

BECERİ ÖĞRENİMİ (ÇÖZÜMLÜ CEVAPLAR)

1. BÖLÜM - BECERİ İLE İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR

1- Beceri, kısa süre içerisinde güç hareketleri öğrenebilme ve değişik durumlarda amaca uygun ve çabuk şekilde tepki gösterebilme yeteneğidir. Beceri, bireyin fiziksel ya da bilişsel bir çaba ile bir işi kolaylıkla ve ustaca yapabilmesidir. Beceri, performansın mümkün olan minimum eforla ve maksimum düzeyde iş yapma imkânı sağlayan bir elemandır. Beceri, arzulanan hareketlerin uygun sıra ve zamanla yapılabilmesi için doğru kasların doğru zamanlarda kullanılması ve gerekli olan kuvvetin gerektiği oranda ve en ergonomik şekilde uygulanabilmesi yeteneğidir. Guthrie'ye (1952) göre beceri, belirli bir sonuca maksimum kesinlik ve minimum enerji ve /veya zaman harcıyarak ulaşma yeteneğini kapsar.

Cevap A

2- Spor literatüründe pek çok beceri tanımlaması yapılmıştır. Bu tanımlara göre beceri;

- Koordinatif kabiliyettir.
- Nöromusküler (sinir-kas) koordinasyonu gerektirir.
- Psikomotor yetenektir.
- Bedenin her tür hareketinin koordinasyonudur.
- Sporunun kısa bir sürede kompleks hareketleri öğrenebilmesi ve değişken koşullarda bu hareketleri amaca uygun olarak uygulayabilmesidir.
- Konum tespit edebilme ve tepki gösterme yeteneğidir.
- Öğrenilen bir şeyin yeni durumlara transfer edilebilmesidir.

D seçeneğinde verilen ifade yanlıştır. Beceri davranış değildir. Davranış, bir uyarıcıya verilen tepkidir.

Cevap D

3- Motor beceri, belirli bir amaca yönelik olarak yapılan ve öğrenilmesi gereken istemli davranış veya görevdir. Motor öğrenme, alıştırma ve deneyim sonucu harekette meydana gelen değişiklikleri inceler. Motor kontrol (beceri öğrenimi); hareketlerin nasıl kontrol edildiğini, merkezi sinir sisteminin kas ve eklem hareketlerini nasıl organize ettiğini inceler. Motor gelişim, nasıl ve neden bu becerilerin çocukluk döneminde geliştiğini ve yaşla gerilediğini inceler.

Cevap B

4- Motor kontrol (beceri öğrenimi); hareketlerin nasıl kontrol edildiğini, merkezi sinir sisteminin kas ve eklem hareketlerini nasıl organize ettiğini inceler. Motor gelişim, nasıl ve neden bu becerilerin çocukluk döneminde geliştiğini ve yaşla gerilediğini inceler. Motor beceri, belirli bir amaca yönelik olarak yapılan ve öğrenilmesi gereken istemli davranış veya görevdir. Motor öğrenme, alıştırma ve deneyim sonucu harekette meydana gelen değişiklikleri inceler.

Cevap E

5- Bir hareketin motor beceri olarak kabul edilebilmesi için iki özelliğinin olması gerekmektedir:

- Görev makul ölçüde karmaşık olmalıdır.
- Gerçekleştirilmesi için bir öğrenme süreci gereklidir.

Cevap C

- 6- • Beceri, kişinin fiziksel kaynaklarını harekete geçirdiği bir süreci ifade eder.
- Beceri eğitim vasıtasıyla kolay bir biçimde aktarılamaz. Bireyin etkin gayretleriyle ve uygulamalarla aktarılabilir.
 - Beceri bir davranış türü değildir. Zira davranış, uyarıcı-tepki bağından meydana gelir.
 - Beceri, psikomotor ve koordinatif kabiliyettir.
 - Beceri, hedefe yönelik hareketleri kapsamaktadır.
 - Beceri, fiziksel ve zihinsel bir gayret gerektirir.
 - Beceri, iyi bir sinir-kas koordinasyonu gerektirir.

Cevap D

7- Beceri çeşitli özelliklere sahip bir kavramdır. Bunlar farklı yönlerden ele alınarak açıklanmaktadır. "Beceri hazır güçtür." özelliğine göre beceri, geçmişe yönelik değil, geleceğe yöneliktir. Beceri, gelecekte yaşanabilecek olaylar ile tasarımılandırılır, ihtimaller değerlendirilir. Öğrenci gelecekte, çeşitli öğrenme etkinliklerinde yalnız olacaktır. Şöyle ki kendi öğrenme sürecini kendi yönlendirecektir. Bu tür durumlarda beceri hazır bir güç olur ve öğrencinin öğrenmesini sağlar.

Cevap A

8- Beceri çeşitli özelliklere sahip bir kavramdır. Bunlar farklı yönlerden ele alınarak açıklanmaktadır. "Beceri kesintisiz bir bütündür." özelliğine göre becerinin bir bölümünden ya da yarısından söz edilemez. Beceri, bir durumu tam olarak yönetmeyi ya da bir işi tam olarak yapmayı sağlar. Örneğin, uçak kullanma becerisi, uçağı havaya kaldırmayı, havada yönetmeyi ve tekrar karaya indirmeyi içerir. Eğer pilot uçağı sadece havaya kaldıracak, diğerlerini yapamıyorsa becerikli değildir. Hentbolda iyi bir bilek pas becerisinin, iyi bir denge becerisini de gerektirmesi bu özellik ile ilgilidir. Kısaca becerinin gelişimi bölünmüş biçimde ve aşamalı olarak değil, bütün ve birbirine bağılı olarak gerçekleştirilir.

Cevap D

9- Beceri çeşitli özelliklere sahip bir kavramdır. Bunlar farklı yönlerden ele alınarak açıklanmaktadır. "Beceri uygulanır." özelliğine göre beceri, bir işi ya da durumu etkili bir şekilde yönetme olarak açıklanabilir. Bir durumu değiştirme veya bir duruma kendimizi alıştırmaya biçiminde olsun beceri her durumda kullanılmaktadır. Beceri, bireyin kesinleşmiş ve değişmeyen bir özelliğı değildir. Beceri, karmaşık ve çeşitli durumları yöneterek uygulamalı olarak gerçekleştirilir.

Cevap E

10- Beceri çeşitli özelliklere sahip bir kavramdır. Bunlar farklı yönlerden ele alınarak açıklanmaktadır. "Beceri karmaşıktır." özelliğine göre beceri iç içe geçmiş bilgileri, uygulamaları, tutumları, teknikleri gerektirir ve bunlar uygulama sırasında bütünleştirilir. Eğitim çalışmalarında becerinin karmaşıklığına dikkat edilmelidir.

Cevap B

11- Beceriye etkileyen faktörler; vücut ağırlığı, boy, zaman ayarlama, hareket dakikliği (proprioseptif duyarlılık, kinestetik duyarlılık), denge, reaksiyon zamanı, hareketin sürati, hareketin yönü ve uzaklığı, boyutsal yön belirleme, görerek nişanlama, yaş, kondisyonel yeteneklerin yetersizliği, kötü teknikle hareket öğrenimi, sakatlıklar şeklinde sıralanabilir.

Cevap B

12- Kaslardaki gereksiz gerilmenin hareketlerin kararsız, beceriksiz, ağırlı ve zayıf uygulanmasına sebep olması, beceriyi etkileyen faktörlerden kassal tansiyon ile ilgilidir. Proprioseptif duyarlılık, görme yokluğunda ve dikkat dışı algıda organlarımızın konumunu, pozisyonunu, hareket, çaba, kuvvet, denge duyularını algılamamızı sağlar. Motor becerilerle birlikte çevreyle başarılı bir şekilde etkileşime girme yeteneğine katkıda bulunarak günlük yaşamda çok önemli bir rol oynar.

Cevap E

13- Spor bilimleri açısından yetenek; belirli bir yöne yöneltilmiş, normal değer ölçülerinin üzerinde fakat henüz tam olgunlaşmamış ve gelişmeye uygun yatkınlığı ifade eder. Spor psikolojisi açısından yetenek ise sporcunun kişilik özellikleri, motivasyon şekli ve düzeyi ve psikomotor becerilerinin performans sporuna uygunluğudur. Kalıtsal ya da sonradan kazanılmış davranış koşulları sebebiyle sportif performans için özel veya üst düzey bir yatkınlığa sahip olduğu düşünülen kişi yetenekli olarak tanımlanır.

Cevap A

14- Statik yetenek anlayışı; sportif başarının büyük oranda kalıtımla belirlendiğini, gelişmesinin ise salgı bezlerinin gelişimine dayalı olduğunu savunmaktadır. Dinamik yetenek anlayışı, spor yeteneğinin kalıtsal özellikler ile çevre şartlarının sıkı ilişkisine bağılı olduğu görüşünü savunur. Öğrenim teorisiyle ilgili yetenek görüşüne göre sportif yetenek; belli bir sırada verilen uyarılar sonucu oluşan şartlı reflekslere bağılı olarak gelişir.

Cevap B

15- Statik yetenek anlayışı; sportif başarının büyük oranda kalıtımla belirlendiğini, gelişmesinin ise salgı bezlerinin gelişimine dayalı olduğunu savunmaktadır. Bu yetenek anlayışı, daha sonra yaygın biçimde eleştirilmiştir. Eleştirilerin ortak yönü, "insan psikolojisi ile ilgili deneyimlerle ve yaşanan çevrenin etkileri ile kalıtsal özelliklerin kesin çizgilerle birbirinden ayrılamayacağı" şeklinde ifade edilebilir. Eleştirilere göre, ikizlerden her biri aynı kalıtsal gelişme yeteneğine sahip olmalarına rağmen, zamanla tamamen farklı başarı düzeyinde de olabilirler.

Cevap A

16- Öğrenim teorisiyle ilgili yetenek görüşüne göre sportif yetenek; belli bir sırada verilen uyarılar sonucu oluşan şartlı reflekslere bağılı olarak gelişir. Bu anlayışı savunanlar, bireysel farklılıklar (fiziki ve psikolojik) ile çevre faktörlerini dikkate almamaktadırlar. Bu anlayışa göre eğitmen kalitesinin önemi büyüktür.

Cevap C

17- Dinamik yetenek anlayışı, spor yeteneğinin kalıtsal özellikler ile çevre şartlarının sıkı ilişkisine bağlı olduğu görüşünü savunur. Bu anlayışı benimseyenler, kalıtım özelliklerine gereken önemi vermektedir. Ancak bu özelliklerin çevre olanakları sayesinde tamamen gelişebileceğini savunur. Bu nedenle yetenek, doğuştan garantilenmiş kabul edilmemektedir. Çünkü bir yeteneği belirleyen unsurlar gelişebileceği gibi gelişmeyebilir de. Buna göre yetenek, sporcunun başarısı için önemlidir ancak başarının tamamının sebebi değildir.

Cevap D

18- Fleishman (1964) motorsal yetenekleri, algısal motor yetenekler ve fiziksel yeterlik yetenekleri olarak iki başlık altında incelemiştir.

Algısal Motor Yetenekler	Fiziksel Yeterlik Yetenekleri
Çoklu uzuv koordinasyonu	Bütün vücut koordinasyonu
Tepki yönelimi	Bütün vücut dengesi
Kontrol hassasiyeti	Patlayıcı kuvvet
Reaksiyon zamanı	Dinamik kuvvet
El becerisi	Statik kuvvet
Parmak becerisi	Gövde kuvveti
El-kol kararlılığı	Dinamik esneklik
Bilek-parmak hızı	Görsel ipuçlarıyla denge
Hedefleme - Nişan alma	Uzuv hareketlerinin hızı
Hız kontrolü	Dayanıklılık

Cevap E

19- Fleishman (1964) motorsal yetenekleri, algısal motor yetenekler ve fiziksel yeterlik yetenekleri olarak iki başlık altında incelemiştir.

Algısal Motor Yetenekler	Fiziksel Yeterlik Yetenekleri
Çoklu uzuv koordinasyonu	Bütün vücut koordinasyonu
Tepki yönelimi	Bütün vücut dengesi
Kontrol hassasiyeti	Patlayıcı kuvvet
Reaksiyon zamanı	Dinamik kuvvet
El becerisi	Statik kuvvet
Parmak becerisi	Gövde kuvveti
El-kol kararlılığı	Dinamik esneklik
Bilek-parmak hızı	Görsel ipuçlarıyla denge
Hedefleme - Nişan alma	Uzuv hareketlerinin hızı
Hız kontrolü	Dayanıklılık

Cevap C

20- Fleishman (1964) motorsal yetenekleri, algısal motor yetenekler ve fiziksel yeterlik yetenekleri olarak iki başlık altında incelemiştir.

Algısal Motor Yetenekler	Fiziksel Yeterlik Yetenekleri
Çoklu uzuv koordinasyonu	Bütün vücut koordinasyonu
Tepki yönelimi	Bütün vücut dengesi
Kontrol hassasiyeti	Patlayıcı kuvvet
Reaksiyon zamanı	Dinamik kuvvet
El becerisi	Statik kuvvet
Parmak becerisi	Gövde kuvveti
El-kol kararlılığı	Dinamik esneklik
Bilek-parmak hızı	Görsel ipuçlarıyla denge
Hedefleme - Nişan alma	Uzuv hareketlerinin hızı
Hız kontrolü	Dayanıklılık

Cevap A

21- Keele ve Meslektaşları Tarafından Tanımlanan Genel Koordinasyon Faktörleri

- Motor zamanlama
- Algısal zamanlama
- Güç kontrolü
- Hareket hızı

Cevap C

22- Henry'nin Özellik Hipotezi - Yetenek Görüşleri

- Birçok yetenek vardır.
- Yetenekler birbirine bağlı değildir.
- Hareket davranışları, birkaç veya binlerce yeteneğe bağlıdır.
- Beceriler birçok yetenek ile desteklenirler.
- Farklı becerilerin farklı yetenek, güç ve zayıflık deseni vardır.

Cevap D

2. BÖLÜM - BECERİLERİN SINIFLANDIRILMASI

1- Becerilerin sınıflandırılmasında tek boyutlu ve iki boyutlu olmak üzere temelde iki farklı anlayış vardır. Tek boyutlu motor beceri sınıflandırma sisteminde dört farklı kategori bulunmaktadır.

Tek Boyutlu Motor Beceri Sınıflandırması

- Motor ve bilişsel öğeler (Motor, Bilişsel)
- Çevresel tahmin edilebilirlik (Açık, Kapalı)
- Hareketin başlama ve bitişi - Görev organizasyonu (Kesik, Seri, Devamlı)
- Kullanılan kas büyüklüğü (Kaba, İnce)

İki Boyutlu Motor Beceri Sınıflandırması

- Düzenleyici şartlar (Durağan, Sabit)
- Hareket gereklilikleri (Vücut Manipülasyonu, Cisim Manipülasyonu)
- Çevrenin durumu (Hareketli, Sabit)
- Denemeler arası değişkenlik (Değişken, Değişmeyen)

Cevap B

2- Görev organizasyonuna (hareketin başlama ve bitişi) bağlı olarak yapılan tek boyutlu motor beceri sınıflamasını ele aldığımızda üç farklı beceri türü karşımıza çıkmaktadır. Bunlar kesik, seri ve devamlı becerilerdir. Soruda bize kesik beceri sorulduğu için kesik beceriyi incelememiz gerekir. Kesik beceriler, genellikle kısa sürelidir ve başı ile sonu belli hareketlerdir. Örnek olarak hentbolda yedi metre atışı, futbolda penaltı atışı, basketbolda serbest atış, boksta yumruk atma, çift ayak öne sıçrama, futbolda topa vurma, voleybolda manşet pas ve jimnastikte öne takla verilebilir. Dolayısıyla cevabımız B olacaktır.

Cevap B

3- Kaba motor beceriler, başarılı bir uygulama için hareket hassasiyetinin ve doğruluğunun çok önemli olmadığı becerileri kapsar. İnce motor beceriler; başarılı bir uygulama için harekette yüksek derecede hassasiyet, kesinlik ve doğruluk gerektiren becerileri kapsar.

Cevap B

4- Devamlı beceriler, belirli bir başlangıcı veya bitişi olmayan hareketleri kapsar. Hareketlerin başlaması ve bitmesi çevresel unsurlar ve yapan birey tarafından belirlenir. Genelde sürekli tekrarlı bir şekilde ortaya konan ve dakikalarca süren becerilerdir.

Cevap D

5- Çevrenin tahmin edilebilirlik düzeyine göre beceriler ikiye ayrılır;

• **Açık Beceri:** Çevresel koşulların belirsiz ve sabit olmadığı durumlarda ortaya konan becerileri ifade eder.

• **Kapalı Beceri:** Eylem esnasında çevresel koşulların kestirilebilir ve sabit olduğu durumlarda ortaya konan becerileri ifade eder.

NOT: Paragrafa göre Yasemin'in "kimse olmadan boş bir pistte" antrenman yapması kapalı beceri

sınıflandırmasında, "yarışlara katılıp gerçek rakiplerle yarışması" ise açık beceri sınıflandırmasında yer alır.

Cevap C

6- Seri beceriler, kesik becerilerin birleştirilerek bir form haline gelmesiyle oluşan karmaşık ve kompleks hareketlerdir. Açık beceriler, çevresel koşulların belirsiz ve sabit olmadığı durumlarda uygulanan becerileri kapsar.

NOT: Cevabımız "Sarp dağ" ifadesi olduğu için açık beceri, "kayakla slalom" ifadesi olduğu için ise seri beceri olacaktır.

Cevap E

7- Araba vitesini değiştirmek seri beceri, basketbolda smaç vurmak kesik beceri, jimnastikte yer hareketleri yapmak seri beceri, açık denizde serbest stilde yüzmek ise devamlı beceridir.

Cevap B

8- Devamlı beceriler, başlangıcı ve sonlanması tam manasıyla belli olmayan ve dakikalarca devam edebilen becerilerdir. Açık beceri, çevresel koşulların belirsiz ve sabit olmadığı durumlarda uygulanan becerilerdir.

NOT: Cevabımız "Patika" ifadesi olduğu için açık beceri, "koşma" ifadesi olduğu için ise devamlı beceri olacaktır.

Cevap A

9- Kapalı Becerilerin Özellikleri

- Eylem esnasında çevresel koşullar sabittir.
- Bir sonraki hareketi tahmin etmek veya kestirmek mümkündür.
- Çevresel uyaranları tahmin etmeye gerek yoktur.
- Eylemden önce kişi plan yapabilir.
- Harekete başlamadan önce planlama yapılabilir.
- Hareket değişen şartlara ve mekâna göre uyarlanamaz.
- Hareketin başlatılması kişi tarafından belirlenemez.
- Önceden belirlenen hareket otomatikleşinceye kadar tekrarlanır.

Cevap D

10- Koşu bandında hızlı tempoda koşma; belirli bir başlangıcı veya bitişi olmayan hareketleri kapsadığı için "devamlı" becerilere, değişen çevre şartları olmadığı için "kapalı" becerilere, koşma eylemini kapsadığı için "kaba motor" becerilere örnek oluşturur.

Cevap E

11- Seri beceriler, kesik becerilerin birleştirilerek bir form haline gelmesiyle oluşan karmaşık ve kompleks hareketlerdir. Atletizmde üç adım atlama seri beceri, kayakla slalom yapmak seri beceri, futbol topuna vurmamak kesik beceri, maraton koşusu ise devamlı beceridir.

Cevap A

12- Açık Becerilerin Özellikleri

- Hareket esnasında alınan kararlarda değişiklikler olabilir.
- Hareketin akışı kısa sürede değiştirilebilir.
- Bir sonraki hareketi tahmin etmek mümkün değildir.
- Çevresel uyaranları tahmin etmeye gerek vardır.
- Harekete başlamadan önce planlama yapılamaz.
- Hareket otomatikleşinceye kadar tekrar edilemez.
- Hareket değişen koşullara ve mekâna göre uyarlanır.
- Hareketin başlatılması birey tarafından belirlenir.

Cevap E

13- Devamlı beceriler, başlangıcı ve sonlanması tam manasıyla belli olmayan ve dakikalarca devam edebilen becerilerdir. Bisiklet, kano, kürek, maraton, yüzme, paten kayma, yürüyüş ve kayak gibi spor disiplinlerinde devamlı beceriler görülmektedir. Ancak bocce branşında daha çok kesik beceriler görülmektedir.

Cevap A

14- Çevrenin tahmin edilebilirlik düzeyine göre beceriler ikiye ayrılır;

- **Açık Beceri:** Çevresel koşulların belirsiz ve sabit olmadığı durumlarda ortaya konan becerileri ifade eder.
- **Kapalı Beceri:** Eylem esnasında çevresel koşulların kestirilebilir ve sabit olduğu durumlarda ortaya konan becerileri ifade eder.

A, B, C ve E seçeneğinde verilenler kapalı becerilerdir. Ancak D seçeneği açık bir beceriyi ifade etmektedir. Çünkü futbol müsabakasında çevresel koşullar ve rakiplerin durumu belirsizdir. Bu durumda ortaya konan beceri de her an değişkenlik gösterecektir.

Cevap D

15- İnce motor beceriler, nöromusküler (sinir-kas) ve el-göz koordinasyonunun kesinliğini gerektiren becerilerdir. Kaba motor beceriler ise vücudun büyük kısmının hareketini gerektiren becerilerdir. Denizde kelebekleme yüzme, hentbolda bilek pas atmak, voleybolda plonjon hareketi, atletizmde yüksek atlama yapmak ve gülle atmak gibi beceriler kaba motor becerilerdendir. Ancak dart atışı yapmak, dikiş dikmek, resim çizmek gibi beceriler ince motor becerilerdendir. Çünkü bu becerilerde el-göz koordinasyonunun yüksek düzeyde doğruluğu gerekmektedir.

Cevap E

16- Bilişsel becerilerin baskın olduğu spor disiplinlerinde bireyin başarısı daha çok ne uygulanması gerektiği hakkında verdiği karara; problem çözme, strateji belirleme gibi zihinsel süreçlere dayalıdır. Örneğin satranç gibi spor disiplinlerinde performansı belirleyen şey piyonun nasıl hareket ettirildiği değil, nereye hareket ettirildiğidir.

Cevap C

17- Gentile'nin İki Boyutlu Beceri Sınıflama Sistemi

		DENEMELER ARASI DEĞİŞKENLİK	
		Değişmeyen	Değişken
ÇEVRENİN DURUMU	Sabit	Kategori 1 Sabit bir topa tüm denemelerde aynı yere vurmak	Kategori 3 Sabit bir topa tüm denemelerde farklı yere vurmak
	Hareketli	Kategori 2 Hareketli bir topa tüm denemelerde sabit bir hızla vurmak	Kategori 4 Farklı yönlerden gelen hareketli bir topa tüm denemelerde farklı hızlarda vurmak

Cevap D

18- Gentile'nin Çok Boyutlu Beceri Sınıflama Sistemi

HAREKET GEREKLİLİKLERİ					
DÜZENLEYİCİ ŞARTLAR		Vücut ve Nesne Manipülasyonu Yok	Sadece Nesne Manipülasyonu	Sadece Vücut Taşınımı	Vücut Taşınımı ve Nesne Manipülasyonu
	Durağan ve Sabit	<i>Mekik çekmek</i>	<i>Satrançta bir taşı oynatmak</i>	<i>Merdiven tırmanmak</i>	<i>Gülle atmak</i>
	Durağan ve Farklı	<i>Bilek rehabilitasyonu için ayakla ABC yazmak</i>	<i>Durmaksızın dart oynamak</i>	<i>Yere işaretlenmiş bir dans kalıbını takip izlemek</i>	<i>Bir eş ile işaretlenmiş dans kalıbını izlemek</i>
	Hareketli ve Sabit	<i>İç lastik ile ırmakta yüzmek</i>	<i>Yo-yo ile oynamak</i>	<i>Yokuş aşağı koşmak</i>	<i>Düz bir koridorda koltuk değnekleri ile yürümek</i>
	Hareketli ve Farklı	<i>Sürat motorunun çektiği muza binmek</i>	<i>Fooze topu oyunu</i>	<i>Kalabalık bir pistte buz pateni</i>	<i>Yamaçta kayakla slalom yapmak</i>

Düzenleyici Şartları Anlamak İçin

- Çevrenin durumu sabit mi, hareketli mi? Sabit ya da Hareketli
- Denemeler arasında bir değişkenlik var mı? Değişken ya da Değişmeyen

Hareket Gerekliliklerini Anlamak İçin

- Uygulayıcının ortam değiştirmesi gerekiyor mu? Dengeleme ya da Lokomotor
- Nesne manipülasyonu var mı? Manipülasyonlu ya da Manipülasyonsuz

Cevap D

19- Gentile'nin İki Boyutlu Beceri Sınıflama Sistemi

		DENEMELER ARASI DEĞİŞKENLİK	
		<i>Değişmeyen</i>	<i>Değişken</i>
ÇEVRENİN DURUMU	<i>Sabit</i>	Kategori 1 Sabit bir topa tüm denemelerde aynı yere vurmak	Kategori 3 Sabit bir topa tüm denemelerde farklı yere vurmak
	<i>Hareketli</i>	Kategori 2 Hareketli bir topa tüm denemelerde sabit bir hızda vurmak	Kategori 4 Farklı yönlerden gelen hareketli bir topa tüm denemelerde farklı hızlarda vurmak

Cevap D

20- Gentile'nin Çok Boyutlu Beceri Sınıflama Sistemi

HAREKET GEREKLİLİKLERİ					
DÜZENLEYİCİ ŞARTLAR		Vücut ve Nesne Manipülasyonu Yok	Sadece Nesne Manipülasyonu	Sadece Vücut Taşınımı	Vücut Taşınımı ve Nesne Manipülasyonu
	Durağan ve Sabit	<i>Mekik çekmek</i>	<i>Satrançta bir taşı oynamak</i>	<i>Merdiven tırmanmak</i>	<i>Gülle atmak</i>
	Durağan ve Farklı	<i>Bilek rehabilitasyonu için ayakla ABC yazmak</i>	<i>Durmaksızın dart oynamak</i>	<i>Yere işaretlenmiş bir dans kalbini takip izlemek</i>	<i>Bir eş ile işaretlenmiş dans kalbini izlemek</i>
	Hareketli ve Sabit	<i>İç lastik ile ırmakta yüzmek</i>	<i>Yo-yo ile oynamak</i>	<i>Yokuş aşağı koşmak</i>	<i>Düz bir koridorda koltuk değnekleri ile yürümek</i>
	Hareketli ve Farklı	<i>Sürat motorunun çektiği muza binmek</i>	<i>Fooze topu oyunu</i>	<i>Kalabalık bir pistte buz pateni</i>	<i>Yamaçta kayakla slalom yapmak</i>

Düzenleyici Şartları Anlamak İçin

- Çevrenin durumu sabit mi, hareketli mi? Sabit ya da Hareketli
- Denemeler arasında bir değişkenlik var mı? Değişken ya da Değişmeyen

Hareket Gerekliliklerini Anlamak İçin

- Uygulayıcının ortam değiştirmesi gerekiyor mu? Dengeleme ya da Lokomotor
- Nesne manipülasyonu var mı? Manipülasyonlu ya da Manipülasyonsuz

Cevap A

3. BÖLÜM - BECERİ ÖĞRENME AŞAMALARI

1- Fitts & Posner'a göre (1967), üç çeşit öğrenme aşaması vardır. Bunlar sırasıyla bilişsel aşama, ilişkilendirme aşaması ve özerk (otonom) aşamadır.

• Birinci Aşama: Bilişsel Aşama

Bu aşama, zihinsel problemlerin çözülmesini kapsar. Öğrenen birey kendisiyle konuşur, faydalı olabilecek stratejileri ve taktikleri düşünerek çok fazla zaman harcar. Karar verme, bu aşamada çok önemlidir. Dikkat gereksinimi çok yüksektir. Performansın ilerlemesi hızlı ve kazanımlar fazladır. Fakat bireyin hareketleri düzensiz, belirsiz ve zamansızdır. Öğretim ve gösterimler bu safhada önemlidir.

D seçeneğinde verilen ifade özerk (otonom) aşamanın bir özelliğidir.

Cevap D

2- Bissonnette, Richard ve Saskatchewan'a göre beceri öğreniminde üç ana aşama bulunur.

• **Beceriye Hazırlık:** Bu safhada öğrenenlere beceri ile ilgili bilgiler ve becerinin hedefi açıklanır.

• **Bilgi ve Teknikleri Uygulama:** Bu safhada öğrenenlere beceri ile ilgili teknikler örnekler verilerek gösterilir. Öğrenenlerin bu teknikleri uygulayabileceği aktiviteler yaptırılır. Öğrenenlerin teknikleri nasıl uyguladığı izlenir ve öğrenciye rehberlik yapılır.

• **Beceriye Uygulamaya Aktarma:** Öğrenen, beceriyi yeni öğrenmiştir. Bu safhada becerinin çeşitli durumlara transferi söz konusudur. Becerilerin farklı durumlara ve görevlere transferi için çeşitli aktiviteler yaptırılır.

Cevap D

3- Fitts & Posner'a göre (1967), üç çeşit öğrenme aşaması vardır. Bunlar sırasıyla bilişsel aşama, ilişkilendirme aşaması ve özerk (otonom) aşamadır.

İkinci Aşama: İlişkilendirme Aşaması

- Öğrenci, hareketi gerçekleştirmek için daha aktif hareket formları organize ederek beceriyi geliştirir.
- Eylemler açık becerilerde çeşitlendirilerek, kapalı becerilerde ise sabitlenerek yapılır.
- Kendi kendine konuşma ilk döneme nazaran daha azdır.
- Öğrenen, kendi geri dönütlerini gözlemleyip hatalarını tespit etmeye başlar.
- Hızlı eylemlerde eylemin gereksinimleri için hafıza şablonları oluşturulur.

Cevap E

4- Bissonnette, Richard ve Saskatchewan'a göre beceri öğreniminde üç ana aşama bulunur.

- **Beceriye Hazırlık:** Bu safhada öğrenenlere beceri ile ilgili bilgiler ve becerinin hedefi açıklanır.
- **Bilgi ve Teknikleri Uygulama:** Bu safhada öğrencilere beceri ile ilgili teknikler örnekler verilerek gösterilir. Öğrenenlerin bu teknikleri uygulayabileceği aktiviteler yaptırılır. Öğrencilerin teknikleri nasıl uyguladığı izlenir ve öğrenciye rehberlik yapılır.
- **Beceriye Uygulamaya Aktarma:** Öğrenen, beceriyi yeni öğrenmiştir. Bu safhada becerinin çeşitli durumlara transferi söz konusudur. Becerilerin farklı durumlara ve görevlere transferi için çeşitli aktiviteler yaptırılır.

Cevap D

5- Schmidt'in Şema Teorisi'ne göre her bir psikomotor becerinin zihne kaydedilmesi yerine becerinin hareket yönü, sürati, beden uzuvlarının uzaydaki pozisyonu ve hareket ile ilgili geri bildirimler kaydedilir. Bunun neticesinde de bir psikomotor becerinin nasıl uygulanacağına dair bir rehber ya da kurallar dizisi olarak tanımlanan şema meydana gelir. Beceri ile ilgili alıştırmalar ve çalışmalar yapıldıkça motor şema güçlenir ve bu şema vasıtasıyla motor beceriler uygulanır. Bu teoriye göre beceriler, değişken alıştırma yöntemiyle öğretilmelidir. Öğrenenin uyguladığı hareketler ne kadar değişken olursa motor şema da o kadar güçlü olur. Misal, futbolda şut atma becerisinin öğrenimi esnasında aynı futbol topu ile sabit uzaklıktan atış yapmak yerine, değişik toplar ile farklı uzaklıklardan ve açılardan yapılan atışların öğrenmede daha etkili olacağı savunulur.

Cevap B

6- Gentile'ye göre beceri öğreniminde iki ana aşama vardır: Hareketle İlişkili Düşüncenin Oluşması, Sabitleme&Çeşitleme.

- **Hareketle İlişkili Düşüncenin Oluşması (Fikir Edinme):** Zihnin kullanıldığı düşünme safhasını ifade eder. Beceri ile ilgili temel hareket dizileri oluşturulur. Görevin sergileneceği ortam, görev özellikleri ve hareketle ilişkili ihtiyaçlar anlaşılır.
- **Sabitleme:** Kapalı becerilere özgü hareket biçiminin detaylandırılmasıdır.
- **Çeşitleme:** Açık becerilere özgü hareket biçiminin detaylandırılması ve çeşitlendirilmesidir.

Cevap C

7- Gallahue'ya Göre Beceri Öğrenimi Aşamaları

- **Farkındalık Aşaması:** Birey, bedeninin nasıl hareket ettiğini anlamak ister.
- **Keşfetme Aşaması:** Birey, hareketin ne şekilde yapılacağını bilir lakin doğru biçimde uygulayamaz.
- **Buluş Aşaması:** Birey, beceriyi uygulamak üzere zihninde plan oluşturur.
- **Birleştirme Aşaması:** Birey, becerinin bileşenlerini, dikkatini de kullanarak harmanlar.
- **Uygulama Aşaması:** Birey, beceriyi geliştirmek için gayret gösterir.
- **Performans Aşaması:** Birey, beceriyi müsabaka sırasında uygular ve dikkatini çok az kullanır.
- **Bireyselleştirme Aşaması:** Birey, beceriyi en üst düzeyde uygular ve kendi tekniğini yaratır.

Gallahue, bu aşamaları üç farklı düzeye ayırmıştır. Birinci düzey olan acemi-başlangıç düzeyini; farkındalık, keşfetme ve buluş aşamaları oluşturur. İkinci düzey olan orta uygulama düzeyini; birleştirme ve uygulama aşaması oluşturur. Üçüncü düzey olan ileri-hassas düzeyi ise performans ve bireyselleştirme aşamaları oluşturur.

Cevap E

8- Bissonnette, Richard ve Saskatchewan'a göre beceri öğreniminde üç ana aşama bulunur.

- **Beceriye Hazırlık:** Bu safhada öğrenenlere beceri ile ilgili bilgiler ve becerinin hedefi açıklanır.
- **Bilgi ve Teknikleri Uygulama:** Bu safhada öğrenenlere beceri ile ilgili teknikler örnekler verilerek gösterilir. Öğrenenlerin bu teknikleri uygulayabileceği aktiviteler yaptırılır. Öğrenenlerin teknikleri nasıl uyguladığı izlenir ve öğrenciye rehberlik yapılır.
- **Beceriye Uygulamaya Aktarma:** Öğrenen, beceriyi yeni öğrenmiştir. Bu safhada becerinin çeşitli durumlara transferi söz konusudur. Becerilerin farklı durumlara ve görevlere transferi için çeşitli aktiviteler yaptırılır.

Cevap B

9- Fitts & Posner'a göre (1967), üç çeşit öğrenme aşaması vardır. Bunlar sırasıyla bilişsel aşama, ilişkilendirme aşaması ve özerk (otonom) aşamadır.

Üçüncü Aşama: Otonom (Özerk) Aşama

- Becerilerde yer alan kazanımlar diğer aşamalara nazaran daha yavaştır.
- Hareketler hemen hemen otomatikleşmiştir.
- Motor programlar nispeten gelişmiştir ve birçok hareketi denetim altına alabilecek seviyededir.
- Öğrenenin özgüveni yükselmiş ve gerçekleştirdiği hareketteki yanlışları saptama potansiyeli nispeten gelişmiştir.
- Dikkat gereksinimi öteki aşamalara nazaran daha azdır.

Cevap A

10- Gentile'ye göre beceri öğreniminde iki ana aşama vardır: Hareketle İlintili Düşüncenin Oluşması, Sabitleme&Çeşitleme.

• **Hareketle İlintili Düşüncenin Oluşması (Fikir Edinme):** Zihnin kullanıldığı düşünme safhasını ifade eder. Beceri ile ilgili temel hareket dizileri oluşturulur. Görevin sergileneyeceği ortam, görev özellikleri ve hareketle ilişkili ihtiyaçlar anlaşılır.

• **Sabitleme:** Kapalı becerilere özgü hareket biçiminin detaylandırılmasıdır.

• **Çeşitleme:** Açık becerilere özgü hareket biçiminin detaylandırılması ve çeşitlendirilmesidir.

Cevap E

11- Gentile'ye göre beceri öğreniminde iki ana aşama vardır: Hareketle İlintili Düşüncenin Oluşması, Sabitleme&Çeşitleme.

• **Hareketle İlintili Düşüncenin Oluşması (Fikir Edinme):** Zihnin kullanıldığı düşünme safhasını ifade eder. Beceri ile ilgili temel hareket dizileri oluşturulur. Görevin sergileneyeceği ortam, görev özellikleri ve hareketle ilişkili ihtiyaçlar anlaşılır.

• **Sabitleme:** Kapalı becerilere özgü hareket biçiminin detaylandırılmasıdır.

• **Çeşitleme:** Açık becerilere özgü hareket biçiminin detaylandırılması ve çeşitlendirilmesidir.

Gentile'nin iki aşamalı beceri öğrenim modeline göre kapalı bir beceri öğrenildikten sonra sabitleme, açık bir beceri öğrenildikten sonra çeşitleme aşamasına geçilir. Buna göre dart atma, kapalı bir beceri olduğu için cevap sabitleme olacaktır.

Cevap E

12- Gentile'ye göre beceri öğreniminde iki ana aşama vardır: Hareketle İlintili Düşüncenin Oluşması, Sabitleme&Çeşitleme.

• **Hareketle İlintili Düşüncenin Oluşması (Fikir Edinme):** Zihnin kullanıldığı düşünme safhasını ifade eder.

Beceri ile ilgili temel hareket dizileri oluşturulur. Görevin sergileneyeceği ortam, görev özellikleri ve hareketle ilişkili ihtiyaçlar anlaşılır.

• **Sabitleme:** Kapalı becerilere özgü hareket biçiminin detaylandırılmasıdır.

• **Çeşitleme:** Açık becerilere özgü hareket biçiminin detaylandırılması ve çeşitlendirilmesidir.

A, B, C ve D seçeneğindeki motor beceriler açık bir beceriyi ifade etmektedir. Gentile'nin beceri öğrenim modeline göre açık becerilerde sabitleme evresine geçilememektedir. E seçeneğinde verilen ifade ise kapalı bir beceriyi ifade etmektedir. Yine bu modele göre kapalı becerilerde çeşitleme evresine geçilememektedir.

Cevap E

13- Bernstein'a göre beceri öğreniminde üç ana aşama vardır: Serbestlik Derecesinde Azalma, Serbestlik Derecesinde Rahatlama, Pasif Dinamiklerden Yararlanma.

• **Serbestlik Derecesinde Azalma:** Öğrencilerin hareket kalıplarını kaba, düz ve koordinasyonsuz uyguladığı aşamadır. Kontrol edilecek eklemlerin hareket derecesi minimuma indirilir. Serbestlik derecesi azaltılarak hareket basitleştirilir.

• **Serbestlik Derecesinde Rahatlama:** Öğrencilerin hareketleri ilk aşamaya göre daha koordineli ve uyumludur. Hız ya da kuvvet gerektiren görevler yerine getirilmeye başlamıştır. Hareketlerin tutarlılığında gelişmeler vardır ancak hala en üst seviyede değildir. Hareketlerdeki uzuv ve kas kullanımı, eklem esnekliği ilk evreye göre daha fazladır.

• **Pasif Dinamiklerden Yararlanma:** Öğrencilerin hareket koordinasyonu en üst seviyededir. Öğrenci, temel motorik becerilerde minimum enerjile maksimum verim elde etmektedir. Hareketlerdeki acıcılık ve doğruluk en üst düzeydedir. Hareketler uygulanırken daha az dikkate ihtiyaç duyulmaktadır.

Cevap D

14- Bernstein'a göre beceri öğreniminde üç ana aşama vardır: Serbestlik Derecesinde Azalma, Serbestlik Derecesinde Rahatlama, Pasif Dinamiklerden Yararlanma.

• **Serbestlik Derecesinde Azalma:** Öğrencilerin hareket kalıplarını kaba, düz ve koordinasyonsuz uyguladığı aşamadır. Kontrol edilecek eklemlerin hareket derecesi minimuma indirilir. Serbestlik derecesi azaltılarak hareket basitleştirilir.

• **Serbestlik Derecesinde Rahatlama:** Öğrencilerin hareketleri ilk aşamaya göre daha koordineli ve uyumludur. Hız ya da kuvvet gerektiren görevler yerine getirilmeye başlamıştır. Hareketlerin tutarlılığında gelişmeler vardır ancak hala en üst seviyede değildir. Hareketlerdeki uzuv ve kas kullanımı, eklem esnekliği ilk evreye göre daha fazladır.

• **Pasif Dinamiklerden Yararlanma:** Öğrencilerin hareket koordinasyonu en üst seviyededir. Öğrenci, temel motorik becerilerde minimum enerjiyle maksimum verim elde etmektedir. Hareketlerdeki akıcılık ve doğruluk en üst düzeydedir. Hareketler uygulanırken daha az dikkate ihtiyaç duyulmaktadır.

Cevap A

15- Fitts & Posner'a göre (1967), üç çeşit öğrenme aşaması vardır. Bunlar sırasıyla bilişsel aşama, ilişkilendirme aşaması ve özerk (otonom) aşamadır. İkinci aşama olan ilişkilendirme aşamasında öğrenci algılarını ve sergileyeceği hareketi istenen hedef doğrultusunda birleştirmeye çalışır. Öğrenci ilk aşamada neyin yapılması gerektiğini anımsadıktan sonra bu aşamada nasıl yapılması gerektiğiyle ilgili bolca alıştırma yapması gerekmektedir. Becerinin farklı alternatiflerinin denenmesi bu aşamada gerçekleşir. Öğrenci, hareketi gerçekleştirmek için daha aktif hareket formları organize ederek beceriyi geliştirir. Hızlı eylemlerde eylemin gereksinimleri için hafıza şablonları oluşturur. Bu aşamanın en temel özelliği ise öğrencinin kendi hatalarını tanımlayabilmesi ve hatta dışsal geri bildirim gereksinimini azaltarak bazı düzeltmeleri kendisinin yapabmesidir.

II. öncülde verilen "dikkatini tamamen yeni öğrendiği harekete odaklaması" durumu ilk aşama olan bilişsel aşamada, IV. öncülde verilen "hareketi uygularken düşünsel süreçleri minimum düzeyde kullanması" ise son aşama olan otonom aşamada görülür.

Cevap B

16- Fitts ve Posner'in üç aşamalı beceri öğrenim modelindeki son aşama olan otonom (özerk) aşamanın en önemli göstergesi öğrencinin hareketi sergilerken düşünsel süreçleri sanki hiç kullanmıyormuş izlenimi yaratmasıdır. Bu aşamada hareket kalıpları çok basit bir şekilde ve yüksek doğrulukla uygulanır. Daha fazla öğrenilmiş hareketler birleştirilir. Becerilerde yer alan kazanımlar diğer aşamalara nazaran daha yavaştır. Hareketler hemen hemen otomatikleşmiştir. Motor programlar nispeten gelişmiştir ve birçok hareketi denetim altına alabilecek seviyededir.

Cevap C

17- Fitts ve Posner'in beceri öğrenim modeline göre açık bir beceriyi çalışmakta olan öğrencinin özerk aşamaya geçmesi daha zordur. Dolayısıyla kapalı bir beceriyi çalışan öğrenci daha hızlı bir biçimde otonom aşamaya geçebilecektir. Bunun sebebi kapalı becerilerde ortam koşullarının değişken olmaması ve maksimum düzeyde uyum sağlama olanağının olmasıdır. A, B, C ve E seçenekleri kapalı becerileri ifade ederken D seçeneği açık bir beceriyi ifade etmektedir.

Cevap D

18- Gallahue'ya Göre Beceri Öğrenimi Aşamaları

- **Farkındalık Aşaması:** Birey, bedeninin nasıl hareket ettiğini anlamak ister.
- **Keşfetme Aşaması:** Birey, hareketin ne şekilde yapılacağını bilir lakin doğru biçimde uygulayamaz.
- **Buluş Aşaması:** Birey, beceriyi uygulamak üzere zihninde plan oluşturur.
- **Birleştirme Aşaması:** Birey; becerinin bileşenlerini, dikkatini de kullanarak harmanlar.
- **Uygulama Aşaması:** Birey, beceriyi geliştirmek için gayret gösterir.
- **Performans Aşaması:** Birey, beceriyi müsabaka sırasında uygular ve dikkatini çok az kullanır.
- **Bireyselleştirme Aşaması:** Birey, beceriyi en üst düzeyde uygular ve kendi tekniğini yaratır.

Gallahue, bu aşamaları üç farklı düzeye ayırmıştır. Birinci düzey olan acemi-başlangıç düzeyini; farkındalık, keşfetme ve buluş aşamaları oluşturur. İkinci düzey olan orta uygulama düzeyini; birleştirme ve uygulama aşaması oluşturur. Üçüncü düzey olan ileri-hassas düzeyi ise performans ve bireyselleştirme aşamaları oluşturur.

Cevap E

19- Gallahue'ya Göre Beceri Öğrenimi Aşamaları

- **Farkındalık Aşaması:** Birey, bedeninin nasıl hareket ettiğini anlamak ister.
- **Keşfetme Aşaması:** Birey, hareketin ne şekilde yapılacağını bilir lakin doğru biçimde uygulayamaz.
- **Buluş Aşaması:** Birey, beceriyi uygulamak üzere zihninde plan oluşturur.
- **Birleştirme Aşaması:** Birey; becerinin bileşenlerini, dikkatini de kullanarak harmanlar.
- **Uygulama Aşaması:** Birey, beceriyi geliştirmek için gayret gösterir.
- **Performans Aşaması:** Birey, beceriyi müsabaka sırasında uygular ve dikkatini çok az kullanır.
- **Bireyselleştirme Aşaması:** Birey, beceriyi en üst düzeyde uygular ve kendi tekniğini yaratır.

Cevap C

20- Bernstein'a göre beceri öğreniminde üç ana aşama vardır: Serbestlik Derecesinde Azalma, Serbestlik Derecesinde Rahatlama, Pasif Dinamiklerden Yararlanma.

- **Serbestlik Derecesinde Azalma:** Öğrencilerin hareket kalıplarını kaba, düz ve koordinasyonsuz uyguladığı aşamadır. Kontrol edilecek eklemlerin hareket derecesi minimuma indirilir. Serbestlik derecesi azaltılarak hareket basitleştirilir.
- **Serbestlik Derecesinde Rahatlama:** Öğrencilerin hareketleri ilk aşamaya göre daha koordineli ve uyumludur. Hız ya da kuvvet gerektiren görevler yerine getirilmeye başlamıştır. Hareketlerin tutarlılığında gelişmeler vardır ancak hala en üst seviyede değildir. Hareketlerdeki uzuv ve kas kullanımı, eklem esnekliği ilk evreye göre daha fazladır.
- **Pasif Dinamiklerden Yararlanma:** Öğrencilerin hareket koordinasyonu en üst seviyededir. Öğrenci, temel motorik becerilerde minimum enerjiyle maksimum verim elde etmektedir. Hareketlerdeki akıcılık ve doğruluk en üst düzeydedir. Hareketler uygulanırken daha az dikkate ihtiyaç duyulmaktadır.

Cevap E

4. BÖLÜM - MOTOR ÖĞRENME VE MOTOR KONTROL

1- Dikkat Modelleri

- **Sınırlı Dikkat Alanı Teorisi:** Niteliğinde farklılaşmayan ve özelleşmeyen değişik görevlere, değişen oranlarda ve esnek bir biçimde paylaştırılabilen sınırlı bir kaynak deposu vardır. Tek bir dikkat mekanizması vardır. Görev ihtiyacı değiştikçe dikkat kapasitesi de değişebilir. Mevcut dikkat kapasitesi görev ve duruma göre değişkenlik gösterebilir. Toplam dikkat kapasitesi aşılmaz ise performansta azalma olmaz. Buna göre aynı anda yapılması gereken iki aktivite bireyin dikkat havuzundaki kapasitesini aşıyorsa iki görev aynı anda yapılamaz, yapılsa dahi birinin performansı düşer.
- **Darboğaz Dikkat Teorisi:** Bilgi süzgece ulaşmadan ve dikkat gerektirmeden paralel olarak işlenir. Süzgeçten sonra seri bir süreç meydana gelir. Hangi uyarıcının süzgece gireceği, kişinin uğraştığı aktiviteye, beklediği uyarıcıya ve uyarıcının görevle ilişkisine bağlıdır.

Cevap B

2- Öncelleme (Önsezi)

Kişinin karar verme sürecinde yaşanan problemlerin üstesinden gelebilmesinin diğer bir yöntemi de uyarıcı önceden kestirip duruma göre karar vererek harekete geçmektir. Kişinin ne olacağını ya da ne zaman olacağını olay yaşanmadan önce saptayabilmesine öncelleme denilmektedir. Öncelleme çeşitleri aşağıdaki gibidir:

- **Zamansal Öncelleme:** Sporcunun tepki vermesini gerektiren sinyalin ya da işaretin ne zaman ortaya çıkacağını veya olaylar dizisinin zamanının sezilmesidir. Bir kısa mesafe koşucusunun, takozdan çıkışını yapmadan önce çıkış hakemini tabancayı ne zaman ateşleyeceğini sezinlemesi onun çıkış esnasında iyi bir reaksiyon ortaya koymasına sebep olacaktır.
- **Uzamsal Öncelleme:** Sporcunun sinyal veya işaret verilmeden önce neler olacağını sezinlemesidir. Bireyin çevresinde neler olacağını sezmesi hareketlerini yapılandırmasına ve düzenlemesine, dolayısıyla da sezindiği olay gerçekleştiğinde hadiseye daha hızlı reaksiyon ortaya koymasına sebep olacaktır.

Cevap B

3- Aktarım Türleri

- **Yakın Aktarım:** Benzer görevler veya durumlarda meydana gelen aktarım türüdür. Genelleme olarak da bilinir. Tenis antrenmanında forehand vuruşu çalışan bir sporcunun, yarışma esnasında bunu iyi bir şekilde uygulaması örnek olarak verilebilir.
- **Uzak Aktarım:** Birbirinden çok farklı görevler veya durumlarda meydana gelen aktarım türüdür. Buz patenini iyi uygulayan bir sporcunun buz hokeyini de iyi uygulayabilmesi örnek olarak verilebilir.
- **Bilateral Aktarım:** Uzunlar arası aktarım olarak da adlandırılır. Bireyin, tek bir uzvuyla yaptığı çalışmalarda diğer uzvunun da etkilenmesi durumudur. Örneğin; yalnızca sağ elini kullanarak turnike atmayı öğrenen bireyin sol eliyle yaptığı turnike atışlarının da gelişmesi, sürekli olarak sağ eliyle dumbell çalışması yapan bireyin sol elinin de kuvvet kazanması.

Cevap D

4- Genelleştirilmiş Motor Program Teorisi

Belirli bir hareketten ziyade hareketin şablonunu açıklayan motor programdır. Genelleştirilmiş motor program teorisine göre motor becerilerin değişmeyen ve duruma göre değişebilen nitelikleri vardır.

Hareketin Değişmeyen Nitelikleri

- Hareketin göreceli kuvveti
- Hareketin göreceli zamanlaması
- Yapılan eylemin ya da parçanın sırası

Hareketin Duruma Göre Değişebilen Nitelikleri

- Hareketin süresi
- Harekete uygulanan kuvvet
- Hareketin uygulama yönü
- Hareketi uygulama ortamı
- Hareketin üretimi için seçilen kas ve kas grupları

Cevap A

5- Aktarım Türleri

- **Yakın Aktarım:** Benzer görevler veya durumlarda meydana gelen aktarım türüdür. Genelleme olarak da bilinir. Tenis antrenmanında forehand vuruşu çalışan bir sporcunun, yarışma esnasında bunu iyi bir şekilde uygulaması örnek olarak verilebilir.
- **Uzak Aktarım:** Birbirinden çok farklı görevler veya durumlarda meydana gelen aktarım türüdür. Buz patenini iyi uygulayan bir sporcunun buz hokeyini de iyi uygulayabilmesi örnek olarak verilebilir.
- **Bilateral Aktarım:** Uzunlar arası aktarım olarak da adlandırılır. Bireyin, tek bir uzvuyla yaptığı çalışmalarda diğer uzvunun da etkilenmesi durumudur. Örneğin; yalnızca sağ elini kullanarak turnike atmayı öğrenen bireyin sol eliyle yaptığı turnike atışlarının da gelişmesi, sürekli olarak sağ eliyle dumbell çalışması yapan bireyin sol elinin de kuvvet kazanması.

Cevap B

6- Fitts Kanunu

Fitts Kanunu, Paul Fitts tarafından öne sürülen; bir hedefe ulaşma zamanının, mesafe ve hedefin büyüklüğüyle olan ilişkisini açıklayan formüldür. Bu kanunun kabul ettiği bazı ilkeler aşağıdaki gibidir:

- Hareket mesafesi artırıldığında hareket süresi de artmaktadır.
- Hareketin doğruluk amacı arttırıldığında hareket süresi de artar.
- Hareketin hızı artırıldığında hareketteki doğruluk oranı azalır.

Cevap E

7- Aktarım Türleri

- **Yakın Aktarım:** Benzer görevler veya durumlarda meydana gelen aktarım türüdür. Genelleme olarak da bilinir. Tenis antrenmanında forehand vuruşu çalışan bir sporcunun, yarışma esnasında bunu iyi bir şekilde uygulaması örnek olarak verilebilir.
- **Uzak Aktarım:** Birbirinden çok farklı görevler veya durumlarda meydana gelen aktarım türüdür. Buz patenini iyi uygulayan bir sporcunun buz hokeyini de iyi uygulayabilmesi örnek olarak verilebilir.
- **Bilateral Aktarım:** Uzunlar arası aktarım olarak da adlandırılır. Bireyin, tek bir uzvuyla yaptığı çalışmalarda diğer uzvunun da etkilenmesi durumudur. Örneğin; yalnızca sağ elini kullanarak turnike atmayı öğrenen bireyin sol eliyle yaptığı turnike atışlarının da gelişmesi, sürekli olarak sağ eliyle dumbell çalışması yapan bireyin sol elinin de kuvvet kazanması.

Cevap C

8- Alıştırma Türleri

- **Sabit Alıştırma:** Öğrencilerin bir antrenman periyodu süresince verilen becerinin yalnızca bir uyarlamasını çalıştığı alıştırma planlamasıdır. Bazı spor disiplinlerinde, bilhassa bir beceri arka arkaya tekrarlanarak uygulanır (bowling, dart vb.). Kapalı beceriler için genellikle bu alıştırma çeşidi uygulanır. Kısa vadede etkili bir yöntemdir. Örnek olarak basketbol disiplinine yönelik bir birim antrenman boyunca serbest atış çalışması yapılması verilebilir.
- **Değişken Alıştırma:** Öğrencilerin bir antrenman periyodu süresince verilen becerinin çeşitli uyarlamalarını (birden fazla) çalıştığı alıştırma planlamasıdır. Açık beceriler için genellikle bu alıştırma çeşidi uygulanır. Uzun vadede etkili bir yöntemdir. Örnek olarak bir beden eğitimi öğretmenin atletizmde atmalar konulu dersinde gülle atma becerisini 5 metre, 7 metre ve 11 metre gibi farklı mesafelere atış yaptırarak işlemesi verilebilir.
- **Blok Alıştırma:** Bu alıştırma planlamasında ilk önce bir beceri art arda defalarca tekrar edilir. Daha sonra diğer beceriler tekrarlanır. Uygulamada sıraların düzeni değiştirilmez. Motor becerilerin öğrenilmesinde ilk safhada bulunan öğrenciler olduğunda hareket kalıbının net olarak anlaşılması adına bu yöntem uygulanmalıdır. Örneğin basketbolda sırasıyla sağ el top sürme, sol el top sürme ve şut atma becerilerinin 20'şer kez tekrarlanmasıdır.
- **Rastgele Alıştırma:** Öğrencilerin birden fazla beceriyi arka arkaya tekrarlamaksızın karışık bir biçimde uyguladığı alıştırma planlamasıdır. Öğrencilerin hatırlama yetilerini geliştirir. Öğrenmede kalıcılık diğer alıştırma türlerine göre daha fazladır. Örnek olarak 20'şer tekrardan totalde 80 olması şartıyla sağ el ile top sürme, sol el ile top sürme ve turnike becerileri çalışılır.
- **Seri Alıştırma:** Öğrencilerin birden fazla beceriyi setler şeklinde uyguladığı alıştırma planlamasıdır. Öğrenmenin ilerleyen safhalarında kullanılması önerilir. Örnek olarak teni disiplininde 3 setten 20 tekrarlı forehand, 3 setten 20 tekrarlı backhand ve 3 setten 20 tekrarlı servis atışı çalışılması verilebilir.

Soruda Çınar Bey'in dersin başında olmasından ve az tecrübesi olan öğrencilerinin bulunmasından söz ettiği için cevabımız blok alıştırma olacaktır.

Cevap B

9- Alıştırma Türleri

- **Sabit Alıştırma:** Öğrencilerin bir antrenman periyodu süresince verilen becerinin yalnızca bir uyarlamasını çalıştığı alıştırma planlamasıdır. Bazı spor disiplinlerinde, bilhassa bir beceri arka arkaya tekrarlanarak uygulanır (bowling, dart vb.). Kapalı beceriler için genellikle bu alıştırma çeşidi uygulanır. Kısa vadede etkili bir yöntemdir. Örnek olarak basketbol disiplinine yönelik bir birim antrenman boyunca serbest atış çalışması yapılması verilebilir.
- **Değişken Alıştırma:** Öğrencilerin bir antrenman periyodu süresince verilen becerinin çeşitli uyarlamalarını (birden fazla) çalıştığı alıştırma planlamasıdır. Açık beceriler için genellikle bu alıştırma çeşidi uygulanır. Uzun vadede etkili bir yöntemdir. Örnek olarak bir beden eğitimi öğretmenin atletizmde atmalar konulu dersinde gülle atma becerisini 5 metre, 7 metre ve 11 metre gibi farklı mesafelere atış yaptırarak işlemesi verilebilir.
- **Blok Alıştırma:** Bu alıştırma planlamasında ilk önce bir beceri art arda defalarca tekrar edilir. Daha sonra diğer beceriler tekrarlanır. Uygulamada sıraların düzeni değiştirilmez. Motor becerilerin öğrenilmesinde ilk safhada bulunan öğrenciler olduğunda hareket kalıbının net olarak anlaşılması adına bu yöntem uygulanmalıdır. Örneğin basketbolda sırasıyla sağ el top sürme, sol el top sürme ve şut atma becerilerinin 20'şer kez tekrarlanmasıdır.
- **Rastgele Alıştırma:** Öğrencilerin birden fazla beceriyi arka arkaya tekrarlamaksızın karışık bir biçimde uyguladığı alıştırma planlamasıdır. Öğrencilerin hatırlama yetilerini geliştirir. Öğrenmede kalıcılık diğer alıştırma türlerine göre daha fazladır. Örnek olarak 20'şer tekrardan totalde 80 olması şartıyla sağ el ile top sürme, sol el ile top sürme ve turnike becerileri çalışılır.
- **Seri Alıştırma:** Öğrencilerin birden fazla beceriyi setler şeklinde uyguladığı alıştırma planlamasıdır. Öğrenmenin ilerleyen safhalarında kullanılması önerilir. Örnek olarak teni disiplininde 3 setten 20 tekrarlı forehand, 3 setten 20 tekrarlı backhand ve 3 setten 20 tekrarlı servis atışı çalışılması verilebilir.

Soruda bir becerinin farklı varyasyonlarına vurgu yapıldığı için cevabımız değişken alıştırma olacaktır.

Cevap D

10- Rastgele alıştırma, öğrencilerin birden fazla beceriyi arka arkaya tekrarlamaksızın karışık bir biçimde uyguladığı alıştırma planlamasıdır. Öğrencilerin hatırlama yetilerini geliştirir. Öğrenmede kalıcılık diğer alıştırma türlerine göre daha fazladır. Örnek olarak 20'şer tekrardan totalde 80 olması şartıyla sağ el ile top sürme, sol el ile top sürme ve turnike becerileri çalışılır.

Cevap A

11- Öncelleme (Önsezi)

Kişinin karar verme sürecinde yaşanan problemlerin üstesinden gelebilmesinin diğer bir yöntemi de uyarıyı önceden kestirip duruma göre karar vererek harekete geçmektir. Kişinin ne olacağını ya da ne zaman olacağını olay yaşanmadan önce saptayabilmesine öncelleme denilmektedir. Öncelleme çeşitleri aşağıdaki gibidir:

- **Zamansal Öncelleme:** Sporcunun tepki vermesini gerektiren sinyalin ya da işaretin ne zaman ortaya çıkacağını veya olaylar dizisinin zamanının sezilmesidir. Bir kısa mesafe koşucusunun, takozdan çıkışını yapmadan önce çıkış hakeminin tabancayı ne zaman ateşleyeceğini sezinlemesi onun çıkış esnasında iyi bir reaksiyon ortaya koymasına sebep olacaktır.
- **Uzamsal Öncelleme:** Sporcunun sinyal veya işaret verilmeden önce neler olacağını sezinlemesidir. Bireyin çevresinde neler olacağını sezmesi hareketlerini yapılandırmasına ve düzenlemesine, dolayısıyla da sezinlediği olay gerçekleştiğinde hadiseye daha hızlı reaksiyon ortaya koymasına sebep olacaktır.

Cevap D

12- Fitts Kanunu

Fitts Kanunu, Paul Fitts tarafından öne sürülen; bir hedefe ulaşma zamanının, mesafe ve hedefin büyüklüğüyle olan ilişkisini açıklayan formüldür. Bu kanunun kabul ettiği bazı ilkeler aşağıdaki gibidir:

- Hareket mesafesi artırıldığında hareket süresi de artmaktadır.
- Hareketin doğruluk amacı artırıldığında hareket süresi de artar.
- Hareketin hızı artırıldığında hareketteki doğruluk oranı azalır.

Cevap E

13- Sabit alıştırma, öğrencilerin bir antrenman periyodu süresince verilen becerinin yalnızca bir uyarılmasını çalıştığı alıştırma planlamasıdır. Bazı spor disiplinlerinde, bilhassa bir beceri arka arkaya tekrarlanarak uygulanır (bowling, dart vb.). Kapalı beceriler için genellikle bu alıştırma çeşidi uygulanır. Kısa vadede etkili bir yöntemdir. Örnek olarak basketbol disiplinine yönelik bir birim antrenman boyunca serbest atış çalışması yapılması verilebilir.

Cevap C

14- Hick kanunu, bir bireyin olası tercihler neticesinde bir karar vermesi için geçen zamanı tanımlayan kanundur. Buna göre seçimlerin sayısını artırmak, karar süresini logaritmik olarak artırmaktadır. Hick kanununa göre bir beceriyi uygulama esnasında uyarı ve tepki aralığındaki seçenek miktarı arttıkça seçici reaksiyon süresi de aynı oranda artar. Seçici reaksiyon süresi ile uyarı-tepki miktarı arasında doğrusal bir ilişki vardır.

Cevap A

15- Rastgele alıştırma, öğrencilerin birden fazla beceriyi arka arkaya tekrarlamaksızın karışık bir biçimde uyguladığı alıştırma planlamasıdır. Öğrencilerin hatırlama yetilerini geliştirir. Öğrenmede kalıcılık diğer alıştırma türlerine göre daha fazladır. Örnek olarak 20'şer tekrardan totalde 80 olması şartıyla sağ el ile top sürme, sol el ile top sürme ve turnike becerileri çalışılır.

Cevap D

16- Motor Öğrenme Teorileri

- **Basamak Teorisi:** Beceri öğrenimi, sürecin en başından itibaren sporcu ustalaşınca kadar yöntemsel bir yapılandırma süreci gerektirir.
- **Kibernetik Teori:** Beceri öğrenimi, sporcu tarafından şahsen düzenlenen ya da antrenörün desteğiyle devam eden bir periyot içerisinde gerçekleşir.
- **Eylem Teorisi:** Motor hareketler, amaca özgüdür ve bilinçli bir şekilde düzenlenir. Yapılan bir hareketin hedefi ve manası, motorik niteliklerin yeterince kavranmış olması şartıyla mental ve bilişsel unsurlara bağlıdır.
- **Çeşitli Sistemlerin Etkisi:** Hareket üretiminin gerçekleşmesi için fiziksel ve ruhsal kabiliyetlerin yanında bellek, algılama, kognitif süreçler de gerekir.

Cevap C

17- Alıştırma türleri, bir becerinin tekrarlanması ve birden fazla becerinin tekrarlanmasını içermektedir. Sabit ve değişken alışırmalarda bir becerinin tekrarlanması vardır. Blok, rastgele ve seri alışırmalarda ise birden fazla becerinin tekrarlanması vardır. Buna göre bu beden eğitimi öğretmeni rastgele ve blok alışırmaları kullanmalıdır.

Cevap A

18- Alıştırma Türlerine Yönelik Hipotezler

- **Detaylandırma Hipotezi:** Rastgele alıştırma, öğrencilerin çeşitli becerilerin farklılıkları ve niteliklerini fark etmelerini sağlarken blok alıştırma ise becerilerin ayrı ayrı ve otomatik bir biçimde uygulanmasından ötürü bu kıyaslamaların atlanılmasına sebep olur.
- **Unutma hipotezi (Hareket Planının Tekrar Yapımı Hipotezi):** Rastgele alıştırma ile öğrencilerin becerileri uygulamak için her seferinde hareket planını tekrar oluşturmaları gerekmektedir. Çünkü öğrenciler başka bir beceri için ürettiği hareket planını diğer bir beceriyi üretmeye çalışırken unutabilirler.

Cevap C

19- Seri alıştırma, öğrencilerin birden fazla beceriyi setler şeklinde uyguladığı alıştırma planlamasıdır. Öğrenmenin ilerleyen safhalarında kullanılması önerilir. Örnek olarak teni disipliniinde 3 setten 20 tekrarlı forehand, 3 setten 20 tekrarlı backhand ve 3 setten 20 tekrarlı servis atışı çalışılması verilebilir.

Cevap E

20- Schmidt'in Şema Teorisi'ne göre her bir psikomotor becerinin zihne kaydedilmesi yerine becerinin hareket yönü, sürati, beden uzuvlarının uzaydaki pozisyonu ve hareket ile ilgili geri bildirimler kaydedilir. Bunun neticesinde de bir psikomotor becerinin nasıl uygulanacağına dair bir rehber ya da kurallar dizisi olarak tanımlanan şema meydana gelir. Beceri ile ilgili alışırmalar ve çalışmalar yapıldıkça motor şema güçlenir ve bu şema vasıtasıyla motor beceriler uygulanır. Bu teoriye göre beceriler, değişken alıştırma yöntemiyle öğretilmelidir. Öğrenenin, uyguladığı hareketler ne kadar değişken olursa motor şema da o kadar güçlü olur. Misal, futbolda şut atma becerisinin öğrenimi esnasında aynı futbol topu ile sabit uzaklıktan atış yapmak yerine, değişik toplar ile farklı uzaklıklardan ve açılardan yapılan atışların öğrenmede daha etkili olacağı savunulur.

Cevap D

21- Geri Dönüt Vermeden Önce Alınması Gereken Kararlar

- Geri dönütün verilip verilmeyeceği
- Nasıl bir bilginin verileceği
- Ne kadar bilginin verileceği
- Ne ayrıntıda bilginin verileceği
- Ne yoğunlukta geri bildirim verileceği
- Ne zaman geri bildirim verileceği

Cevap A

22- Beceri öğretiminde iki tür geri bildirim türü vardır. Bunlar içsel geri bildirim ve dışsal geridir. Doğal geribildirim olarak da tanımlanır. Yapılan hareket esnasında ve sonrasında sağlanan içsel bilgidir. Örnek olarak bir uzun atlama yarışının salınım yaparken omzunu, kolunu ve bacağını hissetmesi verilebilir. Dışsal geri bildirim ise her zaman olmasa da genellikle öğrencinin kendi başına elde edemeyeceği ve sahip olduğu içsel bilgi ile sağlayamayacağı bazı hareket sonuçları hakkında bilgi sağlamaktadır. Dışsal geri bildirim, performans bilgisi (KP) ve sonuç bilgisi (KR) olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.

Performans Bilgisi (KP)	Sonuç Bilgisi (KR)
Benzerlikleri	
Sözel ya da sözel hale dönüştürülebilir.	Sözel ya da sözel hale dönüştürülebilir.
Dışsaldır.	Dışsaldır.
Davranış sonrası verilir.	Davranış sonrası verilir.
Farklılıkları	
Hareketin uygunluğu hakkında bilgi sağlar.	Çevresel amaçla ilgili sonuçlar hakkında bilgi sağlar.
İçsel geri bildirim ile kullanılması gereklidir.	İçsel geri bildirim ile kullanılması gereksizdir.
Kinematik hakkındaki bilgiyi içermektedir.	Hedef ya da sonuç hakkındaki bilgiyi içermektedir.
Öğretimde kullanılması daha uygundur.	Laboratuvarda kullanımı daha uygundur.

B seçeneğinde verilen "hareket başarısına ilişkin sözlü bilgilendirme" ifadesi sonuç bilgisiyle (KR) ilgilidir.

Cevap B

23- Bir başka kaynaktan elde edilen dışsal geri bildirim dört temel özelliği vardır.

- Motivasyon Sağlama Özelliği
- Pekiştirme Özelliği
- Bilgi Sağlama Özelliği
- Bağımlılık Yaratma Özelliği

Cevap A

24- Öğrenene katkı sağlaması yönünden geri dönütlerin en fazladan en aza doğru sıralanışı şu şekildedir:

1. Değer ifadeleri
2. Düzeltici ifadeler
3. Yansız "nötr" ifadeler
4. Belirsiz ifadeler

Cevap C

25- Dönüt Verilirken Kullanılan İfadeler

- **Değer İfadeleri:** Genel olarak performans hakkındaki duyguları yansıtan ifadelerdir. "Çok güzel bir atış gerçekleştirdin." ifadesi bir değer ifadesidir.
- **Düzeltici İfadeler:** Hata ve düzeltmenin tanımını içeren ifadelerdir. "Atış kolunu 90 derecelik açıya getirmelisin." ifadesi bir düzeltici ifadedir. Yoğun kullanımı neticesinde hatanın çoğalması görülebilir. Öğretmenin aşırı düzeltici ifade kullanması, öğrencinin ileride yapacağı denemeler için engel oluşturabilir.
- **Yansız "Nötr" İfadeler:** Performans açısından bilgi veren lakin hataları düzeltmeyen ifadeleri içeren geri bildirim ifadesidir. "Bu mesafeyi 18 saniyede koştun", "Otuz atışının yirmisi gol oldu", "Bütün görevlerini tamamladın." gibi ifadeler yansız ifadelerdir. Bu ifadeler sıklıkla kullanılması durumunda öğrencinin kendini yalnız hissetmesi ve beceriyi öğrenmekten kaçınmasına sebep olabilmektedir.
- **Belirsiz İfadeler:** Belirsiz ifadelerin ortak özellikleri ifadelerin birey tarafından yorumlanması veya yorumlanmamasına imkân sağlamasıdır. Belirsiz ifadeler; hatanın kendisini açıklamaz, hatanın nasıl düzeltileceği konusunda açıklama yapmaz ve yorumlamaz. "Tekrar dene", "Hareketin çok ilginç", "Potansiyelini ve kapasiteni kullanmıyorsun", "Yaptığın atış fena değil", "Çok yaklaştın" gibi ifadeler belirsiz ifadelerdir.

Cevap C

26- Dışsal geri bildirim mevcut olduğu durumlarda, içsel geri bildirim mekanizmalarının algılanması engellenir. Böylelikle dışsal geri bildirim var olmadığı durumlarda içsel bilgilerin de yorumlanamaması ile hatalar artar, kazanımlar kalıcı olmaz ve öğrenme gerçekleşmez. Sık ve anlık geri bildirim vermek performans artırımına rağmen öğrenmeye beklenen olumlu etkisi yoktur. Öğrencilerin geri bildirim bağımlılığını azaltmak adına istek üzerine verilen geri bildirim, aşamalı azaltılan geri bildirim, özet geri bildirim ve ortalama geri bildirimler kullanılmalıdır.

Cevap E

27- Kişinin çeşitli hareketleri denetleyebilmesi için kullanımı önceden planlanmış, hareket komutlarının etkileyiciye gönderilmesini ve herhangi bir geri dönüt olmaksızın hareketin uygulanmasını sağlayan denetim mekanizması açık halka kontrol sistemidir. Bu sistemin en temel özelliği hareketle ilişkili şartlar değişmediği müddetçe aktivitenin devam edecek olmasıdır. Bu sistem beklenmedik durumlardaki değişikliklere izin vermemektedir. Açık döngü kontrol sisteminin bazı özellikleri şu şekildedir:

- Önceden tasarlanan talimatlar, yapılmış olan işlemlerle beraber bu işlemlerin düzenini, sırasını ve zamanlamasını belirler.
- Bu mekanizmanın başlamasıyla beraber sistem, işlemleri değişiklik olmaksızın tümüyle uygular.
- Geri dönütler büyük oranda kullanılmadığı için hataları tespit etme ve düzeltme neredeyse yoktur.
- Çevresel şartlar yordanabilir ve değişmez olduğunda (kapalı beceriler) etkilidir.

Cevap E

28- Açık Halka Kontrol Sisteminin Genel Özellikleri

- Çevresel unsurların tahmin edilebilir ve değişmediği durumlarda etkilidir.
- Değişiklik gerektiren hareketlerde genelde etkili değildir.
- Geri dönüt büyük oranda sunulmadığı için hataları tespit etme ve düzeltme neredeyse yoktur.
- Sistem, işlemleri hiçbir değişiklik yapmadan tümüyle uygular.
- Önceden tasarlanan yönergeler, işlemlerin sırasını ve zamanlamasını belirler.

Cevap C

29- Dışsal Geri Bildirimin Kaynakları

- İşitsel dönüt
- Biofeedback
- Video gösterimi
- Görsel gösterimler

Cevap B

30- Kapalı halka kontrol sistemi, istenilen durumu sağlamak amacıyla geri dönütü, hata saptama etkinliğini ve düzeltme sürecini kullanan denetim mekanizmasıdır. Bu sistem, hızlı hareket görevlerinde düzeltme yapamayacak kadar yavaştır. Kapalı halka kontrol sisteminin parametreleri şu şekildedir:

- **Yönetici:** İstenilen amacı sağlamak üzere gereken hareketleri saptayan parametredir.
- **Karşılaştırmacı:** Hata belirleme mekanizmasıdır.
- **Etkileyici:** İstenen hareketi uygulayan parametredir.
- **Geri Bildirim:** Hareket sonucunda farklı algılayıcılardan gelen bilgidir.

Cevap D

31- Yansız “nötr” ifadeler, performans açısından bilgi veren lakin hataları düzeltmeyen ifadeleri içeren geri bildirim ifadeleridir. “Bu mesafeyi 18 saniyede koştu”, “Otuz atışının yirmisi gol oldu”, “Bütün görevlerini tamamladın.” gibi ifadeler yansız ifadelerdir. Bu ifadeler sıklıkla kullanılması durumunda öğrencinin kendini yalnız hissetmesi ve beceriyi öğrenmekten kaçınmasına sebep olabilmektedir.

Cevap A

32- Kişinin çeşitli hareketleri denetleyebilmesi için kullanımı önceden planlanmış, hareket komutlarının etkileyiciye gönderilmesini ve herhangi bir geri dönüt olmaksızın hareketin uygulanmasını sağlayan denetim mekanizması açık halka kontrol sistemidir. Bu sistemin en temel özelliği hareketle ilişkili şartlar değişmediği müddetçe aktivitenin devam edecek olmasıdır. Yani bu sistem genelde çevresel koşullardan çok etkilenmeyen kapalı becerilerde kullanılır. Bu nedenle cevabımız, diğerlerine göre daha kapalı bir beceri olan C seçeneği olacaktır.

Cevap C

33- Genelleştirilmiş Motor Program Teorisi

Belirli bir hareketten ziyade hareketin şablonunu açıklayan motor programdır. Genelleştirilmiş motor program teorisine göre motor becerilerin değişmeyen ve duruma göre değişebilen nitelikleri vardır.

Hareketin Değişmeyen Nitelikleri

- Hareketin göreceli kuvveti
- Hareketin göreceli zamanlaması
- Yapılan eylemin ya da parçanın sırası

Hareketin Duruma Göre Değişebilen Nitelikleri

- Hareketin süresi
- Hareketin kuvveti
- Hareketin uygulama yönü
- Hareketi uygulama ortamı
- Hareketin üretimi için seçilen kas ve kas grupları

Cevap D