

İş Yapar Görünümlü ve Gayretli Antrenör

- Gayretli ve ciddi davranışlıdır, tutumları inandırıcı ve ağırbaşlıdır. Devamlı bir öğrenme isteği içindedir. Gelişen yeni teknikleri yakından izler
- Otoriter antrenör tipine günümüzde oldukça sık rastlanmaktadır. Bazı antrenörler kendi bilgilerine olan güvensizliklerini otoriteyle örtmeye çalışmaktadırlar. Yüzeysel olarak bakıldığından otoriter antrenörlük stili etkili görülebilir.

- İyi takımlar organizasyona gereksinim duyarlar. Katılımcı demokrasi anlayışı ile etkili sonuçlar almada zorluklarla karşılaşılabilir. Günümüzde iyi bir antrenörlük felsefesine sahip antrenörler, otoriter, emredici, hükmedici bazı antrenörleri reddetmektedirler. Çünkü bu tip antrenörler, insanların ve sporcuların birer köle ve robot olduklarına inanmaktadırlar. Otoriter tarzlı antrenörler, oyuncuların kapasitelerine yabancılaşmalarını çözmek şöyle dursun onu daha da derinleştirirler.
- Demokratik paylaşımcı tarzı benimsemek kuraldan ve düzenden hoşlanmamak anlamına gelmez. Çalışmaların planlanmasını, düzenlenmesini, kurallandırılmasını ve sistemli olarak yapılandırılmasını göz ardı etmek, antrenörlüğün en önemli görevlerini ve sorumluluklarını terk etmek demektir

- Burada önemli olan antrenörün bütün düzenlemeleri yaparken, ne kadarını sporcularının optimal gelişmesine yol açacağı sorusuna sağlıklı yanıtlar vererek kararlar almasıdır. Şu bilinmelidir ki; sporcu olmak, motor becerilerine sahip olmaktan çok daha öte bir şeydir.
- Sporcular karşılaşılan baskılarla baş edebilmeli, değişen koşullara adapte olabilmeli, iyi performans ortaya koyabilmek için disiplin gösterebilmeli ve konsantrasyonunu koruyabilmelidir.
- Bütün bunlar demokratik tarzlı antrenörlük içerisinde geliştirilebilir. Dahası demokratik tarz sporcuya daha çok güvenilmesini gerektirir ve bu tip davranış sporcuların benlik saygıları üzerinde oldukça pozitif etkiler meydana getirmektedir.

- Antrenörlüğün en güç yönlerinden bir tanesi, sporcuları öğrenmelerine müsaade etmeyi çok iyi bilmektir. Spor becerileri sadece antrenörler için anlam ifade eden becerilerin öğretimi değil, aynı zamanda sporcular içinde belirli bir anlama sahip olan becerilerinde öğretime dayanmalıdır
- Bütün u bilgiler ışığında, bir spor dalı için etkili bir antrenör tipi, tüm bu çeşitli antrenör tiplerinin kombinasyonu olanıdır. Öyle ki bu tip antrenörler, her hangi bir duruma rahatlıkla adapte olanıdır

Antrenörün Görevleri

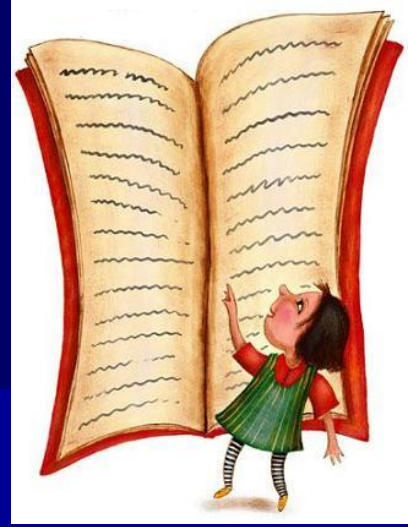
- Antrenörün amacı başarıdır bunun içinde antrenörün yerine getirmesi gereken bir takım görevleri vardır. Bu görevler:
- Sezon başı hedefleri açıklayan bir açılış konuşması,
- Oyuncuların teorik ve pratik eğitimi,
- Antrenman taslaklarının hazırlanması,
- Yetenekli futbolcuları keşfetmek ve korumak,
- Coşku ve heyecan uyandırmak,
- Ortak sorumluluğu, oto kontrolü eğitime ve kendine güven duygusunu geliştirebilme,
- Bütün oyuncular ile ilişkiler kurabilme,
- Rekabete rağmen takım içinde arkadaşlık ortamını yaratma,
- Oyuncuları, performansı etkileyen gerilimlerden kurtarmak

Başarılı Antrenör Nasıl Olunur?

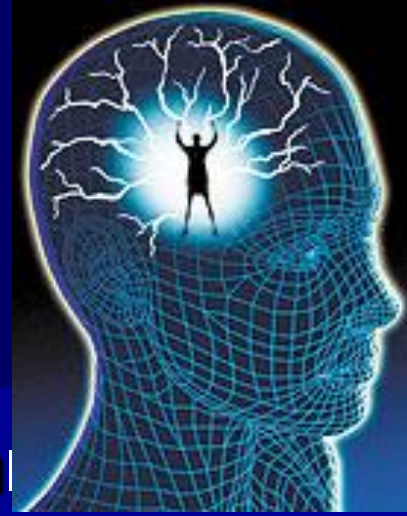
- Bir antrenörün başarılı olabilmesi için benimsemesi gereken 3 özelliğe sahip olması gerekir. Bu özellikler;
- Spor bilgisi
- Motivasyon
- Empati

Spor Bilgisi

- Antrenörlerin, yaptırdıkları spor dalına tekniklerini, kurallarını ve taktiklerini bilmenin yerini hiçbir şey tutamaz. Özellikle taktik sahada istenilen hareketlerin uygulanmasıdır. Antrenör, antrenmanda uzun süreli bol tekrarlı taktik antrenman yaptırmamışsa bunu sahada istemeye hakkı yoktur.
- Taktik antrenmanlar üzerinde yapılan araştırmalar üzerinde yapılan araştırmalarda özellikle Türk futbolcusunun genç takımdan itibaren bu tip çalışmaları sevmedikleri ve antrenmanlar dışında buna özel zaman ayırmadıkları gözlenmektedir. Becerilerin nasıl öğretilceğinin bilinmemesi, sporcularınızda başarısız tekrarlardan kaynaklanan bıkkınlık ve sakatlanma riskini doğurur. Spor branşınızın temel becerilerini ve bunları uygun sırayla öğretme konusunda ne kadar çok bilgiye sahip olursanız, sporcularınızda o kadar başarılı olacak ve zevk alacaklardır
- Ayrıca antrenör, konusunda bilgi ve yeniliğe açık olmalıdır. Sporcu, antrenörün bilgisinden emin olmalıdır. Spor bilgisi, insanları dinlemekle başkalarının çalışmalarını izlemekle, konu hakkında geniş araştırma yapmakla ve sporun belirli alanlarında uzmanlaşmakla kazanılabilir



Empati



- **Empati nedir?** Sporcularınızın duygularını düşüncelerini, hislerini anlama ve kendi hassasiyetini onlara aktarabilme yeteneğidir. Başarılı antrenörler empati sahibidirler. Onlar sporcuların neşesini, bıkkınlığını, heyecanını ve kızgınlığını anlayabilirler.
- Empati sahibi antrenörler sporcularına saygı duyarlar ve karşılığında daha fazla saygı görürüler. Kısaca başarılı antrenör olmak için empatiye ihtiyaç vardır

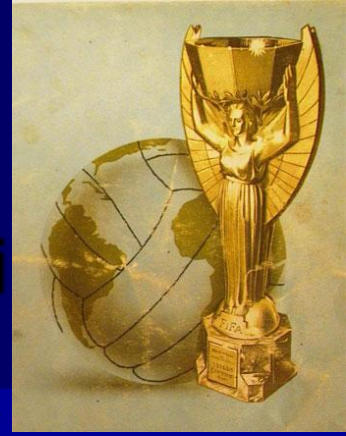
Motivasyon

- Dünyada mevcut bütün bilgi ve becerilere sahip olmak demek motivasyonu kullanmadan başarılı olmak demek değildir.
- Motivasyonun önemini tam olarak anlayabilmek için, yetenekli fakat bir sporcu olmaya yetecek motivasyonu olmayan bir gence rastlamak gerekir.
- Bazen antrenörlerin başarılı olmak için motivasyonu vardır. Fakat zamanları yetersizdir, veya başarılı bir antrenör olabilmek için gerekli zamanı yaratacak yeterli motivasyona sahip değildirler.
- Unutulmamalıdır ki antrenörün motivasyonu sporcuyu doğrudan etkilemektedir



Başarılı Antrenörün genel özellikleri-1

- Başarılı antrenörlerin genel özelliklerinin özeti aşağıdaki gibi yapılabilir.
- Başarılı antrenörlük sadece maçlar kazanmak demek değildir. Başarılı antrenörlük kazanmaktan öte bir şeydir. Kazanmak başarılı antrenörlüğün sadece bir yönüdür.
- Başarılı antrenörler, oyuncuların yeni becerilerde ustalaşmalarına, diğer oyuncularla düşmanca değil, insanca karşılaşmalarına, oyuncuların kendilerini değerli hissetmelerine ve zevk almalarına yardımcı olurlar,
- Başarılı antrenörler, geniş görüşlü, derin düşünen ve bilgili kişilerdir.



- Başarılı antrenörler, etkili yöneticilik özelliğine sahiptirler.
- Başarılı antrenörlük, coşkuya psiko-motorik, fiziksel-fizyolojik, biyo-mekanik, teknik taktik bilgilenmeyi gerektirir,
- Başarılı antrenörler, spor bilimlerindeki gelişmeleri takip ederler ve bunları kendilerine temel almayı becerebilirler.
- Başarılı antrenörler, kendi hedefleriyle sporcuların hedefleri arasındaki farkı iyi görürler ve bunlar arasında etkili bir bütünleşme uyum yaratırlar,

Başarılı Antrenörün genel özellikleri-2

- Başarılı antrenörler, kazanmayı her şey olarak görmeden kazanmak için mücadele ederler,
- Başarılı antrenörler, coşkuya, hevese, heveslendirme, yeteneğine sahiptirler,
- Başarılı antrenörler, doğru ve dürüstlerdir.
- İlke sahibidirler,
- Başarılı antrenörler devamlılık özelliğine sahiptirler,
- Başarılı antrenörler sabırlı ve beklemesini bilen kişilerdir,

- Başarılı antrenör mantıklı, analiz ve sentezlerde bulunabilen kişilerdir,
- Başarılı antrenörler etkili öğretme ve öğrenme yeteneğine sahiptirler,
- Oyuncuları teşvik ve motive etme özelliğine sahiptirler,
- Başarılı antrenörler, sporcuların sağlıklarını tehlikeye atmadan kişisel hedeflerine ulaşmaya çalışırlar,
- Sporcuların gelişmeleri ilk ve önce, kazanmak ikinci ve sonra gelir, felsefesine sahiptirler