

PETRU KUKI
ANKARA SEMİNERİ
02-03 ŞUBAT 2008

ÇEVİRİ: CAN AYDIN

BÖLÜM I

Eskrim Antrenörünün Karakteristik Özellikleri

- Eskrim antrenörlüğü, eskrimcinin potansiyelinin en üst düzeye çıkarmaya yardımcı olan, sonu olmayan yaratıcı bir uğraştır. Eskrimcinin kişiliğinin gelişimini, yeni becerilerin öğreniminden zevk ve tatmin duymalarını sağladığı gibi teori de dahil olmak üzere sporun farklı derecelerdeki gelişimine de yardım eder.
- Antrenör çalışmasında eskrimciye 3 evrede yardım etmelidir.
 - 1) Eskrim dersinde eskrimciye teknik ve taktik becerileri öğretmek.
 - 2) Bu becerileri antrenman maçlarına aktarmak.
 - 3) Öğrenilen becerileri müsabaka maçlarına aktarmak.
- Eskrim antrenörü şunları yapabilmelidir:
 - Antrenman sürecini programlamak
 - Grup ve bireysel dersleri kontrol etmek
 - Kontrollü maçları gözlemlemek
 - Müsabaka sırasında eskrimciyi takip etmek
 - Müsabakalarda gözlem ve analiz yapmak
 - Eskrimcinin kapasitesi üzerine araştırma yapmak
 - Doktor, fizyolog ve psikologlarla birlikte çalışmak
 - Antrenman kampları ve müsabakalar düzenlemek
 - Makale ve kitap yazmak
 - Diğer antrenörleri eğitmek ve eğitim faaliyetlerinde yer almak
- Eskrim antrenörü aynı zamanda mükemmel bir tekniğe sahip olmalı ve fiziksel olarak formda olmalıdır. Antrenör iyi bir pedagoji ve psikoloji birikimine sahip olmalı ve işini devam eden bir öğrenim olarak görmelidir.
- Antrenör şevkle motive etmeli, her zaman dakik olmalı, iyi hazırlanmalı ve iyi görünmelidir.
- Eskrim antrenörünün çalışmasının sonucu eskrimcilerinin gelişimiyle, müsabakalardaki sonuçlarıyla ve milli takımdaki eskrimci sayısı ile ölçülebilir.
- Farklı kişilik özelliklerine sahip insanlar eskrim antrenörlüğünde başarılı olmuşlardır. Ortak özelliklerin yanı sıra, bir kişi şu şekilde farklılık gösterebilir: çalışma azmi, merak, mükemmel teknik, saldırganlık, yaratıcılık,

farkındalık yaratma isteği, iletişim, hayal gücü, girişimcilik, üst derecede enerjik olmak, kendine güvenmek, hakimiyet ve duygusal çözümlülük.

Spor Antrenmanının Prensipleri ve Öğretme Sanatı

Antrenmanın prensipleri şunlardır:

1. Mücadeleci olmak, en üst dereceye ulaşma azmi, uzmanlaşmak ve bireyselleşmek

Bunlar elit sporun en önemli özelliklerini tanımlamaktadırlar. Bir kimsenin uzmanlaşmaksızın mücadeleci olması halinde elde edebileceği en iyi sonuca ulaşması mümkün olmaz. Bir kimsenin becerilerini daha mükemmelleştirmesi için bireyselleşme şarttır.

2. Genel ve özel antrenmanın birlikteliđi

Genel hazırlık eskrimcinin sağlıklarının ve vücutlarının fonksiyonel becerilerinin artmasına yardımcı olur. Bu gelişim eskrimde başarı için gerekli becerilerin kazanılmasına katkı sağlar.

3. Antrenman sürecinin devamlılığı

Antrenman içinde alınan sık ve uzun süreli aralar mükemmelliğe giden ilerleyişi yavaşlatır.

4. Talep artışı ve maksimum yüklenme

Aynı talep ve yüklenmelerin uygulanması eskrimciyi sadece belli bir seviyeye taşıyacaktır. Daha fazla ilerleme ancak uyarıcıların arttırılmasıyla sağlanabilir.

5. Antrenmanın periyodik karakteri

Tüm sene için performansta zirve sağlamak mümkün değildir. Antrenman periyotlarının karakterleri hazırlık, asıl, geçiş dönemleri ve ana turnuva için zirveye ulaşıldığı dönemler olarak adlandırılır. Daha uzun süreli ve daha fazla adette hazırlık antrenmanı üst düzey formu uzun süre muhafaza etmeyi sağlar. Hazırlık döneminin şiddeti arttıkça form da yükselir.

BÖLÜM II

Öğretim sanatının prensipleri şunlardır:

1. Farkındalık ve etkinlik

Farkındalık prensibi kendini egzersizi ve amacını anlamada belli eder. Bir eskrim hareketini öğrenirken, eskrimci onun sadece nasıl yapıldığını değil aynı zamanda taktiksel anlamını da bilmelidir. Eskrimcinin antrenmandaki etkinliği maksimum

potansiyelin geliştirilmesinde gereklidir. Ustalaşmaya giden yol yaratıcı çalışmadan geçer (sporunda uzman).

Kazanmaya aç olun!

2. Gösterme metodu

Sözlü açıklamayla birlikte mükemmel gösterim çok önemlidir. Açıklama kısa, açık ve uygulama biçimiyle ilgili olmalıdır. Hareketin ritmi önce normal hızda, sonra yavaş ve gerekiyorsa hareketi bölerek olmalıdır.

Flöre nasıl kuş tutar gibi tutulur ...

Kitap, fotoğraf, film, ayna, video vs. kullanmak yararlıdır.

3. Tekrarlama ve sistematik çalışma

Tekrarlama öğrenmenin temelidir ve eğer eskrimci neden yapıldığını biliyorsa daha faydalı olur. Eskrimci yorulana kadar hiçbir zaman çok fazla tekrar yapılmış sayılmaz.

4. Erişilirlik ve zorluğun derecelendirilmesi

Eskrimci egzersizin kolay olması halinde sıkılır, zor olması halindeyse güvenini yitirir.

İzlenmesi gerek yön şu şekildedir:

- Kolaydan zora doğru
- Bilinenden bilinmeyene doğru
- Basitten bileşiğe doğru
- Kıtsadan uzuna doğru
- Yavaştan hızlıya doğru
- Ve tam tersi yönde

5. Tekrarlama sayesinde pekiştirme ve mükemmelleştirme

Derecelendirilmiş tekrar motor hareketleri pekiştirir. Başlangıçta hareket kolay ve standart durumda yapılır. Daha sonra eskrimci aynı hareketi stres altındaki her tür durumda uygulayabilmelidir.

6. Bireyselleşme

Herkesin birbirinden farklı olduğu basit biyolojik bir kuraldır ve antrenör her eskrimciye özellikle gelişimlerinin son evrelerinde farklı davranmalıdır.

Eskrimciler başarılı olmak için çalışma ilişkisinde kişiliklerini antrenörlerine uydurmalıdırlar.

7. Teori ve pratiğin birleştirilmesi

Kitaplardan, makalelerden ve diğer kişilerden gelen tüm yararlı bilgiler doğru şekilde denenmelidir. Antrenman, müsabaka ve gözlemlerden elde edilen tüm sonuçlar teori olarak genellenmeli ve öğretimde rol oynamalıdır.

BÖLÜM III

Hareketi Öğrenmenin Evreleri

Bir eskrim hareketinin öğretiminde öğrenim 4 ayrı evreye bölünebilir:

- 1) Giriş, anlama
- 2) Öğrenme
- 3) Pekiştirme
- 4) Mükemmelleştirme

1) Harekete giriş ve anlamak

Amaç eskrimcinin zihninde hareketin doğru resmini yaratmak, maç içerisindeki anlamının ve teknik olarak uygulanış nedeninin anlaşılmasını sağlamaktır. Antrenör hareketin adını söyler ve açıklamasını yapar. Daha sonra mücadeleci bir hızda birkaç defa hareketi gösterir. Teknik olarak doğru ve maç durumunda hareketin birkaç defa gösterilmesi sadece nasıl yapıldığını anlatmak için değil neden yapıldığını göstermek için de çok önemlidir. Antrenör gruptan en iyi eskrimciden hareketi uygulamasını istemeli veya fotoğraflardan, videolardan yararlanmalıdır.

2) Öğrenmek

Amaç tekrarlama sayesinde ve hataları düzelterek hareketin basit bir şekilde doğru uygulanmasını sağlamaktır. Eşsiz çalışan eskrimciler ayna veya hedef karşısında antrenörün işaretiyle çalışabilecekleri gibi eşli de çalışılabilir. Hareket ilk olarak çok yavaş yapılmalı daha sonra hız yavaşça artırılmalıdır.

3) Pekiştirmek

Amaç kolay ve standart bir durumdayken hareketin sabitleşmesi ve otomatik olarak uygulanmasıdır.

4) Mükemmelleştirmek

Amaç hareketi değişken durumlarda (farklı mesafede, hızda, pozisyonda ve farklı taktiklerde) çalışarak kolaylıkla uygulanabilirliğini sağlamaktır. Bu amaca eşli egzersizlerle ve bireysel teknik ders ile ulaşılmır.

Pekiştirme ve mükemmelleştirme sonu olmayan süreçlerdir. Müsabaka sırasında eş güçteki bir rakibe karşı yeni öğrenilen bir hareketin başarıyla uygulanması ilerlemenin göstergesidir. Öte yandan, bir eskrimci bir hareketi uygulamada bir müsabakada başarılı olabiliyorken bir sonraki müsabakada uygulamada başarılı olamayabilir. Bunun başlıca nedenleri şunlardır:

- Eskrimci formsuzdur değişik nedenlerden ötürü)
- Rakip yeni hareketle nasıl baş edeceğini öğrenmiştir
- Eskrimci doğru hazırlık hareketlerini kullanmıyordur
- Mesafe doğru değildir
- Eskrimci uygulamada hatalar yapıyordur

- Stres ve yorgunluktan ötürü teknikte bozulmalar olmuştur

Diğer Antrenman Metotları

Antrenör ve eskrimci için pratiğe dayalı antrenman metotlarında sözlü, görsel, psikolojik antrenman metotları önemli rol oynarlar.

1) Sözlü Metotlar

- a) Eğitici konuşmalar
- b) Tartışmalar
- c) Açıklamalar
- d) Analizler
- e) Tavsiyeler

2) Görsel Metotlar

- a) Gösterimler
- b) Gözlemler
- c) Görsel yardımlar
 - video
 - fotoğraf
 - tablolar
 - reaksiyon zamanları

3) Psikolojik Metotlar

- a) Otojenik metotlar
- b) Özel yerler, sessizlik, müzik dinlemek vs.

Eskrim Aksiyonlarının Taktiksel Bölümleri

1) Hazırlık Hareketleri

- a. Gözlemek
- b. Asıl amacı gizlemek
- c. Yanıltmak
- d. Reaksiyon göstermek
- e. Rakibi yönlendirmek

2) Etkin Hareketler

- a. Atak Hareketleri
 - Ataklar
 - Ripost ve karşı ripostlar
 - Üstelemeler
 - Karşı zamanlar (contre temps)
- b. Savunma Halindeki Atak Hareketleri
 - Gergin kol
 - Karşı ataklar
- c. Savunma Hareketleri
 - Paratlar
 - Mesafeyle savunma
 - Vücut eskivleri

3) Bilinirliğine Göre Hareketler

- a. Önceden Bilinen Hareketler
 - İlk amaç (1. intention)
 - İkinci amaç (2. intention)
- b. Önceden Kısmen Bilinen Hareketler
 - Karar uygulama sırasında değişebilir
 - Bir bilinmeyen vardır
- c. Spontane Gelişen Hareketler

Eskrim Antrenörünün Teknik Dersteki Hareketleri

Antrenör	Eskrimci
Sadece el	Atak
Önce Vücut Sonra Ayak	Karşı Atak
Önce El Sonra Ayak	Parat
El ve Ayak Beraber	Hazırlığa Atak