

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



Çocuk ve Gençlerle Çalışan Antrenörlere Tavsiyeler-1

- Başarılı bir antrenör, kazanıp kaybetme kaygılarından çok sporcuların yarınina yatırım yapan antrenördür. Aşağıda bu doğrultuda düşünülmüş bazı görüşleri sıralamak gerekirse;
- Çocukların ve gençlerin zamanları, enerjileri ve hevesleri konusundaki isteklerinde mantıklı olmalıdır. Onların ilgilendiği başka alanlar olabilir.
- Çocuklar eğlendikleri zevk aldıkları için spor yaparlar, oyun oynarlar. Kazanmak bu işin bir parçasıdır, çocuklar hata yaptığı ya da kaybettiği için bağırmayın, onları küçük düşürmeyin.
- Antrenörlük alanındaki bilgilerinizi yenileme konusundaki gösterdiğiniz gayreti, çocukların büyümesi ve gelişmesi alanındaki bilgileri elde etmek için de gösteriniz.

Çocuk ve Gençlerle Çalışan Antrenörlere Tavsiyeler-2

- Sporcularınızın yaş, boy, kilo, kondisyonel ve koordinatif yetenekleri ile sağlık durumlarını sürekli takip edin ve onları bu özelliklerine göre gruplandırın.
- Antrenman sürelerinin hesaplanmasında ve periyotlanmasında, çocukların olgunluk düzeylerini ve yarışma takvimlerini göz önünde bulundurun.
- Hep yetenekli sporcularla çalışmayı düşünmeyin, az yetenekli olanlara da duyarlı olun.
- Sakatlanmış bir sporcunun tekrar hazır olup olmadığına saptamak için doktor görüşüne başvurun.
- Sporcularınıza kuralların herkes için aynı uygulanacağını anlatın ve dürüstlük içerisinde fair-play ruhunda mücadeleyi öğretin



Antrenörlük Tipleri

- Bir antrenörün vermesi gereken en önemli ikinci karar, antrenörlük tarzlarıyla ilgilidir. Benimsenen antrenörlük tarzları, antrenörün hangi beceri ve stratejileri öğreteceğini, nasıl karar vereceğine, antrenman ve müsabaka için nasıl hazırlanacağına, oyuncularını disiplin almak için hangi yöntemleri kullanacağına ve en önemlisi sporculara karar almada hangi rolü vereceğini belirler.

Antrenörlük Tipleri

- Otorite (Disiplinli) antrenör
- Demokratik antrenör (uysal ve iyi huylu antrenör)
- Gergin ve hareketli antrenör
- Gevşek antrenör
- İş yapar görünümlü ve gayretli antrenör

Otorite (Disiplinli) antrenör



- Bu tip antrenörler bütün kararları kendileri verir. Sporcunun rolü antrenörün kararlarını yerine getirmektir. Bu yaklaşımın altında yatan varsayıma göre, antrenör bilgi ve deneyime sahiptir, sporcuya ne yapacağı söylemek antrenörün görevidir. Sporcunun görevi; dilmemek, algılamak ve yerine getirmektir
- **Avantajları:** Oyunculardan ayrıntılara dikkat etmelerini isterler ve hata yapan oyuncuya karşı katı davranır. Disiplinli bir ortam yaratır, oyuncularını kendilerini amaçlara adanmalarını sağlar.
- **Dezavantajları:** Ardı ardına gelen başarısızlıklar takımda huzursuzluğa yol açabilir, tekrar aynı heyecanı ve isteği yaratmak çok zordur. Bir çok tecrübeli sporcu, hükmedici, aşırı disiplinli, otoriter tavırlara maruz kaldığında çabuk sıkılır ve yeni bir antrenör aramaya başlar.

Demokratik Antrenör (Uysal ve İyi Huylu Antrenör)

- Bu tip antrenörlere iyi huylu ve uysal antrenörde denir. Bu tarzı benimseyen antrenörler, sevimli ve çoğu kez sempatik kişilerdir. Sporcuyla sevgi ve saygıya dayalı ilişki kurarlar. Sporcuların sorunları ile ilgilenir, girişken ve tüm sorunlarla ilgilenen antrenörlerdir. Her sporcu ile iyi iletişim kurarlar, yumuşak, esnek ve yaratıcı bir yaklaşımla teke tek tüm sporcuların rahatıyla ilgilenirler. Oyuncular bu tip antrenörler ile rahat iletişime geçebilir



Avantajları: Karşılıklı sevgi ve iyi duygular ortamı takım ruhunu güçlendirir ve çoğu zaman beklenilenin ötesinde sonuçlar alınır. Başarı paylaşılır, yenilgi telafi edilemez olarak görülmez Antrenör, her önemli idman ve yarışma kararına oyuncularını dahil eder, kararlara dahil olan sporcu ile antrenör arasında bir güven oluşur, bu güven sporcuların sorumluluk hislerini ve isteklerini artırır onları teşvik eder, takım arkadaşlığını geliştirir. Bu durum performansı artırır

Dezavantajları: Bazen antrenörlüğün esnekliği ve tüm önerilere açıklığı, takımlarda zayıflığa ya da otorite boşluğuna yol açabilir.

Gergin ve Hareketli Antrenör

- Bu tip antrenörler otoriter tipine benzer. Yinede aralıklarda farklılıklar vardır, huzursuz tiplerdir. Ailingan ve telaşlıdırlar. Güven verici olmazlar, fazla ilkeli değildirler.



Gevşek Antrenör Tipi

- Boyun eğmeye meyilli, her şeyi rahatlıkla karşılayan, ciddiyetleri güven verici olmayan antrenör tipleridir. Rahat, pasif ve anlaşmazlıklar karşısında yansız düşüncelerini, belirtmeyen bir kişiliğe sahiptirler.
- Bu takım ve oyunculara karşı ilgilerinin olmadığını gösterir.
- **Avantajları:** Sporcuya ve kişiye bağlı kalmadığı için, bağımsızlık hissi verir. Bu rahat ortam, grubun performansı üzerinde baskıcı bir unsur oluşturamaz.
- **Dezavantajları:** Antrenör ciddi olaylar karşısında sık sık yetersiz kalır, tam bir gelişme planı yoktur. Sporcu antrenöre bağlı olmadığı için ne yapması gerektiğine emin olmaz

