

# Antrenörün Çalışma Yöntemleri

- Her antrenörün kendine özgü çalışma yöntemleri vardır. Ama genel anlamda
- bakacak olursak antrenör;
- Sporcusu ile olan iletişim yöntemlerini geliştirmelidir,
- Antrenör eğitimi, bilimsel temellere dayana, sistematik ve bunları uygulayabilen bir yapıya sahip olmalıdır,
- Antrenörün yönetim şekli tüm ayrıntıları belirler. Bu yüzden antrenör kendine olan güveni yüksek, dinamik, kendisini ve oyuncularını, iyi motive edebilen bir yapıya sahip olmalıdır,

- Antrenör kazanmak için sporcusuyla sorumluluğunu paylaşmalıdır, ve daha öncesinde bu sorumluluğu kendisi taşımalıdır. Sporcuları, en zayıf anlarında kazanmaya, mücadele etmeye, sportmenlik dışına çıkmadan yönlendirilebilmelidir.
- Sporcuyu en iyi bir şekilde motive edebilmelidir, yenilme nedenlerini ortaya koyabilmelidir, kısaca antrenör çok yönlü bir lider özelliği taşımalıdır
- Antrenörler çalışma yöntemlerini bu özellikler çerçevesinde oluşturmalıdır

# Antrenörün Liderlik Özellikleri

- Lidersiz bir takım dümensiz bir gemiye, pilotsuz bir uçağa, veya maestrosuz bir orkestraya benzetilebilir.
- Liderlik, olabilecekler ile diğer insanlara görüş ve yön vermeyi gerektirir. Etkili liderlik bir takım gelenekler yaratmada becerikli olmayı gerektirir. Mükemmel liderlik becerilerine sahip olan antrenörler, takımlarına görüş verirler ve bu görüşün gerçeğe nasıl dönüştürülebileceğinin bilgisine sahiptirler.
- Bir lider olarak antrenör, her bir oyuncusunun becerilerinin takımın başarısını nasıl birleştirilebileceğini iyi planlama ve organize etme becerisini gösterirler. Liderler fiziksel, psikolojik ve sosyal çevrenin bilincinde olarak bunlardan yararlanmada başarılıdır

# Antrenörün İletişim Becerisi-1

- Antrenörlük yapmak iletişim kurmak demektir. Antrenörlüğün her eylemi iletişim gerektirir. Başarılı antrenörler iyi birer iletişimcidirler. Sporcularımızla ve diğer insanlarla ilişkilerimizde tutarlı olmak çok önemli bir mücadeledir. Ve tutarsızlık belirli ölçülerde herkesin ilişkilerinde görülür.
- Bir şeyin söylevini verip bir başka şey yapmak bir çok insan için çok kolaydır.
- Sporcularımız bu tür karışık mesajlarla karşılaştıklarında kafaları karır. Bu olaya sporcuların perspektifinden bakıldığında, antrenörler genellikle sporcularından duygusal kontrol göstermelerini isterler, ancak antrenörün kendisi hakemlere maç idarelerinde, ve hatta sporcularına karşı aynı duygusal kontrolü gösteremeyen antrenörler, sürekli bu şekilde davrandıklarında sporcuları tarafından tutarsız olarak tanımlanabilirler ve sözleri ile eylemleri uyuşmadığından fazla ciddiye alınmazlar

- Elbette çok az antrenör kasten tutarsız olmak ister. Tutarsızlıkların bir çoğu yeterince dikkatli davranmamaktan da kaynaklanabilir. Antrenör zaman zaman davranışlarının sporcuları üzerinde nasıl etkiler meydana getirebileceğini unuturlar. Şu hiçbir zaman unutulmamalıdır ki, verdiğiniz söz kadar iyi ve tutarlı olmalısınız. Eğer antrenörler sporcuları ile pozitif kontrole dayanan ve onlar üzerinde etkili bir ilişki kurmak istiyorlarsa, tutarlı olmalıdır. Ayrıca sporcularla iletişim kurmak için sözel olmayan iletişim becerilerini de kullanabilmelidir.

# Antrenörün İletişim Becerisi-2

## **Sözel olmayan iletişim:**

- Vücut hareketleri
- Fiziksel özellikler
- Dokunma davranışları
- Ses özellikleri
- Vücut pozisyonu

**Antrenörün etkili bir iletişim kurabilmesi için şu kriterlerin oluşması önemlidir;**

- İki yönlü süreç
- Basit ve yalın olma
- Açıklık
- Yorum ve değerlendirme



- Olumluluk ve pozitiflik
- Cesaret verebilmek
- Özeleştirir
- Performansla ilgili yorumlar
- Tutarlılık
- Güvenilirlik ve değerlilik hissi
- Duyarlılık
- Alaydan kaçınma
- Mizahi duyarlılık

# Antrenörlükte Psikolojinin Önemi-1

- Alman ikinci liginde mücadele eden **Reichel'e göre** "futbolcular aşırı hırslı olup, her şeye rağmen kazanmak istiyorlar. Bu konuda antrenörlerde aynı şekilde düşünüyorlar. Ancak başarılı olmak için futbolcular kondisyon, taktik, teknik olarak hazırlanmak yeterli değildir. Onları takım haline getirmek gerekir"
- **Uberle** ise bir antrenörün, futbolcularını dinlemeyi becerebilmesi gerektirdiğini söylemektedir. Ancak bu şekilde onları anlayabilirler.
- Fakat bu görüş futbolcuları sürekli olarak ağır bir baskı ve korku altında tutarak yöneten **Max Merker'** le aykırı düşmektedir. Ancak genç bir takımla uzun süre çalışmak isteyen bir antrenör bunu yapmaz.