

Antrenörlükte Psikolojinin Önemi-2

- Antrenörler psikolog olmalıdır. Antrenörler bir psikolog ile çalışmayı iki nedenle istemediklerini söylemektedirler. Bir kısmı psikologların futbolu bilmediğini söylerken, diğer bir kısmı ise "eğer bir psikolog ile çalışırsam benim futbolcuma deli derler" şeklinde ifade kullanılmaktadırlar ki bu çok yanlış bir düşüncedir
- Antrenör, futbolcularını motive edebilmeli, onları dinlemeli ve onlarla konuşabilmelidir.
- Bu konuda **Helmut Shön**, psikolojik etki ve yarar açısından hekime ve masöre belli bir pay veriyor. ' Bazen bir masöre gıpta ediyorum. Çünkü o, masaj esnasında önemsiz gibi görünen konuşmalarla, sporcunun davranışlarını ve tepkilerini anlayabiliyor. Bu yüzden ben sık sık masörden futbolcuyu şu veya bu şekilde etkilenmesini istiyorum' demiştir
- Yukarıda yazılanlar bize antrenörün psikoloji konusunda çeşitli bilgilere sahip olmalarını gerektiğini göstermektedir. Bu spor bilgileri kısaca şöyle özetlenebilir.

- **1- Sporda görülen psikolojik problemler:** Bir antrenör, sporun kendisinden yada sporcudan kaynaklanabilen problemleri tanıyabilmeyi, daha önceden edindiği kuramsal spor psikolojisi bilgileriyle kendi kişisel deneyim ve gözlemlerine dayanarak, bazı çözümler üretebilmeli ve hepsinden önemlisi hangi durumlarda bir uzmana başvurulması gerektiğini bilmelidir.
- **2- Spor psikolojisinin sağlayabileceği olanakları tanımak ve onları kullanabilmek:** Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, spor psikolojisi uygulamaları ile sporcuların performansı yükselebileceği gibi, performansı engelleyen psikolojik faktörlerin de ortadan kaldırılacağını göstermiştir. Günümüzde bir futbol antrenörü bunları bilmek ve yaralanabilmek zorundadır.

- **3-** Her futbol antrenörü, genel spor bilgisi bilgilerini edinmek ve bunları kendi spor dalında kullanabilmeyi öğrenmek zorundadır.
- **4-** Bir antrenör, sporcuların ruhsal ve toplumsal sorunlarını tanıyabilecek ve gerektiğinde onlara bazı çözüm önerilerinde bulunabilecek kadar, psikolojik bilgisine sahip olmalıdır. Ama burada önemli olan antrenör bu konudaki sınırlarını tanımak ve bu sınırları aşmamak ve gerektiğinde bir uzman başvurabilecek bir konumda olmalıdır
- **5-** Her antrenör özellikle önemli karşılaşmalardan önce, takımın grup olarak, futbolcuların birey olarak psikolojik hazırlıklarını yapabilecek kadar psikoloji bilgisine sahip olmalıdır. Ancak her antrenör, sahip olduğu kuramsal genel psikoloji ve spor psikolojisi bilgilerini kullanırken kendi kişisel deneyimlerini ikinci plana atmalıdır. Özellikle psikoloji bilimi alanında genel kurumsal bilgilerle kişisel deneyimler arasında çok önemli, bir bağ vardır. Psikoloji alanında kişisel deneyim en az kurumsal bilgiler kadar önemli ve değerlidir

Daha İyi Antrenör Olmak İçin 10 Nokta

- **1.Bilgisayar Kullanma:** Bilgisayar harikadır. Dört yıl önce antrenörlükle ilgili olarak bilgisayarın tuşuna dokunmakla ilgili hiçbir fikrim yoktu.ama şimdi onsuz yaşamayı düşünemiyorum bile. Bilgisayar beni yeni bir antrenör yaptı çünkü şimdi daha iyi organize oluyor ve daha iyi hazırlık yapıyorum. World programı yazışmalar, tablo ve çizgilerle listeler, vs. için harika.
- **2.Sezon öncesi ailelerle toplantı yapma:** Oyuncuların aileleri ile toplantı mutlaka yapılmalıdır. Bu ailelerle yakınlaşmak ve onların sizin sarf ettiğiniz efordan etkilenmeleri için harika bir fırsat yaratır. Bu toplantılar size kendi felsefinizi, antrenmanlar, takımdan kesilecek oyuncular, oynama süreleri, vs. gibi konuları velilere açıklamak için bir fırsat yaratır. Ayrıca bu toplantılar velilere antrenörü tanıma ve onlara soru sorma imkanı verir.

- **3. Bir lig takımlarının maçına yada antrenmanına katılma:** Bu takım oyuncularının maç ve antrenman sahası dışında bir ortamda bir araya gelmelerini ve takım bilgilerini sağlar. Bu yolla oyuncular maç yada antrenman izleyerek bir şeyler öğrenme fırsatı yakalarlar.
- **4. Bir spor kampında çalışma:** Bu bana diğer antrenörlerle tanışma ve onların işleri nasıl yaptıklarını öğrenme fırsatı verir. Yaz kamplarında çevrenizde spor hakkında zorlandığınız birçok konu hakkında sorular sorabileceğiniz çok sayıda bilgili antrenör bulabilirsiniz.

Daha İyi Antrenör Olmak İçin 10 Nokta

- **5. Günlük antrenman planlarınızı oyuncularınıza verme:** Bu oyuncuların o günkü antrenmanda sizin neler beklediğinizi anlamlarını sağlar. Aynı zamanda oyuncuların sorumluluklarını ve görevlerini anlamalarına yardım eder.
- **6. Gelir yaratacak işler yaratma :** Eski sporcuları okula(kulübe) getirin, onları sınıflara dağıtıp eğlenceli bir ortam yaratır. Her antrenörün eski sporcuların desteğini arkasında ister ve bu eki oyuncuları kendi tarafınızda tutmak için harika bir yoldur.
- **7. Sosyal ortam yaratma:** Parti benzeri aktiviteler aynı zamanda herkesin saha dışında eğlenmeleri için müthiş bir imkan sağlar.

- **8.Alt yapı antrenmanlarına katılma:** Bu ilerde takımda oynayacak oyuncularla Yakınlaşma, onları yakından tanıma imkanı verir. Antrenmanlar katılmak size altyapı antrenörlerini teknik hareketlerini doğru şekilde öğretip öğretmediklerini değerlendirme imkanı verir.
- **9.Sezon sonu bireysel değerlendirme:** Hangi sporda antrenörlük yapıyor olursanız olun oyuncuların değerlendirilmesi bir zorunluluktur. Oyuncuların kendilerinin nerede olduklarını bilmelerine ihtiyaçları vardır. Onların eksikliklerini ve bu eksikliklerini gidermek için neleri çalışmaları gerektiğini anlatın.
- **10.Çok çalışma :** Antrenör olarak diğer antrenörlerden daha fazla çalışmaya istekli olmalısınız. Özellikle ailelerle geçirmek zorunda olduğunuz zamanlar size zor gelebilir ama çok çalışmanın yerini hiç bir şey alamaz.İyi bir program antrenör tarafından geliştirilebilir, bunun için gereken şey çok sıkı çalışmadır

Antrenörlüğün Eğitim – Öğretim Boyutu

Sporda bir hareketi öğrenmenin dört adımı vardır. Bunlar:

- **1 . Adım:** Hareketi Tanımak:
- **2 .Adım:** Hareketi göstermek
- **3 .Adım:** Hareketi uygulattırmak
- **4 .Adım:** Hataları düzeltmek için geri bildirim vermek

■ Hareketi Tanıtmak

- Hareketi, hareket ve sözcüklerinizle heyecan ifadesi ile tanıtır. Açık ve sporcularınızın
- anlayabileceği bir dil kullanın; sporcularınız ne kadar gençse sözcükleriniz de o kadar basit olmalıdır. Ayrıntıya girmeyin. Bütün söyleyeceğinizi üç dakikadan daha az bir sürede söyleyin. Ayladan, rahatsız edici tavırlardan, argo ifadelerden kaçını; bunlar olumsuz bir öğrenme ortamı yaratır
- Hareketi tanıtmak için üç kısım iyi bir tanıtım sağlar
- Takımın dikkatini çekin
- Takımı, herkesin görmesi ve duymasını sağlayacak şekilde düzene sokun.
- beceriye bir isim verin ve öğrenme nedenini belirtin

- **Takımın dikkatini çekmek**
- Her antrenmana başlamak için standart bir yöntem geliştirin. Antrenmana başlamak
- için her zaman ki yerinize gidin ve sporcuların dikkatini çekmek için düdük çalmak gibi bir işaret verin. Takımla konuşurken yüzünüzü onlara dönecek şekilde durun.
- Eğer sporculardan dikkatini vermeyenler varsa, doğrudan onlara bakın, yaklaşın ve nazikçe fakat kararlı bir şekilde isimleriyle hitap edip dikkatli olmaya davet edin. Eğer bu işe yaramazsa, onlardan desten uzaklaştırın. Bu sporcularla antrenman içinde veya sonrasında uygun bir zamanda konuşun

- **Takımı Herkesin Görmesi ve Duymasını Sağlayacak Şekilde Düzene Sokun**
- Sporcularınızla konuşurken, onları sizi duyabilecekleri ve görebilecekleri şekilde yerleştirin. Eğer etrafta dolaşıyorsa ve gruplaşıyorsa, dikkatlerini çekmek daha güç olur.
- Arkanızda dikkati dağıtacak şeylerin olmamasına veya sporcuların gözüne güneş girmemesine dikkat edin. Ayrıca, sporcuları sizi duyabilmeleri için, mümkün olduğu kadar gürültüsüz bir antrenman sahası seçin