

***(8) SPORDA
ANTRENÖRLÜK ALANI***

DOÇ.DR.HAKAN SUNAY

A.Ü.SBF

ANTRENMAN KAVRAMI

- *Antrenman Nedir ?*
- *Sporcunun;*
- Belli bir plan, program içerisinde,
- Fizik ve moral gücünün,
- Teknik ve taktik becerilerin
- Organik ve psikolojik yüklemelerle düzeltilmesi, en üst düzeye getirilmesi amaçlarına yönelik sürekli ve belli aralıklarla yapılan bir ***EĞİTİM*** sürecidir.

Antrenman Nedir ? (2)

- *Hollman'a göre;*
- *Tıp alanı açısından;*
- Antrenman, organizmada fonksiyonel ve morfolojik değişiklikler sağlayan ve
- Sporcuda verimin yükseltilmesi amacıyla belirli zaman aralıklarıyla uygulanan ***YÜKLENMELERİN*** tümüdür.

Antrenman Nedir ? (3)

- *Harre'ye göre;*
- *Spor antrenmanı,*
- Sporda gelişimi sağlamak için
- Bilimsel ve
- Pedagojik ilkelere göre **yönlendirilen** bir süreçtir.
- *Bu Süreç;*
- Planlı ve sistemli bir şekilde etkilenerek sporcuların bir veya daha çok spor dalında üstün başarıya ulaşmasını amaçlar.

Antrenman Nedir ? (4)

- *Yaşar Sevim'e göre;*
- *Özellikle sportif oyunlar açısından antrenman;*
- Fizik ve moral gücün
- Teknik ve Taktik becerilerin
- Organik ve psikolojik yüklenmelerle düzeltilmesi ve en üst düzeye getirilmesi amaçlarına yönelik bir ***EGİTİM*** sürecidir.

Antrenman Nedir ? (5)

- *Sedat Muratlı'ya göre;*
- *Antrenman,*
- Sporcu kendi en yüksek verimine ulaşabilmesi için,
- Planlı biçimde yaptığı,
- Bedensel ve ruhsal çalışmaların tümüdür.

Antrenman Nedir ? (6)

- *Ünlü Antrenman bilimcisi Tonny Nett'e göre;*
- *Antrenman,*
- Organizmanın en yüksek bireysel randımana tüm olarak uyumu için,
- Amaca hizmet eden tüm araçlarla,
- Planlı ve belirli hedefe yöneltme hazırlığıdır.

Antrenman Nedir ? (7)

- *Bir diđer ünlü antrenman bilimcisi Matweyew'e göre;*
- *Antrenman,*
- Alıştırmalar yardımıyla,
- Sporcuların fiziksel,
- Teknik, taktik,
- Zihinsel, psikolojik ve
- Motorsal hazırlıktır.

Antrenman Nedir ? (9)

- *Ünlü Antrenman bilimcisi Bompa'ya göre;*
- *Antrenman,*
- Sportif performansı geliştirmeye yönelik, sistemli bir şekilde tekrarlanan ve
- Yavaş yavaş artan
- *Egzersizler* olarak tanımlanmaktadır.

Antrenman terimine getirilen farklı açıklamalar ve tanımlar incelendiğinde;

- *Antrenman kavramı içerisinde;*
- Fiziksel performans
- Yüksek verim,
- Sağlık,
- Planlama gibi terimler bir araya getirilerek,
- *Antrenman;*
- Sporcunun *sağlığına dikkat ederek*, performansı en üst düzeye çıkarmak için, *planlı ve programlı* çalışmalardır. şeklinde *tanımlanabilir.*

Antrenman tanımında dikkat edilecek noktalar;

- Sporda *önemli olan başarıdır* Ancak.....
- Sporcu başarı için çalıştırılırken bir *“Yarış Atı”* gibi davranılmamalıdır. Aksi halde,
- Sporcu *“sağlığını kaybedebilir”* !!!
- Bu durumda *“Başarının”* bir anlamı kalmaz !!!
- Sporcunun *“Sağlığı”* her şeyden önce gelmelidir.
- Antrenmanlarla *“sağlıklı insan sağlıklı sporcular”* yetiştirilmelidir.

Antrenmanın yararlandığı bilim dalları

- *Anatomi*
- *Fizyoloji*
- *Psikoloji*
- *İstatistik*
- *Biyomekanik*
- *Sosyoloji*
- *Antropometri*
- *Yönetim Bilimleri v.b.*

Antrenman ile Gelişmesi Hedeflenen Özellikler;

- *1.Kuvvet, Dayanıklılık, Sürat, Hareketlilik ve beceri (koordinasyon) gibi kondisyonel özelliklerin düzeltilmesi ve geliştirilmesi,*
- *2.Teknik, taktik, oyun anlayışı gibi özelliklerin düzeltilmesi ve geliştirilmesi*
- *3.Kişilik gelişimi ve eğitim*
- *4.Sosyal özelliklerin ve davranışların gelişimi*
- *5.Psikolojik hazırlık (kazanma arzusu, hırs v.b.)*
- *6.Zihinsel gelişim*

Uzun Süreli Antrenman Düzenlenmesi üç bölüme ayrılır;

- *1. Temel Antrenman Dönemi;*
- Sporcunun spora başladığı dönem, 15-16 yaşa kadar devam eder.
- Genel ve çok yönlü olarak *kuvvet, dayanıklılık, hareketlilik, ve koordinasyon* gibi *motorik özelliklerin* geliştirildiği
- Sporcuların *hareket zenginliğinin* arttırıldığı dönemdir.

2. Gelişim Antrenman Dönemi;

- *Yapılan spor dalında olgunlaşmayı sağlar*
- *Genel ve özel kondisyon düzeltilir*
- *Zihinsel ve psikolojik gelişme daha fazla yer verilir*
- *Teknik ve taktik eğitim düzeltilir*
- *Bu dönem, üst düzey spor verimliliğine ulaşmak için basamak olan bir dönemdir.*

3. Üst Düzey Antrenman Dönemi

- *17-18 yaşından sonra profesyonel özelliklerin branşlara özgü biçimde mükemmelleştirmeye çalışıldığı dönemdir.*
- *Teknik taktik, gelişimin yarışma koşullarında en üst düzeyde uygulanır.*
- *Psikolojik ve zihinsel gelişimin özellikle de yaratıcılık ve sorumluluk duygularının geliştirildiği dönemdir.*

ANTRENÖR VE TANIMI (2)

- **ANTRENÖR;**
- *Teknisyen olarak gerekli bilgileri bilimin ışığında sporcuların başarısı için kullanan daha sonra bu bilgileri spor becerileri ve stratejiler ile birleştiren ve farklı mizaçlardaki insanlara uygulayabilen kişi diye tanımlanmaktadır (Miroslak Vanek),*
- ***Vanek antrenörün;*** iyi bir organizatör, etkili bir yönetici, motivatör ve sporcuya bağımsızlığını, yeterliliğini kazandıran bir eğitimci olması gerektiğini belirtmiştir.

ANTRENÖR VE TANIMI (3)

- *ANTRENÖR;*
- *Gerek yüksek başarı seviyesinde antrenman biliminin gerektirdiği formasyona sahip;*
- *gerekse, beden ve ruh sağlığını sağlayıcı, beden eğitimi ve spor etkinliklerinde bulunanları çalıştıracak bilgi ve beceriyle aynı zamanda*
- *sosyo psikolojik bilgiye sahip olan yetiştirici ve çalıştırıcı kişilere denir (Mustafa Keten)*

BİR ANTRENÖRÜN BAŞARIDAKİ YERİ NEDİR ?

- ***PLAN VE PROGRAMLAR***
- ***DESTEK BİLİMLER;*** ***B***
- ***PSİKOLOJİ*** ***A***
- ***BİYOMEKANİK*** ***KALİTELİ*** ***Ş***
- ***BESLENME*** ***ANTRENMAN*** ***A***
- ***ANTROPOMETRİ*** ***R***
- ***SOSYOLOJİ*** ***I***
- ***TESİS VE MALZEME***
- ***YETENEKLİ SPORCU***
- ***ANTRENÖR***

ANTRENÖRÜN BAŞARISINDAKİ ÇEŞİTLİ FAKTÖRLER;

*ABD’de Basketbol Antrenörlüğünün önemli isimlerinden **John Wooden** “Sportif Başarıyı sağlayan kişilik özelliklerini” bir piramit oluşumuyla belirtmiştir;*

WOODEN PİRAMİDİ

Sadakat - Sabır

Mücadelecilik

Dengeli Kişilik - Özgüven

Kondisyon - Beceri - Takım Ruhu

Kendi Kendini Yönetmek - Zihinsel Hazır Oluş - Karar verme ve Harekete Geçirme - Amaca Konsantre olma

Çalışkanlık - Arkadaşlık - Bağlılık - İşbirliği - Coşku

- ***Wooden Başarıyı ise ; “kişinin olabileceğinin en iyisi olmak için yapabileceğinin en iyisini yaptığını bilmekle elde ettiği kişisel tatminin sonucu olan zihinsel barıştır” şeklinde tanımlamıştır***

21.YÜZYILDA ANTRENÖRÜN ROLÜ

- *DAHA ÇOK ÜLKELERİN ULUSLAR ARASI YARIŞMA VE ORGANİZASYONLARDA YER ALMASI*
- *OLİMPİYAT PROGRAMLARINDAKİ OLUMLU YÖNDE DEĞİŞİKLİKLER*
- *SPORCU PERFORMANSINDAKİ ARTIŞ*
- *YENİ SPOR TÜRLERİ VE GENÇLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ*
- *ANTRENMAN YÖNTEMLERİNDEKİ SÜREKLİ GELİŞİME YÖNELİK DEĞİŞİM*
- *GELİŞİMDE SPOR BİLİMLERİNİN ETKİSİ*
- *DAHA SERBEST DOLAŞIM*
- *DAHA ÇOK TİCARİLEŞME VE FİNANSMAN*

ANTRENÖRLÜĞÜN GELECEĞİ (1)

- *Uluslar arası Antrenör Eğitimi Konseyi (ICCE) Temmuz 2000'de İsviçre de toplanarak hazırladıkları Magglingen Deklarasyonunda Antrenörlerin gelecekte karşılaştacakları 10 temel sorunu tespit etmişlerdir;*
- *1.Spor organizasyonları ve antrenörlerin davranış kuralları hakkında eğitilmeleri ve uygulamanın yakından takip edilmesine yönelik sistemin kurulması*
- *2.Her düzeyde antrenörün yetkisinin belirlenmesi ve tanımlanması*
- *3.Antrenörlük eğitiminin, antrenörlerin sahip oldukları teoriyi pratikte uygulamalarına izin verilmesi*
- *4.Antrenörlüğün bütün düzeylerde sporun gelişiminde ne kadar hayati bir role sahip olduğunun hükümetler ve toplum tarafından kabul edilmesinin sağlanması*
- *5.Sporcu merkezli antrenörlük, antrenör merkezli eğitim ve profesyonel gelişim prensiplerini tanıtacak ve destekleyecek bir felsefenin oluşturulması*

ANTRENÖRLÜĞÜN GELECEĞİ (2)

- *6. Antrenörlerin sürekli öğrenme ve gelişim ilkeleri doğrultusunda çağdaş antrenörlük bilgilerine ulaşmalarının sağlanması*
- *7. Antrenörlük eğitimi ve profesyonel gelişim fırsatlarının genişletilmesi*
- *8. Antrenörlerin sürekli öğrenim ve profesyonel gelişimlerini desteklenmesi*
- *9. Antrenörlüğün bir meslek olarak kabul edilmesi ve geliştirilmesinin sağlanması*
- *10. Antrenör eğitim sistemini açık öğrenme yaklaşımına destek olacak ve antrenörlerin eğitimlerine kendi istedikleri zaman, yer ve sıklıkta devam edebilmelerini sağlayacak şekilde geliştirmek.*

Bir Meslek Alanı Olarak Antrenörlük(1)

- ***Spor antrenörlüğü bir iş kolu bir meslek olarak görülmelidir.** Eğer tek amaç eğlenmek ve hoşça vakit geçirmek ise (spor yoluyla) antrenörün pek bir etkisi yoktur. **Antrenörün rolü**; sadece sporcuya ya da spor yapanlara başarılarında yardım etmektir.*
- ***Günümüzde bir çok antrenör,** kazanmanın önemli bir durum olduğunu algılamışlar ve bunu bir yaşam biçimi haline getirmişlerdir. Böylece de antrenörler yarışma koşullarında kendi rollerinin dışında hareket etmek ve de imajlarının gereklerini yapmak için çabalarlar.*

ANTRENÖRLÜKTE AHLAKİ DÜZENLEMELER GEREKLİLİKLER

- ***Tıp alanında geçerli olan hipokrat yemini; en iyi yardımı yapmak, insan ayırımı gözetmeden tedavi etmek, zararlı ilaç ve tedaviden kaçınmak.....***
Antrenörlükte de geçerlidir.
- ***Bu bağlamda, antrenörlükte de insanlığa karşı yapılan bir yardım olduğu için bir takım ahlaki unsurlar içerir; Bunlar;***
- ***1.Bütün sporcuların kişiliğine ve yeteneğine saygı duymak ve onların performansı için çabalamak***
- ***2.Tek tek her sporcuyla ilgilenmek***
- ***3.Bilimsel bilgiye sahip olmak***
- ***4.Sporcular için olumlu bir deneyim ortamı ve kişisel gelişim olanağı sağlamak***
- ***5.Sporcuyu kırmamak ve onları önemsemek***
- ***6.Dürüst ve duyarlı olmak***
- ***7.Ağırbaşlı ve kendine hakim olmak***
- ***8.Enerji arttırıcı ilaç ve doping kullanmaktan kaçınmak***
- ***Bir antrenörden beklenen ideal davranışlar, çeşitli spor dallarında farklılık gösterebildiği gibi çeşitli yaş gruplarında hatta cinsiyetler arasında bile farklılık gösterebilir.***

ANTRENÖRLERİN KİŞİLİK ÖZELLİĞİ (1)

- *Günümüzde bir sporcu ne kadar yetenekli olursa olsun*
- *Ne kadar çalışırsa çalışsın,*
- *Kazanmak için bir Antrenörün yardımına ihtiyaç duyar.*

ANTRENÖRLERİN KİŞİLİK ÖZELLİĞİ (2)

- *1. ZEKA*
- *2. ÇALIŞKAN VE AZİMLİ OLMAK*
- *3. İNATÇI VE İSRARLI OLMAK*
- *4. SABIRLI OLMAK*
- *5. GAYRETLİ VE İSTEKLİ OLMAK*
- *6. BİLGİLİ OLMAK*
- *7. DİKKATLİ VE ÇALIŞKAN OLMAK*
- *8. GÜVENİLİR OLMAK*
- *9. KENDİNİ KONTROL EDEBİLME*
- *10. KARARLI OLMAK*
- *11. DÜRÜST VE SAMİMİ OLMAK*
- *12. ORGANİZASYON*
- *13. SPOR BİLGİSİ*
- *14. MİZAH DUYGUSU*
- *15. UYGUN BİR MODEL OLMAK*

15 Davranışla İlgili Yapılan Bir Araştırmada Şu Sonuçlar Alınmıştır;

- *Sonuçta; şu bulgular elde edilmiştir;*
- *Antrenörün antrenörlük görevinde daha etkili olabilmesi için*
- *1.Antrenörün iyi bir iletişim kurabilmesine, Ne kadar sıklıkla bu iletişimi kurduğuna*
- *2.Sporculara ne kadar zaman ayırdığına,*
- *3.Sporcunun antrenörü nasıl gördüğüne*
- *4.Sporcunun antrenörüne saygı duyup duymadığına*
- *5.Antrenörün bilgili olup olmadığına*
- *ANTRENÖRÜN ETKİLİ VE VERİMLİ OLABİLMESİ İÇİN ÖNDE GELEN ÖZELLİĞİN, ETKİLİ BİR İLETİŞİM KURMA ÖZELLİĞİ OLDUĞU BELİRLENMİŞTİR.*

Spilker ise İdeal Bir Antrenörde Olması Gereken Özellikleri Şöyle Belirtmiştir;

- **1.ANTRENÖR İYİ BİR BRANŞ BİLGİSİNE SAHİP OLMALIDIR**
- **2.ANTRENÖR İYİ BİR GENEL KÜLTÜR BİLGİSİNE SAHİP OLMALIDIR**
- **3.ANTRENÖRÜN KİŞİSEL VE KARAKTER ÖZELLİĞİNİN UYGUNLUĞU**
- **Spilker; antrenörün kendini sürekli geliştirerek kendini gerçekleştirmesini iki faktöre bağlamaktadır;**
- **1.Bilinçli olmak ve**
- **2.Değerlendirmedir.**

Psikolog Shilling, İyi Bir Antrenörün Şu Özelliklere Sahip Olması Gerektiğini Belirtmiştir;

- *1. Duygusal Güçlülük*
- *2. Kendini Kontrol Edebilme*
- *3. Dışa Dönüklük (Sosyallik)*
- *4. Güçlü Kişilik*
- *5. Gerçekçilik*
- *6. Amacını Bilmek*

Vojcik, Çekoslavakya 1. Ve 2. Basketbol Liginde Oynayan Elit 100 Basketbol Oyuncusu zerinde Yaptığı Bir Araştırmada, Elit Basketbolcuların büyük bir çoğunluğu;

- *1.KENDİNE HAKİM OLABİLME*
- *2.DİSİPLİNLİLİK*
- *3.ADİL OLMANIN*
- *Bir antrenörün önemli kişilik özelliklerinden olduğunu belirtmiştir.*

ANTRENÖRLÜKTE İLETİŞİM

- *İletişim, haberleşme antrenör ve sporcu arasındaki ikili bir süreçtir. Bu durum sözlü ya da sözsüz araçlarla gerçekleştirilebilir.*
- *Örneğin; Antrenörün ses tonundaki değişiklikler sporcu üzerinde çok farklı mesajlar taşıyabilir.*
- *GÜLME, DOKUNMA, SIRTINI SIVAZLAMA sözsüz araçlardır.*

Antrenörün etkili bir iletişim kurabilmesi için şu kriterlerin oluşması önemlidir;

- *1. İKİ YÖNLÜ SÜREÇ*
- *2. BASİT VE YALIN OLMA*
- *3. AÇIKLIK*
- *4. YORUM VE DEĞERLENDİRME*
- *5. OLUMLULUK VE POZİTİFLİK*
- *6. CESARET VEREBİLMEK*
- *7. ÖZEL ELEŞTİRİ*
- *8. PERFORMANSLA İLGİLİ YORUMLAR*
- *9. TUTARLILIK*
- *10. GÜVENİLİRLİK VE DEĞERLİLİK HİSSİ*
- *11. DUYARLILIK*
- *12. ALAYDAN KAÇINMAK*
- *13. MİZAHİ DUYARLILIK*
- *Ayrıca Antrenör; LİDERLİK yeteneğine de sahip olmalıdır. Kişisel ve takımsal başarı, antrenörün olgun tavırlarıyla, deneyimiyle ve sporcuların sağlıklı, güvenilir, inancılı çalışmalarıyla gelir.*

ANTRENÖR MÜSABAKAYA NASIL HAZIRLANIR ?

- *1. Müsabaka Öncesi*
- *2. Müsabaka Esnasında*
- *3. Müsabaka Sonrası*

1. Müsabaka Öncesi

- *Antrenörün Sorumlulukları;*
- *1.Maçın Önemliliği*
- *2.Oyuncular*
- *3.Takımın Hazırlık Şartları*
- *4.Rakip Takım*
- *5.Müسابakanın Yapılacağı Çevresel Şartlar*

2. Müsabaka Esnasında (1)

- *Müسابaka esnasında antrenör bazı durumları dikkate alma durumundadır. Antrenör teorik ve uygulama deneyimleri ile karar verme yetkisini kullanır;*
- ***Oyuncuların Müsabaka Performansı***
- ***Rakip Oyuncuların Müsabaka Performansı***
- ***Skor Gelişimi***
- *Özellikle maça başlama aşamasında **“Takım Kadrosu”**
“Yedek Oyuncuların Durumu”*
- *Maç öncesi süreçte alınan **bazı kararlar, risklerdir.***

2. Müsabaka Esnasında (2)

- *1.Maç hazırlığında bazı karar örnekleri;*
- *Hücum ve savunma sistemleri*
- *Savunma ve hücumda grup taktikleri*
- *Psikolojik hazırlık*
- *Oyuncuların görevlendirilmesi*
- *Isınma yöntemleri ve süresi*

2. Müsabaka Esnasında (3)

- *2.Maç esnasında bazı karar örnekler;*
- *Hücum ve savunmadaki taktikleri sürdürmek ya da değiştirmek*
- *Oyuncuların değişim zamanı ve alternatifi*
- *Oyunculara yeni bilgi sağlama ve aktarma*
- *Mola zamanları*
- *Hakem kararlarına tepki*
- *Devre arası kullanımı*
- *Zaman ve skora göre alınacak önlemler*

2. Müsabaka Esnasında (4)

- *Takım ruhunun geliştirilmesi için bazı öneriler;*
- *Amacın belirlenmesi*
- *Oyunculardan istenilenin belirlenmesi*
- *Zihinsel hazırlık*
- *Takımı motive etme*
- *Alınan sonuçlarla mutlu olmasını bilme*
- *Yaraticılığın cesaretlendirilmesi*
- *Toplantılar (konuya özgü)*
- *Genel deneyimler*
- *Ödüllendirme*

2. Müsabaka Esnasında (5)

- *Takım ruhunun geliştirilmesi için bazı önlemler;*
- *Sorumluluğun bölstrlmesi*
- *Bazen arkadaşça antrenörlük yönetimi*
- *Takım ruhunu oluşturmak*
- *Kendine güveni yaratmak*
- *İstenilene belirlemek*
- *Zihinsel alıma*
- *Antrenör – oyuncu işbirliği*
- *Sosyal etkinlikler*

3. Müsabaka Sonrası

- *Antrenör-oyuncu işbirliği*
- *Müsabaka sonrası performansın yükseltilmesi için uygulanacak yöntemlerin analizi üzerinde durulur.*
- *Doęru bir değerlendirme, gelecekteki başarıları olumlu yönde etkileyebilir.*

***TEŞEKKÜRLER
BAŞARILAR DİLERİM***

DOÇ.DR.HAKAN SUNAY