbirine yakın olan farklı sınıflardaki sporcuların gruplandırılmasına karar verilmiştir.

Engelli Sporcularda Sınıflandırma ve Sınıflandırmanın Amacı

Sınıflandırmanın Tarihi

- ✓ Paralimpik oyunlara kabul edilen spor branşları için ayrı sınıflandırma cetvellerinin yapılması ve fazla katılım olmayan spor branşlarının iptal edilmesi gibi hususlara dikkat edilmesi kararlaştırılmıştır.
- ✓ Günümüzde, engelli bireylerin, fonksiyonel kapasitesinin değerlendirilmesi ile her spor için ayrı spor sınıfları oluşturulmuş ve IPC tarafından uluslararası kodlar belirlenmiştir.

Engelli Sporcularda Sınıflandırma ve Sınıflandırmanın Amacı

Sınıflandırmanın Tarihi

- ✓ Her spor dalı için sınıf sayısı, sporun yapılması için gereken özel ihtiyaçlara ve farklı engellere sahip sporcunun mümkün olan fonksiyonel kabiliyetine uygun olarak belirlenir.
- ✓ Sınıflandırma sistemleri dinamik bir yapıdadır ve ihtiyaca göre düzenlemelere açıktır. Sınıf sayısında bir değişikliğe ihtiyaç olduğu zaman, performanstaki fonksiyonel değişiklikler ve her bir sınıftaki sporcu sayısı temel alınarak, sınıflandırma sistemi gözden geçirilerek yeniden şekillendirilebilir.

Sporcuların Seçilme Kriterleri

Sınıflandırma yapılırken aşağıdaki üç soruya cevap aranmaktadır:

- ✓ Sporcunun spor için uygun bir engele sahip olup olmadığının belirlenmesi,
- ✓ Sporcunun spor için minimal bozukluk kriterlerine uyup uymadığının belirlenmesi,
- ✓ Sporcunun spora ilişkin temel fonksiyon ve aktiviteleri ne ölçüde yerine getirebildiğine bağlı olarak spor sınıfının tespiti.

Bu değerlendirme, sporcunun engel derecesinin ve spor için gerekli olan belirli görevlerin ne kadarını gerçekleştirebileceğinin bir değerlendirilmesini içerir ve fiziksel değerlendirme, teknik değerlendirme ve müsabakada gözlem aşamalarından oluşur.

Sporcuların Seçilme Kriterleri

- ✓ Paralimpik komite, bu üç sorudan ilkinе yönelik, sporcular için engelli sporuna uygunluk kriterleri belirlemiştir. Sporcunun yarışabilmesi için bu kriterler önkoşuldur. Belirtilen on kriter aşağıdaki gibi sıralanabilir;



Co-funded by
the European Union



Sporcuların Seçilme Kriterleri

- ✓ Bozulmuş kas gücü
- ✓ Bozulmuş pasif hareket
- ✓ Ekstremiteler (kollar ve bacaklar) eksikliği
- ✓ Bacak uzunluk farkı
- ✓ Boy kısalığı
- ✓ Hipertoni (kas gerginliği)
- ✓ Ataksi (kol ve bacaklardaki kas kontrol kaybı)
- ✓ Atetoz (elde/parmaklarda titreme)
- ✓ Görme bozukluğu
- ✓ Entelektüel bozukluk

Sporcuların Seçilme Kriterleri

- ✓ Yarışmacının, engelli sporu yapabilmesi için kalıcı bir bozukluğun varlığı onaylandıktan sonra, yarıştığı spor branşı için minimal bozukluk kriterini karşılaması gerekir.
- ✓ Ayak amputasyonu olan bir sporcunun boyu, o spor branşı için tanımlanan minimal/maksimal değerler arasında olmalıdır. Buradaki kriterler, spor branşlarına özgüdür.
- ✓ Bir spor branşı için uygun olmayan sporcu, başka bir spor dalı için uygun olabilir.
- ✓ Spora özgü minimal bozukluk kriterini de sağlayan sporcular için son basamak, uygun spor sınıfının belirlenmesidir. Benzer fonksiyonel kısıtlılığı olan sporcular, aynı sınıf içinde yer alırlar.

Sporcuların Seçilme Kriterleri

- ✓ Sınıflandırmalar yarışma öncesi yapılır.
- ✓ Bazı spor dallarında, sporcunun kesin spor sınıfı belirlenmeden oyun esnasında da sporcu değerlendirilir.
- ✓ İlerleyici bozukluğu olan sporcular ise her yarışma öncesinde tekrar tekrar sınıflandırmacılar tarafından değerlendirilirler.
- ✓ Engelli sporcunun tıbbi dokümanı (engel tanımlama raporu) birçok spor dalı için fonksiyonel sınıflandırmada temel unsurdur.

Sporcuların Seçilme Kriterleri

- ✓ Sınıflandırma komitesinin fikrine göre; bir yarışmacının engelinde değişiklik varsa, engel tanımlanamıyorsa veya sınıflandırma işlemi için yapılan değerlendirme işlemi başarısız ise, sporcuya yarışmalara uygun olmadığı açıklanır.
- ✓ Sporun çeşidine ve yarışmacının engeline bağlı olarak sınıflandırma için farklı test metotları yapılabilir.
- ✓ Engelli sporlarında yarışmacı olmak için mutlaka kalıcı bir engele sahip olunması gerekmektedir.

Sporcuların Seçilme Kriterleri

- ✓ Minimum engel, her bir spor dalı için fonksiyonel özellikler göz önüne alınarak tanımlanmıştır.
- ✓ Bu nedenle bir sporcu, bir spor dalına uygun olurken, diğerine uygun olmayabilir.
- ✓ Sporcunun bir müsabakada yer alabilmesi için mutlaka o sporun kurallarına göre sınıflandırılmış olması gerekir. Sınıflandırma kuralları her sporun teknik kuralları içinde yer alır. Bu nedenle sınıflandırmacılar sportif teknik üyeler ile eşit yetkilere sahiptirler.
- ✓ Sınıflandırmacılar kendi görevlerini IPC'nin sınıflandırmacılara ait etik kurallarına göre yerine getirirler.

Sporcuların Seçilme Kriterleri

➤ Fiziksel Değerlendirme

- ✓ Bireyin, spor branşı ile ilgili minimal engel kriterlerini karşılayıp karşılamadığını tespit etmek için manuel kas testi, hareket açıklığı ölçümü, kas tonusu değerlendirmesi ve duyu testleri yapılır.
- ✓ Fiziksel değerlendirme sporcunun sağlık durumunun değil, spora uygun bir engel türüne sahip olup olmadığının değerlendirilmesidir.
- ✓ Sporculardan değerlendirme sırasında üstlerini çıkarmaları istenebilir. Bunun sebebi; sporcuların üniforma içerisinde kas fonksiyonlarını ve hareketlerini, kas tonusunu ve duyusunu net bir şekilde değerlendirilmesidir.

Sporcuların Seçilme Kriterleri

➤ Fiziksel Değerlendirme

- ✓ Bu nedenle kadın sporcular, üniformalarını çıkarılmasına izin verecek uygun iç çamaşırı giymelidir.
- ✓ Sınıflandırma öncesi uygun oda koşulları oluşturulmalı ve gerekli ekipmanlar temin edilmiş olmalıdır.
- ✓ Sınıflandırma için temiz ve yeterince büyük bir oda, yükseklik ayarı mevcut geniş bir yatak, minimum 4 adet sandalye ve tekerlekli sandalye ile ulaşımın kolayca sağlanabileceği ergonomik düzenlemeler gerçekleştirilmiş olmalıdır.

Sporcuların Seçilme Kriterleri

➤ Teknik Değerlendirme

- ✓ Sınıflandırma kurulunun, sporcunun yapacağı spora ait belirli fonksiyon ve aktiviteleri yerine getirme konusundaki fiziksel becerisini, başka yarışmacının olmadığı bir ortamda değerlendirilmesini içerir.
- ✓ Sınıflandırmacılar, teknik değerlendirme sırasında sporcunun yeteneğini en iyi şekilde değerlendirmek için spesifik aktiviteleri gerçekleştirdiğinden emin olmalıdır.

Sporcuların Seçilme Kriterleri

➤ Yarışmada Gözlem Değerlendirmesi

- ✓ Sporcunun fiziksel ve teknik değerlendirilmesi, müsabakada performans gösterme becerisine yansıdığından emin olmak için yapılabilir. Bu gözlem, yarış gününde başlar ve yarış bitimine kadar devam eder.

Sporcuların Seçilme Kriterleri

➤ Engelli Bireyin Diğer Hastalıkları ile İlgili Değerlendirmeler

➤ Kardiyovasküler değerlendirme:

- ✓ Hastalık kanıtı yok ise A sınıfı
- ✓ Minimal hastalık varsa B sınıfı
- ✓ Orta düzeyde hastalık varsa C sınıfı
- ✓ Şiddetli hastalık varsa D sınıfı olarak tanımlama söz konusu olmaktadır.

Bu durumda olan sporcuların değerlendirilmesinin doğru bir şekilde yapılarak güvenle spora devam kararı alınması sağlanabilir. Ancak yine de bazı hastalıklar yarışmalı sporlar ile uyumlu değildir.

Sporcuların Seçilme Kriterleri

➤ Sporcu İle İlgili Fonksiyonel Değerlendirmeler

- Fiziksel aktivite kısıtlanması soruları:
 - ✓ Yok
 - ✓ Hafif
 - ✓ Belirgin
 - ✓ Herhangi bir aktivite yapmak olanaksız

Sporcuların Seçilme Kriterleri

➤ Sporcu İle İlgili Fonksiyonel Değerlendirmeler

➤ Fiziksel aktiviteler ve belirti gelişimi soruları:

- ✓ Belirti yok
- ✓ Belirti var
- ✓ Belirti az

Sporcuların Seçilme Kriterleri

- **Sporcu ile İlgili Fonksiyonel Değerlendirmeler**
- İstirahat halindeki durum değerlendirme soruları:
 - ✓ Rahat
 - ✓ Belirti var

Sporcuların Seçilme Kriterleri

➤ Sporun Dinamik ve Statik Özelliklerine Göre Değerlendirmeler

Bu değerlendirme spor branşlarının genel özelliklerine göre yapılmaktadır.

- Düşük dinamik
 - Düşük statik
- Orta dinamik
 - Orta statik
- Yüksek dinamik
 - Yüksek statik

Sporcuların Seçilme Kriterleri

➤ Kas Kısılığı İle İlgili Değerlendirmeler

Kas kısalık testlerinin yapılmasında amaç kas uzunluğu ile normal eklem hareketine karar vermektir.

Değerlendirmede normal, kısa ve aşırı kısa şeklinde yapılır.

Sporcuların Seçilme Kriterleri

➤ Kas Kısılığı İle İlgili Değerlendirmeler

Kas kısalık testlerinin yapılmasında amaç kas uzunluğu ile normal eklem hareketine karar vermektir.

Değerlendirme; normal, kısa ve aşırı kısa şeklinde yapılır. Postüral değerlendirme yapılırken genellikle 5 kas grubuna kısalık testi uygulanmaktadır. Bunlar:

- ✓ Lumbal ekstansörler, hamstringler ve gastro soleus,
- ✓ Hamstringler için düz bacak kaldırma
- ✓ M.Tensor fascia latae için kısalık testi
- ✓ Kalça fleksörlerine kısalık testi
- ✓ Omuz adduktör ve internal rotatör kasları kısalık testleri

Sporcuların Seçilme Kriterleri

➤ Antropometrik Ölçümler İle İlgili Değerlendirmeler

Antropometrik ölçümler, büyüme ve gelişmenin takibi, vücut kompozisyonu ve beslenmenin takibi, vücut bölümlerinin birbirine olan oranı, vücut bölümlerinin yapısında veya işleyişinde normalden farklı bir bozukluk olup olmadığını belirleme sürecidir.

İki statüde yapılır:

- ✓ Somatometri: Vücut ölçümleri
- ✓ Sefalometri: Baş ve yüz ölçümleri

Sporcuların Seçilme Kriterleri

➤ Antropometrik Ölçümler ile İlgili Değerlendirmeler

Antropometrik ölçümler;

- ✓ Çevre ölçümü
- ✓ Uzunluk ölçümü
- ✓ Çap ölçümü
- ✓ Yağ dokusu ölçümü ile yapılır.

Sporcuların Seçilme Kriterleri

➤ Antropometrik Ölçümler İle İlgili Değerlendirmeler

Antropometrik ölçümler;

- ✓ Çevre ölçümleri; büyüme ve beslenme ile vücut yağ dokusunun belirlenmesinde kullanılır.
- ✓ 6 yaşından küçük çocuklarda baş çevresi beyin gelişiminin göstergesidir ve baş çevresi ile göğüs çevresinin oranı da beslenmenin bir göstergesi olarak kabul edilmektedir.
- ✓ Uzunluk ölçümü; boy uzunluğu, baş, boyun, gövde ve alt ekstremit (kollar ve bacaklar) uzunluklarının toplamına eşittir.
- ✓ Uzunluk ölçümleri; anatomik pozisyonda, oturma pozisyonunda ya da yatma pozisyonunda yapılır.

Sporcuların Seçilme Kriterleri

➤ Antropometrik Ölçümler İle İlgili Değerlendirmeler

Antropometrik ölçümlerde dikkat edilmesi gerekenler:

- ✓ Kriter alınan noktalar doğru bir şekilde belirlenmelidir.
- ✓ Kullanılan ölçüm cihazı hatasız ve kullanışı kolay olmalıdır.
- ✓ Sporcu uygun ve rahat pozisyonda olmalıdır.
- ✓ Hatasız sonuç alabilmek için ölçüm sırasında maksimum dikkat edilmelidir.
- ✓ Ölçümler amacına uygun seçilmelidir.

Sporcuların Seçilme Kriterleri

➤ Antropometrik Ölçümler İle İlgili Değerlendirmeler

Antropometrik ölçümlerde dikkat edilmesi gerekenler:

- ✓ Ölçümlerin yapıldığı ortam sakın olmalıdır.
- ✓ Ölçümü etkileyebilecek yara, ödem atrofi göz önünde bulundurulmalıdır.
- ✓ Ölçümler anatomik pozisyonda yapılmalıdır.

Sporcuların Seçilme Kriterleri

➤ Normal Eklem Hareketi ile İlgili Değerlendirmeler

Normal eklem hareketi ölçümü Gonyometrik ölçüm ile yapılmaktadır. Bu test;

- ✓ Eklem hareket sınırını değerlendirmek ve
- ✓ Fonksiyonel kapasiteyi saptamak için yapılmaktadır.



Sporcuların Seçilme Kriterleri

➤ Normal Eklem Hareketi İle İlgili Değerlendirmeler

Gonyometrik ölçümlerde;

- ✓ Ölçüm yapılan eklemin stabilizasyonuna,
- ✓ Gonyometrenin doğru yerleştirilmesine dikkat edilmelidir.

Sporcuların Seçilme Kriterleri

➤ Normal Eklem Hareketi İle İlgili Değerlendirmeler

Gonyometrik ölçümlerin bize kazandırdıkları:

- ✓ Normal eklem hareketlerinin aktif hareket mi ve pasif hareket mi olduğunun belirlenmesine yardımcı olur.
- ✓ Pasif hareket, aktif harekete göre daha geniş bir sınıra sahiptir.

Sporcuların Seçilme Kriterleri

➤ Normal Eklem Hareketi İle İlgili Değerlendirmeler

Gonyometrik Ölçüm Kuralları;

- ✓ Sporcu düzgün ve rahat pozisyonda yatırılmalı, ekstremitelerini (kollar ve bacaklar) hareket ettirirken hareketin değişmemesine dikkat edilmelidir.
- ✓ Ölçüme başlamadan önce hareket sporcuya anlatılmalı, gerekirse gösterilmeli ve düzgün yapılması için uyarıda bulunulmalıdır.
- ✓ Bütün eklemler anatomik pozisyona göre yerleştirilir ve bu pozisyon “Sıfır Başlangıç Pozisyonu” olarak kabul edilir. Bütün eklemlerin hareketleri 0 derece başlangıç pozisyonundan 180 derece maksimuma kadar gidebilen bir hareket sınırı içerisinde değerlendirilir.

Sporcuların Seçilme Kriterleri

➤ Normal Eklem Hareketi İle İlgili Değerlendirmeler

Gonyometrik Ölçüm Kuralları;

- ✓ Sporcuya pozisyon verildikten sonra ölçüm yapılacak olan ekstremitelere (kollar ve bacaklar) birkaç kere hareket ettirilerek eklem hareket eksenini bulunmalıdır.
- ✓ Gonyometre genellikle eklemin lateraline (yanına) yerleştirilir.
- ✓ Gonyometrenin sabit kolu, ekstremitenin (kollar ve bacaklar) hareket etmeyen kısmına, hareketli kolu ise ekstremitenin (kollar ve bacaklar) hareketi yapacak bölgesine paralel yerleştirilmelidir.

Sporcuların Seçilme Kriterleri

➤ Normal Eklem Hareketi ile İlgili Değerlendirmeler

Gonyometrik Ölçüm Kuralları;

- ✓ Gonyometrik ölçüm sırasında hareketler bilateral (her iki taraf) simetrik yaptırılırsa, denge, koordinasyon ve kesinlik açısından faydalı olmaktadır.
- ✓ Ölçüm boyunca gonyometrenin pivot noktası hareketin asıl eksenini üzerinde olmalıdır.
- ✓ Ölçüm sırasında gonyometre uzuv ile tam temas ederse gonyometre kayabilir ya da ölçüm değeri normalden ortalama 5 derece fazla görülebilir.

Sporcuların Seçilme Kriterleri

➤ Normal Eklem Hareketi ile İlgili Değerlendirmeler

Gonyometrik Ölçüm Kuralları:

- ✓ Gonyometrik ölçüm sırasında hareketler bilateral (her iki taraf) simetrik yaptırılırsa denge, koordinasyon ve kesinlik açısından faydalı olmaktadır.
- ✓ Ölçüm boyunca gonyometrenin pivot noktası hareketin asıl eksenini üzerinde olmalıdır.
- ✓ Ölçüm sırasında gonyometre uzuv ile tam temas ederse gonyometre kayabilir ya da ölçüm değeri normalden ortalama 5 derece fazla görülebilir.

Sporcuların Seçilme Kriterleri

- Kas Kuvveti İle İlgili Değerlendirmeler
- Kas Kuvveti Nedir?

Bir kas veya kas grubunun maksimal efor ile dirence karşı harcadığı güç olarak tanımlandığı gibi, kişinin belli bir zaman içerisinde kasta oluşan kuvvet yeteneği olarak da tanımlanır.

Sporcuların Seçilme Kriterleri

➤ Kas Kuvveti İle İlgili Değerlendirmeler

➤ Kas Kuvvetine Etki Eden Faktörler

✓ Kasın tipi

✓ Kasın tonusu

✓ Kas lifinin tipi (Tip-1) aerobik, (oksijen tüketilerek) kapasitesi yüksek, uzun süre yorulmadan kasılan lifler)

(Tip-2) anaerobik (oksijen tüketilmeden) kapasiteleri yüksek, çabuk yorulan lifler)

Sporcuların Seçilme Kriterleri

➤ Kas Kuvveti İle İlgili Değerlendirmeler

➤ Kas Kuvvetine Etki Eden Faktörler

✓ Yaş

Kuvvet artışı ilk 20 yılda meydana gelmektedir (engel durumu göz önünde bulundurulmalı).

✓ Cinsiyet

✓ Kas kuvveti, erkeklerde 2-19 yaş arasında, kadınlarda ise 9-19 yaş arası gelişmektedir. Erkekler kadınlara göre daha kuvvetlidir.

✓ Yorgunluk

Bu durumda uyarılara cevap veren fibril sayısı azalır.

✓ Beslenme

Uzun süreli açlıkta kas enerji deposu ve kas kuvveti azalır.

Sporcuların Seçilme Kriterleri

- Kas Kuvveti İle İlgili Değerlendirmeler
- Kas Kuvvetinin Değerlendirilmesi

Kas kuvvetinin değerlendirilmesinde yararlanılan birçok test bulunmaktadır. Bu testlerden en sık kullanılanlar:

- ✓ Tensiometre
- ✓ Dinamometre
- ✓ Bir maksimum tekrar
- ✓ Manuel kas testi
- ✓ Bilgisayar destekli aletler

Sporcuların Seçilme Kriterleri

➤ Kas Kuvveti İle İlgili Değerlendirmeler

➤ Kas Kuvvetinin Değerlendirilmesi

- ✓ Normal (5): Yerçekimine karşı maksimum direnç ile NEH (normal eklem hareketi) tamamlar.
- ✓ İyi (4): Kas yerçekimine karşı maksimum dirençten daha az bir dirençle NEH tamamlar.
- ✓ Orta (3): Kas yerçekimine karşı NEH tamamlar.
- ✓ Zayıf (2): Kas yerçekiminin elimine edildiği pozisyonda NEH tamamlar.
- ✓ Eser (1): Eklemde hareket açığa çıkmadan kontraksiyon hissedilir.
- ✓ Tam paralizi (Felç) (0): Kasta kontraksiyon (kasılma) hissedilmez.

Sporcuların Sınıflandırılma Süreci

- ✓ Sınıflandırma, bir sporcunun başarısının beceri, güç, endurans, taktiksel yetenek ve mental odaklanma ile belirlenmesini sağlamak için oluşturulan sistemdir.
- ✓ Sınıflandırma, parasporda kimlerin yarışabileceğini belirler ve spor sınıflarındaki uygun sporcuları her bir spordaki aktivite limitasyonlarına göre gruplandırır.
- ✓ Parasporda yarışan sporcuların rekabette dezavantaja yol açan bir bozukluğu vardır. Doğru yapılan bir sınıflandırma ile bu engel tiplerinin yarışma sonucuna etkisi en aza indirilmiş olur ve sporcuların birbirleriyle denk fonksiyonel kayıplarla yarışabilmeleri sağlanır.

Sporcuların Sınıflandırılma Süreci

- ✓ Sprint, tekerlekli sandalyeyi itme, kürek ve atış gibi farklı sporlar sporcuların farklı fonksiyonel aktiviteleri yapmasını gerektirdiğinden, her bir spor dalındaki bozukluğun etkisi de farklıdır.
- ✓ Bu nedenle, bozukluğun spor performansı üzerindeki etkisini en aza indirmek için sınıflandırma spora özgü olmalıdır.
- ✓ Farklı sporlar farklı yetenekler gerektirdiğinden, her spor kendi sınıflandırma sistemini oluşturmuştur.
- ✓ Örneğin, kollardaki bir bozukluk, sporcunun atletizmde bir koşu branşındaki performansını, yüzme performansını etkilediğinden daha az etkiler.

Sporcuların Sınıflandırılma Süreci

- ✓ Sprint, tekerlekli sandalyeyi itme, kürek ve atış gibi farklı sporlarda, sporcuların farklı fonksiyonel aktiviteleri yapmasını gerektirdiğinden, her bir spor dalındaki bozukluğun etkisi de farklıdır.
- ✓ Bu nedenle, bozukluğun spor performansı üzerindeki etkisini en aza indirmek için sınıflandırma spora özgü olmalıdır.
- ✓ Farklı sporlar farklı yetenekler gerektirdiğinden, her spor kendi sınıflandırma sistemini oluşturmuştur.
- ✓ Örneğin, kollardaki bir bozukluk, atletizmde bir koşu branşındaki performansı, yüzme performansını etkilediğinden daha az etkiler.

Sporcuların Sınıflandırılma Süreci

- ✓ Paralimpik sınıflandırmanın spora özgü karakterinin tek istisnası, görme bozukluğu olan sporcular için yapılan sınıflandırmadır. Bu sistem hala medikal bir sistemdir ve bu nedenle belirlenen spor sınıfı görme engellilerin yarıştığı tüm sporlar için geçerlidir.
- ✓ Sportif sınıflandırma, sporcuların sahip olduğu engellerin, performansını ne kadar etkilediğine bağlı olarak gruplandıran bir değerlendirmedir.
- ✓ Bu nedenle, bir spor sınıfının mutlaka tek başına bir bozukluk türünden oluşması gerekmez, bir spor sınıfı farklı bozukluğu olan sporculardan oluşabilir.

Sporcuların Sınıflandırılma Süreci

- ✓ Ancak bu farklı bozukluk tipleri spor performansını benzer ölçüde etkilemektedir.
- ✓ Örneğin, paraplejisi olan ve diz üstü amputasyona sahip sporcuları atletizmde aynı spor sınıfında yarışırken bulabilirsiniz çünkü sahip oldukları farklı bozukluklar 1.500 m tekerlekli sandalye yarış performansı üzerinde benzer bir etkiye sahiptir.
- ✓ Bireysel sporlarda sporcular bozukluk etkisinin en aza indirilmesini sağlamak için kendi spor sınıflarındaki sporcularla rekabet ederler.
- ✓ Ulusal etkinliklerde ve daha küçük uluslararası yarışmalarda, farklı spor sınıflarındaki sporcular madalya için birlikte yarışabilirler, çünkü her spor sınıfı için rekabete dayalı bir etkinlik oluşturabilecek yeterli sporcu sayısı olmayabilir.

Sporcuların Sınıflandırılma Süreci

- ✓ Ulusal etkinliklerde ve daha küçük uluslararası yarışmalarda, farklı spor sınıflarındaki sporcular madalya için birlikte yarışabilirler, çünkü her spor sınıfı için rekabete dayalı bir etkinlik oluşturabilecek yeterli sporcu sayısı olmayabilir.
- ✓ Halter gibi bazı para-sporlar, sadece bir spor sınıfına sahiptir.
- ✓ Bu spor dallarında yarışabilmek için sporcuların sadece minimal bozukluk kriterlerini karşılamaları yeterlidir.

Sporcuların Sınıflandırılma Süreci

- ✓ Takım sporlarında ise oyunculara aktivite limitlerini gösteren puanlar verilir.
- ✓ Daha düşük bir puan, yüksek puandan daha ciddi aktivite limitasyonu anlamına gelir.
- ✓ Rakip ekiple eşit mücadele koşulları oluşturmak için takımların aynı anda oyun alanına belirli maksimum puandan fazlası ile çıkmasına izin verilmez.
- ✓ Sınıflandırma sistemleri o sporu yöneten uluslararası federasyonlar tarafından geliştirilmiştir.
- ✓ Uluslararası federasyonlar, sistemi zaman zaman yeniden değerlendirmekle sorumludur.
- ✓ Aynı zamanda bu federasyonlar sporların hangi uygun bozukluk türlerine hitap edeceğine karar verir.

Sporcuların Sınıflandırılma Süreci

- ✓ Bazı paralimpik sporlar, sadece bir uygun bozukluk tipine sahip sporcular için tasarlanmıştır. Örneğin, goalball sadece görme bozukluğu olan sporcular için uygunken, atletizm ve yüzme gibi bazı spor branşları on (10) uygun bozukluğun herhangi birine sahip sporcuların katılımına açıktır.



Co-funded by
the European Union



Sporcuya Uygun Spor Sınıfının Belirlenme Süreci

- ✓ Sporcu değerlendirmesi, bir sporcunun Uluslararası Spor Federasyonunun Sınıflandırma Kurallarına uygun olarak değerlendirilmesi sürecidir.
- ✓ Her uluslararası spor federasyonu, sporculara Uluslararası Uygun Bozukluklar Standardı ve Uluslararası Sporcu Değerlendirme Standardı uyarınca bir spor sınıfı ve spor sınıfı statüsü tahsis edilecek bir sürecin mevcut olmasını sağlamalıdır.
- ✓ Bu süreç, her uluslararası spor federasyonunun sınıflandırma kurallarında yer almaktadır.
- ✓ Uluslararası Spor Federasyonunun Sınıflandırma Kuralları, bir spor sınıfının tahsisi için değerlendirme metodolojisini ve değerlendirme kriterlerini detaylandırmaktadır.



Co-funded by
the European Union



Özel Öğretim Teknikleri

Öğretim Nedir?

- ✓ Planlı, programlı ve profesyonel kişiler tarafından verilen, neyin, ne zaman, nerede, ne şekilde, ne kadar sürece, hangi araçlarla ve kim tarafından öğretileceği daha önceden planlanmış hedeflerle birlikte, istenen ve kalıcı sonuçlar elde etmeyi amaçlayan multidisipliner bir yapıdır.

Özel Öğretim Teknikleri

Temel Kavramlar

- ✓ **Eğitim:** Bireyin davranışlarında kendi yaşantısı yoluyla ve kasıtlı olarak, istenen davranış değişikliği oluşturma sürecidir.
- ✓ **Öğretim:** Eğitimin okul içindeki bölümünü kapsayan kısımdır. Diğer bir ifadeyle öğretim, eğitimin okullarda planlı, programlı ve profesyonel kişiler tarafından verilen bölümüdür.
- ✓ **Öğrenme:** Yaşantı ürünü ve nispeten kalıcı izli bir davranış değişikliği olarak tanımlanmaktadır.

Özel Öğretim Teknikleri

Temel Kavramlar

- ✓ **Yaşantı:** Bireyin algılayarak ve doğrudan doğruya etkinlik göstererek edindiği bilgi, tutum ve becerilerin tümüdür.
- ✓ **İstendik:** Önceden plânlanmış; belli bir amaç (hedef) doğrultusunda; kasıtlı; istenilen.
- ✓ **Davranış:** Bir organizmanın etkiye gösterdiği tepki; bireyin görülen görülmeyen tüm hareketidir.
- ✓ **Süreç:** Olayların zaman içinde belli bir gelişme göstererek sürüp gitmesidir.

Özel Öğretim Teknikleri

Temel Kavramları

- ✓ **Öğretme:** Bireyin öğrenmesini sağlama eylemidir. Bireyin öğrenmesi, onun davranışında nispeten kalıcı bir değişme olması anlamına geldiğine göre, öğretme de bireyin davranışında böyle bir değişiklik meydana getirme işidir. Öğretilen olgu 4 faktörle değerlendirilir; analiz, planlama, uygulama ve değerlendirme.

Özel Öğretim Teknikleri

Eğitim, Öğretim, Öğrenme ve Öğretmeye Etki Eden Faktörler

➤ İç Faktörler

- ✓ Olgunlaşma
- ✓ Yaş ve zekâ
- ✓ Güdülenme
- ✓ Hazır bulunuşluk
- ✓ Duyu organları
- ✓ Önceki öğrenilenler
- ✓ Dikkat
- ✓ Alışkanlıklar
- ✓ Genel uyarılmışlık hâli ve kaygı

Özel Öğretim Teknikleri

Eğitim, Öğretim, Öğrenme ve Öğretmeye Etki Eden Faktörler

➤ Dış Faktörler

- ✓ Öğretmen / Antrenör
- ✓ Haftanın günleri ve günün saatleri
- ✓ Yoksunluk
- ✓ Hava durumu
- ✓ Fiziki ortam
- ✓ Işık, sesler ve gürültü
- ✓ Psikolojik ortam
- ✓ Öğrenilecek konu ve Öğrenme yöntemi
- ✓ Uyarım

Özel Öğretim Teknikleri

Eğitim, Öğretim, Öğrenme ve Öğretmeye Etki Eden Faktörler

➤ Ödül ve Ceza

Eğitimde ödül ve ceza sık kullanılan bir yöntemdir. Ancak aslolan olumlu pekiştirme yani ödüdür. Ödül varken ceza uygulamak kötü bir model oluşmasına neden olur. Sürekli sert cezalar alan birey, ileride aynı yöntemi benimseyebilir.

Özel Öğretim Teknikleri

Eğitim, Öğretim, Öğrenme ve Öğretmeye Etki Eden Faktörler

➤ Ödül ve Ceza

Temelde iki tür ceza vardır:

- ✓ Fiziksel Ceza: Bir takım fiziksel açı veren aktiviteleri içermektedir.
- ✓ Duygusal Ceza: Yalnız bırakmak, ilgiden mahrum bırakmak ya da özgürlüğünü ve bir kısım izinlerini elinden almak şeklindedir.

Özel Öğretim Teknikleri

Eğitim, Öğretim, Öğrenme ve Öğretmeye Etki Eden Faktörler

➤ Pekiştireç Nedir?

Çocuğun, uyguladığı, izlediği davranışın sergilenme olasılığını artıracak ya da davranışın sürmesine yol açacak şekilde ortama uyarınların eklenmesi ya da uyarınların ortamdan geri çekilmesi sürecidir.

Özel Öğretim Teknikleri

Eğitim, Öğretim, Öğrenme ve Öğretme 'ye Etki Eden Faktörler

➤ Pekiştireç Türleri

- ✓ **Olumlu Pekiştirme:** Yapılan her doğru davranışın pekiştirilmesine olumlu pekiştirme denir. Bu tür pekiştirme, yeni davranışların kazandırılmasında ve becerilerin hatasız olarak yapılmasının sağlanmasında çok önem taşır.
- ✓ **Aralıklı Pekiştirme:** Belirli zaman aralıklarında verilen pekiştireçtir. Sebep-sonuç ilişkisine dayalıdır. Bu tür pekiştireçler şartlanmayı artırmaktadır.

Özel Öğretim Teknikleri

Eğitim, Öğretim, Öğrenme ve Öğretmeye Etki Eden Faktörler

➤ Pekiştireç Türleri

- ✓ **Sürekli Pekiştirme:** Yapılan her doğru davranışın pekiştirilmesine denir. Bu tür pekiştirme, yeni davranışların kazandırılmasında ve becerilerin hatasız olarak yapılmasının sağlanmasında çok önem taşır.

Özel Öğretim Yöntemleri

➤ Öğretmen (Antrenör) Merkezli Öğretim Yöntemi

Öğretmeni/Antrenörü merkeze alan yaklaşımı kullanan öğretmen otokratik olarak tanımlanmaktadır ve öğrenciler ikincil durumdadır. Öğretmen/Antrenör her zaman önder ve takip edendir. Öğretmen verdiği konuyu belli standartta yapılmasını öğretirse kendisinin başarılı olduğunu varsayar. Bu yaklaşıma göre öğretmen plan ve organizasyon yapan, planı açıklayan ve öğrencileri değerlendiren konumdadır.

Özel Öğretim Yöntemleri

➤ Öğrenci (Sporcu) Merkezli öğretim Yöntemi

Öğrencinin/Sporcunun kendi potansiyelini en üst seviyeye çıkarması amaçlanır. Öğretmen/Antrenör, değerlendirmeyi, öğrencilerinin ihtiyaçları ve ilgileri doğrultusunda başarılı olmayı esas alarak, onların uyum sağlama ve değişebilme durumlarına göre yapar. Öğrencilerin ulaşabilmesi için belirlenmiş bir performans düzeyi yoktur. Öğrenciler için performans düzeyi bireyselleştirilmiş ve herkesin kendi kapasitesine göre düzenlenmiştir. Bunun için başlangıç, orta ve ileri düzey performans şemaları kullanılarak öğrencilerin her birinin kendi seviyesinde başarı elde etmelerine ortam hazırlanır.

Özel Öğretim Yöntemleri

➤ Komut Yöntemi

Bu yöntemde bütün kararları öğretmen verir. Öğrencinin görevi ise uygulamak, takip etmek ve denileni yapmaktır. Komut yönetimi; herhangi bir duruşun, dönüşün, yürüyüşün, çarkın, koşunun ve sıralamanın öğrenciler tarafından başarı ile yapılabilmesi için yüksek sesle verilen emirdir.

Özel Öğretim Yöntemleri

➤ Alıştırma Yöntemi

Bu yönteminin amacı; oyun ve aktivitelerin önemli parçaları olan becerilerin öğrenilmesini ve geliştirilmesini sağlamaktır. Alıştırma yöntemi, spor eğitiminde en çok kullanılan yöntemlerden biridir. Bu yöntemde öğretmen alıştırma örneğini oluşturan, öğrenci ise beceriyi tekrar eden rolünde olup, öğretim stili öğretmen merkezlidir.

Özel Öğretim Yöntemleri

➤ Eşli Çalışma Yöntemi

Bu yöntem, öğrencilerin küçük gruplar halinde çalışarak ve birbirinin öğrenmesine yardım ederek ortak bir amaç doğrultusunda öğrenmeyi gerçekleştirmesidir. Öğrenciler eşleştirilerek çalışma yaparlar. Çalışmalarda her eş belli görevleri yerine getirir. Eşlerden biri istenen hareketi yapar ve hareketle ilgili kararları verir. Diğeri ise yapılan hareketleri izler, öğretmenin verdiği ölçülere dayalı olarak eşinin performansı ile ilgili bilgi verir. Bu yöntemde yapılacak düzeltme ve kontrol mekanizması öğretmenden öğrenciye kaydırılmıştır.

Özel Öğretim Yöntemleri

➤ Problem Çözme Yöntemi

Bu yöntem, problem olan durumun belirlenerek, çözüm yollarının aranması ve problem durumunun çözülmesi ve aydınlatılması sürecidir. Bu yöntemde, öğrencilere eleştirel düşünme, karar verme, sorgulama, yansıtıcı düşünme gibi üst düzey zihinsel etkinliklerin kazandırılması hedeflenmektedir. Bu yöntem, öğrencide ilgi ve güdülenmeyi arttırır. Öğrencilerin daha kalıcı şekilde öğrenmelerini sağlar. Öğrenciler, bilimsel yöntemi kullanmayı öğrenir ve bilimsel tutum kazanırlar.

Özel Öğretim Yöntemleri

➤ Yönlendirilmiş Buluş/Sunuş Yöntemi

Bu yöntemde, öğretmen, öğrencilerin öğrenmesi gereken kavram, ilke ve genellemeleri hazır olarak sunmaz, onları araştırmaya ve incelemeye teşvik eder, öğrenmenin kalıcılığını sağlar. Öğretmen, komut verme yerine soru sorarak öğrencileri düşünmeye sevk eder ve öğrencilerin doğru yanıtı ya da gösterecekleri tepkiyi bekler. Yönlendirilmiş buluş yöntemi, temel tekniklerin öğretim aşamasında konunun tam olarak kavranması amacıyla uygulanan ve daha çok zihinsel etkinliğe dayanan bir yöntemdir.

Özel Öğretim Yöntemleri

➤ Anlatım Yöntemi

Bu yöntem bilgilerin sözlü olarak sunulmasıdır. Öğretmenin bir konuya ilişkin bilgileri öğrencilere iletmesi biçiminde uygulanır.

Özel Öğretim Yöntemleri

➤ Gösterip Yaptırma Yöntemi

Öğretmenin bir beceriyi aşama aşama göstermesi, anlatması, öğrencilerin öğretmeni izledikten sonra, aynı beceriyi yeterli bir düzeye gelinceye kadar tekrar etmesi şeklinde uygulanan bir yöntemdir. Önce gösterip açıklayarak, sonra da öğrenciye alıştırmaya ve uygulama yaptırarak kazandırmanın amaçlandığı ortamlarda kullanılan bir öğrenme ve öğretme yöntemidir.

Özel Öğretim Yöntemleri

➤ Tümevarım Tekniği

Bu yönteminde kolaydan zora, parçadan bütüne, basitten karmaşığa doğru gidilir. Öğretilecek konunun özelliğine göre konu bölümlere ayrılarak parça parça öğretilir.

Özel Öğretim Yöntemleri

➤ Tümdengelim Tekniği

Bu yönteminde bütünden parçaya doğru gidilir. Öğretmen tekniği uygulayarak gösterir ve ana hatlarıyla açıklar. Sonra öğrencilerden taklit etmelerini ister.

Özel Öğretim Yöntemleri

➤ Örnek Olay Yöntemi

Bu öğrenim modelinde olayın nedenleri, nasıl olduğu, sonuçlarının ne olacağı tartışılarak alternatif çözüm yolları gösterilir. Öğrenci merkezlidir. Görerek, işiterek ve söyleyerek öğrenmeye imkan tanır. Öğrencilerin bildiklerini ve kavradıklarını gerçek duruma göre uygulamalarına yardım eder.

Öğretmen-Öğrenci Merkezli Öğretimin Arasındaki Farklar

➤ Öğretmen Odaklı

- ✓ Öğrenci sisteme bağlı olarak yönetilir.
- ✓ Öğretmen konunun uzmanıdır, her şeyi bilir ve bilgileri öğrenciye aktarmakla görevlidir.
- ✓ Öğretimde öğrencinin bireyselliğine değeri verilir.
- ✓ Öğretmen, bilginin otorite olan tek kaynağıdır.

Öğretmen-Öğrenci Merkezli Öğretimin Arasındaki Farklar

➤ Öğretmen Odaklı

- ✓ Öğretmen, neyin, nasıl, ne zaman öğrenileceğine kendisi karar verir.
- ✓ Öğretmen, eğitimi, bireyi geleceğe hazırlama olarak görür.
- ✓ Öğretmen, belirlenen içeriğin öğretilmesiyle ilgilenir.
- ✓ Öğrenci öğrendikleriyle ve yeni öğrenecekleriyle ilişki kuramaz.
- ✓ Öğretim; yönetici ve öğretmen için kolay, öğrenci için sıkıcı ve zordur.

Öğretmen-Öğrenci Merkezli Öğretimin Arasındaki Farklar

➤ Öğrenci Odaklı

- ✓ Yapılan çalışmalara katılıp katılmama öğrencinin sorumluluğundadır.
- ✓ Öğrencinin olgun, bağımsız ve güçlü olduğu ve kendi kendini yönlendireceği kabul edilir.
- ✓ Öğrenci öğretmeni rehber olarak görür, bilgiyi kendisi araştırır.
- ✓ Öğrenci öğrenen, bireysel farkları olan, değerli bir varlık olarak görülür ve zengin öğrenme ortamları hazırlanır.
- ✓ Öğrenci öğrenmeyi öğrenir. Bilgi edinmede özgürce, çeşitli kaynaklara başvurur.

Öğretmen-Öğrenci Merkezli Öğretimin Arasındaki Farklar

➤ Öğrenci Odaklı

- ✓ Öğrenci ilgi ve yetenekleri doğrultusunda neyi ve ne kadar öğreneceğini kendisi seçer.
- ✓ Eğitimin amacı, bireyi problem çözmeye hazırlamaktır.
- ✓ Öğrenci hem içeriği hem öğrenme yollarını seçer.
- ✓ Öğrenci konular arası sentez yapmasını bilir, ona göre eğitilmiştir.
- ✓ Öğretim, yönetici ve öğretmen için zor, öğrenci ve herkes için zevklidir.

Öğretmen ve Öğrenci Merkezli Öğretim Yaklaşımlarının Karşılaştırılması

- ✓ Her ikisi de konuları ile ilgili aynı düzeyde bilgiye sahiptir. Aralarındaki fark; öğretmen merkezli öğretimde, öğretme-öğrenme durumları konuya odaklanmışken öğrenci merkezlide öğrenciye odaklanmıştır.
- ✓ Takım ve mücadele sporlarının öğretiminde daha çok öğretmen merkezli bir öğretim yaklaşımı izlenir.
- ✓ Dans, jimnastik, yüzme vb. gibi bireysel sporlarda daha çok öğrenci merkezli yaklaşım kullanılır.
- ✓ Zamanın yetersiz olduğu ve öğrencinin olgunluk seviyesinin henüz öğrenci merkezli yaklaşıma hazır olmadığı durumlarda öğretmen merkezli yaklaşım kullanılır.

Genel Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Antrenmanın Genel Amaçları

- ✓ Çok yönlü fiziksel gelişmeyi elde etmek ve geliştirmek
- ✓ Yapılan sporun ihtiyacı olan spesifik fiziksel ve motor özellikleri geliştirmek
- ✓ Tekniği geliştirmek ve mükemmelleştirmek
- ✓ Yapılan spor için bir strateji belirlemek
- ✓ Sakatlıkların önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınması
- ✓ Sporcunun sağlığının korunması
- ✓ İradenin geliştirilmesi
- ✓ Takım ruhunun geliştirilmesi

Genel Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Antrenmanın Genel Kuralları

- ✓ Yapılması planlanan antrenman faaliyetleri yıl boyunca devam etmelidir.
- ✓ Antrenman yükleri antrenmanın başlangıcından itibaren organizmanın göstermiş olduğu uyuma bağlı olarak yavaş yavaş arttırılmalıdır.
- ✓ Antrenmana başlangıç dönemlerinde, anatomik, fizyolojik ve psikolojik adaptasyonu sağlamak için ilk planda aerobik (oksijenin tüketilerek) dayanıklılık antrenmanlarına yer verilmelidir.
- ✓ Yapılması planlanan antrenmanlar yıllık, aylık, haftalık, günlük vs. şeklinde belirli planlara oturtulmak zorundadır.

Genel Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Antrenmanın Genel Kuralları

- ✓ Antrenman günlerinde sporcuların verimliliğini arttırmak amacı ile yapılma şiddetleri yüksek ve düşük antrenmanlar birbirini izlemelidir.
- ✓ Çalışmalarda genellikle “En iyi antrenman müsabakadır” şeklindeki düşünceye rağbet etmeyerek antrenman zamanı antrenmana, müsabaka zamanı ise müsabakaya yer verilmesi gereklidir.
- ✓ Yaptırmayı planladığınız antrenman, seçilen branşın özelliklerini taşımalı, ama bu kesinlikle sporcunun antrenmanın her aşamasında sadece tek yönlü antrenman yapması anlamında düşünülmemelidir.
- ✓ Yapılan antrenmanlar başlangıçta belirlenen motorsal özellikler ile hedeflenen özellikleri birleştirecek tarzda olmalıdır.

Genel Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Antrenmanın Genel Kuralları

- ✓ Gereğinden fazla antrenman yaptırıp sporcuyla fizyolojik ve psikolojik yetmezlik sınırına taşımaktansa, hedeflenen amaca göre planlı ve yeteri kadar antrenman yaptırmak yeterlidir.
- ✓ Antrenmanlarda takımın ve/veya sporcunun sorumluluğu antrenörde olduğu için antrenörsüz antrenman yapılmaması gerekir.
- ✓ Antrenman uygulaması içerisinde bedensel çalışma ile zihinsel çalışmanın birleştirilmesini hedeflemek gerekir.
- ✓ Antrenman planlamanız gereği yarışma veya müsabakadan önce takım ve/veya sporcunuzu mutlaka dinlendirmelisiniz.

Genel Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Antrenman Planlamasında Sporcuların Takibi

- Antrenörün sporcu tanıması açısından aşağıdaki maddeleri bilmesi yararlı olacaktır:
 - ✓ Her antrenman hakkındaki düşünceler
 - ✓ Her antrenmandaki en iyi dereceler
 - ✓ Yapmaktan en çok hoşlanılan antrenman
 - ✓ Günlük kalp atım sayısı (sabah, öğle, akşam)
 - ✓ Her çalışma öncesi ve sonrası vücut ağırlığının ölçülmesi
 - ✓ Yüklenme sonrası oluşan nabız sayısı
 - ✓ Sporcu eğer bayan ise menstrual günlerinin not edilmesi

Genel Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Antrenman Türleri

- ✓ Kuvvet Antrenmanları
- ✓ Dayanıklılık Antrenmanları
- ✓ Sürat Antrenmanları
- ✓ Esneklik Antrenmanları
- ✓ Koordinatif Antrenmanlar

Genel Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Antrenman Türleri

➤ Kuvvet Antrenmanları

➤ Maksimal Kuvvet Antrenmanları

- ✓ Dinamik Kuvvet Antrenmanları
 - ✓ Tepki Kuvveti Antrenmanları
 - ✓ Çekme Kuvveti Antrenmanları
 - ✓ İtme-Savurma Kuvveti Antrenmanları
- ✓ Statik Kuvvet Antrenmanları
- ✓ Dayanma Kuvveti Antrenmanları
- ✓ Çekme Kuvveti Antrenmanları
- ✓ Baskı Kuvveti Antrenmanları

Genel Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Antrenman Türleri

- Kuvvet Antrenmanları
 - Maksimal Kuvvet Antrenmanları
- ✓ Statik Kuvvet Antrenmanları
 - ✓ Dayanma Kuvveti Antrenmanları
 - ✓ Çekme Kuvveti Antrenmanları
 - ✓ Baskı Kuvveti Antrenmanları

Genel Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Antrenman Türleri

➤ Kuvvet Antrenmanları

➤ Çabuk Kuvvet Antrenmanları

- ✓ Sprint Kuvveti Antrenmanları
- ✓ Sıçrama Kuvveti Antrenmanları
- ✓ Patlayıcı Kuvvet Antrenmanları
- ✓ Çekme Kuvveti Antrenmanları
- ✓ Atma Kuvveti Antrenmanları
- ✓ Vurma Kuvveti Antrenmanları
- ✓ Tepki Kuvveti Antrenmanları

Genel Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Antrenman Türleri

➤ Kuvvet Antrenmanları

➤ Kuvvet Dayanıklılığı Antrenmanları

- ✓ Sprint Kuvvet Dayanıklılığı Antrenmanları
- ✓ Sıçrama Kuvveti Dayanıklılığı Antrenmanları
- ✓ Patlayıcı Kuvvet Dayanıklılığı Antrenmanları
- ✓ Çekme Kuvveti Dayanıklılığı Antrenmanları
- ✓ Atma Kuvveti Dayanıklılığı Antrenmanları
- ✓ Vurma Kuvveti Dayanıklılığı Antrenmanları
- ✓ Tepki Kuvveti Dayanıklılığı Antrenmanları

Genel Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Antrenman Türleri

➤ Dayanıklılık Antrenmanları

- ✓ Kısa Süreli (Anaerobik, oksijen tüketilmeden)/(Aerobik, oksijenin tüketilerek) Dayanıklılık Antrenmanları
- ✓ Orta Süreli (Anaerobik) / (Aerobik) Dayanıklılık Antrenmanları
- ✓ Uzun Süreli Aerobik Dayanıklılık Antrenmanları

Genel Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Antrenman Türleri

➤ Sürat Antrenmanları

- ✓ Reaksiyon Sürati Antrenmanları
- ✓ Maksimum Dönüşümsüz Sürat Antrenmanları
- ✓ Maksimum Dönüşümlü Sürat Antrenmanları
- ✓ Kuvvet Sürati Antrenmanları

Genel Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Antrenman Türleri

➤ Esneklik Antrenmanları

- ✓ Dinamik (Kinetik) Esneklik Antrenmanları
- ✓ Statik-Aktif Esneklik Antrenmanları
- ✓ Statik-Pasif Esneklik Antrenmanları
- ✓ Gövde Fleksiyon (bükülme hareketi, açının küçülmesi) Antrenmanları
- ✓ Gövde Ekstansiyon (doğrulma hareketi, açının büyütülmesi) Antrenmanları

Genel Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Antrenman Türleri

➤ Koordinatif Antrenmanlar

- ✓ **Tepki Yetisi:** Bir ya da birden çok uyarana karşı en kısa zamanda hareket etme yetisidir.
- ✓ **Durum Değiştirme Yetisi:** Birdenbire ortaya çıkan durumlara karşı amaca uygun uyum sağlama yetisidir.
- ✓ **Oryantasyon Yetisi:** Vücudun tümünün ya da bir bölümünün kendini çevreleyen dış dünyaya karşı pozisyon değiştirme yetisidir.
- ✓ **Hareketi Bağlama Yetisi:** Parça parça hareketin ya da hareketleri birbirine bağlama yetisidir.

Genel Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Antrenman Türleri

➤ Koordinatif Antrenmanlar

- ✓ **Hareketin Prezisyon Yetisi:** Bir hareketin yapılışındaki kısa yolları bulma yetisidir.
- ✓ **Denge Yetisi:** Hareket eden vücudun, değişen durum karşısında dengesini sağlayabilme yetisidir.
- ✓ **Ritm Yetisi:** Hareketi zaman ve mekan boyutu içerisinde akıcı ve dinamik bir şekilde yapabilme yetisidir.

Genel Antrenman Teknikleri ve Metodolojisi

Antrenman Türleri

➤ Koordinatif Antrenmanlar

- ✓ **Hareketin İletimi Yetisi:** Hareketin başlama ve bitirme süresi içinde, organ ve ekstremitelerin (kollar ve bacaklar) yer değiştirmesini benimseme yetisidir.
- ✓ **Hareketin Elastizite Yetisi:** Hareketin amaca uygun şekilde, kassal gerilim ve frenlemesindeki dengeleme, hareketin başlangıcındaki ve bitirilişindeki elastikiyet yetisidir.

TEŞEKKÜRLER

Yararlanılan Kaynaklar

Açıkada, C; Ergen, E.(1990). Bilim ve Spor. Büro-Tek Matbaası. Ankara.

Akbay, R. (2000). Eğitim Psikolojisi, Konya: Mikro Yayınları.

Akgün, B. ve Necati, C.(1991). Egzersiz Fizyolojisi. Ege Üniversitesi Matbaası. II. Baskı.

Ankay, A. (1997). Eğitim Psikolojisine Giriş, Ankara: Turhan Kitapevi

Arık, İ. A. (1995). Öğrenme Psikolojisine Giriş, İstanbul: Der Yayınları.

Astrand, P. O; Rodahl, K.(1986). Textbook of Work Physiology. Mc Graw Hill Book Company. 3. Edition. pp1-5.

Atkinson, R. L. Vd. (1995). Psikolojiye Giriş I, (Çev.: Kemal Atakay Vd.), İstanbul: Sosyal Yayınları.

Aydın, A. (2001). Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi, İstanbul: Alfa Basım yayım Dağıtım Ltd. Şti.

Bacanlı, H. (Tarihsiz). Eğitim Psikolojisi, İstanbul: Alkım Yayınları.

Yararlanılan Kaynaklar

Bernstein, D. A. (1997). Psychology, Fourth Edition, Boston: Houghton Mifflin Company.

Bompa, T. O.(2013). Dönemleme, Antrenman Kuramı ve Yöntemi, Spor Yayınevi ve Kitapevi, Ankara.

Budak, S. (2003). Psikoloji Sözlüğü, Ankara: Bilim Ve Sanat Yayınları.

Cüceloğlu, D. (1991). İnsan ve Davranışı, İstanbul: Remzi Kitapevi.

Çolakoğlu, H.(1982). Antrenman Bilgisi Ders Notları. Manisa.

Devries, A. H: Physiology of Exercise. Wm. C .(1980). Brown Company Publishers. Dubuque, Iowa.

Dündar, U .(1994). Antrenman Teorisi. Onlar Ajans.

Erden, M. ve Y. Akman (1995). Eğitim Psikolojisi Gelişim-Öğrenme-Öğretme, Ankara: Arkadaş Yayınevi.



Co-funded by
the European Union



Yararlanılan Kaynaklar

Fidan, N. (1982). Öğrenme ve Öğretme Kuramlar-İlkeler-Yöntemler, Ankara: Tek Işık Matbaası.

Fidan, N. (1985). Eğitim Psikolojisi Okulda Öğrenme ve Öğretme, Ankara: Alkım Yayınları

Fidan, N. ve M. Erden (1998). Eğitime Giriş, İstanbul: Alkım Yayınları.

Fleck, J. S;Kraemer, J. W .(1987). Designing Resistance Training Programs. Human Kinetics Books.

Fox, L. (1984). Edward: Sports Physiology. CBS College Publishing.

Gagne, R. M. ve L. J. Briggs (1974). Principles of Instructional Design, USA:Holt, Rinehart and Winston, Inc.

Harre, D .(1982). Principles of Sports Training. Sportverlag Berlin.

Harre, D. (1979). Trainingslehre, Sportverlag Berlin.

Yararlanılan Kaynaklar

Koç, M. ve Diğerleri (2001). Gelişim ve Öğrenme, Ankara: Nobel Yayınları.

Letzelter, M.(1978). Trainingsgrundlagen, Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg.

Morehouse, E. L; Miller, T. A: Egzersiz Fizyoloji. C. V .(1973). Mosby Com. çev:Necati Akgün. Ege Üniversitesi Matbaası. Bornova.

Morgan, C. T. (1981). Psikolojiye Giriş Ders Kitabı, (Çev. Hüsnü arıcı vd), Ankara: Meteksan Yayınları

Muratlı, S.(1992). Antrenman Bilgisi Ders Notları.

Muratlı, S.(1992). Yüksek Lisans İleri Antrenman Bilgisi Ders Notları.

Muratlı, S.(1997). Çocuk ve Spor Bağırhan Yayınmevi. Ankara.

Muratlı, S; Şahin, G; Kalyoncu, O. (2005). Antrenman ve Müsabaka, Yayım Yayıncılık, İstanbul.

Yararlanılan Kaynaklar

Prokop, L.(1983). Spor Hekimliği Giriş. Hekim Sporcu ve Antrenörler için 3. Düzenlenmiş baskı. Bayer Türk Kimya San Ltd. Şti. İstanbul.

Selçuk, Z. (2001). Gelişim ve Öğrenme, Ankara: Nobel Yayınları.

Senemoğlu, N. (1997). Gelişim Öğrenme ve Öğretim, Ankara: Ertem Matbaacılık.

Taşkıran, Y.(2016). Klasik Antrenman Teorisi, Ergün Yayınevi, İstanbul.

Ulusoy, A. (Editör) (2002). Gelişim ve Öğrenme, Ankara: Anı Yayıncılık

Ülgen, G. (1995). Eğitim Psikolojisi Birey ve Öğrenme, Ankara: Bilim Yayınları.

Ün, K. ve Ö. Demirel (1987). Eğitim Terimleri, Ankara: Şafak Matbaası.

Wade, C. ve C. Tavis (1990). Psychology, Second Edition, New York: Harper and Row.

Yaman, M.(1992). Çoşkuntürk, O. S: Sportif Performans Sınırları. Ankara.

Yararlanılan Kaynaklar

- ✓ Yeşilyaprak, B. (Editör) (2003). Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi, 5. Baskı, Ankara: Pegem Yayınları.



Co-funded by
the European Union

