

# **ANTRENÖRLÜK MESLEĞİNE GİRİŞ**

**Y.DOÇ.DR. SÜRHAT MÜNİROĐLU**

# Antrenör ve Tanımı



Sporda eğitici kadro denildiğinde akla ilk gelen "Antrenör" dür. Antrenör adı verilen spor eğitimcilerinin spor gelişmesinde oldukça önemli bir yeri vardır.

Antrenörün günümüzde bir çok tanımı vardır;

**Meydan Larousse' ye** göre antrenör; atlet, yüzücü, boksör vb. sporcuları veya spor takımlarının yaptırdığı çalışmalarla yarışmaya hazırlayan kimse olarak tanımlarken . **Türk dil kurumu Türkçe Sözlüğü** antrenörü; kısaca sporcuları hazırlayan kimse olarak tanımlamıştır. Bu tanımların dışında antrenörün daha bir çok tanımı vardır.

- Buna göre antrenör teknisyen olarak gerekli bilgileri, bilimin ışığında sporcunun başarısı için kullanan, daha sonra bu bilgileri spor becerileri ve stratejileri ile birleştiren ve farklı mizaçlardaki insanlara uygulayabilen kişi olarak tanımlarken, antrenör iyi bir organizatör , etkili bir yönetici, motivatör ve sporcuya bağımsızlığını, yeterliliğini kazandıran bir eğitimci olması gerektiği de belirtilmiştir

# Antrenman Tanımı



- Antrenmanın çok değişik tanımları yapılmaktadır;
- **Harre' ye** göre "spor antrenmanı, sporda gelişimi sağlamak için bilimsel, özellikle pedagojik ilkelere göre yönlendiren süreçtir. Bu süreçle plal ve sistemli biçimde etkilenererek, sporcuların bir veya daha çok spor dalında üstün başarıya ulaşmasını amaçlar.
- **Holman'** a göre tıp alanı açısından, antrenman organizmada fonksiyonel ve morfolojik değişmeler sağlayan ve sporcuda verim yükseltilmesi amacıyla belirli zaman aralıklarıyla uygulanan yüklenmelerin tümüdür.
- Bu tanımlara göre antrenör, antrenman yaptıran ve eğiten insan pozisyonundadır.



# Antrenörlük Hedefleri-1

- Bir antrenörün vermesi gereken en önemli kararlardan birisi sporcularla ulaşmaya çalışacağı hedeflerle ilgilidir.
- Antrenör sporcularını çalıştırırken çoğunlukla başarılması gereken bir çok özel hedef belirlerler; bunlar genel olarak üç grupta toplanır.
- Başarılı bir takıma sahip olmak
- Gençlerin eğlenmesine yardım etmek
- Gençlerin gelişmesine;
- Fiziki olarak, sportif becerilerini öğrenerek, fiziki kondisyonu geliştirerek sağlık alışkanlıklarını geliştirmek ve sakatlıklardan sakınmasını sağlayarak,
- Psikolojik olarak, duygularını kontrol etmeyi öğretmek ve kendine saygıyı geliştirerek,
- Sosyal olarak, rekabet ortamında işbirliğini ve uygun standart davranış şekillerini öğretmek, sporcuların gelişmesine yardım etmek

## Antrenörlük Hedefleri-2

- Bir çok antrenör çalışmalar sırasında hedefleri ile ilgili bir ikileme karşılaşırlar. Toplum kazananları açıkça ödüllendirir. Aynı zamanda toplum spora gençleri hayata hazırlayan, kişiliğini oluşturan ve liderlik becerilerini geliştiren bir araç olarak bakar.
- Gençlerin spor yoluyla fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak yetiştirmek isteyen bir çok antrenör çoğunlukla galibiyet – malubiyet karnesine göre değerlendirildiklerini görürler. Belki başlangıçta başkasının önem veren bir çok eski antrenör, çalıştıkları kurumlar tarafından her ne pahasına olursa olsun kazanma hedefine yöneltmişlerdir. Buda başarılı antrenörlerin “Kazanmaktan çok kazana bir takıma ait olma felsefesine aykırıdır”
- Toplum spora katılmak yönünden karasız iken, antrenörler, onları her şeye rağmen kazanmaya iten güçlere karşı direnmelidir. Antrenörler artık çalışmalar sırasında hedeflerini daha net olarak ortaya koymalıdır.

# Antrenörlük Hedefleri-3

- Aşağıdaki hedef antrenörlük felsefesinin temel taşı olarak kabul edilmektedir. Bu hedef kazanmaktan çok kazana takıma sahip olma felsefesinin açılımıdır. Bu hedef ulusal spor organizasyonunun, her seviyedeki deneyimli ve başarılı antrenörlerin, profesyonel eğitimcilerin ve spor hekimlerinin onayladığı bir hedeftir. Bahsedilen hedef şudur;
- “Önce sporcu, sonra başarı”
- Bununla kastedilen oldukça basittir. Antrenörün her davranışının ve kararının öncelikle sporcunun iyiliği ve sonrada sporcunun veya takımın kazanma şansını artırma temeline dayalıdır
- Bu hedef öncelikle altyapı antrenörlerinin hedefi olmalıdır. Kazanmak her şey değildir, sadece bir şeydir. İfadesini daha da ilerleten Vince Lombardi şöyle demiştir; “Kazanmak her şey demek değildir, fakat kazanmak için mücadeleye evet”.
- Sporda kazanmak için mücadele etmek önemli olmaktadır. Bu süreçte genç sporcuların kendi kapasitelerinin en iyisini ortaya çıkarmalarına, performanslarını ilerletmelerine ve ahlaki olarak gelişmelerine yardımcı olabilir.

# Antrenörlük Hedefleri-4

- Toplumumuzda bize öğretilenlerin tersine kazanmak veya kazanmak için mücadele etmek asla sporcuların sağlıklarından daha önemli değildir. Yaşadığımız toplumda bizlere oldukça karışık mesajlar verilmektedir. Bir taraftan, sporcuların sağlıkları, kendilerini geliştirmeleri benim için önceliklidir diyenler, ertesi gün bunun tam tersi davranabiliyorlar. Bu kişiler sakat sporcularını, iğnelerle sahaya sürebiliyorlar ve dahası küfürlere, onur kırıcı sözlere başvurabiliyorlar
- Bu durum genç sporcu hakları yasasına aykırıdır. Bu tür durumlarla karşılaşmaması için, antrenörlerin özellikle alt yapıda gençlere çalışan antrenörlerin genç sporcu hakları yasasının bilmelidirler.



# Genç Sporcu Hakları Yasası

- Spora katılım hakkı,
- Her çocuğun gelişim ve yeteneği düzeyinde spora katılma hakkı,
- Uzman liderlerle eğitilme hakkı,
- Yetişkinler gibi değil, çocuk olarak oynama hakkı,
- Spora katılımlarında çocukların, liderlik ve karar vermeyi paylaşma hakkı,
- Güvenli ve sağlıklı ortamlarda katılma hakkı,
- Başarı için fırsat eşitliği hakkı,
- Kendisine onurlu şekilde davranılma hakkı,
- Spor yaparken aynı zamanda eğlenme hakkı

## Altyapı Antrenörlerinde Bulunması Gereken Özellikler-1

- Genç sporcu hakları yasasına paralel olarak, iyi bir altyapı antrenöründe bulunması gereken özellikler:
- İleri görüşlülük,
- Daha çok müsabaka antrenörlüğü değil, eğitici antrenörlüğü hedeflemeli
- Şefkatli olma,
- Çocukların model olabileceği sağlam bir kişilik yapısına sahip olma
- Eğlenceli antrenman ortamı oluşturabilme,
- Güvenli bir antrenman ortamı oluşturabilmeli
- Mesleğini sevmesi



## Altyapı Antrenörlerinde Bulunması Gereken Özellikler-2

- Yaptığı her işte maddi çıkarları ön planda tutmama,
- Oyunculara fırsat eşitliği tanıma,
- Oyuncuların kendilerine güvenlerini geliştirme
- Öz eleştiride bulunabilme,
- Çevresi ile iyi ilişkiler kurabilme,
- Çocuk ve gençlerin çevresinin desteğini sağlama,
- Çocuk ve gençlerin tüm sorunlarının çözümünde yardımcı olma,
- Grup dinamiği sağlama, ben değil, biz bilincini oluşturma,
- Altyapıda çalışan iyi bir antrenörün yukarıda sayılan özellikleri taşıması gerekir