

Mustafa Sabır BOZOĞLU¹, Mine TAŞKIN²

1

2

GİRİŞ

Sportif performans geliştirme yöntem ve araştırmaları spor bilimlerinin son yıllarda yoğun ilgi alanını oluşturmaktadır. Spor bilimcilerin temel amacı sporcuların ihtiyaçlarının karşılanması ve hata oranını az indirmektir (Aktop ve Seferoğlu 2014). Thompson ve arkadaşları (2008) spor performansını arttırmak için farklı yollar olduğunu ve bu konuya büyük ilgi olduğunu bildirmişlerdir (Thompson ve ark 2008).

Sporcunun, iş üretme kabiliyeti üzerine etkili fiziksel ve psişik birçok mekanizmanın olduğu bildirilmektedir. Bu nedenle sportif performansın olumlu ve olumsuz etkenlere rağmen gerçekleşmesi, sporcunun atletik iş üretebilme becerisi, üretim kalitesi ve kapasitesinin bileşkesi olarak kabul edilmektedir (Bayraktar ve Kurtoğlu 2004). Becerinin oluşmasında, beceri kazanmada kendinden emin olmak, kendine güven de önemli bir etkidir. Atılgan (2018)'in aktardığına göre; kendine güven, inanç ve beklentilerden kaynaklanır ve kendinden emin olmanın çoklu tanımları olmasına rağmen, bireylerin yeteneklerine ve/veya bu becerilere dayanarak başarıya ulaşma konusundaki beklentilerine ilişkin inançlarını ifade eder (Vealey, 2009: 43).

¹ Dr. Öğr. Üyesi, bozo27_hokey@hotmail.com NEÜ Turizm Fakültesi Rekreasyon Yönetimi.

² Dr.Öğr.Üyesi, Selçuk Üniv. Beyşehir Ali Akkanat Uygulamalı Bilimler Yük.Okulu Acil Yardım ve Afet Yön. Bölümü. mine.taskin@gmail.com

Beceri öğrenimi gerçekleştikten sonra basit formda bırakılmamalı, otomatik hale gelene kadar pratik yapmaya devam edilmeli ve sporcunun öğrendiği beceriyi müsabaka sırasında karşılaşılabilecek zorluklara uyum sağlayabilmesi için bu zorluklara yakın oyunlarla pekiştirilmelidir.

KAYNAKLAR

1. Allard F, Starkes J.L. Motor-skill Expert İn Sport. Dance and Other Domains. In: Ericson K.A, Smith J (eds). Toward a General Theory of Expertise. İn Cambridge, Cambridge University Press, 1991; 126-150.
2. Aktop A., Seferoğlu F. (2014). Sportif Performans Açısından Nöro- Geribildirim. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi. Cilt: 5 Sayı:2
3. Atılgan, D., (2018). Beden Eğitimi Öğretmenleri ve Antrenörlerin Özgüven Düzeyleri ile Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 20(4), 8-22.
4. Bayraktar B, Kurtoğlu M. (2004). Sporda Performans ve Performans Artırma Yöntemleri. Atasü T, Yücesir İ. Doping ve Futbolda Performans Artırma Yöntemleri, Form Reklam Hizmetleri, İstanbul, 269-296.
5. Bompa T.O. Antrenman Kuramı ve Yöntemi. Ankara. Bağırğan Yayın Evi 1998.
6. Bompa. O.T (2015) (çeviri: Tanju Bağırğan) Antrenman Kuramı ve Yöntemi Spor yayın evi ve kitapevi 5.baskı Ankara:
7. Bozkurt S. Futbolda Beceri Öğrenimi. 1. baskı. İstanbul, TFF Eğitim Yayınları, 2009; 15-17.
8. Can G, Eripek S, Boşgelmez M, Gökmen H, Akkök F. Spor Psikolojisi. Eskişehir, Anadolu Üniversitesi Yayınları, 1993; 59-72.
9. Craig A. Sport Skill Instruction For Coaches. İn USA, United Graphics, 2007; 31- 48.
10. Çelenk, Ç., Arslan, H., Aktuđ, Z. B., & Şimşek, E. (2018). The Comparison Between Static and Dynamic Balance Performances of Team and Individual Athletes. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
11. Ericsson K. A. Krampe R. Th & Tesch-Römer C. The Role of Deliberate Practice in The Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review*, 1993; 363-406.
12. Gentile, A.M. Skill acquisition : action, movement, and neuromotor processes, in carr, J.H., Shepherd, R.B.(eds.) *Movement science: Foundations for Physical Therapy in Rehabilitation*, 2000; 111-187.
13. Günay, M. Yüce A.İ. (2008) Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri, Gazi Kitap Evi, Ankara.

14. Kerkez, F., (2006) Oyun Ve Egzersiz Yuva ve Anaokuluna Giden 5-6 Yaş Grubu Çocuklarda Fiziksel ve Motor Gelişime Etkisinin Araştırılması, in Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karadeniz Teknik Üniversitesi: Trabzon.
15. Koç S. Beden Eğitimi ve Sporda Beceri Gelişimi. İstanbul, Morpa Kültür Yayınları, 2006; 79-81.
16. Küçük V. Futbolda Yetenek Seçimi. 1. Baskı. İstanbul, Elma Basım, 2009; 9.
17. Mengütay, S., (1999). Okul Öncesi ve İlkokullarda Hareket Gelişimi ve Spor., Ankara: Tutibay Yayınları Ltd.Şti.
18. McMorris T. Acquisition and Performance of Sports Skills. UK, John Wiley & Sons ltd, 2004; 2-12.
19. Muratlı S. Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor. 2. Baskı. Ankara, Nobel Yayın Evi, 2007; 241.
20. Özbaydar S. İnsan Davranışının sınırları ve spor psikolojisi. 1.Baskı. İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi, 1983;
21. Özer D, Özer S, Kamil M. Çocuklarda Motor Gelişim. 2. Baskı. Ankara, Nobel Yayın Evi, 2001.
22. Özer D. Çocuklarda Motor Gelişim. Ankara,Nobel Yayın evi, 2001; 4.
23. Özmen Ö. Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni. 2. Baskı. Ankara, Bağırçan Yayın evi, 1999.
24. Robinson P. Foundations of Sport Coaching. İn USA, Routledge, 2010; 160.
25. Sönmez G.T. Egzersiz ve Spor Fizyolojisi. Bolu, Ata Ofsetve Matbaacılık, 2002; 139-146.
26. Setchi R. Knowledge-based and Intelligent Information and Engineering. Germany, Springer-verlag Berlin Heidelberg, 2010; 146-147.
27. Sevim Y. Antrenman Bilgisi. Geliştirilmiş Baskı Tutibay Ltd. Şti. Ankara, 1997
28. Sevim Y. Antrenman Bilgisi. Ankara, Nobel Yayın ve Dağıtım, 2002; 111.
29. Sevinç H. (2008). 10 – 14 Yas Gurubu Çocuklara Uygulanan Futbol Beceri Antrenmanının Temel Motorik Özelliklere Ve Antropometrik Parametrelere Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Niğde.
30. Şahin H.M. (2002) Beden eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar Sözlüğü. Ankara: Nobel Yayınları
31. Thompson T, Steffert T, Ros T, Leach J, Gruzelier J., (2008) EEG Applications for Sport and Perfomance, Methods. 45(4):279-88.
32. Ulutaş A (2011). Okul öncesi dönemde drama ve oyunun önemi Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4(6)233-242.
33. Vealey, R. S., (2009). Sport Psychology. Handbook of Sports Medicine and Science, Confidence in Sport. (Edit: Brewer BW), International Olympic Committee, Department of Kinesiology and Health, Miami University, Oxford. OH, USA, ISBN: 978-1-405-17363-6, p. 43, 44.
34. Zorba E. Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk. G.S.G.M. Ankara, Eğitim Dairesi Yayınları, 1999 ; 45.