

Bölüm Dokuz

Alıştırmanın Programlanması

Öğrenme Deneyiminin Organizasyonu

- Doğru yapılan fiziksel prova beceri öğrenimine katkı yapan en önemli etmendir.
- Kişinin antrenmana ayırdığı süre kadar antrenmanın niteliği de önemlidir.

Ana Başlıklar

- Alıştırma organizasyonu
 - Birden fazla beceri
 - Blok alıştırma
 - Rasgele alıştırma
 - Şartlar karmaşası etkisi
 - Bir becerinin varyasyonları
 - Sabit
 - Değişken
 - Alıştırma dinlenme oranı
 - Yoğun
 - Dağıtılmış

Bir Kaç Farklı Becerinin Organizasyonu Rasgele & Blok Alıştırma

- **Blok Alıştırma:** Aynı becerinin ardı ardına tekrar edilmesini gerektiren alıştırma serileridir.
- **Rasgele Alıştırma:** Farklı becerilerin ardı ardına gelen denemelerde rasgele yapılmasını gerektiren alıştırma serileridir.

Bir Kaç Farklı Becerinin Organizasyonu Rasgele & Blok Ağıştırma

- Blok Ağıştırma:
 - sma, sma, sma, sma, sma, sma
 - blok, blok, blok, blok, blok, blok
 - pas, pas, pas, pas, pas, pas
- Rasgele Ağıştırma:
 - sma, pas, blok, pas, blok, sma
 - pas, blok, sma, blok, pas, sma
 - blok, pas, sma, pas, sma, blok

Bir Kaç Farklı Becerinin Organizasyonu Rasgele Ağıştırma Neden ok Etkilidir?

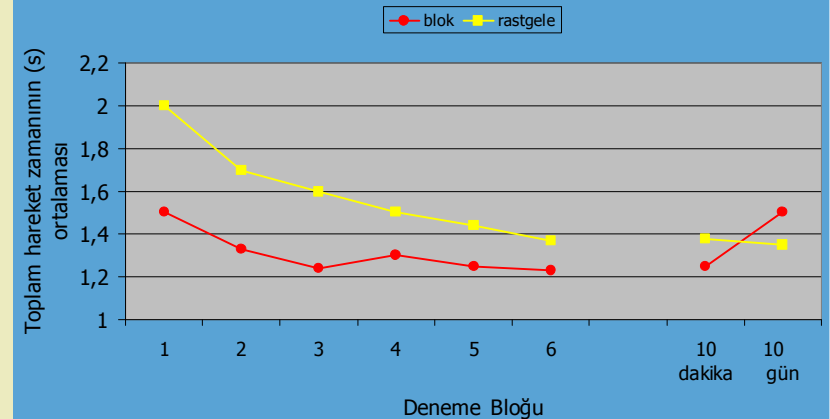
- Şartlar Karmaşası Etkisi
(Contextual Interference Effect)
- Shea ve Morgan'ın Deneyleri
 - Yapıldığı dönem itibariyle şaşırtıcı sonuçlar ortaya çıkarmıştır.
 - Başlangıçta düşük seviyeli performansın daha iyi bir öğrenme oluşturduğunu göstermiştir.

Blok ve Rasgele Ağıştırma

- Ağıştırma denemelerinde blok ağıştırmanın rasgele ağıştırmaya kıyasla daha iyi fakat
 - Kalıcılık testleri ile yapılan öğrenme denemelerinde ise rasgele ağıştırmanın blok ağıştırmaya kıyasla daha iyi olduğunu göstermiştir.
- (Hanlon, 1996)



Rasgele ve bloklu ağıştırmada hareket-hız becerisinin başarımı



Rasgele Alıştırma Neden Çok Etkilidir?

İki hipotez ileri sürülmüştür:

- Detaylandırma Hipotezi
 - Daha anlamlı ve özel öğrenme
- Unutma Hipotezi
 - Hareket planının tekrarı
 - 'Unutmak hafızaya yardımcı olduğunda'
 - Planlamanın, programlamanın ve detaylandırmanın tekrar edilmesi

Unutma Hipotezi

- Unutma hipotezi (yada hareket planının tekrar yapımı hipotezi) - rasgele alıştırma ile bireylerin becerileri tekrarlamak için her seferinde hareket planını da tekrar oluşturmaları gerekir.
- Çünkü bireyler önceki beceri için ürettiği hareket planını sonraki beceriyi üretirken unuturlar.

Daha Anlamlı ve Özel Öğrenme

- Detaylandırma Hipotezi
 - rasgele alıştırma bireylerin çeşitli becerilerin farklılıklarını ve özelliklerini fark etmelerini sağlarken,
 - blok alıştırma becerilerin ayrı ayrı ve otomatik bir şekilde yapılmasından dolayı bu kıyaslamaların atlanılmasına neden olur.

Aynı Becerinin Farklı Uyarlamalarının Organizasyonu

- Sabit Alıştırma ve Değişken Alıştırma
 - Sabit Alıştırma – kişilerin bir antrenman periyodu boyunca verilen becerinin sadece bir uyarlamasını çalıştığı alıştırma planlamasıdır.
 - Değişken Alıştırma – kişilerin bir antrenman periyodu boyunca verilen becerinin farklı uyarlamalarını çalıştığı alıştırma planlamasıdır.

Aynı Becerinin Farklı Uyarlamalarının Organizasyonu



- Değişken Alıştırmanın Yararı: Öğrenene hareketin çeşitli boyutlarını farklılaştırma yetisi kazandırır.
 - 10 metreden atış – daha düşük seviyede parametre değeri seçme
 - (örn., az kuvvet, az hız)
 - 40 metreden atış – daha yüksek seviyede parametre değeri seçme
 - (örn., fazla kuvvet, fazla hız)

Pratik ve Dinlenme Dengesi



- Antrenman devresinde ve antrenman devreleri arasında performans-dinlenme oranları.
- Antrenman devresinde denemeler arasındaki dinlenmenin miktarı pratik yapma süresinden görece olarak daha
 - Kısa ise – Yoğun alıştırma
 - Uzun ise – Dağıtılmış alıştırma

Aynı Becerinin Farklı Uyarlamalarının Organizasyonu



- Şema Gelişimi
 - Şema – motor programın parametreleri ile istenen hareket sonucu arasındaki ilişki
- Rasgele/Blok Alıştırma - Değişken/Sabit Alıştırma
 - Değişken alıştırma daha etkin şemalar geliştirmeyi sağlayarak öğrenmeyi artırır.
 - Rasgele alıştırma öğrenmeyi artırır. Çünkü, genelleştirilmiş motor programları (GMP) alıştırma boyunca daha etkin bir şekilde elde ederiz.
- Rasgele ve Değişken Alıştırmanın Birleştirilmesi

Pratik ve Dinlenme Dengesi



- Hangi sıklıkta pratik yapılmalı?
 - Öğrenim ortamlarının geneli için imkanlar elverdiğince sık olarak alıştırma yapmak öğrenmeyi en yüksek dereceye çıkartırken güdusel ve diğer problemleri ortaya çıkartmaz.

Pratik ve Dinlenme Dengesi



- Zamana dağıtılmış uygulama motor öğrenme üzerinde daha etkili (Baddeley & Longman, 1978)
- Lee & Genevose (1988)
 - Zamana dağıtılmış uygulama geçici olarak performansın yükselmesine neden olmakta fakat hatırlama testlerindeki performansla ölçülen öğrenme üzerinde kalıcı etkiye sahip.
- Yoğunlaştırılmış uygulamalardaki denemeler arasındaki dinlenme sınırlılığı, sistematik olarak performansta düşüşe neden olur.

Pratik ve Dinlenme Dengesi



- **Kesik Beceriler:** Dinlenme zamanını azaltmanın performansı yada öğrenmeyi düşürdüğü konusunda herhangi bir kanıt yok (basketbolda şut atma).
- **Devamlı Beceriler:** Yorgunluk etkisinden dolayı yoğun alıştırma performansı düşürür, fakat öğrenmeyi bir parça etkiler (kalıcılık veya aktarma testlerinde ölçüldüğü zaman).