



PB-BK-1

## Psikososyal Beceriler Bağ Kurma-1 (Olumlu İlişkiler) Çemberde Anlat



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Kazanımlar

- \* Kendini arkadaşlarına tanıtır.
- \* Kendi özelliklerinin farkına varır.
- \* Diğer arkadaşlarının özelliklerini fark eder.



### Etkinlik Grubu ile İlişkisi

Bağ Kurma: Kişilerarası İletişim



### Ekipman

Farklı renlerde çemberler.





PB-BK-1

## Psikososyal Beceriler Bağ Kurma-1 (Olumlu İlişkiler) Çemberde Anlat



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



T.C. GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI  
SPORİT YETEREK TABANLIĞI SPOZA YÖNELİMİNDE PROGRAM

### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



Sporcular yan yana sıralanır ve karşılıklarına üç adet çember yerleştirilir. Her farklı çemberde sporcunun kendilerine ait farklı özelliklerini söylemesi istenir. Sporcu 1. çembere sağ ayağıyla sıçrar ve adını, soyadını ve yaşını söyler. Sporcu 2. çembere çift ayak sıçrar ve en sevdiği üç şeyi söyler. Sporcu 3. çembere sol ayağıyla sıçrar ve en sevdiği spor branşını söyler. Görevini tamamlayan sporcu, grubun sonuna tekrar sıraya geçer. Etkinlik tamamlandıktan sonra sporcular daire şeklinde oturur ve her sporcunun bir arkadaşı ile ilgili hatırladığı bir özelliği söylemesi istenir. Her sporcu farklı bir arkadaşı ile ilgili hatırladığı bilgileri paylaşır. Etkinlik antrenörün, birliktelik, takım olma ve arkadaşlık mesajları vermesi ile tamamlanır. Herkesin bireysel farklı özellikleri olduğu, birlikte güzel çalışmalar yapacakları vurgulanır.

### Öğretim İpuçları



- \* Antrenör etkinliği kendisi uygulayarak başlatmalıdır.
- \* Sporcuların birbirleri ile alay etmesine izin verilmemelidir.
- \* Kendini tanıtmakta zorlanan sporculara yardım edilmelidir.
- \* Bireysel farklılıkların olacağı ve bunun takıma güç katacağı vurgulanmalıdır.

### Çeşitlendirme



- \* Çember sayısı artırılarak, sporcuların kendilerine ait farklı özelliklerini söylemesi istenebilir.

### Güvenlik



- \* Sporcuların kendilerini rahat ifade edebilecekleri bir ortam yaratılmalıdır.
- \* Etkinlik alanında dikkat dağıtıcı unsurlara yer verilmemelidir.

### Sporculara Sorular



- \* Arkadaşların hakkında ne öğrendin?
- \* Arkadaşların hakkında başka ne öğrenmek isterdin?
- \* Etkinliği nasıl buldun?



PB-BK-2

Psikososyal Beceriler  
Bağ Kurma-2 (Olumlu İlişkiler)  
Gel Tanışalım



### Kazanımlar

- \* Kendi özelliklerini fark eder.
- \* Kendini arkadaşlarına tanıtır.
- \* Diğer arkadaşlarının özelliklerini fark eder.



### Etkinlik Grubu ile İlişkisi

Psikolojik Güçlenme: Olumlu Benlik Algısı



### Ekipman

Farklı renkte toplar.





## Psikososyal Beceriler Bağ Kurma-2 (Olumlu İlişkiler) Gel Tanışalım



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



Daire şeklinde oturan sporculardan ikisine iki farklı renkte top (örneğin, kırmızı ve beyaz) verilir. Toplardan kırmızı rengi alan sporcu soru soran, beyaz renkli topu alan cevaplayan olarak adlandırılır. Kırmızı topu alan sporcu beyaz topu alan sporcuya kendisi ile ilgili bir özelliği anlatması için soru sorar. Beyaz renk top alan sporcu soruyu cevapladıktan sonra, her iki sporcu da topları gruptaki başka arkadaşlarına atar. Tüm sporcular en az bir kez hem soran hem cevaplayan olana kadar etkinlik devam eder.

### Öğretim İpuçları



- \* Sporculara özel hayatları ve aileleri ile ilgili soru sormamaları söylenmelidir.
- \* Sporculara "Arkadaşlarınızın en sevdiği kitap, yemek, spor" gibi özelliklerini sorabilecekleri söylenebilir.
- \* Hep aynı kişilere topların atılması engellenmelidir.

### Çeşitlendirme



- \* Sporcular küçük gruplara ayrılarak, önce grup içi etkinlik yapılabilir.
- \* Gruplar kendi içinde etkinliği tamamladıktan sonra sporcular diğer gruptaki sporcularla yer değiştirilebilir.

### Güvenlik



- \* Sporcuların kendilerini rahat ifade edebilecekleri bir ortam yaratılmalıdır.

### Sporculara Sorular



- \* Arkadaşların hakkında ne öğrendin?
- \* Arkadaşların hakkında başka neler öğrenmek isterdin?
- \* Arkadaşlarını tanımak/özelliklerini bilmek neden önemlidir?



PB-BK-3

Psikososyal Beceriler  
Bağ Kurma-3 (Kişilerarası İletişim)  
Dokunarak Sayı Bulma



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



T.C. MİLLÎ EĞİTİM  
BAKANLIĞI  
SPOR YETEREK YARARLANMA SÜREÇ YÖNLENDİRME PROGRAMI

### Kazanımlar

- \* İletişim becerileri gelişir.
- \* Takım arkadaşları ile iş birliği yapar.
- \* Fiziksel etkinliklerde/oyunlarda bireysel sorumluluk alır.



### Etkinlik Grubu ile İlişkisi

Bağ Kurma: Kişilerarası İletişim



### Ekipman

Kâğıt, kalem, göz bandı.





## Psikososyal Beceriler Bağ Kurma-3 (Kişilerarası İletişim) Dokunarak Sayı Bulma



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



**Etkinlik 1:** Sporcular iki gruba ayrılır ve derin kolda yerde otururlar. Antrenör grubun en arkasındaki sporcuya üç basamaklı bir sayıyı gösterir. Sayıyı öğrenen sporcu önündeki arkadaşına kurallara uygun olarak sayıyı aktarır. Oyunun kuralı sayıların öndeki sporcuya dokunarak aktarılmasıdır. Başa dokunma 100'ler, sağ omzuna dokunma 10'lar, sol omzuna dokunma 1'ler basamağıdır (Örneğin, 123 sayısı, 1 kez başa, 2 kez sağ omuza, 3 kez sol omuza dokunarak anlatılır). Oyun grubun en arkasındaki sporcudan başlar ve en öndeki sporcuya sayı iletilinceye kadar devam eder. Oyunun bitiminde öndeki sporcular sayıyı kâğıda yazar. Sayıyı kâğıda doğru olarak yazan grup 10 puan kazanır. Oyun üç kez oynatılır ve fazla puan alan takım alkışlanır.

**Etkinlik 2:** Sporcular iki gruba ayrılır ve derin kolda gözleri bağlı olarak sıralanırlar. Sıranın en arkasındaki sporcu önündeki arkadaşının omzuna dokunduğu sayı kadar öndeki sporcunun çift ayak sıçraması gerekmektedir. Her bir sporcu en fazla 10 kez olacak şekilde takım arkadaşının omzuna dokunarak takım arkadaşının sıçrama yapacağı sayıyı belirler. Omzuna dokunulan sporcu dokunma sayısı kadar çift ayak sıçrama yapar. Oyun öndeki sporcuya gelene kadar devam eder. Oyun sonunda sporcular kendi grubundaki tüm sporcuların sıçrama sayılarını toplar ve grubun toplam sıçrama sayısını bulur. Her grubun elde edilen sayıyı yere bedenlerini kullanarak yazmaları istenir.

### Öğretim İpuçları



- \* Etkinlik öncesinde sporcuların oyun kurallarını anladığı konusunda emin olunmalıdır.
- \* Sporcular dikkatlerini sayının doğru iletilmesine yönlendirilmesi için cesaretlendirilmelidir.
- \* Tur sonlarında gerekirse kurallar yeniden hatırlatılmalıdır.
- \* Sayı sporcular tarafından belirlenmelidir.

### Çeşitlendirme



- \* Oyunda grup ve sporcu sayıları değişebilir.
- \* Sporcu düzeylerine bağlı olarak sayılar zorlaştırılıp/kolaylaştırılabilir.
- \* Oyun kuralları sporcular tarafından değiştirilebilir.

### Güvenlik



- \* Sporcuların kendilerini rahat ifade edebilecekleri bir ortam yaratılmalıdır.
- \* Etkinlik alanında dikkat dağıtıcı unsurlara yer verilmemelidir.

### Sporculara Sorular



- \* Sayıları aklınızda nasıl tuttunuz?
- \* Arkadaşınızın doğru bir şekilde anlaması için ne yaptınız?
- \* Birlikte bir sayı oluşturmak size neler hissettirdi?



PB-BK-4

## Psikososyal Beceriler Bağ Kurma-4 (İş Birliği) Düğüm



### Kazanımlar

- \* Takım arkadaşları iş birliği yapar.
- \* İletişim becerileri gelişir.
- \* Fiziksel etkinliklerde/oyunlarda bireysel sorumluluk alır.



### Etkinlik Grubu ile İlişkisi

Psikolojik Güçlenme: Olumlu Benlik Algısı



### Ekipman

İpler, eşarplar.





## Psikososyal Beceriler Bağ Kurma-4 (İş Birliği) Düğüm



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



Sporcular altı veya sekiz kişilik gruplara ayrılır. Her grup yüzleri birbirine bakacak şekilde, çember düzeninde yan yana dururlar. Tüm sporcular sağ elini karşıya uzatıp, kendi sağında ve solunda bulunmayan bir arkadaşının elini tutarlar. Sonra sol elini ortaya uzatıp, kendi sağında-solunda bulunmayan ve sağ elini tutmadığı bir arkadaşının elini tutarlar. Tüm sporcuların ellerinin birbirleri ile temas etmesi sağlanır. Düğüm haline gelen grup, elleri bırakmadan bu düğümden kurtulmaya çalışır. Etkinlikte istenen gruptaki sporcuların kolların çapraz halinden birbirlerinin ellerini bırakmadan düğümü çözmeleridir. Düğüm çözüldükten sonra etkinlik tamamlanır. Daha sonra gruptaki kişi sayısı artırılarak etkinlik tekrarlanabilir.

### Öğretim İpuçları



- \* Düğümlerin çözülmesi konusunda strateji üretmeleri için sporcular cesaretlendirilmelidir.
- \* Çözülme süresinin uzayacak olması durumunda sporculara ipuçları verilmelidir.
- \* Hareketlerin yapılmasında sporcular zorlanmamalıdır.
- \* Oyun iki grup arasında yarışma şeklinde de yapılabilir.

### Çeşitlendirme



- \* Gruptaki sporcu sayısı artırılabilir/azaltılabilir.
- \* Oyun alanı sınırlandırılabilir.
- \* Hareket halinde etkinliğin yapılması istenebilir.
- \* İletişimi geliştirmek adına oyundan ayrılan sporcunun isim söylemesi istenebilir.
- \* Oyunun en kısa sürede tamamlanması istenebilir.
- \* Aynı etkinlik sporcular ip, eşarp tutarak da yapılabilir.

### Güvenlik



- \* Grupta yer alan sporcuların birbirine çarpıp çarpmaması için etkinlik alanı düzenlenmelidir.
- \* Etkinlik alanında dikkat dağıtıcı unsurlara yer verilmemelidir.

### Sporculara Sorular



- \* Grubun birlikte ne kadar iyi çalıştığını düşünüyorsunuz?
- \* Neyi farklı yapabildiniz?
- \* Bu etkinlikten öğrendiklerinizi, başka etkinliklerde de kullanabilir misiniz? Nasıl?





PB-BK-5

## Psikososyal Beceriler Bağ Kurma-5 (İş Birliği) Beraber Yürüyelim



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



TURKİYE  
SPOR YETEREK YARARLANIŞI YÖNLENDİRME PROGRAMI

### Kazanımlar

- \* Takım arkadaşları ile işbirliği yapar.
- \* İletişim becerileri geliştirir.
- \* Arkadaşları ile olumlu ilişkiler kurar.



### Etkinlik Grubu ile İlişkisi

Bağ Kurma: Olumlu İlişkiler



### Ekipman

Farklı renkte elastik bantlar.





## Psikososyal Beceriler Bağ Kurma-5 (İş Birliği) Beraber Yürüelim



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



Antrenör etkinlik için bir başlangıç ve bitiş noktası belirler. Sporcular dört eşit gruba ayrılır. Her gruba aynı renk elastik bant verilir. Gruptaki sporcuların hepsi elastik bandın içine girerler. Belirlenen noktalar arası mesafeyi bandın içinden çıkmadan, zemin ile el teması olmadan birlikte yürüyerek bitirmeleri istenir.

### Öğretim İpuçları



- \* Hızlı yapabilmek için tehlikeli hareketlerden kaçınılması vurgulanmalıdır.
- \* Sporcular kendi çözümlerini üretmeleri için cesaretlendirilmelidir.
- \* Görev tamamlandığında grup üyelerinin birbirlerini tebrik etmesi özendirilmelidir.

### Çeşitlendirme



- \* Bant renkleri sertliği belirlediği için her seferinde farklı bir elastik bant ile etkinlik yapılabilir.
- \* Elastik bantlar içindeki sporcu sayısı çoğaltılabilir.
- \* Düz bir parkur yerine ileri - geri yürüme, dönme vb. manevralar eklenebilir.

### Güvenlik



- \* Gruplar arası sporcuların birbirine çarpıp çarpılmaması için etkinlik alanı düzenlenmelidir.
- \* Etkinlik alanında dikkat dağıtıcı unsurlara yer verilmemelidir.

### Sporculara Sorular



- \* Kendi yönteminizi uygulamak için grup arkadaşlarınızı ikna etmek adına neler yaptınız?
- \* Mesafe kat edebilmek için grup olarak doğru yöntemleri seçebildiniz mi?
- \* Grup olarak hareket edebildiniz mi?



**PB-BK-6**

**Psikososyal Beceriler**  
**Bağ Kurma-6 (Kişilerarası İletişim)**  
**Grubunu Bul**



**T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI**



### Kazanımlar

- \* İletişim becerileri geliştirir.
- \* Takım arkadaşları ile iş birliği yapar.



### Etkinlik Grubu ile İlişkisi

Spor Ahlakı: Sorumluluk



### Ekipman

Göz bantları.





# Psikososyal Beceriler

## Bağ Kurma-6 (Kişilerarası İletişim)

### Grubunu Bul



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



#### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



Sporcular 3'er kişilik gruplara ayrılır. Her bir grup için duracakları bir alan oluşturulur. Her grup kendine ait bir ses belirler ve bunu antrenörle paylaşır. Grup içerisinde bir sporcunun gözü bağlanır. Gözü bağlanan sporcular sahanın farklı bölgelerine dağılır. Daha sonra gözü bağlı sporcular, kendi gruplarının çıkardıkları seslere göre kendi grubunu bulmaya çalışırlar. Sırası ile diğer sporcuların da gözü bağlanır ve etkinlik tüm grup üyeleri kendi gruplarının yerlerini bulana kadar devam eder.

#### Öğretim İpuçları



- \* Oyun sırasında gruplarda yer alan sporcuların aynı ses çıkardığından emin olunmalıdır.
- \* Oyun başlamadan grupların kendilerine ait sesleri olduğundan emin olunmalıdır.
- \* Grupların şaşırtıcı ve alay etmeye yönelik sesler çıkarması engellenmelidir.
- \* Değerlendirme soruları grup veya bireysel olarak da değerlendirilmelidir.

#### Çeşitlendirme



- \* Tüm sporcular oyunu bir kez tamamladıktan sonra bir tur daha yapılabilir.
- \* Gruplardaki sporcu sayıları artırılabilir/azaltılabilir.
- \* Etkinlikte gruba ait ses yerine, slogan/grup ismi kullanılabilir.

#### Güvenlik



- \* Gruplarda yer alan sporcuların birbirine çarpmaması için etkinlik alanı düzenlenmelidir.
- \* Etkinlik alanında dikkat dağıtıcı unsurlara yer verilmemelidir.

#### Sporculara Sorular



- \* Oyunu oynadıkça neler öğrendin?
- \* Diğer arkadaşlarını izlerken onlardan neler öğrendin?
- \* Birine yardımcı olmak sana neler hissettirdi?
- \* Grup arkadaşlarını bulmak için nasıl bir yol izledin?



PB-BK-7

# Psikososyal Beceriler Bağ Kurma-7 (Kişilerarası İletişim) Rehber



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



## Kazanımlar

- \* İletişim becerileri geliştirir.
- \* Takım arkadaşına güven duygusu geliştirir.
- \* Takım arkadaşları ile iş birliği yapar.



## Etkinlik Grubu ile İlişkisi

Bağ Kurma: Kişilerarası İletişim



## Ekipman

Göz bantları, huniler, top, labutlar, çemberler.





# Psikososyal Beceriler

## Bağ Kurma-7 (Kişilerarası İletişim)

### Rehber



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI

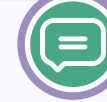


#### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



Sporcular 2'şerli eş olurlar. Eşlerden birinin gözü bağlanır. Spor salonuna farklı büyüklüklerde engeller (çemberler, labutlar, toplar ve huniler) yerleştirilir. Sporcu sayısına göre salonda farklı parkurlar oluşturulur. Eşlerden gözü bağlı olmayan sporcu, gözü bağlı olan sporcuyla engellere çarpmadan yönlendirmeye çalışır. Yönlendirme sırasında gözü bağlı sporcunun geriye gitmesi için sağ eline, sağa gitmesi için sağ omuza, sola gitmesi için sol omuza, ileri gitmesi için sırtın ortasına, durmak için başın arkasına hafifçe dokunarak engellere çarpmadan ilerlemesi sağlanır. Daha sonra eşler yer değiştirir.

#### Öğretim İpuçları



- \* Başlangıçta hareket etmeye ve yönlendirilmeye isteksiz olan sporcular olabilir. Bu durumda sporcular cesaretlendirilmelidir.
- \* Gözlerinin bağlanmasından korkan sporcular olursa zorlanmamalıdır.
- \* Sporcular birbirlerine güvenmeleri için teşvik edilmelidir.
- \* Oyun sonrasında güvenin önemi vurgulanmalıdır.

#### Çeşitlendirme



- \* Etkinlik farklı yönergelerle (sadece dokunma, sadece konuşma vb.) uygulanabilir.
- \* Alandaki engel çeşidi ve sayısı artırılabilir/azaltılabilir.
- \* Sporcuların oyunda yeni kural oluşturması istenebilir.
- \* Antrenör tarafından kural eklenebilir.
- \* Etkinlik yarışma şeklinde de uygulanabilir.

#### Güvenlik



- \* Gruplarda yer alan sporcuların birbirine çarpmaması için etkinlik alanı düzenlenmelidir.
- \* Etkinlik alanında dikkat dağıtıcı unsurlara yer verilmemelidir.

#### Sporculara Sorular



- \* Gözlerin bağlı hareket etmek seni nasıl etkiledi?
- \* Birine yardımcı olmak sana neler hissettirdi?
- \* Hangi etkinlikte daha çok zorlandın? (Hem yönlendirme hem de parkuru tamamlama açısından sorulabilir)



PB-BK-8

## Psikososyal Beceriler Bağ Kurma-8 (Olumlu İlişkiler) Arkadaşlık Durağı



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Kazanımlar

- \* Arkadaşları ile olumlu ilişkiler kurar.
- \* Takım arkadaşları ile işbirliği yapar.
- \* Empati duygusu gelişir.
- \* İletişim becerileri gelişir.
- \* Fiziksel etkinliklerde/oyunlarda bireysel sorumluluk alır.



### Etkinlik Grubu ile İlişkisi

Spor Ahlakı: Sorumluluk



### Ekipman

Kartonlar, renkli kalemler.





## Psikososyal Beceriler Bağ Kurma-8 (Olumlu İlişkiler) Arkadaşlık Durağı



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



Antrenman alanı 3 bölgeye ayrılır. Bu bölgelere “slogan durağı”, “hikâye durağı” ve “resim durağı” isimleri verilir. Duraklara boş kartonlar ve renkli kalemler konur. Antrenör tarafından 3 gruba ayrılan sporcular duraklara dağıtılır. Antrenörün düdüğü ile etkinlik başlar. Gruplar buldukları duraktaki kartonlara, grup kararı ile arkadaşlığı vurgulayacak slogan, resim ve hikâye oluşturmaya başlar. 5 dakikanın sonunda antrenörün düdüğü ile her grup saat yönünde döner ve diğer grupların başladığı etkinliğe kaldığı yerden devam eder. Etkinlik her grup üç durakta çalışma yaptığında sonlandırılır. Tüm grupların katılımı ile ortaya çıkan arkadaşlık sloganları, arkadaşlık resmi ve arkadaşlık hikâyesi gruplarla paylaşılır ve ürünler antrenman sahasının duvarına asılır.

### Öğretim İpuçları



- \* Her sporcudan çıkan fikrin saygıyla karşılanması gerektiğini vurgulanmalıdır.
- \* Gerektiği anlarda sporculara ipuçları verilmelidir.
- \* Her gruptaki sporcunun ortak kararlar doğrultusunda çalışması gerektiği hatırlatılmalıdır.
- \* Bir önceki grubun yaptığı ürün üzerinde çalışılmalıdır.

### Çeşitlendirme



- \* Etkinlik konusu değiştirilebilir (Örn.:sevgi, yardımlaşma... vb.)
- \* Grup sayısı artırılarak yapılan etkinlikler artırılabilir (müzik, oyun oluşturma vb.).
- \* Etkinlik süresi artırılabilir/azaltılabilir.

### Güvenlik



- \* Sporcuların kendilerini rahat ifade edebilecekleri bir ortam yaratılmalıdır.
- \* Etkinlik alanında dikkat dağıtıcı unsurlara yer verilmemelidir.

### Sporculara Sorular



- \* Arkadaşların ile birlikte yaratıcı fikirler oluştururken neler yaptınız?
- \* Arkadaşlarıyla birlikte bir şeyler yapmak sana ne hissettirdi?





PB-BK-9

## Psikososyal Beceriler Bağ Kurma-9 (İş Birliği) Ben Ve Biz



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



TURKISH  
SPORTS FEDERATION  
SPORTE YETEREK YARANMASI SPORLA YÖNLENDİRİLE PROGRAM

### Kazanımlar

- \* Takım arkadaşları ile işbirliği yapar.
- \* İletişim becerileri gelişir.
- \* Arkadaşları ile olumlu ilişkiler kurar.



### Etkinlik Grubu ile İlişkisi

Bağ Kurma: Kişilerarası İletişim, Olumlu İlişkiler



### Ekipman

Resimlerin fotokopisi, pano veya tahta, tahta kalemleri.





## Psikososyal Beceriler Bağ Kurma-9 (İş Birliği) Ben Ve Biz



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



Sporun bir takım çalışması olduğu, bu takımın içinde sporcular, antrenörler, fizyoterapistler, beslenme uzmanları, spor psikologları vb. uzmanların olduğundan bahsedilir ve hepsinin önemli olduğu vurgulanır. Daha sonra görselde yer alan fotoğraflar tek tek sporculara yorum yapılmadan gösterilir ve herkesin rahatça görebileceği bir yere asılır. Sporculara bu fotoğraflar arasında nasıl bir benzerlik olduğu sorulur ve birlikte değerlendirme yapılır. Değerlendirmenin ardından "Sporculara Sorular" bölümünde yer alan sorular sorularak cevapların birlikte düşünülmesi sağlanır. Sporcuların verdiği cevaplar tahtaya (panoya vb.) yazılır ve eğer cevap vermekte zorlanırlarsa "yardımseverlik, iş birliği, kararlılık, odaklanma, cesaret, azim, paylaşma, sportmenlik, sorumluluk, saygı, güven" gibi psikolojik özellikler ipucu olarak verilebilir. İpucu verilirken cevaplar doğrudan, öğretici bir şekilde aktarılmamalı. Örneğin "Odaklanma bu fotoğraflar arasında ortak bir özellik olabilir mi?" gibi sporcuların düşünmesini sağlayacak biçimde ifade edilmelidir. Sporcuların görüşleri alındıktan sonra "Değerlendirme" bölümünde yer alan sorular yardımıyla sporcuların kendini değerlendirmesi sağlanır. Kendi değerlendirmelerini grup içinde paylaşmak isteyen sporculara söz hakkı verilebilir.

### Öğretim İpuçları



- \* Takım çalışmasının ve iş birliğinin önemi vurgulanmalıdır.
- \* Sporcuların birbirlerinin verdiği cevaplar ile alay etmeleri önlenmelidir.
- \* Etkinliğe katılma konusunda çekingen olan sporcular antrenör tarafından cesaretlendirilmelidir.
- \* Öz değerlendirme yapmak istemeyen sporcular zorlanmamalıdır.

### Çeşitlendirme



- \* Görseller artırılabilir.
- \* Görsellerde grubun fotoğraflarından yararlanabilir.
- \* Sporcular gruplara ayrılarak, her gruba bir fotoğraf verilebilir. Daha sonra her grup öncelikle kendi içinde daha sonra diğer grupla toplu olarak değerlendirme yapabilir

### Güvenlik



- \* Sporcuların kendilerini rahat ifade edebilecekleri bir ortam yaratılmalıdır.
- \* Etkinlik alanında dikkat dağıtıcı unsurlara yer verilmemelidir.

### Sporculara Sorular



- Etkinlik sırasında fotoğrafların grup tarafından değerlendirilmesinde kullanılacak sorular:
- \* Sizce bu kişiler birlikte nasıl hareket edebiliyorlar?
  - \* Fotoğraftaki kişilerin birlikte takım olarak çalışmasının yararları nelerdir?
  - \* Sizce bu kişilerin uyumlu bir şekilde çalışmasını sağlayan özellikleri nelerdir?



PB-SA-1

Psikososyal Beceriler  
Psk - Spor Ahlakı-1 (Empati)  
Taş-Kâğıt-Makas



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Kazanımlar

- \* Etkinliğin/oyunun kurallarına uyar.
- \* Diğer sporculara saygı gösterir.
- \* Fiziksel etkinliklerde/oyunlarda bireysel sorumluluk alır.



### Etkinlik Grubu ile İlişkisi

Bağ Kurma: İşbirliği



### Ekipman

Antrenman merdivenleri, huniler.





## Psikososyal Beceriler Psk - Spor Ahlakı-1 (Empati) Taş-Kâğıt-Makas



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



**1. Etkinlik:** Sporcular 5'er kişilik gruplara ayrılır. Her grup için hunilerle bir kare alan oluşturulur. 4 sporcu kareyi oluşturan köşelere yerleştirilir, 1 sporcu karenin ortasında ebe olur. Antrenörün düdüğü ile birlikte her sporcu bulunduğu köşeden farklı bir köşeye koşmaya başlar. Eğer bir köşeye 2 sporcu beraber gelirse, aralarında taş-kâğıt-makas oynarlar. Kazanan sporcu köşeye sahip olur. Diğer sporcu orta noktaya geri döner, ebe olur ve oyun tekrar antrenörün komutuyla devam eder.

**2. Etkinlik:** Antrenman merdivenlerinden yararlanarak uzun bir parkur oluştururlar. Sporcular 2 gruba ayrılır ve gruplar antrenman merdiveninin iki ucuna yerleşir. Her iki grubun ilk sporcusu tek ayak sıçrayarak parkura başlar. İki sporcu parkurda karşılaştıkları noktada taş-kâğıt-makas oynarlar. Kazanan sporcu parkura devam eder. Kaybeden takımdan sıradaki sporcu parkura başlar ve karşılaştıkları zaman tekrar taş-kâğıt-makas oynar. Kaybeden sporcular kendi grubundaki sıraya geri döner. Etkinlikte amaç taş-kâğıt-makası kazanarak karşı takımın bölgesine ulaşmaktır. Karşı takımın bölgesine ulaşıncaya iki takımdan yeni sporcular parkura başlar. Karşı takımın bölgesine ulaşan takım 1 puan alır. Toplam 10 puan alan takım oyunu kazanır.

### Öğretim İpuçları



- \* Sporcular hareketlerin hızlı yapılması konusunda cesaretlendirilmelidir.
- \* Oyun kurallara uygun oynatılmalıdır.
- \* Grup komutları sporcular tarafından belirlenebilir.

### Çeşitlendirme



#### Etkinlik 1

- \* Huniler arası mesafe değiştirilebilir.
- \* Komutlar ebe tarafından verilebilir.

#### Etkinlik 2

- \* Tek ayak sıçrama yerine baskın ayakla (sağ-sol) ya da çift ayakla sıçrama yapılabilir.
- \* Puanlamada değişiklik yapılabilir.

### Güvenlik



- \* Etkinlik alanında dikkat dağınıcılığı unsurlara yer verilmemelidir.

### Sporculara Sorular



- \* Oyunu kazanmak için neler yaptınız?
- \* Oyun sırasında ne tür stratejiler geliştirdiniz?
- \* Kurallara uymak size neler kazandırır?
- \* Oyunu oynarken neler hissettiniz?



PB-SA-2

Psikososyal Beceriler  
Psk - Spor Ahlakı-2 (Empati)  
Canlı Langırt



### Kazanımlar

- \* Fiziksel etkinliklerde/oyunlarda empati becerisi geliştirir.
- \* Takım arkadaşları ile iş birliği yapar.
- \* Rakiplerine saygı duyar.



### Etkinlik Grubu ile İlişkisi

Bağ Kurma: İşbirliği  
Spor Ahlakı: Sorumluluk



### Ekipman

Cimnastik sırası, deniz makarnaları,  
çeşitli toplar, mini kaleler.





## Psikososyal Beceriler Psk - Spor Ahlakı-2 (Empati) Canlı Langırt



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



Antrenör öncelikle sporculara empati ile ilgili genel bilgi verir. Sporcular iki gruba ayrılır. Oyun alanında 2 m. aralıkla karşılıklı olarak cimnastik sıraları yerleştirilir. Cimnastik sıralarının 1'er m. uzağına, tam ortaya mini kaleler yerleştirilir. Sporcular cimnastik sıralarına A takımı ve B takımı olacak şekilde otururlar. Her sporcunun eline topu kaleye gönderebilmek için deniz makarnaları verilir. Tam ortaya konulan topu her iki takım da makarnalar ile vurarak diğer takımın kalesine göndermeye çalışır. Verilen süre sonunda en fazla sayıya ulaşan takım oyunu kazanır.

### Öğretim İpuçları



- \* Her sporcu aktif şekilde katılım için cesaretlendirilmez.
- \* Etkinlik sırasında sadece makarnaların kullanılması konusunda uyarılar yapılmalıdır.
- \* Ayakların kullanılmaması ve sabitlenmesi konusunda sporcular uyarılmalıdır.

### Çeşitlendirme



- \* Sporcu sayıları azaltıp/arttırılabilir.
- \* Top voleybol, hentbol ve tenis topu olarak büyükten küçüğe değiştirilebilir.
- \* Sporcuların gözleri kapatılarak, zilli top ile oynatılabilir.

### Güvenlik



- \* Gruplarda yer alan sporcuların birbirine çarpmamaları için etkinlik alanı düzenlenmelidir.
- \* Etkinlik alanında dikkat dağıtıcı unsurlara yer verilmemelidir.

### Sporculara Sorular



- \* Vücudunun bir parçasını kullanmadan oynamak nasıldı?
- \* Oyunu kazanmak için neler yaptınız?
- \* Oyunda sizi en çok ne zorladı?
- \* Başkalarının yaşadıklarını anlamanın, hissetmenin önemini ile ilgili neler söyleyebilirsiniz?
- \*Empati kelimesini duydunuz mu?



PB-SA-3

Psikososyal Beceriler  
Psk - Spor Ahlakı-3 (Sorumluluk)  
Çubukla Top Taşıma



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



TAKIM  
SPORU YETEREK YARARLANIYORSA YÖNLENDİRME PROGRAMI

### Kazanımlar

- \* Sorumluluk duygusu geliştirir.
- \* Takım arkadaşları ile işbirliği yapar.



### Etkinlik Grubu ile İlişkisi

Psikolojik Güçlenme: Olumlu Benlik Algısı



### Ekipman

Çubuklar, sepetler, çeşitli toplar.





## Psikososyal Beceriler Psk - Spor Ahlakı-3 (Sorumluluk) Çubukla Top Taşıma



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



Sporcular 2'şerli olurlar ve eşlere birer yassı çubuk ve bir top verilir. Her eşin önünde 10 metrelik bir mesafenin sonuna sepet yerleştirilir. Sporcular çubukları sağ elleri ile tutarak topu çubukların üzerine koyarlar. Topu bu şekilde her beş adımda bir el değiştirerek parkurun sonundaki sepete kadar taşırlar. Eğer topu düşürürlerse parkurun başına dönerler. Parkuru tamamlayan eşler birbirini tebrik eder. Grubun yeterlik ve ilgi düzeyine göre tekrar sayısı belirlenir.

### Öğretim İpuçları



- \* Antrenör sporcuların oyun kurallarını anladığından emin olmalıdır.
- \* Başlangıçta etkinliğin doğru yapılması vurgulanırken, ilerleyen aşamalarda eşlerin birbiri ile yarışması istenebilir.
- \* Sporcuların birbirini cesaretlendirmesi ve tebrik etmesi vurgulanmalıdır.

### Çeşitlendirme



- \* Farklı ebatlarda ve ağırlıklarda toplar kullanılabilir.
- \* Parkur üzerine engeller eklenebilir.
- \* Çubuğun kalınlığı arttırılabilir/azaltılabilir.
- \* Etkinlik yarışma şeklinde uygulanabilir.
- \* Parkurun mesafesi azaltılabilir/arttırılabilir.
- \* Gruplardaki sporcu sayısı artırılarak etkinlik yapılabilir.

### Güvenlik



- \* Etkinlik alanında dikkat dağınıcılığın önüne geçilmelidir.

### Sporculara Sorular



- \* Arkadaşınız ile aynı anda hareket etmek nasıldı?
- \* Arkadaşınız ile uyumlu bir şekilde hareket ederken nelere dikkat ettiniz?
- \* Bu oyunda kendi sorumluluklarınız nelerdi?
- \* Bu oyunda arkadaşınıza karşı sorumluluklarınız nelerdi?





PB-SA-4

Psikososyal Beceriler  
Psk - Spor Ahlakı-4(Sorumluluk)  
Fanus



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



TAKIM  
SPORU YETEREK YATIRILAN SPORA YÖNELEN BİR PROGRAM

### Kazanımlar

- \* Fiziksel etkinliklerde/oyunlarda sorumluluk duygusu gelişir.
- \* İletişim becerileri geliştirir.
- \* Takım arkadaşları ile olumlu ilişkiler kurar.



### Etkinlik Grubu ile İlişkisi

Bağ Kurma: Kişilerarası İletişim



### Ekipman

Fanus, 5 beceriden oluşan farklı kartlar, kartlarda yer alan becerilerin yapılması için gerekli malzemeler.





## Psikososyal Beceriler Psk - Spor Ahlakı-4(Sorumluluk) Fanus



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



Fanusa her birinde 5 beceriden oluşan daha önceden hazırlanmış kartlar konur. Sporculardan ikişerli eşler oluşturulur. Eş olan sporculardan birinden fanus içinden bir kart seçmesi istenir. Sporcu seçilen kartlardaki beceriyi önce arkadaşına anlatır. Kartta yazılan sayı veya süre ile sırayla biri yaparken diğer sporcu onu kontrol eder. Daha sonra diğer eş 2. kartı seçer ve seçilen karttaki becerileri arkadaşına anlatır ve etkinliği yaparken arkadaşını kontrol eder. Her eş grubu 3 kart seçer. Beceriler gerçekleştirildikten sonra etkinlik tamamlanır.

### Öğretim İpuçları



- \* Sporcuların karttaki becerileri doğru yaptıkları kontrol edilmelidir.
- \* Sporcuların birbirlerini olumlu yönde teşvik etmeleri sağlanmalıdır.

### Çeşitlendirme



- \* Kartta yazan beceriler azaltıp/artırılabilir.
- \* Sporcular tarafından seçilen kart sayısı artırılabilir.
- \* Kartlar daha zor veya daha kolay becerilerle çeşitlendirilebilir.

### Güvenlik



- \* Gruplarda yer alan sporcuların birbirine çarpmamaları için etkinlik alanı düzenlenmelidir.
- \* Etkinlik alanında dikkat dağıtıcı unsurlara yer verilmemelidir.

### Sporculara Sorular



- \* Birini yönlendirmek size neler hissettirdi?
- \* Arkadaşınızın hareketlerini kontrol etmek nasıldı?



PB-SA-5

Psikososyal Beceriler  
Psk - Spor Ahlakı-5 (Sportmenlik)  
Bulmaca



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



TURKİYE  
SPOR YETEREK YARARLANIYOR  
YÖNLENDİRİLEBİLİR PROGRAM

### Kazanımlar

\* Sportmenlik kavramının özelliklerini açıklar.



### Etkinlik Grubu ile İlişkisi

Psikolojik Güçlenme: Olumlu Benlik Algısı



### Ekipman

Kâğıt kalem, grup sayısı kadar şekilde yer alan bulmaca kartonu, kartona yazmak için kalın uçlu kalem.





## Psikososyal Beceriler Psk - Spor Ahlakı-5 (Sportmenlik) Bulmaca



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



Sporculara, spor ile ilgili bir bulmaca çözüleceği anlatılır. Sporcular, eşit olacak şekilde gruplara ayrılır. Ön sayfadaki bulmacadan grup sayısı kadar fotokopi çekilir ve gruplara bir kalem ile dağıtılır. Gruplardan, beş dakika içerisinde bulmacada verilen cümlelerdeki eksik kelimeleri bulmacanın alt kısmında verilen anahtar kelimeleri kullanarak tamamlamaları istenir. Bu sırada antrenör, ön sayfadaki bulmacanın büyük bir kartona önceden basılı halini karşıdaki duvara yerleştirir ve gruplar için parkurları oluşturur. Sporculardan duvardaki kartona cevapları yazmaları istenir. Duvardaki bulmacanın yanına her grup için cevapları yazmaları amacıyla bir kalem bırakılır. Sporcular kendi gruplarında arka arkaya dizilir. Etkinlik antrenörün işareti ile başlar. Her gruptan birinci sıradaki sporcu parkuru geçip cevabı kartona yazar. Bir sporcu parkuru tamamladıktan sonra diğer sporcu başlangıç noktasından parkura başlar. Her bir kelime için bir sporcunun parkuru tamamlaması gerekir. Sporcu, istediği cevabı yazabilir. Her doğru cevap 10 puandır. Antrenör tarafından etkinlik sonunda cevaplar değerlendirilir. Bulmacada; soldan sağa olacak şekilde;

- 1- Yanlış yaptığım zaman dürüst olurum.
  - 2-Her sporcunun farklı seçimleri vardır ve buna saygı duyarım.
  - 3- Rakip takımla maçtan önce ve sonra tokalaşırım.
  - 4- Antrenörümün sözünü dinlerim.
  - 5- Her zaman kurallara uyarım.
  - 6- Her zaman adil davranırım.
  - 7- Müsabakalarda takımdaki sorumluluğumu bilirim.
  - 9- Bir sporcu çevreyi temiz tutar.
- Yukarıdan aşağıya;
- 8- Arkadaşlarımı her zaman desteklerim.
  - 10-Kimse görmese bile doğru olanı yaparım

### Öğretim İpuçları



- \* Etkinlik öncesinde, parkurlar antrenör tarafından sahada oluşturulmalı ve kartonlar karşı duvara yerleştirilmelidir.
- \* Tüm gruplar için aynı parkur oluşturulmalıdır.
- \* Gruplara, verilen fotokopi ile karşı duvardaki kartonun aynı olduğu söylenmelidir.
- \* Bulmacanın oldukça kolay olduğu ve herkesin yapabileceği belirterek sporcular teşvik edilmelidir.
- \* 1 ve 8'in aynı harfle başladığını belirtilmelidir.

### Güvenlik



- \* Etkinlik alanında dikkat dağıtacak unsurlara yer verilmemelidir.
- \* Sporcular parkuru kalemle geçmemelidir.

### Çeşitlendirme



- \* Parkurda yer alan hareketler değiştirilebilir.
- \* Gruplar ikili veya daha fazla sporcu ile birlikte hareket ederek parkuru tamamlayabilir.
- \* Gruplar ileri düzeyde bir çaba gösteriyorsa, kelimelerle ilgili hikâye anlatmaları istenebilir.

### Sporculara Sorular



- \* Sporda ve günlük yaşamda saygılı olmayı ne zaman sergileriz?
- Saygılı olmak bulmacadaki hangi kelimelerle ilişkilidir?
- \* Bulmacadaki kelimeleri sporda ve günlük hayatımızda kullanmamız ve sergilememiz ne kadar önemlidir? Bunu nasıl yaparız?
- \* Bulmacadaki davranışlara başka davranış eklenebilir mi?
- \* Bulmacada bulmakta en çok zorlandığınız kelime hangisiydi?
- \* Bulmacadaki sizin için en önemli kelime hangisidir?



PB-SA-6

## Psikososyal Beceriler Psk - Spor Ahlakı-6 (Sportmenlik) Değerler Tuzluğu



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Kazanımlar

- \* Spordaki değerlerin farkına varır.
- \* İletişim becerilerini geliştirir.
- \* Takım arkadaşları ile iş birliği yapar.



### Etkinlik Grubu ile İlişkisi

Bağ Kurma: Olumlu İlişkiler, İletişim Becerileri



### Ekipman

Kâğıtlar, kalemler, değerler tuzlukları.





# Psikososyal Beceriler

## Psk - Spor Ahlakı-6 (Sportmenlik)

### Değerler Tuzluğu



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



#### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



Antrenör tarafından değerler tuzluğu yapılır. Tuzluğun içerisine “Dürüstlük, Sorumluluk, Azim, Yardımseverlik, Saygı, Arkadaşlık, İyilik, Hoşgörü” değerleri yazılır. Sporcular dört kişilik gruplara ayrılır. Her gruba antrenör tarafından hazırlanan değerler tuzluğu verilir. Her grup üyesi bir kere değerler tuzluğunda 1’den 10’a kadar sayı söyler (her grupta her sayı bir kez söylenecektir). Bu sayılara karşı gelen değer belirlenir ve her grubun dört değeri ortaya çıkmış olur. Çıkan değerlerden hareketle grup olarak belirlenen süre içerisinde kendi grup hikâyelerini yazmaları istenir. Daha sonra her grup sıra ile yazdıkları hikâyeyi diğer sporculara okur.

#### Öğretim İpuçları



- \* Hikâyelerin sporla ilgili olması gerektiği söylenmelidir.
- \* Her sporcunun fikrinin saygıyla karşılamak gerektiği vurgulanmalıdır.
- \* Gerektiği anlarda sporculara ipuçları verilmelidir.

#### Çeşitlendirme



- \* Hikâye yazımında grubun yeterliği ve antrenman süresi düşünülerek değer sayısı azaltılabilir/arttırılabilir.
- \* Her grup tek değer belirleyerek o değer üzerinde hikâye oluşturabilir.
- \* Grup sayısı ve gruptaki sporcu sayısı arttırılabilir.
- \* Hikâye yerine resim yaparak anlatmaları istenebilir.
- \* Sporculardan kendi değerler tuzluğunu oluşturmaları istenebilir.

#### Güvenlik



- \* Sporcuların kendilerini rahat ifade edebilecekleri bir ortam yaratılmalıdır.
- \* Etkinlik alanında dikkat dağıtıcı unsurlara yer verilmemelidir.

#### Sporculara Sorular



- \* Arkadaşlarınız ile birlikte yaratıcı fikirler oluştururken neler yaptınız?
- \* Etkinlik arkadaşınızı daha iyi tanımanıza nasıl katkı sağladı?
- \* Etkinlik spordaki değerleri anlamaınıza nasıl yardımcı oldu?
- \* Değerler tuzluğunu siz oluştursaydınız hangi değerleri yazardınız?



PB-SA-7

Psikososyal Beceriler  
Psk - Spor Ahlakı-7 (Empati)  
Bowling



### Kazanımlar

- \* Başkalarının duygularını anlar.
- \* Fiziksel etkinliklerde/ oyunlarda arkadaşları ile empati kurar.



### Etkinlik Grubu ile İlişkisi

Spor Ahlakı: Sorumluluk



### Ekipman

Elastik bantlar, labutlar, çeşitli toplar.





## Psikososyal Beceriler Psk - Spor Ahlakı-7 (Empati) Bowling



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



Antrenör her grup için 20 lobuttan oluşan bir parkur hazırlar. Sporcular dört gruba ayrılır. Sporcuların hepsine birer tenis topu verilir. Sporcuların kolu veya bacağı hareketsiz bırakacak şekilde elastik bantlar ile sabitlenir. Her takımda sporcuların sabitlenen kol veya bacak sayısı eşit olmalıdır. Sporculardan topu yuvarlayarak parkurda yer alan lobutları sabitlenmeyen kol ve bacaklarıyla devirmeleri istenir. Lobutlarını kısa sürede deviren takımlar alkışlanır. Grubun yeterlik ve ilgi düzeyine göre tekrar sayısı belirlenir.

### Öğretim İpuçları



- \* Bağlı olmayan uzuvların kullanılması konusunda dikkat edilmelidir.
- \* Parkura odaklanmaları için sporculara geri bildirim verilmelidir.
- \* Etkinlik sonunda başkalarının duygularını anlama ile ilgili geri bildirimler ve mesajlar verilmelidir.
- \* Empati kavramının üzerinde yoğunlaşmalıdır.

### Çeşitlendirme



- \* Farklı ebatlardaki toplar ile oynatılabilir.
- \* Parkurun mesafesi değiştirilebilir.
- \* Lobut sayısı artırılabilir/azaltılabilir.

### Güvenlik



- \* Gruplarda yer alan sporcuların birbirine çarpmamaları için etkinlik alanı düzenlenmelidir.
- \* Etkinlik alanında dikkat dağıtıcı unsurlara yer verilmemelidir.

### Sporculara Sorular



- \* Bedeninizin bütünü kullanamamak nasıldı?
- \* Hangi vücut parçanızla lobutları daha kolay/daha zor vurdunuz?
- \* Bu etkinlikten ne öğrendiniz?





PB-SA-8

Psikososyal Beceriler  
Psk - Spor Ahlakı-8 (Sportmenlik)  
Değerimi Bul



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Kazanımlar

\* İletişim becerilerini geliştirir.



### Etkinlik Grubu ile İlişkisi

Bağ Kurma: İş Birliği, Kişilerarası İletişim



### Ekipman

Değer kartları, bant, mandallar, lastik.





## Psikososyal Beceriler Psk - Spor Ahlakı-8 (Sportmenlik) Değerimi Bul

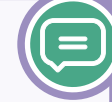


### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



Sporcular ikişerli olarak eşleşir ve her sporcuya bir değer kartı verilir. Eşler kartlarında yazan değeri birbirine göstermez. Her sporcu kartını diğer sporcunun sırtına mandal ile sabitler. Eşler diğer sporcunun sırtında yazan değeri örneklerle anlatmaya çalışır. Burada “sahada yaralanan bir sporcuya yardım etmek”, “hakem tarafından kendi lehine verilen hatalı kararda doğruyu söylemek” gibi sporun içinden veya “yolda giderken para bulduğunda bunu polise teslim etmek gibi” gündelik yaşamın içinden örneklerle açıklayabilirler. Sporcu bu örneklerden hareketle sırtında yazan değeri tahmin eder. Birinci eş değerini bulunca, diğer sporcunun değerine geçilir. Tüm sporcular değerini bulduktan sonra grup daire olarak oturur ve her bir sporcu kendi değerini gruptaki diğer üyelere örneklerle anlatır.

### Öğretim İpuçları



- \* Etkinlik başlamadan spordaki değerlerin neler olduğuyla ilgili açıklama yapılmalıdır.
- \* Sporculardan aynı değerleri farklı örneklerle açıklamaları istenmelidir.
- \* Değer anlatmakta zorlanan sporculara, ipucu vererek yardımcı olunmalıdır.
- \* Sporcuların kartları birbirine göstermemesi için özen gösterilmelidir.

### Çeşitlendirme



- \* Farklı değer kartları hazırlanabilir.
- \* Sporcuların değer kartları değiştirilerek, etkinlik tekrar edilebilir.
- \* Etkinliğe fiziksel etkinlik eklenebilir (Örnek: Sporcu değerine yönelik tahminde bulunmadan önce salonu bir tur koşması istenebilir).
- \* Sporculardan değerleri sözel iletişim kullanmadan anlatmaları istenebilir.

### Güvenlik



- \* Sporcuların kendilerini rahat ifade edebilecekleri bir ortam yaratılmalıdır.
- \* Etkinlik alanında dikkat dağıtıcı unsurlara yer verilmemelidir.

### Sporculara Sorular



- \* Müsabakalarda kendimize karşı sorumluluklarımız nelerdir?
- \* Müsabakalarda takımımıza karşı sorumluluklarımız nelerdir?
- \* Müsabakalarda rakibe karşı sorumluluklarımız nelerdir?
- \* Müsabakalarda dürüst sporcular neler yapar?
- \* Müsabakalarda yardımsever sporcular neler yapar?
- \* Azimli sporcular neler yapar?



PB-SA-9

Psikososyal Beceriler  
Psk - Spor Ahlakı-9 (Sportmenlik)  
Kelime Avı



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Kazanımlar

- \* Spordaki değerlerin farkına varır.
- \* İletişim becerilerini geliştirir.
- \* Takım arkadaşları ile iş birliği yapar.



### Etkinlik Grubu ile İlişkisi

Bağ Kurma: İş Birliği



### Ekipman

Her takım için değerler kartları, her takım için masa (sıra).





## Psikososyal Beceriler Psk - Spor Ahlakı-9 (Sportmenlik) Kelime Avı



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



Antrenör değerlerin yazılı olduğu farklı renkte kartlar hazırlar ve etkinlik öncesi kartları masanın üzerine koyar. Sporcular iki gruba ayrılarak kendi masalarının etrafında derin kolda sıra olurlar. Antrenör her masanın üzerine değer çarkında bulunan değerlerin yazılı olduğu farklı renkte kartlar oluşturur. Antrenör oluşturulan örnek olayları sporculara yönelterek örnek olayın hangi değeri temsil ettiğini sorar. Sporculardan cevabı kendi aralarında tartışarak değer kartlarından doğru olan kartı kaldırarak göstermeleri istenir. Örnek olaylara cevabı takım olarak bulduktan sonra her takımdan sırası gelen sporcu parkuru tamamlayarak parkur sonunda değer kartını gösterebilir. Yanlış değer kartı gösteren gruba doğru olan değer açıklanır. Örnek olaylar bitiğinde etkinlik sonlandırılır. Örnek olaylar takımdaki sporcu sayısına göre hazırlanmalıdır.

### Öğretim İpuçları



- \* Her sporcunun etkinliğe katıldığı kontrol edilmelidir.
- \* Değer kartlarındaki örnekler ile ilgili açıklayıcı bilgi verilmelidir.
- \* Verilen yanlış cevapta sporcuların birbirlerine olumsuz davranışlarda bulunmaları önlenmelidir.

### Çeşitlendirme



- \* Örnek olaylar çoğaltılabilir.
- \* Kartlar değerleri temsil eden resimlerle çeşitlendirilebilir.
- \* Sporculardan örnek olaylara bir beceri (sıçrama, koşma vb.) kullanarak cevap vermeleri istenebilir.
- \* Sporculardan örnek olayı canlandırmaları istenebilir.
- \* Sporculardan örnek olay ile ilgili hikâye yazmaları istenebilir.

### Güvenlik



- \* Etkinlik alanında dikkat dağınıcı unsurlara yer verilmemelidir.

### Sporculara Sorular



- \* Bu değerlerden herhangi birini daha önce duymuş muydun?
- \* Spor ve günlük hayatından bu değerlere örnek verebilir misin?



PB-SA-10

Psikososyal Beceriler  
Psk - Spor Ahlakı-10 (Empati)  
Duygularla Empati



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



TURKISH  
SPORTS FEDERATION  
SPORTE YETEREK YARARLANIŞI SPORLA YÖNLENDİRME PROGRAMI

### Kazanımlar

\* Başkalarının duygularını anlar.



### Etkinlik Grubu ile İlişkisi

Bağ Kurma: Kişilerarası İletişim, Olumlu İlişkiler



### Ekipman

Empati kartları, emoji kartları.





## Psikososyal Beceriler Psk - Spor Ahlakı-10 (Empati) Duygularla Empati



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



Antrenman öncesinde antrenör tarafından örnek olayların yer aldığı empati kartları ve emoji kartları hazırlanır. Empati kartları sporcu sayısı kadar olmalıdır. Tüm sporcular yerde çember şeklinde oturur. Antrenör de sporcular ile birlikte etkinliğe katılır. Her sporcu sırası geldiğinde renkli bir empati kartı seçer ve arkadaşlarına okur. Sporculardan 5-10 sn. düşündükten sonra empati kartında yer alan örnek olay ile ilgili düşüncesini bir emoji kartı ile göstermesi istenir. Etkinlik sıradaki diğer sporcunun empati kartı seçip arkadaşlarına okuması ile devam eder. Tüm takım ve antrenör kart seçip okuyunca etkinlik sona erer. Etkinlik bitiminde sporculara aşağıdaki sorular sorarak, başkalarını anlama ve empati kavramı üzerine konuşulur.

### Öğretim İpuçları



- \* Antrenörler de etkinliğe katılmalıdır.
- \* Her sporcunun etkinliğe katıldığı kontrol edilmelidir.
- \* Empati kartlarındaki örnekler ile ilgili açıklayıcı bilgi verilmelidir.
- \* Verilen yanlış cevapta sporcuların birbirlerine olumsuz davranışlarda bulunması engellenmelidir.
- \* Sporcu sayısı kadar empati kartı oluşturduğunuzdan emin olunmalıdır.

### Çeşitlendirme



- \* Örnek olaylar çoğaltılabilir.
- \* Kartlarda olayları temsil eden resimler kullanılabilir.

### Güvenlik



- \* Etkinlik alanında dikkat dağınıcı unsurlara yer verilmemelidir.

### Sporculara Sorular



- \* Başka insanların düşüncesini anlamaya çalışırken neler düşündün?
- \* Spor ve günlük hayatından bu olaylara örnek verebilir misin?



PB-SA-11

Psikososyal Beceriler  
Psk - Spor Ahlakı-11 (Empati)  
Goalball



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Kazanımlar

- \* İletişim becerilerini geliştirir.
- \* Takım arkadaşları ile işbirliği içinde çalışır
- \* Empati duygusu gelişir.



### Etkinlik Grubu ile İlişkisi

Bağ Kurma: İşbirliği



### Ekipman

İp, zilli top, göz bantları, cimnastik minderi.





## Psikososyal Beceriler Psk - Spor Ahlakı-11 (Empati) Goalball



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



Sporcular antrenör tarafından 2 eşit gruba ayrılır ve takımlar voleybol dip çizgilerinde A ve B takımı olarak pozisyon alırlar. Voleybol sahasının orta çizgisine yerden 60 cm yükseklikte kalın bir ip gerilir. İp için tenis veya voleybol filesi için kullanılan direkler kullanılabilir. Her oyuncuya çizgide oturması için bir cimnastik minderi verilir. Sporcuların gözleri birer bant ya da parça kumaş ile bağlanır. Oyun antrenörün düdüğü ile başlar. A takımı topu ipin altından geçecek şekilde yerden sekmeden atmaya çalışır. Her oyuncu topun sesine göre oturdukları minderde sağa ve sola yatarak topun kendi çizgilerinden geçip gol olmasını engellemeye çalışırlar. Top hep aynı oyuncuya geliyor ve kurtarılıyorsa takım oyuncuları kendi içlerinde paslaşarak diğer oyuncunun şut atmasını sağlarlar. 10 dakika sonucun da fazla gol atan takım galip gelir.

### Öğretim İpuçları



- \* Antrenör her sporcu için atış kullanması için desteklemelidir.
- \* Antrenör gerektiği zamanlarda sporculara sözel ipuçları vermelidir.

### Çeşitlendirme



- \* Sporcu sayısı azaltılabilir/arttırılabilir.
- \* Oyun sahası küçültülebilir/büyütülebilir.
- \* Orta saha ipi alçaltılabilir/yükseltilebilir.

### Güvenlik



- \* Etkinlik alanı dikkat dağıtıcı unsurlardan arındırılmalıdır.

### Sporculara Sorular



- \* Gözlerin kapalı olduğunda neler hissettin?
- \* Etkinlik görme engelli bireyleri anlamana nasıl yardımcı oldu?
- \* Bu oyunun sana neyi öğrettiğini düşünüyorsun?
- \* En iyi atışı yapmak için neler yaptın?





PB-PG-1

# Psikososyal Beceriler Psikolojik Güçlenme-1 (Olumlu Benlik Algısı) Anlat Bakalım



## Kazanımlar

- \* Kendi özelliklerini ifade eder.
- \* Arkadaşlarının özelliklerini ifade eder.
- \* Kendi özellikleri ve arkadaşlarının özellikleri arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları söyler.



## Etkinlik Grubu ile İlişkisi

Bağ Kurma: İş Birliği, Kişilerarası İletişim, Olumlu İlişkiler



## Ekipman

Yaka kartları, kalemler, işaret tabakları veya huniler.





# Psikososyal Beceriler

## Psikolojik Güçlenme-1 (Olumlu Benlik Algısı)

### Anlat Bakalım



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



#### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



Sporculara birer adet boş yaka kartı ve kalem dağıtılır. Sporcuların kartlarına ad ve soyadı ile birlikte, kendisi hakkında özellikler yazmaları istenir. Bu noktada sevdiği sporlar, yemekler, aktiviteler, özellikler gibi sporla ilgili olan veya olmayan her şeyi yazabilecekleri söylenir. Sporcuların yaka kartlarını yakalarına yapıştırmaları istenir. Daha önce belirlenmiş olan alanda rastgele olarak yürümleri istenir. Antrenörün düdüğüyle birlikte sporcular durur ve kendisine en yakın sporcu ile eş olurlar. Bu karşılaşmada sporcular eşlerinin yakasındaki kartları okuyarak, birbirlerinin özelliklerini tanımaya çalışırlar. İlk düdükten sonra sporcular tekrar yürümeye başlar ve ikinci düdükle birlikte tekrar dururlar. Bu kez sporcular eşleştikleri arkadaşına önce daha önce eşleştikleri arkadaşının özelliklerini anlatır ve daha sonra yakasındaki kartları okuyarak birbirlerinin özelliklerini öğrenmeye çalışırlar (Örneğin, takımımızda Mehmet diye bir arkadaş var, o da yüzmeyi ve koşmayı seviyormuş gibi). Etkinlik, grubun birbirini yeteri kadar tanıdığı düşünüldüğü zaman sonlandırılır.

#### Öğretim İpuçları



- \* Tüm sporcuların etkinliğe katılması teşvik edilmelidir.
- \* Sporcuların olumsuz özellikler söylememesine dikkat edilmelidir.
- \* Sporcuların birbirleriyle alay etmelerine izin verilmemelidir.

#### Çeşitlendirme



- \* Etkinlik süresi değiştirilebilir.
- \* Sporcu sayısı artırılabilir/azaltılabilir.
- \* Yaka kartları kullanılmadan sporcuların kendilerini tanıtmaları istenebilir.
- \* Etkinlik sonunda her sporcunun bir arkadaşını tanıtmaları istenebilir.
- \* Etkinlik farklı yer değiştirme hareketleri ile yapılabilir.

#### Güvenlik



- \* Sporcuların kendilerini rahat ifade edebilecekleri bir ortam yaratılmalıdır.
- \* Etkinlik alanında dikkat dağıtıcı unsurlara yer verilmemelidir.

#### Sporculara Sorular



- \* Arkadaşların hakkında ne öğrendin?
- \* Özelliklerini başka arkadaşlarıyla paylaşmak neler hissettirdi?
- \* Arkadaşların hakkında başka ne öğrenmek isterdin?



PB-PG-2

Psikososyal Beceriler  
Psikolojik Güçlenme-2 (Olumlu Benlik Algısı)  
Kendimi Ve Seni Tanıyorum



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Kazanımlar

- \* Kendini özelliklerinin farkına varır.
- \* Bireysel farklılıkları anlar.
- \* Arkadaşları ile olumlu ilişkiler kurar.



### Etkinlik Grubu ile İlişkisi

Bağ Kurma: İşbirliği



### Ekipman

Kâğıtlar, kalemler.



## Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



Antrenör öncelikli olarak benzerlik ve farklılık kavramlarını açıklar. Sporculardan sahadan çok uzaklaşmadan serbestçe hareket etmeleri (zıplamak, koşmak veya daha farklı bir hareket) istenir. Antrenör, sahanın ortasında durur ve sporculara seslenerek verilen örnekler göre (örnekler: hayvanları en çok sevenler, topla oynanan sporları sevenler, doğayı çok sevenler, denizi çok sevenler, açık alanda spor yapmayı sevenler vb. ) ortada toplanmalarını istenir. Eğer sporcular söylenen cümleye katılmıyorlarsa hareketlerine (zıplamak, koşmak vb.) devam edebilirler. Bu etkinlik yaklaşık 10 dakika boyunca farklı örneklerle yapılır. Sporcular, antrenörün yanına geldiğinde, sporculara sorular kısmındaki (1) sorular sorulur. Sorular sorulduktan sonra sporcuların diğer sporcularla hareketlere devam etmeleri istenir.

Daha sonra sporculara kâğıt kalem verilir ve dört soruya önce kendilerinin yazılı olarak cevap vermeleri istenir (Sorular: En sevdiğin renk nedir? En sevdiğin spor nedir? Boş zamanlarında ne yaparsın? (Sporcuların kendi sorularını sormalarını isteyin). Sonra sporculardan en az üç farklı kişiye (çok iyi tanımadıkları bir arkadaş, hemen yanında bulunan bir arkadaşı gibi) bu konuda soru sormaları istenir. Cevapları kâğıda not alırlar. Daha sonrasında grup çember olarak oturur ve gruptakiler "Sporculara Sorular" kısmındaki sorular (2) üzerinde konuşur. Sonrasında da "benzerliklerin ve farklılıkların olabileceği ve bunlara saygılı olmamız" gerektiği belirtilerek etkinlik tamamlanır.

## Öğretim İpuçları



\* Etkinliğe müzik ekleyerek eğlenceli ortam oluşturulabilir. Müzik durduğu zaman antrenör cümleyi söyler ve cümle bitince müzik tekrar başlar.

## Çeşitlendirme



\* Sporda ileri olan gruplar için özel sorular yöneltilir. (Örnek: Takım arkadaşlarına göre futbolda/voleybolda/basketbolda iyi olmak ne kadar avantajlıdır? Vb.

## Güvenlik



\* Sporcuların kendilerini rahat ifade edebilecekleri bir ortam yaratılmalıdır.  
\* Etkinlik alanında dikkat dağıtacak unsurlara yer verilmemelidir.

## Sporculara Sorular



1) Benzer yönler etkinliğinde; \* Diğer arkadaşlarının seninle aynı düşüncede olmaları sana neler hissettirdi? \* Diğerlerinden farklı düşüncede olmak sana neler hissettirdi? Sorularını sorunuz ve "her zaman aynı düşünmek zorunda değiliz" cümlesini özetlerken kullanınız.  
2) Kâğıt-kalem etkinliğinden sonra; \* Diğer sporcularla ilgili yeni bir şey öğrendiniz mi? \* Arkadaşından ne kadar farklısın? Benzer yönleriniz neler? \* Arkadaşının sana benzer ve senden farklı yönleri neler? \* Günlük yaşamınızda, bir arkadaşın senden farklı bir tercih yaptığında nasıl hissediyorsun? \* Günlük yaşamınızda, bir arkadaşın seninle benzer bir tercih yaptığında nasıl hissediyorsun?



PB-PG-3

Psikososyal Beceriler  
Psikolojik Güçlenme-3 (Zorluklar ile Baş etme)  
Çemberden Kurtul



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



SPOR YETEREK YATIRILMASI İÇİN  
YÖNLENDİRME PROGRAMI

### Kazanımlar

- \* Fiziksel etkinliklerde/oyunlarda mücadele duygusu geliştirir.
- \* Fiziksel etkinliklerde/oyunlarda zorluklarla baş edecek davranışlar sergiler.
- \* Takım arkadaşları ile işbirliği yapar.



### Etkinlik Grubu ile İlişkisi

Bağ Kurma: Kişilerarası İletişim,  
Olumlu İlişkiler, İş Birliği



### Ekipman

Çemberler.





PB-PG-3

## Psikososyal Beceriler Psikolojik Güçlenme-3 (Zorluklar İle Baş etme) Çemberden Kurtul



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



**Etkinlik 1:** Sporcular iki gruba ayrılır ve el ele tutuşarak yan yana dizilir. Grupların başındaki sporculara birer çember verilir. Bu çemberin içinden sporcuların yanındaki sporcunun elini tutmayı bırakmadan geçmesi istenir. Etkinlik sporcular çemberi son sporcuya kadar taşıyana kadar devam eder.

**Etkinlik 2:** Sporcular el ele tutuşarak daire oluştururlar. Antrenör dairenin ortasında durur. Belirlenen iki sporcunun arasından el ele tutuştukları yerden antrenör çemberi sporcuların boyuna göre hizalar. Sporcular yanındaki sporcunun elini tutmayı bırakmadan, antrenörün tuttuğu çemberin içinden, çembere değmeden geçmeye çalışır. Çember, bir tam turun sonunda başlangıç noktasına geldiğinde oyun biter. Sporcular çembere temas ettiğinde antrenörün ilk başlattığı noktadan etkinlik yeniden başlar.

### Öğretim İpuçları



- \* Sporcuların bedenen zorlandığı durumlarda etkinliğe müdahale edilmelidir.
- \* Etkinlik sırasında sporcular oyuna devam etmeleri için cesaretlendirilmelidir.

### Çeşitlendirme



- \* Çember sayısı artırılabilir.
- \* Etkinlikler yarış şeklinde uygulanabilir.

### Güvenlik



- \* Gruplarda yer alan sporcuların birbirine çarpıp çarpmaması için etkinlik alanı düzenlenmelidir.
- \* Etkinlik alanında dikkat dağıtıcı unsurlara yer verilmemelidir.

### Sporculara Sorular



- \* Hangi etkinlikte daha fazla eğlendiniz?
- \* Çembere dokunmamak için neler yaptınız?



PB-PG-4

## Psikososyal Beceriler Psikolojik Güçlenme-4 (Özerklik) Isınmamı Planlıyorum



### Kazanımlar

- \* Kendi etkinliklerini düzenler.
- \* Fiziksel etkinliklerde/oyunlarda bireysel sorumluluk alır.
- \* Kendine uygun ısınma etkinlikleri seçer.



### Etkinlik Grubu ile İlişkisi

Bağ Kurma: İş Birliği, Kişilerarası İletişim



### Ekipman

Görseldeki etkinlikleri yapabilecek ekipmanlar, görseldeki etkinlikleri gösterecek pano.





# Psikososyal Beceriler Psikolojik Güçlenme-4 (Özerklik) Isınmamı Planlıyorum

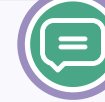


## Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



Sporculara antrenman öncesinde kendi ısınma hareketlerini planlayacakları söylenir. Sporculara görselde yer alan hareketler panodan gösterilir. Sporculardan görselde yer alan hareketlerden, o günkü antrenmanın ısınma bölümünü kendilerinin planlaması istenir.

## Öğretim İpuçları



- \* Sporcuların ısınma hareketleri izlenerek, yardıma ihtiyacı olan sporcular desteklenmelidir.
- \* Seçilen etkinlikten dolayı sporcular tebrik edilmeli, cesaretlendirilmelidir.
- \* Isınma süresi antrenör tarafından belirlenmelidir.
- \* Isınma evresi müzik kullanılarak yapılabilir.

## Çeşitlendirme



- \* Isınma protokolü için yeni hareketler eklenebilir.
- \* Etkinlik soğuma evresi için de düzenlenebilir.

## Güvenlik



- \* Etkinlik alanında dikkat dağıtıcı unsurlara yer verilmemelidir.

## Sporculara Sorular



- \* Isınmayı planlamak size neler hissettirdi?
- \* Hareketleri seçerken hangi özelliklerinizi (kuvvet, esneklik, dayanıklılık ...) dikkate aldınız?
- \* Daha sonra tekrar ısınma yapmanız gerekirse bu hareketleri nasıl düzenlersiniz?





PB-PG-5

## Psikososyal Beceriler Psikolojik Güçlenme-5 (Özerklik) Etkinliğini Seç



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Kazanımlar

- \* Kendine uygun beceriler seçer.
- \* Beceriye ait performansını değerlendirir.
- \* Fiziksel etkinliklerde/oyunlarda bireysel sorumluluk alır.
- \* Seçtiği beceriyi uygular.



### Etkinlik Grubu ile İlişkisi

Bağ Kurma: İş Birliği, Kişilerarası İletişim



### Ekipman

Beceri listesi, farklı ebatlarda malzemeler, farklı renkte bant, huniler vb.





## Psikososyal Beceriler Psikolojik Güçlenme-5 (Özerklik) Etkinliğini Seç

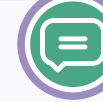


### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



Sporcular 10 m. ara ile iki gruba ayrılır ve gruptaki sporculara farklı becerilerden oluşan iki etkinlik listesi verilir. Sporculardan 10 metrelik mesafenin gidişinde ve dönüşünde kullanacağı becerileri ilgili listeden seçmesi istenir. Birinci listeden seçilen beceri 10 metrelik mesafelik parkurun gidişinde, ikinci listeden seçilen beceri ise dönüşte kullanılacaktır. Etkinlikte her iki gruptan birer sporcu aynı anda etkinliğe başlar. Parkuru önce tamamlayan sporcunun grubu 1 puan kazanır. Tüm sporcular etkinliği tamamladıktan sonra en çok puan alan takım birinci oyunu kazanır. Birinci tur tamamlandıktan sonra, antrenör sporculara performanslarına göre farklı beceriler seçmesini söyler. Her turda sporcu seçtiği beceriyi değiştirir. 3 turun sonunda en çok puan toplayan takım oyunu kazanır.

### Öğretim İpuçları



- \* Becerilerden oluşan etkinlik listesi sporcuların görebileceği bir yere asılmalıdır.
- \* Sporcuların seçtiği beceriler takip edilmelidir.
- \* Sporcunun ikinci ve üçüncü turda etkinlik listesinden seçilen becerilerin aynı olmamasına dikkat edilmelidir.
- \* Sporcuların kendi yeterliklerine uygun beceriler seçmesi konusunda geri bildirim verilmelidir.
- \* Çalışmaya yeni beceri eklenmesi durumunda öz değerlendirme cetveline bu beceri eklenmelidir.

### Çeşitlendirme



- \* Tur sayısı artırılabilir/azaltılabilir.
- \* Parkur mesafesi kısaltılabilir ya da uzatılabilir.
- \* Beceriler çeşitlendirilebilir.

### Güvenlik



- \* Etkinlik alanında dikkat dağınıcı unsurlara yer verilmemelidir.

### Sporculara Sorular



- \* Birinci turda parkuru tamamlamak için hangi becerileri seçtiniz?
- \* İkinci ve üçüncü turda seçtiğiniz beceriyi değiştirdiniz mi? Neden değiştirdiniz?
- \* Zorlandığınız beceriler hangisiydi?
- \* Zorlandığınız becerileri geliştirmek için neler yapabilirsiniz?
- \* Kolay bir şekilde yapabildiğiniz beceriler hangisiydi?



PB-PG-6

## Psikososyal Beceriler Psikolojik Güçlenme-6 (Olumlu Benlik Algısı) Arkadaşına Güven



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Kazanımlar

- \* Kendine güven duygusunu geliştirir.
- \* Takım arkadaşına güven duyar.
- \* Fiziksel etkinliklerde/oyunlarda bireysel sorumluluk alır.



### Etkinlik Grubu ile İlişkisi

Bağ Kurma: İşbirliği, Kişilerarası İletişim,  
Olumlu İlişkiler



### Ekipman

Göz bandı.





# Psikososyal Beceriler

## Psikolojik Güçlenme-6 (Olumlu Benlik Algısı)

### Arkadaşına Güven



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



#### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



Sporcular 4-5 kişilik gruplar halinde bir daire oluşturur. Sporculardan biri dairenin ortasında yer alır ve bu sporcunun gözleri bağlanır. Dairenin ortasında bulunan sporcunun kendi etrafından dönmesi istenir. Dur denildiğinde, sporcunun kendini sırt üstü grup arkadaşına bırakması söylenir. Sporcu kendini bıraktığı taraftaki arkadaşları tarafından tutulur. Tüm sporculardan etkinliği yapmaları istenir.

#### Öğretim İpuçları



- \* Başlangıçta hareket etmeye ve yönlendirilmeye isteksiz olan sporcular olabilir. Bu durumda sporcular cesaretlendirilmelidir.
- \* Gözlerinin bağlanmasından korkan sporcular olursa zorlanmamalıdır.
- \* Sporcular birbirilerine güvenmeleri için teşvik edilmelidir.
- \* Oyun sonrasında sporcular ile bir araya toplanarak, güvenin önemi vurgulanmalıdır.

#### Çeşitlendirme



- \* Dairenin çevresindeki sporcu sayısı artırılıp/azaltılabilir.

#### Güvenlik



- \* Gruplarda yer alan sporcuların birbirine çarpıp çarpmaması için etkinlik alanı düzenlenmelidir.
- \* Etkinlik alanında dikkat dağıtıcı unsurlara yer verilmemelidir.

#### Sporculara Sorular



- \* Düşerken arkadaşlarınızın sizi tutamayacağını düşündünüz mü?
- \* Arkadaşınızı tutamayacağını düşündünüz mü?
- \* Gözlerinizin kapalı olması ne hissettirdi?



PB-PG-7

# Psikososyal Beceriler Psikolojik Güçlenme-7 (Olumlu Benlik Algısı) Ben Değerliyim



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



## Kazanımlar

- \* Olumlu özelliklerinin farkına varır.
- \* Fiziksel etkinliklerde/oyunlarda bireysel farklılıklara saygı duyar.
- \* Sporcuların sahip olması gereken özelliklerin farkına varır.



## Etkinlik Grubu ile İlişkisi

Spor Ahlakı: Sportmenlik



## Ekipman

Kâğıtlar, kalemler, yapışkan kâğıtlar, insan figürünün olduğu renkli kartonlar, sporcu sayısı kadar top görselleri.





# Psikososyal Beceriler

## Psikolojik Güçlenme-7 (Olumlu Benlik Algısı)

### Ben Değerliyim



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



#### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



Her sporcuya görseldeki top resminin çıktısı verilir. Top resmindeki boşluklara sporcuların sahip olduğu olumlu özelliklerini yazmaları istenir. Daha sonra karton üzerine içi boş bir sporcu figürü çizilir ve tüm grubun göreceği bir yere asılır. Her sporcunun kendi topunda yazdığı bir özelliği yapışkan kâğıtlar ile sporcu figürünün üzerine yapıştırmaları istenir. Sporcuların olumlu özellikleri ile oluşturulan bu sporcu figürü, sporcuların antrenman yaptığı bir alanda belli bir süre sergilenir. Daha sonra sporcu figürüne yeni özellik eklemeleri istenebilir. Etkinlik bittikten sonra sporculara aşağıdaki sorular yöneltilir.

#### Öğretim İpuçları



- \* Her bireyin kendine ait özellikleri olduğu vurgulanmalıdır.
- \* Özellikler sporcu figürüne yapıştırılırken her sporcunun birbirinin özelliklerine yönelik olumlu geri bildirimler vermelerine dikkat edilmelidir.
- \* Sporculara olumlu özelliklerini bulma konusunda ipucu verilmelidir.

#### Çeşitlendirme



- \* Top ve insan figürü yerine başka görseller kullanılabilir.
- \* Sporcuların yazdıkları özelliklerini farklı renklerde boyamaları istenebilir.
- \* Sporcuların kendi özellikleri yerine spordaki değerleri yazmaları istenebilir.
- \* Periyodik aralıklarla sporcuların özellikleri gözden geçirilerek, yeni özellikler eklemeleri veya çıkartmaları istenebilir.

#### Güvenlik



- \* Sporcuların kendilerini rahat ifade edebilecekleri bir ortam yaratılmalıdır.
- \* Etkinlik alanında dikkat dağıtıcı unsurlara yer verilmemelidir.

#### Sporculara Sorular



- \* Etkinliği nasıl buldunuz?
- \* Daha önce bu özelliklerinizi düşünmüş müydünüz?
- \* Sporcu olarak bu özelliklerin size ne katacağını düşünüyorsunuz?



PB-PG-8

# Psikososyal Beceriler Psikolojik Güçlenme-8 (Zorluklar ile Baş etme) Sonuna Kadar



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



TAKIM  
SPORU YETEREK YARANAN SPORA YÖNELEN BİR PROGRAM

## Kazanımlar

- \* Fiziksel etkinliklerde/oyunlarda mücadele duygusu geliştirir.
- \* Fiziksel etkinliklerde/oyunlarda zorluklarla baş edecek davranışlar gösterir.
- \* Takım arkadaşları ile iş birliği yapar.



## Etkinlik Grubu ile İlişkisi

Bağ Kurma: Olumlu İlişkiler



## Ekipman





# Psikososyal Beceriler Psikolojik Güçlenme-8 (Zorluklar İle Baş etme) Sonuna Kadar



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



## Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



Sporcular 4 gruba ayrılır ve derin kolda sıra olurlar. Her sporcu sağ ve sol yanındaki sporcu ile el ele tutuşarak yol oluşturur. Bir kaçan ve bir yakalayan sporcu belirlenir. Antrenörün ilk düdüğü ile kaçan ikinci düdüğü ile kovalayan sporcu koşmaya başlar. El ele tutuşan sporcular bundan sonraki her düdükte sol ayakları üzerinde saat yönünde 90 derece dönerek sağ ve sol yanındaki arkadaşının elini tutmaya devam eder. Böylelikle kaçan ve kovalayan sporcunun yolları hızlı bir şekilde değişmiş olur. Kaçan ve kovalayan sporcu için mücadele sonuna kadar devam eder. Yakalama gerçekleştiğinde yakalayan ve kaçan sporcular gruptaki diğer sporcularla yer değiştirir. Her sporcu hem kaçan hem kovalayan olduğunda etkinlik sonlandırılır.

## Öğretim İpuçları



- \* Yolları oluşturan sporcuların aynı anda düdüğe tepki verip yön değiştirmesine dikkat edilmelidir.
- \* Kaçan ve kovalayan sporcu ellerin altından ve elleri bozarak içinden geçmemelidir.
- \* Sporcular etkinliği uzun süre yapmamalıdır.
- \* Yorulan sporcular gözlenmeli ve yakalama gerçekleşmese bile sporcuların rolleri değiştirilmelidir.

## Çeşitlendirme



- \* Sporcu sayısı ve koridor sayısı arttırılabilir.
- \* Yakalayan sporcu sayısı arttırılabilir.

## Güvenlik



- \* Gruplarda yer alan sporcuların birbirine çarpıp çarpmaması için etkinlik alanı düzenlenmelidir.
- \* Etkinlik alanında dikkat dağıtıcı unsurlara yer verilmemelidir.

## Sporculara Sorular



- \* Kaçma yollarını oluştururken ne tür çözümler ürettiniz?
- \* Kaçarken neler düşündünüz?
- \* Yakalamaya çalışırken bir plan yaptınız mı?





PB-PG-9

# Psikososyal Beceriler Psikolojik Güçlenme-9 (Zorluklar ile Baş etme) Mücadele



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



## Kazanımlar

- \* Fiziksel etkinliklerde/oyunlarda mücadele duygusu geliştirir.
- \* Fiziksel etkinliklerde/oyunlarda zorluklarla baş edecek davranışlar geliştirir.



## Etkinlik Grubu ile İlişkisi

Psikolojik Güçlenme: Yeterlik



## Ekipman

Yer dengesi, sıçrama tahtası, slalom çubukları, cimnastik minderleri, labutlar, tenis topları.





# Psikososyal Beceriler Psikolojik Güçlenme-9 (Zorluklar İle Baş etme) Mücadele



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI

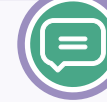


## Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



Antrenör "ASLA PES ETME" yazısını oluşturacak puzzle harflerini yazım sırasına göre numaralandırarak hazırlar. Sporcular iki gruba ayrılır. Antrenör etkinlik öncesi belirlenen parkuru her iki takım için hazırlar. Antrenör her grubun sporcularını eline parkurun sonunda duvara yapıştırılmak üzere puzzle harflerini karışık şekilde verir. Dödükle birlikte etkinlik başlar. Sporcu önce önündeki yer dengesinden koşarak geçer, daha sonra belirlenmiş kutuda duran voleybol topunu alır. 5 adet slalom çubuğu arasından voleybol topu yerden kalkmayacak şekilde elleri ile yuvarlar. Parkura yerleştirilen kutuya topu bırakır. Tenis toplarının kovalar ve önünde duran lobuta atarak devirmeye çalışır. Lobutu devirdikten sonra cimnastik minderi üzerinde sürünerek minderi tamamlar. Belirlenen noktada beş çift ayak sıçrama yapar. Masaya koşar ve parçanın ilkini koyar, masanın gerisinde bekler. Tüm sporcular parkuru bitirdiklerinde puzzle tamamlamaları istenir. Puzzle bitirdiğinde "Asla Pes Etme" yazısını oluşturan gruplar alkışlanır.

## Öğretim İpuçları



- \* Hareketlerin kuralına uygun yapıldığı denetlenmelidir.
- \* Her sporcunun parkuru tamamlaması desteklenmelidir.
- \* Her sporcunun performansları ile ilgili olumlu geri bildirimlerde bulunulmalıdır.
- \* Sporcunun sadece kendi performansına odaklanması sağlanmalıdır.
- \* Etkinlik sonunda her iki takımın da birbirlerini tebrik etmesi sağlanmalıdır.
- \* Etkinlik sonrası değerlendirmede yer alan cümlelerin sporcular tarafından tamamlanması sağlanmalıdır.

## Çeşitlendirme



- \* Parkurdaki hareket sayısı arttırılabilir/azaltılabilir.
- \* Parkurdaki beceriler çeşitlendirilebilir.
- \* Puzzle ifadesi mücadeleyi, yılmazlığı vurgulayacak kelimeler ile çeşitlendirilebilir.

## Güvenlik



- \* Gruplarda yer alan sporcuların birbirine çarpmaması için etkinlik alanı düzenlenmelidir.
- \* Etkinlik alanında dikkat dağıtıcı unsurlara yer verilmemelidir.

## Sporculara Sorular



- \* Birden fazla hareketi kısa sürede yapmaya çalışırken neler hissettiniz?
- \* Etkinlik mücadele isteğinizi arttırdı mı?
- \* Puzzleda yazan ifade sporcuların hangi özelliklerini anlatıyor?



PB-PG-10

Psikososyal Beceriler  
Psikolojik Güçlenme-10 (Özerklik)  
Parkurunu Seç



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Kazanımlar

- \* Seçtiği etkinlikleri uygular.
- \* Fiziksel etkinliklerde/oyunlarda bireysel sorumluluk alır.
- \* Fiziksel yeterliliklerinin farkına varır.



### Etkinlik Grubu ile İlişkisi

Bağ Kurma: Olumlu İlişkiler



### Ekipman

Ağırlıklar, çeşitli toplar, sepetler,  
denge tahtası, huniler.





## Psikososyal Beceriler Psikolojik Güçlenme-10 (Özerklik) Parkurunu Seç



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



Görselde yer alan parkurlar oluşturulur ve her bir parkurda yapılacak olan hareketler antrenör tarafından sporculara gösterilir. Daha sonra sporcuların yan yana sıra olması sağlanır. Her bir sporcunun parkurda yer alan hareketlerden iki tanesini seçmesi ve sırası geldiğinde seçtiği parkurda yer alan hareketleri yapması istenir. Sporculardan en hızlı yapacaklarını düşündükleri parkurları seçmeleri istenir. Birinci sporcu düdük sesi ile parkura başlar ve kendi seçtiği iki parkuru tamamladıktan sonra başlangıç noktasına döner. Sporcu başlangıç noktasında yer alan diğer arkadaşının eline dokunduğu zaman ikinci sporcu kendi seçtiği parkura başlar. Tüm sporcular bu şekilde parkuru tamamlayıp, en son sporcu da parkuru tamamlayıp başlangıç noktasına döndüğü zaman etkinlik sonlandırılır. Yeterli dinlenme süresi verildikten sonra sporculara etkinliğin tekrar aynı şekilde yapılacağı söylenir. Sporcuların yine istediği iki parkuru seçebileceği ve amaçlarının daha önceki yaptıkları süreden daha kısa bir sürede parkuru tamamlamak olduğu söylenir. İkinci tur tamamlandığı zaman antrenör tüm sporcuları tebrik eder.

### Öğretim İpuçları



- \* Sporcuların parkurları doğru anladığından emin olunmalıdır.
- \* Parkurlardaki hareketler sporcu seviyesine uygun şekilde düzenlenmelidir.
- \* Seçtiği parkurda zorlanan sporcu olursa antrenör tarafından desteklenmelidir.
- \* Ağırlık taşıma parkurunda sporcuları zorlamayan ağırlıklar tercih edilmelidir.
- \* Parkuru tamamlayan sporcular antrenör tarafından tebrik edilmelidir.

### Çeşitlendirme



- \* Parkurlarda yer alan hareketler değiştirilebilir.
- \* Sporculardan tek parkur seçmeleri istenebilir.
- \* Sporcuların verilen malzemeleri kullanarak kendi parkurlarını oluşturmaları istenebilir.
- \* Etkinlik grup çalışmasına dönüştürülerek, grupların parkurları belirlenen sürede tamamlaması istenebilir.
- \* Parkurlarda müzik eşliğinde çalışılabilir.

### Güvenlik



- \* Sporcuların kendilerini rahat ifade edebilecekleri bir ortam yaratılmalıdır.
- \* Etkinlik alanında dikkat dağıtıcı unsurlara yer verilmemelidir.

### Sporculara Sorular



- \* Birinci turda hangi parkurları seçtiniz? Neden?
- \* İkinci turda seçtiğiniz parkuru değiştirdiniz mi?
- \* İkinci turda grup olarak performansınız gelişti mi?
- \* Seçmediğiniz parkurlarda yer alan becerilerinizi nasıl geliştirebilirsiniz?



PB-PG-11

Psikososyal Beceriler  
Psikolojik Güçlenme-11 (Yeterlik)  
Üç Kapak



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



YETERLİK  
SPORHİ YETERLİK YATIRIMCI SPORU YÖNLENDİRME PROGRAMI

### Kazanımlar

- \* Basit kurallı oyunlar oynar.
- \* Oyunun gerektirdiği taktikleri uygular.
- \* Parkurun gerektirdiği fiziksel becerileri uygular.



### Etkinlik Grubu ile İlişkisi

Spor Ahlakı: Empati



### Ekipman

Renkli şerit, farklı renklerde işaret tabakları, huniler.





# Psikososyal Beceriler

## Psikolojik Güçlenme-11 (Yeterlik)

### Üç Kapak



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



#### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



Sporculara üç taş oyununun benzerini işaret tabakları ile oynayacakları anlatılır. Antrenman alanına birbirinin aynısı olan, yan yana 2 parkur yapılır. Parkurların sonuna ise 9 kareden oluşan bir oyun alanı çizilir. Sporcular iki gruba ayrılır ve derin kolda sıra olurlar. Her grupta sırada yer alan ilk üç sporcuya birer işaret tabağı verilir. Takımların tabakları farklı renkte (Örnek: Kırmızı ve mavi) olmalıdır. Antrenörün düdüğü ile her iki grupta da ilk sırada yer alan sporcular parkura başlar ve parkuru tamamladığı zaman işaret tabağını istediği alana yerleştirir. İşaret tabağını yerleştirdikten sonra parkurdan geri döner. Parkurdan geri dönen sporcular kendi takımındaki sporcunun eline dokunur ve diğer sporcu parkura başlar. Etkinlik bu şekilde devam eder. Gruplardaki sporcular işaret tabaklarını yerleştirdikten sonra dördüncü ve diğer sporcular sadece oyun alanında yer alan işaret tabaklarının yerini bir kare (yukarı-aşağı ya da sağa-sola) değiştirebilirler. Oyunda amaç sporcuların kendi grubuna ait 3 tabağı yan yana ya da alt alta getirmesidir. Bu noktada diğer grubun tabaklarına bakarak, onların tabaklarının yan yana gelmesini önleyen hamleler de yapılabilir. Takımlardan birinin kendi takım tabaklarını yan yana getirmesi ile oyun sona erer.

#### Öğretim İpuçları



- \* Sporcuların üçtaş oyununu anladığından emin olunmalıdır.
- \* Rekabetçi bir ortamın oluşması önlenmelidir.
- \* Sporcuların sadece kendi yapabildikleri en iyi oyuna odaklanmaları sağlanmalıdır.
- \* Sporcuların parkuru her turda farklı bir beceri ile tamamlaması istenmelidir (Örnek: Birinci turda ayakla top sürme, ikinci turda basketbol topunu sektirerek ilerleme vb.)

#### Çeşitlendirme



- \* Sporcuların grupları değiştirilerek tekrar oynanabilir.
- \* Oyun alanı 4x4 olmak üzere 16 kareden oluşturulabilir.
- \* Parkurda yer alan etkinlikler değiştirilebilir.

#### Güvenlik



- \* Gruplarda yer alan sporcuların birbirine çarpmamaları için etkinlik alanı düzenlenmelidir.
- \* Etkinlik alanında dikkat dağıtıcı unsurlara yer verilmemelidir.

#### Sporculara Sorular



- \* Parkurdan sonra oyunu oynamak nasıldı?
- \* Oyundaki sorumluluklarınız nelerdir?
- \* Parkurda hangi etkinlikler olmasını istersiniz?
- \* Oyunda başarılı olmak için nasıl bir taktik uyguladınız?



PB-PG-12

Psikososyal Beceriler  
Psikolojik Güçlenme-12 (Zorluklar ile Baş etme)  
Yılmaz Sporcu



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



TÜRKİYE  
SPORU YETEREK YATIRILMIŞTIR  
SPORTS INVESTMENT PROGRAM

### Kazanımlar

\* Yılmaz sporcunun özelliklerini tanır.



### Etkinlik Grubu ile İlişkisi

Bağ Kurma: İş Birliği



### Ekipman

Kâğıtlar, kalemler.





# Psikososyal Beceriler Psikolojik Güçlenme-12 (Zorluklar İle Baş etme) Yılmayan Sporcu



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI

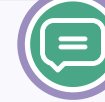


## Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



Sporcular yarım daire şeklinde otururlar. Antrenör de ortalarına gelecek şekilde oturur. Önce yılmazlık kavramının tanımı yapılır. “Yılmazlık: karşılaştığımız zorluklara rağmen vazgeçmeden devam etmek istekliliğimizdir.” Sporculara, kartın ön yüzünde bulunan Naim’in hikâyesini anlatır ve sonra “bu hikâyede sizin dikkatinizi çeken ve Naim’in devam etmesini sağlayan nedir?” sorusu sorulur. Bütün sporcuların “Yılmazlık” cevabını vermesi beklenir. Bütün sporculardan yılmazlık cevabı alındıktan sonra bütün sınıfa başka cevabı olan kimsenin olup olmadığı sorulur ve ikinci hikâyeye geçilir. İkinci hikâyeye başlanmadan önce “Yılmazlık: bir zorlukta pes etmeden kendini toparlamak anlamına gelir.” tanımı yapılır ve ikinci hikâyeye okunur. İkinci hikâyeye bittikten sonra, sporculara “Sümeyye’nin devam etmesini sağlayan nedir?” sorusu sorulur. Bütün sporcuların “Yılmazlık” cevabını vermesi beklenir. Bütün sporcular, “Sporculara sorular” kısmındaki birinci, ikinci ve dördüncü sorulara yılmazlık cevabını verdiğinde etkinlik tamamlanır.

## Öğretim İpuçları



- \* Sporcuların takıldığı yerlerde antrenör ipuçları vermelidir.
- \* Anlatılacak hikâyelerde, tek bir spor branşına özgü başarılı sporcuların hikâyelerinde kalınmaması yönlendirme açısından önemlidir.
- \* Gönüllü olan sporculardan kendilerine ait veya varsa başka sporcuların bildikleri yılmazlık hikâyelerini anlatmaları istenir.

## Çeşitlendirme



- \* Sporculardan etkinlik öncesinde başarılı sporcuların hikâyelerini araştırıp bu hikâyeleri anlatmaları istenebilir.

## Güvenlik



- \* Sporcuların kendilerini rahat ifade edebilecekleri bir ortam yaratılmalıdır.
- \* Etkinlik alanında dikkat dağıtıcı unsurlara yer verilmemelidir.

## Sporculara Sorular



- \* Naim, yaralanmasına rağmen sporu bırakmadı ve daha çok madalya aldı. Bu hikâyede ona yardımcı olan nedir?
- \* Engellerle karşılaştığınızda yaptığınız şeyi bırakmamanızı sağlayan nedir?
- \* Yaşamınızda, sporda veya sporun dışında yılmadan başardığınız bir hikâyeniz var mı?
- \* Sümeyye, engeli olmasına rağmen sporu bırakmadı. Sümeyye’ye yardımcı olan burada nedir?





PB-PG-13

Psikososyal Beceriler  
Psikolojik Güçlenme-13 (Olumlu Benlik Algısı)  
Başarı Belgem



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Kazanımlar

- \* Kendi özelliklerini fark eder.
- \* Kendi özelliklerini değerlendirir.



### Etkinlik Grubu ile İlişkisi

Spor Ahlakı: Sorumluluk  
Psikolojik Güçlenme: Yeterlik



### Ekipman

Kalemler, başarı belgeleri.





# Psikososyal Beceriler Psikolojik Güçlenme-13 (Olumlu Benlik Algısı) Başarı Belgem



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



## Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



Görselde yer alan “Başarı Belgesi” sporcu sayısı kadar çoğaltılır ve sporculara dağıtılır. Belgeleri sporcuların ve antrenörlerin beraber dolduracakları söylenir. “Sporculara Sorular” bölümünde yer alan sorular sporculara yöneltilerek, sporcuların kendi özelliklerini düşünmesi sağlanır. Sporculardan geliştirdikleri özelliklerden en çok kullandıkları iki tanesini görselde yer alan ilgili yere yazmaları istenir. Daha sonra antrenörler, her sporcu için iki özellik söylerler. Bu özelliklerin sporcunun antrenmanlara başladığından beri geliştirdiği ve o sporcuda ön plana çıkan özellikler olması gerekmektedir. Özellikler fiziksel ya da psikolojik olabilir. Sporcuların antrenörlerinin söylediği özellikleri de Başarı Belgesindeki ilgili yere yazmaları sağlanır. Başarı Belgeleri doldurulduktan sonra antrenör tüm belgeleri toplar. Grup daire şeklinde oturur ve her sporcunun kendi Başarı Belgesinde yazdığı özellikler tüm grupta paylaşılır. Antrenör tüm sporcuları bu özelliklerinden dolayı tebrik eder ve başarı belgesini verir. Her sporcuyu tüm grubun alkışlaması ve tebrik etmesi sağlanır.

## Öğretim İpuçları



- \* Her sporcunun en az iki olumlu özellik yazdığından emin olunmalıdır.
- \* Sporculardan olumlu özellik söylemede zorlanan olursa antrenör destek olmalıdır.
- \* Etkinlik sonunda antrenörün sporcuları ve sporcuların birbirini tebrik etmesi sağlanmalıdır.

## Çeşitlendirme



- \* Sporcuların birbirlerinin belgesini vermesi sağlanabilir.
- \* Sporcuların belgeye yazacağı özellik sayısı artırılabilir.
- \* Sporculardan kendileri için bir Başarı Belgesi oluşturmaları istenebilir.

## Güvenlik



- \* Sporcuların kendilerini rahat ifade edebilecekleri bir ortam yaratılmalıdır.
- \* Etkinlik alanında dikkat dağıtıcı unsurlara yer verilmemelidir.

## Sporculara Sorular



- \* Antrenmanlara başladığınızdan beri hangi özelliklerinizi geliştirdiniz?
- \* Geliştirdiğiniz özelliklerden en çok hangisini kullanıyorsunuz?