

SPORDA TEKNİK TAKTİK ÖĞRETİM İLKELERİ

Türkiye Muaythai Federasyonu
Başkan Vekili Eğitimden Sorumlu
Asbaşkan
Prof.Dr.Aydın ŞENTÜRK

TEKNİK



- ❑ Herhangi bir spor dalında, belirli bir sportif hareketin istenilen amaca uygun ve en ekonomik şekilde uygulanabilmesidir.
- ❑ Sporda öngörülen hareket görevlerini yerine getirmek için oluşturulan hareket ve hareket parçalarının bütünüdür.
- ❑ En zor şartlar altında bir hareketin amacına ve spor dalının özelliğine uygun biçimde en ekonomik şekilde uygulanıp istenilen amaca ulaşılabilmesini hedefler.



- ❑ Teknik hareketler her spor dalı için kendine özgü farklılık gösterir.
- ❑ Örneğin, Muay Thai teknik hareketlerin uygulanışı ile uzun mesafe koşularındaki teknik hareketin uygulanışı farklıdır.
- ❑ Bu nedenle her spor dalında kondisyon, teknik ve taktik anlayışlar önem derecesine göre ayrıcalık gösterebilir.



- ❑ Bir sporcunun uzun süre üst düzeyde spor yapabilmesi için temel tekniği iyi kavramalıdır.
- ❑ Erken yaşta ve doğru öğretim yöntemleriyle öğrenilmiş teknik eğitim üst düzeyde başarılı bir performans ortaya koymanın temel ilkesidir.

SPORTİF TEKNİK



- Genellikle uygulamadan oluşturulan deneyimlerle belirli bir hareket akışının mümkün olduğu kadar amaca uygun ve ekonomik çözüme kavuşturulabilmesidir.
- Yoğun ve yüksek sportif müsabaka şartlarında, ekonomik hareket uygulanması ile sportif alıştırmaların ulaşabilecek en yüksek sonuca varmasıdır.



Teknik, her spor dalı için değişik derecede önemlidir. Ancak teknik; sporda başarıya ulaşabilmenin birinci temel öğesidir.



TEKNIĞİN EĞİTİLEBİLME ÖZELLİĞİ

- ❑ Mükemmel spor tekniğine ulaşabilmenin temel ilkesi;
 - Tekniğin başlangıç yapısına
 - Hareket zenginliğine
 - Koordinasyon eğitime bağlıdır.
- ❑ Koordinatif olarak daha iyi eğitilmiş sporcular diğer sporculara göre doğru teknik uygulamayı daha hızlı ve amaca uygun öğrenebilmektedirler.
- ❑ İyi tekniğe sahip olarak yetiştirilmiş sporcular zaman içerisinde kondisyonel özelliklerini kaybetse de, daha uzun süre ilgili spor yapma şansına sahip olurlar.

TEKNİĞİN EĞİTİM SAFHALARI

1. **Çok Yönlü Teknik Eğitim:** Bu safhada koordinatif yeteneklerin eğitimi geliştirilir, hareket zenginliği sağlanır ve temel teknik hazırlıklar oluşturulur.
2. **Genel Teknik Eğitimi:** Sportif teknik, kondisyonel özelliklerle bir bütün içerisinde daha ayrıntılı bir eğitime tabii tutulur.
3. **Özel Teknik Eğitim:** Sportif teknik, sporcunun bireysel özelliklerini, uygun, kondisyonel özelliklerle bir bütünlük içerisinde, spor dalına özgü bir biçimde eğitilir ve otomatik hale getirilir.

TEKNİĞİN ÖZELLİKLERİ

- Sportif teknikte; olan ve olması gereken değerler olmak üzere iki kavram vardır:
 - ❑ Olan değerler oluşmuş teknik yapıyı
 - ❑ Olmaması gereken değerler ise motorik ideal tipi ifade eder

Sportif tekniğin iki temel özelliği vardır:

- I. Kinematik Özellikler
- II. Dinamik özellikler

Sportif Tekniğin Özelliklerine Genel Bakış



- Zamanlandırma
- Uzunluk ve mesafe kavramı
- Hızlanma özellikleri

- Optimal ivmeleme
- Frenleme ve kuvvet vuruşu
- İmpuls parçalarının vuruşu
- Döndürme momenti

TEKNIĞİN ÖĞRENİM SAFHALARI

Amaca Yönelik Tanıma ve Anlama Safhası



Kaba Koordinasyon Safhası



Ayrıntılı ve İnce Koordinasyon Safhası



Sağlamlaştırma ve Pekiştirme Safhası

1. Amaca Yönelik Tanıma ve Anlama Safhası

- ❑ Burada hareketin bütün olarak bir tanımı yapılır.
- ❑ Ön araştırmalarda öncelikle çok basit alıştırmalarla harekete uyum sağlanır ve ilk öğrenme aşamasına geçilir.
- ❑ Burada algılamalar yoluyla öğrenim yapılır.
- ❑ Kısaca düşünce olarak hareketin modeli ve tanımı gerçekleşir.

2. Kaba Koordinasyon Safhası

- ❑ Bu safhada sporcuyu hareketin bütünlüğü içerisinde hareketin ana safhaları öğretilmeye çalışılır.
- ❑ Hareket bütün olarak öğretilirken zaman zaman uygulama eksiklikleri ortaya çıkabilir.
- ❑ Ekonomik hareket gerçekleşmeyebilir.
- ❑ Önemli olan hareketin kabaca öğrenilmesidir.

3. Ayrıntılı ve İnce Koordinasyon Safhası

- ❑ Bu safhada hareket akışının her bölümünde kinematik ve dinamik özellikleri en iyi biçimde kullanılır.
- ❑ Hareket bütünlük içerisinde ve ayrıntısıyla bilinçli ve amaca uygun olarak yapılır.
- ❑ Kısaca, bilerek ve ayrıntıları çözüme ulaştıracak şekilde teknik uygulama söz konusudur.

4. Sağlamaştırma ve Pekiştirme Safhası

- ❑ Bu safhada sportif teknik otomatik hale getirilir.
- ❑ Hareketin akışı pekiştirilir ve sağlamaştırılır.
- ❑ Tüm iç ve dış faktörlere rağmen doğru bilinçli hareket tekniği uygulanır.
- ❑ Sporcunun en üst düzeye ulaştığı safhasıdır.
- ❑ Özetle, bir teknik hareket kavranır, düzenlenir ve otomatik hale gelir.

TEKNIĞİN ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ



- Teknik öğretim yöntemleri genel anlamdaki öğrenim yöntemlerinden özel öğretim yöntemlerine doğru sıralanmış olmalıdır.
- Teknik öğretim çalışmasına ve amaca yönelik sporcunun yaşına, antrenman yılına ve spor dalının özelliğine göre bu öğretim yöntemlerinden bazıları seçilebilir.

TEKNIĞİN ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ

- I. Basitten karmaşığa doğru öğretim yöntemi
- II. Kolaydan zora doğru öğretim yöntemi
- III. Tümden gelim metodu
- IV. Tümevarım metodu
- V. Kombine öğretim metodu
- VI. Zihinsel antrenman metodu

Spor tekniği öğretiminde kullanılan diğer öğretim metotları ise şunlardır;

- Anlatım metodu
- Anlatım ve gösterim metodu
- Sinama ve yanılma metodu
- Görev verme-uygulama-düzeltme tekrar görev verme metodu
- Teknik araçlardan yaralanma metodu

TEKNİK ANTRENMAN

Öğrenme Amaçları

- ❑ Motorik davranışların öğrenme aşamalarının ve bunların amaçlarının örneklenerek verilmiş olması,
- ❑ Gerekli öğrenme metotlarını ve metodik şartları belirleyebilmek,
- ❑ Teknik ve stil stil terimlerini birbirinden ayırabilmek,
- ❑ Teknik öğretiminin özel biçimlerini bilmektir

TEKNİK ANTRENMAN

Temel İlkeler

- ❑ Spor tekniği, belirlenen bir görevi yerine getirebilmek için oluşturulan ve geliştirilen bir hareket şeklidir.
- ❑ Bugün yüksek performans sergileyen sporculara baktığımızda sadece yüksek kondisyonel özellikleriyle değil, aynı zamanda da optimal ve gelişmiş bir teknikleri olduğu görülür.

- ❑ Dayanıklılık sporlarına (örn; uzun mesafe koşuları) oranla teknik spor dallarında (örn; aletli cimnastik, artistik buz pateni, muay thai) teknik becerinin önemi çok büyüktür.





- ❑ **Spor tekniği**, pek çok spor branşında optimum verimin elde edilmesi amacıyla kullanılır ve verimi etkileyen en önemli faktördür.
- ❑ örneğin, bireysel sporlarda teknik çok önemli bir rol oynar ve aynı zamanda sportif verimin deđerlendirilmesinde de çok önemli bir kriterdir.
- ❑ Fiziksel becerilerin geliştirilmesi burada tekniğin öğrenilmesi ve kullanılmasıyla ilgilidir.

- ❑ **Takım sporlarında** ise **teknik**, bir dizi karmaşık görevin yerine getirilebilmesi için gereklidir.





- a. **Maksimum kuvvet kullanılabilmesi için etkinliğin artırılabilmesi** (örn; Muay Thai'de yumruk atma)
- b. **Kuvvetin ekonomik kullanımının iyileştirilmesi** (örn; farklı atış biçimlerinde atışın otomatikleştirilmesi.)
- c. **Müsabaka koşulları altında süratin ve hareketlerde kesinliğin artırılması** (örn; hücum ve savunmada oyun setlerinin otomatik hale getirilmesi.)

<u>SPOR GURUPLARI</u>	<u>SPOR TÜRLERİ</u>	<u>KARAKTERİSTLİĞİ</u>	<u>KONDİSYONUN ALANI</u>	<u>TEKİNİĞİN ANLAMİ</u>
ÇABUK KUVVET SPORLARI	Sprint, Atış,Sıçrama, Halter	Kullanımı Maksimal Kuvvet Yüksek Hız,	Maksimal kuvvet ve çabuk kuvvet ön planda	Yoğun Kuvvet Yüklennmeleri ve En Yüksek Hız Ancak Uygun Hareket Koordinasyonu yani İç ve Dış Kuvvetlerin Uyumı ve Kullanımı ile Sağlanabilir
DAYANIKLILIK SPORLARI	orta ve Uzun Mesafe Koşulan,Kayak, Kızak,Bisiklet, Yüzme	Yüksek Aerob ve Anaerob Dayanıklılığı Bölgesel Kas Dayanıklılığı İle Birlikte)Gereği	Öncelikle Aerob Dayanıklılık, Ananerob Dayanıklılık,Statik ve Dinamik Kas Kuvveti Davanıklığı	Uygun Hareket Yönleri ile Fonksiyonel Kas Etkisiyle Dayanıklılığın Ekonomik ve Optimal Yönleri Kullanımın Sağlanması
KOMBİNE SPOR TÜRLERİ	Aletli Cimnastik, Ritmik Cimnastik, Artistik Buz Pateni	Hareket inceliğinin Kombine Kullanımı, ruhsal ve Kondisyonel Özellikler	Tekniğın Korunması Amacı ile Bölgesel Kas Kuvveti, Anaerob Dayanıklık ve Esneklik Önemli Rol Oynar	Koordinatif Becerilerin Etkin Rolü ve Hareket Becerisi, Özelliklede incelik, Ritim, Akıcılık,Armoni, Elastikiyet ve Denge
KOMBİNE SPOR TÜRLERİ	Aletli Cimnastik, Ritmik Cimnastik, Artistik Buz Pateni	Hareket inceliğinin Komine Kullanımı, ruhsal ve Kondisyonel Özellikler	Tekniğın Korunması Amacı ile Bölgesel Kas Kuvveti, Anaerob Dayanıklık ve Esneklik Önemli Rol Oynar	Koordinatif! Becerilerin Etkin Rolü ve Hareket Becerisi, Özelliklede incelik, Ritm, Akıcılık,Armoni, Elastikiyet ve Denge
TAKIM VE MÜCADELE SPORLARI	Tenis, Futbol, Judo, Boks, Basketbol, Hentbol, Muay Thai	Teknik, Kondisyon ve Taktiğın Kombine Kullanımı	Kuvvet, Sürat,Beceri ve Anaerobik Dayanıklılığın Birlikte Kullanımı	Kuvvet ve Süratin incelikli Kullanımın Artırılması için Özel Tekniğın Etkin Rolü

TEKNİK ANTRENMANLARDA MOTORİK ÖĞRENMENİN TEMEL PRENSİPLERİ

- ❑ Bir hareket tekniği, sporcunun performansını etkileyecek biçimde doğuştan gelen ve kazanılan unsurları içerir.
- ❑ Doğuştan gelen motorik özellikler zaman içinde ya hiç etkilenmez ya da çok az etkilenir.
- ❑ Kazanılan motorik özellikler istenilen düzeyde değilse, motorik eğitimler sonucunda istenilen düzeye getirilir.

Antrenörler, başarılı ve etkili bir teknik antrenman yürütebilmek için, motorik öğrenim süreciyle ilgili olarak aşağıdaki temel koşulları göz önünde bulundurmalıdır:

- Bir hareket sunumunun başarılması
- Motorik başlangıç seviyesinin göz önünde bulundurulması
- Öğrenme motivasyonunun ve isteğinin geliştirilmesi
- Geri bildirimlerin üzerinde durulması
- Hareket işaretlerinin ve bunların analiz olanaklarının değerlendirilmesi

Her şeyin ötesinde birçok öğretim modellerinin içerikleri ve terminolojik vasıfları benzerlik göstermeyebilir.

Simons (1958) kendi geliştirdiği öğretim modelinde şu aşamalardan bahsetmektedir;

1. Aşama – İrradiasyon: Hareket akışının belirlenmesi, kavranması ve öğretilmesi

2. Aşama – Konsantrasyon: Hareket akışının kalitatif geliştirilmesi.

3. Aşama – Otomatizasyon: Hareket akışının sabitleştirilmesi

- ❑ Tüm öğrenme süreci birkaç yıllık bir zamana yayılmaktadır.
- ❑ Süreklilik ve başarı motorik becerilerin yanı sıra (doğuştan kazanılan), antrenmanda çalışkanlık ve hepsinin de ötesinde hataların düzeltilmesine bağlıdır.
- ❑ Özellikle öğrenmenin ikinci aşamasında antrenör, hataları hemen kesmeye çalışmalıdır.
- ❑ Bu düzeltmede tamamen planlı bir biçimde yürütülmelidir.

Tekniği düzeltmede şu noktalara dikkat edilmelidir;

- ❑ Sporcunun tüm koordinasyon ve özel durumlara göre tekniğin gözlemlenmesi
- ❑ Teknik örneğe göre karşılaştırma ve değerlendirme
- ❑ Hatanın ve olası nedenlerin tespiti; pek çok hatanın arasından ana yanlış yan yanlış, büyük yanlış ufak yanlışlardan önce düzeltebilmek
- ❑ Elde bulunan düzeltme olanaklarının değerlendirilmesi
- ❑ Düzeltme şartları arasında karar verilmesi (Harre 1982)

SPORTİF TAKTİK

- ❑ Planlanmış uygulama ve değişik davranış biçimlerini içeren ve bunları optimal sportif başarıyı mümkün kılmak için kurallaştıran bir sistemdir.

- ❑ Sporda taktik belirlenmiş bir amaca ulaşmak için yapılan kısa süreli ve kurallı bir mücadele (müsabaka), rakibe ya da rakiplere karşı optimum sportif başarıyı elde etmek için oluşturulan davranış planlarından ve karar alternatiflerinden oluşan bir sistemdir. (Röthig)
- ❑ Herhangi bir bireysel ya da takım sporunda, kişinin ve rakibin performans durumuna ve diğer etkenlere bağlı olarak belirlediği planlanmış planlanmış bir davranış biçimidir. (Zech)

TAKTİĞİN SINIFLANDIRILMASI

Taktik kavramının birçok sınıflandırılması vardır. Bunları şu şekilde belirtebiliriz.

1. Sınıflama

- **Genel Taktik:** Taktiğin genel kural ve ilkelerini içerir.
- **Özel Taktik:** Yapılan spor dalına özgü olan taktiktir.
Örneğin; basketbol-hentbol-Muay Thai ve futbolda hücum ve savunma taktiği gibi.

2. Sınıflama

- **Bireysel Taktik:** Müsabakada bir sporcunun amaca yönelik davranışlarını içerir. Örneğin; Yumruk atan bir Muay Thai'ciye karşı savunma yapan oyuncunun ne zaman, nasıl ve ne şekilde davranacağı bireysel taktiktir.

Kolektif Taktik: İki ya da daha çok sporcunun işbirliği içerisinde ortaya koyduğu taktik anlayıştır.

3. Sınıflama

- Bireysel Taktik
- Grup Taktiği
- Takım Taktiği

Değişik spor türleri ve farklı disiplinleri taktik davranışı açısından müsabaka başlığı altında sınıflandırılmaktadır. (Harre)

1. Bireysel Müsabakalarda Taktik

- Rakibin engellenmesi ile yapılan bireysel müsabakalarda (bisiklet-motosiklet yarışları, Muay Thai vb.)
- Rakibin etkilemesi ile yapılan bireysel müsabakalarda (yüzme, kürek vb.)

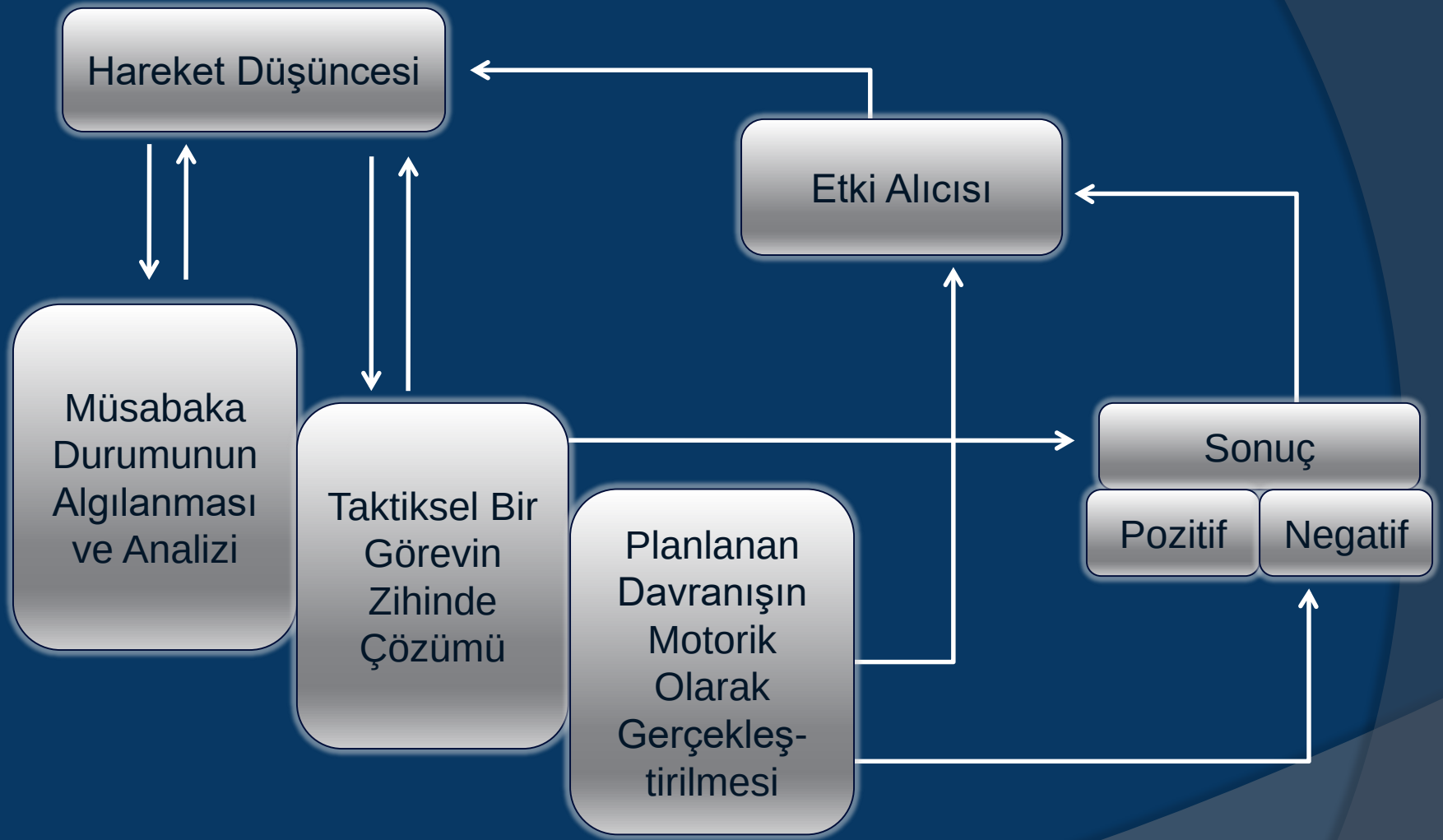
TAKTİK UYGULAMA AŞAMALARI

Sportif performans, kondisyonel teknik ve taktik bileşene bağlı olarak şekillenir. Bu bileşenler birbirlerini etkilerler

Taktik karar, önce sporcunun zihninde gerçekleşir ve uygulama bunu takip eder. Taktik uygulama şu sırayla gerçekleşir:

- Müsabaka pozisyonunu algılamak ve analiz etmek
- Düşünce olarak çözümü bulmak
- Taktik görevin motorik çözümünü gerçekleştirmek

(Rodinov)



Harre'ye göre Taktiksel Davranışların Aşamalarını ve Birbirleri ile Olan Etkileşimlerini Göstermektedir

Müsabaka pozisyonunda algılama ve analiz etme kalitesi şunlara bağlıdır:

- ❑ Dikkat, bir konuya yoğunlaşabilme yeteneğinin kalitesi
- ❑ Algılardan elde edilen bilgilerin çokluğuna,
- ❑ Pozisyonun gelişimini önceden sezmeye
- ❑ Kendi davranış alanı için temel oluşturmak üzere doğru hesaplama yeteneklerine

TAKTİK EĞİTİM

- ❑ Sporcunun taktik hazırlığı, müsabakada ortaya çıkan sorunları gerçekçi yöntemlerle çözümlenmeyi amaçlar.
- ❑ Özel taktik yeteneğinin gelişim düzeyi, bu görevlerin çözümünün etkinlik derecesini belirler.



❑ Problem çözenin etkinliği, zihinsel, sensomotorik ve psikolojik özelliklere bağlıdır. Sporcu taktik problemi çözmeye yönelik taktik eğitiminde aşağıdaki sırayla yeteneklerin eğitilmesi gerekir.

- Algılama (hissetme sürati)
- Operatif (hareketsel planda) düşünebilme
- Hareket sürati, koordinasyon yeteneği gibi sensomotorik özelliklerin geliştirilmesi
- Psikolojik yetenekler

Taktik Eğitimin Bileşenleri

- Brath'ın çalışmalarına dayanarak taktik eğitimin bileşenleri ya da yöntemsel temel ilkelerini üç bölümde ele almak mümkündür.

1. Araştırmak

- Sinyalleri tanıma
- Subjektif sinyal beklentileri tanıma

2. Gizlemek

- Bilgi vermeden kaçınmak
- Bilgileri (informasyonları) gizlemek
- Yanlış bilgi verme
- Duruma uygun davranış uygulaması

Taktik Eğitimin Aşamaları

1. Basamak: Karar vermeyi gerektiren belirli durumlarla, mşsabaka davranışlarını tipik ۆzellikleriyle tekrar etmek. Bu basamağın amacı; sporcunun tipik ۆzelliklerini tanıyabilmek ve giderek artan bir hızla davranışı gerçekleştirmektir.



2. Basamak: Müsabaka pozisyonu hissetmek (sezinlemek).
Bir başka anlatımla sporcunun rakibin muhtemel karakteristik davranışlarına dayanarak kendi davranışlarının gelişimini belirlemesi sağlanır



3. Basamak: Rakibin beklenen davranışları hakkında muhtemel bilgiler veren davranışları tanımak, doğru ve zaman kazandıran kararları vermeye yardım eder. Yönetsel yol, sporcunun geçmişteki müsabaka pozisyonlarını da göz önünde bulundurarak aktüel durum için “**duruma özgü bellek**” oluşturmaya yönelir



Dönemlere Göre Taktik Eğitim

Birincil Okul Çocuğu Dönemi Taktik Eğitimi

- Etkili bir taktik eğitimin temel hazırlıkları, taktik düşünmeye yönelten ve temel taktik elementlerin eğitimi ile yapılır.
- Takım arkadaşının ya da rakip sporcunun davranışlarını gözleme, analiz etme ve araştırma, hızlı bilgi edinme yollarının öğrenilmesi ve bunlara uygun davranışlar sergileme temel amaç olmalıdır. Burada basit tepkiler aranmalıdır.
- Bu dönemde taktik eğitiminde düzeltmeler yapılırken yanlış davranıştan çok doğrusunu gösterip uygulama yapmakta yarar vardır.

İkincil Okul Çocuğu Dönemi Taktik Eğitimi

- Giderek artan zorlu koşullarda taktik eğitimine devam edilir
- Bunun üzerine taktik eğitim spor dalına özgü tekniklerle bağlantılı yapılmaya başlanır.
- Bu arada çocuğun “Niçin” sorusuna uygulamalı cevaplar verilmeye çalışılır.
- Geniş açılı teorik açıklamalardan kaçınılmalı ve çocuk motive dilmeli, cesaretlendirilmelidir.

Ergenlik ve Gençlik Dönemleri Taktik Eğitim

- Taktik eğitimini geliştirmeye sistematik şekilde; bilgi edinme, yetenek ve becerilerin geliştirilmesi ve deneyim kazanma amacıyla yapılan çalışmalarla devam edilir.
- Yeteneklerin güvenli bir şekilde uygulanması için teknik-taktik becerilerin ve sınırlı teknik-taktik deneyimlerin istenilen duruma getirilmesi için ayrıntılı ve derin çalışmalar giderek önem kazanır.

Taktik Eğitim İçin Metodik Öneriler:

- ❖ Antrenman içeriklerinin uygulanmasında sporcunun dikkati taktik amaca yöneltilmelidir. Çünkü yeni başlayanlar ya da çocuklar bunun ayırımına pek varamazlar.
- ❖ Burada sporcunun, önlemlerin belirleyici etkileri ve rakibin beklenen davranışları hakkında bilgilendirmesi gerekir.
- ❖ Görsel eğitim, gözlem ve uygulamalarla desteklenmelidir.
- ❖ Müsabaka karakterinde alıştırmalarla görevin sorunları konusunda sporcu bilinçlendirilir.

- ❖ Antrenmana, açık şekilde belirtilen durumlar (pozisyonlar) ve çözüm yollarının gösterildiği sistematik bir sıra ile başlanır.
- ❖ Çok uzun teorik açıklamalarla, yoğun olmayan uygulamalı eğitim birimi yerine; antrenman serileri ya da birim antrenmanları arasında, sporcuyla konuşarak düşünce desteği vermeli, çözüm yollarını düzeltme ve bilgiyi kontrol etmelidir.
- ❖ Bu önlemler teorik ve uygulamalı taktik birim eğitimi için çok daha yararlıdır.

Brath'a göre stratejik tanımlanmış müsabaka davranışlarının tanımı, pekiştirilmesi ve geliştirilmesinde metodik sıralama

YÖNTEM

DİDAKTİK – YÖNTEMSEL UYARILAR

1	İlk iletim , amaca yöneltme ve görevlerin açıklanması	▪Davranışların taktik yönünü ortaya koyma
2	Gösterim (Demonstrasyon)	▪Gösterim müsabaka karakterindeki davranışlarla yapılmalı, gerekirse parçalara ayrılmalı ▪Resim, video ile açıklama tamamlanabilir.
3	Açıklama ve Uygulama	▪Anında bilgi verme (açıklama) durumun (pozisyonun) akıldan geçirilmesi, uyarıların (sinyallerin) bilinçli ayrışması, algılanmaya yardımcı olmak.
4	Alıştırmanın Çalışılması, Mükemmelleştirilmesi	▪Teknik akışın önceden yapılan tekrarları pedagojik-metodik yönlendirilmiş deneme ve didaktik yönüyle alıştırma yapmaya temel oluşturur.

5

Tekrar

- Basamaklama olarak şunlar önerilir
- Standartlaştırılmış şartlarda tekrar
- Değişken şartlarda tekrar
- Ağırlaştırılmış şartlar altında uygulama

6

Uygulama ve Kontrol

- Müsabaka karakterindeki alıştırmalar ve müsabakalarda doğru davranışları gerçekleştirmeye çalışmak
- Erişilen eğitim sonuçlarının değerlendirilmesi ve yedeklerinde uyum sağlaması.

7

Taktik repertuarın çeşitlendirilmesi, sistematikleştirilmesi ve genelleştirilmesi (Tümevarım – İnduktif Yöntemi ile

- Davranış için mevcut oryantasyon temellerinin güncelleştirilmesi (aktüelleştirilmesi)
- Durumun ve davranışların stratejik özelliklerini oryantasyon sınıflaması (yol gösterme-uyum sağlamak) için toplanması

8

Sonuç çıkarma (tümden gelim Dedüktiv Yöntemi ile)

- Görev verme, belirli müsabaka durumları için davranış seçimi,
- Aynı temel element ve grup elementinin transfer edilebilirliğini gösterme, belirtme
- Oryantasyon temellerinin denenmesi ve tamamlanması

Taktik Eğitim İçin Metodik Uyarılar

1. Taktik eğitim teori ve uygulama bütünleşmelidir.
2. Teknik ve taktik eğitim paralel olarak geliştirilmelidir
3. Taktik davranışlar kademeli olarak zorlaştırılmış şartlar altında eğitilmeli ve geliştirilmelidir.
 - Uygulama savunmasız yapılır.
 - Uygulama pasif savunmaya karşı yapılır.
 - Uygulama yarı aktif savunmaya karşı yapılır.
 - Uygulama aktif savunmaya karşı yapılır.
 - Uygulama müsabaka şartlarında yapılır.

4. Taktik çalışmalarda öncelikle temel davranış ve uygulama biçimleri eğitilir, daha sonra varyasyonlar ve alternatif uygulamalar çalışılır.
5. Görsel yeteneğin gelişimi taktik uygulama yeteneğinin gelişimi üzerinde çok etkindir. Bu nedenle gözlem ve değerlendirme yapmak, video ile eğitim taktik gelişimde yarar sağlayacaktır.



6. Eğer taktik anlayış zorlaştırılmış iç ve dış faktörler altında geliştirilme, istenilen taktik olgunluğa erişmek daha kolay olacaktır.

7. Taktik eğitim gelişiminde aşağıdaki yöntemler uygulanır

- Bütünden parçaya
- Parçadan bütüne
- Bilinenden bilinmeyene
- Kolaydan zora, basitten karmaşığa yöntemi



Bazı Taktik Öğretim Metodları

1. Oyun Metodu

Eğitsel oyunlardan oyuna

Oynayarak alıştırma – Alıştırma yaparak oynama

2. Deneme metodu

3. Alıştırma Metodu

4. Antrenman Metodu

5. Yarışma Metodu

TAKTİK ANTRENMAN

Taktik antrenman, bir müsabakada taktik davranışı gerçekleştirebilmek için gereken önemli becerileri ve yeteneklerin sistematik olarak geliştirilmesi ve yerleştirilmesi amacıyla yapılan antrenman olarak tanımlanabilir.

(Röthig 1983)



SPORTİF TAKTİK



Temelleri

Kognitif Yetenekler

Teknik Yetenekler

Kondisyonel Yetenekler



Amaçları

Tüm Bireysel Becerileri ve Yetenekleri
Kullanarak Optimal Müsabaka Davranışını
Oluşturmak

TAKTİK DAVRANIŞIN UNSURLARI

Sportif Müsabaka Organizasyonu ve Yöntemi

Taktik anlayış, müsabakada organizasyon ve yönetim olarak ikiye ayrılır. (Harre 1976)

- ❑ Sportif mücadelenin organizasyonu dediğimizde, sporcuyla optimal performansa ulaştırmak amacıyla, müsabaka öncesinde yapılan tüm hazırlıklar anlaşılmaktadır.
- ❑ Özellikle taktiksel eğitimde, davranış açısından karar verme ve hareket büyük önem taşımaktadır.

Taktik Eğitimin Amaçları

- ❑ Taktik eğitim, antrenman süreciyle, teknik ve fizyolojik becerilerinin eğitilmesinin bir arada kullanılmasını gerektirir.
- ❑ Taktiksel problemler bu açıdan bakıldığında, genel taktik yeterliliğinin ötesinde sportif becerilerin iyileştirilmesiyle ilgilidir.
- ❑ Taktik eğitimi bu açıdan **TEORİK** ve **PRATİK** olarak ikiye ayırmak gerekir.

Teorik Eğitim

- Öğrenme becerilerinin eğitilmesi
- Spor türüne ve düşünme biçimine yönelik eğitim
- Öngörürlüğün geliştirilmesi
- Bilgi alımının eğitilmesi ve bu sayede dikkatin geliştirilmesi ve yoğunlaştırılması reaksiyon ile mükemmelliğin sağlanması, bir müsabaka boyunca gelen önemli sinyalleri algılayabilmek ve bunların arasından müsabakayı yönlendirecek olanları seçmek ve bunları kullanmakla ilgilidir. (Brath / Kirchgaessner / Schubert 1978)

Pratik Eğitim

- Pratik-Uygulamalı eğitim, taktik becerilerin ve davranışların bir arada kullanılabilmesi amacıyla yapılır.
- Belirlenmiş taktik şemaların pek çok kez tekrar edilmesi, davranışı oluşturan elemanların, dolayısıyla da davranışın tamamının otomatikleşmesini sağlar. Sporcunun dikkati ise hareket bütününe olumlu etkiler.
- Bu açıdan bakıldığında pratik eğitim sporcunun kendi sınırlarını tanımasını ve bu sayede ihtiyaç duyduğu gücü ve beceriyi geliştirebilmesini sağlar.

Metodik İlkeler

- ✓ Teknik ve taktik eğitim, paralel olarak sürdürülmelidir; teknik düzey taktik olanakları etkilediği gibi psikofiziksel yetenekleri de etkiler.
- ✓ Taktik eğitim, teorik ve pratik arasında çok yakın ilişkiyi gerektirir.
- ✓ Taktik beceri, değişken zorluklarda çalışılmalıdır. Örneğin; önce rakipsiz, ardında pasif ve aktif rakiple, son olarak da müsabaka formunda.

- ✓ Öncelikle temel taktik anlayış yerleştirilmeli, daha sonra da alternatif programlarla gelişim sağlanmalıdır.
- ✓ Gözlemlene becerisinin geliştirilmesi-merkezi ve periferik-taktiksel becerinin artmasını sağlayacaktır. Bu örneğin maç izleme, videodan maç analizi, maç gözlem raporları gibi yöntemlerle yapılabilir.
- ✓ Taktiksel açıdan mükemmellik ancak, dış ve iç etkenlere karşın taktik konseptin uygulanabilmesi durumunda mükemmelleştirilmiş olabilir.

TEŞEKKÜRLER