

*ANTRENÖRÜN TANIMI
ÖNEMİ VE
ANTRENÖRLÜK MESLEĞİ
(7)*

*DOÇ.DR.HAKAN SUNAY
A.Ü.Spor Bilimleri Fakültesi*

ANTRENÖR VE TANIMI (1)

■ *ANTRENÖR;*

■ *Atlet yüzücü boksör v.b sporcuları veya takımlarını yaptırdığı çalışmalarla yarışma veya karşılaşmalara hazırlayan kimse (Larousse)*

■ *ANTRENÖR;*

■ *Sporcuları yetiştiren kimse (Türkçe sözlük)*

ANTRENÖR VE TANIMI (2)

■ *ANTRENÖR;*

- *Teknisyen olarak gerekli bilgileri bilimin ışığında sporcuların başarısı için kullanan daha sonra bu bilgileri spor becerileri ve stratejiler ile birleştiren ve farklı mizaçlardaki insanlara uygulayabilen kişi diye tanımlanmaktadır (Miroslak Vanek),*
- ***Vanek antrenörün;** iyi bir organizatör, etkili bir yönetici, motivatör ve sporcuya bağımsızlığını, yeterliliğini kazandıran bir eğitimci olması gerektiğini belirtmiştir.*

ANTRENÖR VE TANIMI (3)

■ *ANTRENÖR;*

- *Gerek yüksek başarı seviyesinde antrenman biliminin gerektirdiği formasyona sahip;*
- *gerekse, beden ve ruh sağlığını sağlayıcı, beden eğitimi ve spor etkinliklerinde bulunanları çalıştıracak bilgi ve beceriyle aynı zamanda*
- *sosyo psikolojik bilgiye sahip olan yetiştirici ve çalıştırıcı kişilere denir (Mustafa Keten)*

BİR ANTRENÖRÜN BAŞARIDAKİ YERİ NEDİR ?

■ ***PLAN VE PROGRAMLAR***

■ ***DESTEK BİLİMLER;***

B

■ ***PSİKOLOJİ***

A

■ ***BİYOMEKANİK***

KALİTELİ

Ş

■ ***BESLENME***

ANTRENMAN

A

■ ***ANTROPOMETRİ***

R

■ ***SOSYOLOJİ***

I

■ ***TESİS VE MALZEME***

■ ***YETENEKLİ SPORCU***

■ ***ANTRENÖR***

ANTRENÖRÜN BAŞARISINDAKİ ÇEŞİTLİ FAKTÖRLER;

ABD’de Basketbol Antrenörlüğünün önemli isimlerinden John Wooden “Sportif Başarıyı sağlayan kişilik özelliklerini” bir piramit oluşumuyla belirtmiştir;

WOODEN PİRAMİDİ

Sadakat - Sabır

Mücadelecilik

Dengeli Kişilik - Özgüven

Kondisyon - Beceri - Takım Ruhu

Kendi Kendini Yönetmek - Zihinsel Hazır Oluş - Karar verme ve Harekete Geçirme - Amaca Konsantre olma

Çalışkanlık - Arkadaşlık - Bağlılık - İşbirliği - Coşku

- *Wooden Başarıyı ise ; “kişinin olabileceğinin en iyisi olmak için yapabileceğinin en iyisini yaptığını bilmekle elde ettiği kişisel tatminin sonucu olan zihinsel barıştır” şeklinde tanımlamıştır*

21.YÜZYILDA ANTRENÖRÜN ROLÜ

- *DAHA ÇOK ÜLKELERİN ULUSLAR ARASI YARIŞMA VE ORGANİZASYONLARDA YER ALMASI*
- *OLİMPİYAT PROGRAMLARINDAKİ OLUMLU YÖNDE DEĞİŞİKLİKLER*
- *SPORCU PERFORMANSINDAKİ ARTIŞ*
- *YENİ SPOR TÜRLERİ VE GENÇLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ*
- *ANTRENMAN YÖNTEMLERİNDEKİ SÜREKLİ GELİŞİME YÖNELİK DEĞİŞİM*
- *GELİŞİMDE SPOR BİLİMLERİNİN ETKİSİ*
- *DAHA SERBEST DOLAŞIM*
- *DAHA ÇOK TİCARİLEŞME VE FİNANSMAN*

ANTRENÖRLÜĞÜN GELECEĞİ (1)

- *Uluslar arası Antrenör Eğitimi Konseyi (ICCE) Temmuz 2000'de İsviçre'de toplanarak hazırladıkları Magglingen Deklarasyonunda Antrenörlerin gelecekte karşılaşacakları 10 temel sorunu tespit etmişlerdir;*
- *1.Spor organizasyonları ve antrenörlerin davranış kuralları hakkında eğitilmeleri ve uygulamanın yakından takip edilmesine yönelik sistemin kurulması*
- *2.Her düzeyde antrenörün yetkisinin belirlenmesi ve tanımlanması*
- *3.Antrenörlük eğitiminin, antrenörlerin sahip oldukları teoriyi pratikte uygulamalarına izin verilmesi*
- *4.Antrenörlüğün bütün düzeylerde sporun gelişiminde ne kadar hayati bir role sahip olduğunun hükümetler ve toplum tarafından kabul edilmesinin sağlanması*
- *5.Sporcu merkezli antrenörlük, antrenör merkezli eğitim ve profesyonel gelişim prensiplerini tanıtacak ve destekleyecek bir felsefenin oluşturulması*

ANTRENÖRLÜĞÜN GELECEĞİ (2)

- *6.Antrenörlerin sürekli öğrenme ve gelişim ilkeleri doğrultusunda çağdaş antrenörlük bilgilerine ulaşmalarının sağlanması*
- *7.Antrenörlük eğitimi ve profesyonel gelişim fırsatlarının genişletilmesi*
- *8.Antrenörlerin sürekli öğrenim ve profesyonel gelişimlerini desteklenmesi*
- *9.Antrenörlüğün bir meslek olarak kabul edilmesi ve geliştirilmesinin sağlanması*
- *10.Antrenör eğitim sistemini açık öğrenme yaklaşımına destek olacak ve antrenörlerin eğitimlerine kendi istedikleri zaman, yer ve sıklıkta devam edebilmelerini sağlayacak şekilde geliştirmek.*

Bir Meslek Alanı Olarak Antrenörlük(1)

- *Spor antrenörlüğü bir iş kolu bir meslek olarak görülmelidir. Eğer tek amaç eğlenmek ve hoşça vakit geçirmek ise (spor yoluyla) antrenörün pek bir etkisi yoktur. Antrenörün rolü; sadece sporcuya ya da spor yapanlara başarılarında yardım etmektir.*
- *Günümüzde bir çok antrenör, kazanmanın önemli bir durum olduğunu algılamışlar ve bunu bir yaşam biçimi haline getirmişlerdir. Böylece de antrenörler yarışma koşullarında kendi rollerinin dışında hareket etmek ve de imajlarının gereklerini yapmak için çabalarlar.*

Bir Meslek Alanı Olarak Antrenörlük(2)

- ***Bu karakter; Katı yürekli, Oyuncuları yönetimi altına alan, Sesini yükseltip oyuncuları kayıtsız şartsız dinlemelerini bekleyen ve cezalandırıcı yöntemler kullanan karakterdir.***
- ***Ancak yapılan araştırmalar; antrenörlerin bir çoğunun artık bu karakter özelliklerini taşımadıklarını ortaya çıkartmıştır.***
- ***Bu alanda yapılan çalışmalar ve incelemeler; antrenörlerin sporcusuna daima cesaret veren bir kişi olması gerektiğini, görevinin ise insanlardaki beceri potansiyellerini açığa çıkartmaya yardım etmek olduğunu belirtmişlerdir.***

ANTRENÖRLÜKTE AHLAKİ DÜZENLEMELER GEREKLİLİKLER

- ***Tıp alanında geçerli olan hipokrat yemini; en iyi yardımı yapmak, insan ayırımı gözetmeden tedavi etmek, zararlı ilaç ve tedaviden kaçınmak..... Antrenörlükte de geçerlidir.***
- ***Bu bağlamda, antrenörlükte de insanlığa karşı yapılan bir yardım olduğu için bir takım ahlaki unsurlar içerir; Bunlar;***
- ***1.Bütün sporcuların kişiliğine ve yeteneğine saygı duymak ve onların performansı için çabalamak***
- ***2.Tek tek her sporcuyla ilgilenmek***
- ***3.Bilimsel bilgiye sahip olmak***
- ***4.Sporcular için olumlu bir deneyim ortamı ve kişisel gelişim olanağı sağlamak***
- ***5.Sporcuyu kırmamak ve onları önemsemek***
- ***6.Dürüst ve duyarlı olmak***
- ***7.Ağırbaşlı ve kendine hakim olmak***
- ***8.Enerji arttırıcı ilaç ve doping kullanmaktan kaçınmak***
- ***Bir antrenörden beklenen ideal davranışlar, çeşitli spor dallarında farklılık gösterebildiği gibi çeşitli yaş gruplarında hatta cinsiyetler arasında bile farklılık gösterebilir.***

ANTRENÖRLERİN KİŞİLİK ÖZELLİĞİ (1)

- *Günümüzde bir sporcu ne kadar yetenekli olursa olsun*
- *Ne kadar çalışırsa çalışsın,*
- *Kazanmak için bir Antrenörün yardımına ihtiyaç duyar.*

ANTRENÖRLERİN KİŞİLİK ÖZELLİĞİ (2)

- 1. *ZEKA*
- 2. *ÇALIŞKAN VE AZİMLİ OLMAK*
- 3. *İNATÇI VE İSRARLI OLMAK*
- 4. *SABIRLI OLMAK*
- 5. *GAYRETLİ VE İSTEKLİ OLMAK*
- 6. *BİLGİLİ OLMAK*
- 7. *DİKKATLİ VE ÇALIŞKAN OLMAK*
- 8. *GÜVENİLİR OLMAK*
- 9. *KENDİNİ KONTROL EDEBİLME*
- 10. *KARARLI OLMAK*
- 11. *DÜRÜST VE SAMİMİ OLMAK*
- 12. *ORGANİZASYON*
- 13. *SPOR BİLGİSİ*
- 14. *MİZAH DUYGUSU*
- 15. *UYGUN BİR MODEL OLMAK*

15 Davranışla İlgili Yapılan Bir Araştırmada Şu Sonuçlar Alınmıştır;

- *Sonuçta; şu bulgular elde edilmiştir;*
- *Antrenörün antrenörlük görevinde daha etkili olabilmesi için*
- *1.Antrenörün iyi bir iletişim kurabilmesine, Ne kadar sıklıkla bu iletişimi kurduğuna*
- *2.Sporculara ne kadar zaman ayırdığına,*
- *3.Sporcunun antrenörü nasıl gördüğüne*
- *4.Sporcunun antrenörüne saygı duyup duymadığına*
- *5.Antrenörün bilgili olup olmadığına*
- *ANTRENÖRÜN ETKİLİ VE VERİMLİ OLABİLMESİ İÇİN ÖNDE GELEN ÖZELLİĞİN, ETKİLİ BİR İLETİŞİM KURMA ÖZELLİĞİ OLDUĞU BELİRLENMİŞTİR.*

Spilker ise İdeal Bir Antrenörde Olması Gereken Özellikleri Şöyle Belirtmiştir;

- *1.ANTRENÖR İYİ BİR BRANŞ BİLGİSİNE SAHİP OLMALIDIR*
- *2.ANTRENÖR İYİ BİR GENEL KÜLTÜR BİLGİSİNE SAHİP OLMALIDIR*
- *3.ANTRENÖRÜN KİŞİSEL VE KARAKTER ÖZELLİĞİNİN UYGUNLUĞU*
- *Spilker; antrenörün kendini sürekli geliştirerek kendini gerçekleştirmesini iki faktöre bağlamaktadır;*
- *1.Bilinçli olmak ve*
- *2.Değerlendirmedir.*

Psikolog Shilling, İyi Bir Antrenörün Şu Özelliklere Sahip Olması Gerektiğini Belirtmiştir;

- *1. Duygusal Güçlülük*
- *2. Kendini Kontrol Edebilme*
- *3. Dışa Dönüklük (Sosyallik)*
- *4. Güçlü Kişilik*
- *5. Gerçekçilik*
- *6. Amacını Bilmek*

Amerikalı Psikolog Hogg ise;yaşları 28-57 arasındaki 47 başarılı antrenör üzerinde yaptığı bir araştırmada da, iyi bir antrenörün şu özelliklere sahip olmasını gündeme getirmiştir:

- **1.LİDERLİK ÖZELLİĞİNE SAHİP OLMAK**
- **2.OBJEKTİFLİK**
- **3.PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKTIR.**

Vojcik, Çekoslavakya 1. Ve 2. Basketbol Liginde Oynayan Elit 100 Basketbol Oyuncusu Üzerinde Yaptığı Bir Araştırmada, Elit Basketbolcuların büyük bir çoğunluğu;

- *1.KENDİNE HAKİM OLABİLME*
- *2.DİSİPLİNLİLİK*
- *3.ADİL OLMANIN*
- *Bir antrenörün önemli kişilik özelliklerinden olduğunu belirtmiştir.*

ANTRENÖRLÜKTE İLETİŞİM

- *İletişim, haberleşme antrenör ve sporcu arasındaki ikili bir süreçtir. Bu durum sözlü ya da sözsüz araçlarla gerçekleştirilebilir.*
- *Örneğin;* *Antrenörün ses tonundaki değişiklikler sporcu üzerinde çok farklı mesajlar taşıyabilir.*
- *GÜLME, DOKUNMA, SIRTINI SIVAZLAMA* *sözsüz araçlardır.*

Antrenörün etkili bir iletişim kurabilmesi için şu kriterlerin oluşması önemlidir;

- *1.İKİ YÖNLÜ SÜREÇ*
- *2.BASİT VE YALIN OLMA*
- *3.AÇIKLIK*
- *4.YORUM VE DEĞERLENDİRME*
- *5.OLUMLULUK VE POZİTİFLİK*
- *6.CESARET VEREBİLMEK*
- *7.ÖZEL ELEŞTİRİ*
- *8.PERFORMANSLA İLGİLİ YORUMLAR*
- *9.TUTARLILIK*
- *10.GÜVENİLİRLİK VE DEĞERLİLİK HİSSİ*
- *11.DUYARLILIK*
- *12.ALAYDAN KAÇINMAK*
- *13.MİZAHİ DUYARLILIK*
- *Ayrıca Antrenör; LİDERLİK yeteneğine de sahip olmalıdır. Kişisel ve takımsal başarı, antrenörün olgun tavırlarıyla, deneyimiyle ve sporcuların sağlıklı, güvenilir, inançlı çalışmalarıyla gelir.*

ANTRENÖR MÜSABAKAYA NASIL HAZIRLANIR ?

- *1. Müsabaka Öncesi*
- *2. Müsabaka Esnasında*
- *3. Müsabaka Sonrası*

1. Müsabaka Öncesi

- *Antrenörün Sorumlulukları;*
- *1.Maçın Önemliliği*
- *2.Oyuncular*
- *3.Takımın Hazırlık Şartları*
- *4.Rakip Takım*
- *5.Müسابakanın Yapılacağı Çevresel Şartlar*

2. Müsabaka Esnasında (1)

- *Müsabaka esnasında antrenör bazı durumları dikkate alma durumundadır. Antrenör teorik ve uygulama deneyimleri ile karar verme yetkisini kullanır;*
- *Oyuncuların Müsabaka Performansı*
- *Rakip Oyuncuların Müsabaka Performansı*
- *Skor Gelişimi*
- *Özellikle maça başlama aşamasında “Takım Kadrosu”
“Yedek Oyuncuların Durumu”*
- *Maç öncesi süreçte alınan bazı kararlar, risklerdir.*

2. Müsabaka Esnasında (2)

- *1.Maç hazırlığında bazı karar örnekleri;*
- *Hücum ve savunma sistemleri*
- *Savunma ve hücumda grup taktikleri*
- *Psikolojik hazırlık*
- *Oyuncuların görevlendirilmesi*
- *Isınma yöntemleri ve süresi*

2. Müsabaka Esnasında (3)

- *2.Maç esnasında bazı karar örnekler;*
- *Hücum ve savunmadaki taktikleri sürdürmek ya da değiştirmek*
- *Oyuncuların değişim zamanı ve alternatifi*
- *Oyunculara yeni bilgi sağlama ve aktarma*
- *Mola zamanları*
- *Hakem kararlarına tepki*
- *Devre arası kullanımı*
- *Zaman ve skora göre alınacak önlemler*

2. Müsabaka Esnasında (4)

- *Takım ruhunun geliştirilmesi için bazı öneriler;*
- *Amacın belirlenmesi*
- *Oyunculardan istenilenin belirlenmesi*
- *Zihinsel hazırlık*
- *Takımı motive etme*
- *Alınan sonuçlarla mutlu olmasını bilme*
- *Yaraticılığın cesaretlendirilmesi*
- *Toplantılar (konuya özgü)*
- *Genel deneyimler*
- *Ödüllendirme*

2. Müsabaka Esnasında (5)

- *Takım ruhunun geliştirilmesi için bazı önlemler;*
- *Sorumluluğun bölüştürülmesi*
- *Bazen arkadaşça antrenörlük yönetimi*
- *Takım ruhunu oluşturmak*
- *Kendine güveni yaratmak*
- *İstenileni belirlemek*
- *Zihinsel çalışma*
- *Antrenör – oyuncu işbirliği*
- *Sosyal etkinlikler*

3. Müsabaka Sonrası

- *Antrenör-oyuncu işbirliği*
- *Müsabaka sonrası performansın yükseltilmesi için uygulanacak yöntemlerin analizi üzerinde durulur.*
- *Doğru bir değerlendirme, gelecekteki başarıları olumlu yönde etkileyebilir.*

ANTRENÖR EĞİTİMİ

- Sporcular hangi branşta olursa olsun kendi yetenek ve yeterlilikleri ancak bir yere kadar ulaşabilmelerini sağlamakta bu düzeyden sonra performansın arttırılması için “antrenörlere” bağlı kalınmaktadır.
- Antrenörün aldığı kaliteli eğitim sonucu, sporcunun başarı ve verimliliği daha üst düzeye çıkarılmaktadır.
- Kaliteli sporcuların seçimi, yönlendirilmesi, elit düzeye erişmeleri, çeşitli testlerin uygulanması, antrenman ve malzemelerin analiz edilmesi, yarışmalara katılım artan bir hızla devam ederken, bu işleri yapması beklenen “antrenörün eğitimi” önemli araştırma konusu ve alanı olmuştur.

BAŞARILAR DİLERİM

H.SUNAY