



TFF

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation

ANTRENÖRLÜK FELSEFESİ

TFF FGM FUTBOL EĞİTİM YAYINLARI ŞUBAT SAYI: 1 2009 İSTANBUL



Hasan KASAP - Kamil ERDEM



TFF

Türkiye Futbol Federasyonu

ANTRENÖRLÜK FELSEFESİ

TFF- FGM

FUTBOL EĞİTİM YAYINLARI -1

ŞUBAT- 2009

İSTANBUL

ANTRENÖRLÜK FELSEFESİ

Copyright©2009

Bu kitabın bütün hakları TFF aittir
Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

Yayına hazırlık ve kapak, resim tasarım

Elma Basım

Basım Yeri



Tel: (0212) 697 30 30

İstanbul

1.Baskı-2009

ÖNSÖZ

Futbol, bugünün dünyasında insanların en çok ilgilendiği spor oyunlarından biridir. Antrenör, oyuncu, yönetici ve izleyici olarak büyük bir çoğunluğun katılımıyla da büyük bir sektör haline gelmiştir.

Futbolun bu denli gelişmesini bir bakıma bilimin hemen her alanından yararlanmasına bağlayabiliriz. Bu yarar teknik, taktik ve antrenman bilimi bakımından futbolun gelişimine hız kazandırmıştır. Özellikle iletişim teknolojilerinin gelişmesi, bu alanlarda yapılan çalışmalara ulaşmayı daha da kolaylaştırmıştır. Artık antrenman bilimi, yöntemleri, teknik-taktik çalışmalar, sistemler hakkında, bu spora biraz ilgi duyanların bile bilgi sahibi olmasını sağlayabilmektedir.

Futbol takımları arasında fiziksel açıdan önemli farklılıklar görülmemektedir. Bütün takımlar neredeyse aynı sistemleri ve aynı taktikleri denemektedirler. Ancak bazı takımları daha üstün ve başarılı kılan başka durumlar ortaya çıkmıştır.

Günümüzde teknik adamlar daha çok ön plana çıkmışlar ve yıldız futbolcular dan daha çok konuşulan ve değer bulan başrol oyuncular olmuşlardır.

Bu daha yüksek ücretler olarak kendilerine dönmektedir. Çünkü bir antrenörün, artık sadece teknik ve taktik çalıştırıcılık becerilerinin yeterli olmadığı ortaya çıkmış bulunmaktadır. Eğer durum bu kadar basit olsaydı, biraz araştırmacı olan her antrenör için başarı, ulaşılması zor bir hedef olmaktan çıkardı.

Antrenörlerin futbola ilgili teknik, taktik teknolojiyi kullanma ve bilimsel alanda bilgi edinmeleri yanında, düşünsel ve yönetsel alanda kendilerini geliştirmeleri artık kaçınılmaz bir gerçektir.

Günümüz futbolunda bireysel bir antrenörlük felsefesi geliştirmeyen antrenörler, takımlarını yönetmekte zorlanacaklardır ve başarısız olmaları kaçınılmazdır.

Bu kitap, bir antrenörün kendine özgü bir felsefe oluşturması ve gelişmesine yardımcı olacak ilkelerin altını çizmektedir. Bununla beraber bir antrenörün felsefesini takımına yansıtma yollarını göstermeye çalışmaktadır.

Amacımız, Türk antrenörlerinin daha iyi oyuncular yetiştirmesine, takımlar kurmasına ve ülke futboluna yararlı olmasına yardımcı olmaktır. Bu çalışmanın antrenörlerimize, futbolcularımıza, ailelerine, futbola ilgi duyan herkese ve özellikle futbolun kalitesine katkıda bulunmasını umuyoruz.

Hasan Kasap / Kamil Erdem



Prof. Dr. Hasan Kasap

Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğretim üyesidir. 1947 yılında Akçaabat'ta doğdu. İlk ve Orta öğrenimini Trabzon'da, yüksek öğrenimini İstanbul Eğitim Enstitüsü ile Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü'nde yaptı.

Doktora Eğitimini Spor Bilimleri alanında Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünde tamamladı. Spor Pedagojisi, Sporda beceri öğrenimi, Sporda Öğretim Yöntemleri alanında lisans ve lisansüstü düzeylerde öğretim üyeliği, yüksek lisans, doktora danışmanlıkları ve bu alanlarda bilimsel çalışma, araştırma ve kitapları bulunmaktadır.

Spor Bilimleri Derneği Başkanlığı, Uluslararası Sağlık Beden Eğitimi Rekreasyon Spor ve Dans Konseyi (ICHPER-SD) Avrupa başkanlığı yaptı. Halen Marmara Üniversitesi BESYO Müdürü, TMOK üyesi ve ICHPER-SD yaşamboyu üyesidir. Spor bilimleri alanında 6 kitabı, yüzden fazla yayınlanmış makalesi bulunmaktadır. Kayak ve sörf hobileridir.



Dr. Kamil Erdem

1959 yılında Mersin'de doğdu. Futbola İstanbul Göztepe Hilalspor'da başladı. Daha sonra Beykoz, Aydınspor, Hatayspor, Alibeyköyspor takımlarında oynadı.

Antrenörlüğe 1989 yılında Pendikspor Alt Yapısında başladı. 1994 yılında A Takım Teknik Direktörü oldu; Pendiksporda toplam dokuz yıl görev aldı. Bu arada onlarca futbolcu yetiştirdi. Ayrıca Kartalspor, Beylerbeyi, Üsküdar Anadolu ve Yeniköy Spor kulüplerinde çalıştı.

M.Ü. BESYO Lisans Eğitiminde Futbol Teknik-Taktik, Özel Antrenman Teknikleri, Temel Eğitim Devresi Çalışmaları ve Spor Pedagojisi alanlarında öğretim görevlisidir. Futbola ilgili bilimsel araştırmaları, makaleleri ve bir kitabı bulunmaktadır. TFF'da Antrenör Eğitimcisidir.



İÇİNDEKİLER

FELSEFE	6
<i>Spor ve spor eğitimine ilişkin sorgulamalar</i>	<i>7</i>
ANTRENÖRLÜK FELSEFESİ NEDİR?	10
ANTRENÖRLÜK FELSEFESİ GELİŞTİRMEK	12
<i>Kendini tanıma.....</i>	<i>14</i>
<i>Öngörü.....</i>	<i>15</i>
<i>Sporcunuzu tanıma.....</i>	<i>16</i>
KENDİN OL	18
<i>Kendinizi tanımlayın</i>	<i>19</i>
<i>Liderlik özelliklerini geliştirin</i>	<i>21</i>
ANTRENÖRLÜK TİPLERİ	24
<i>Otoriter Antrenör (Otokratik Yaklaşım)</i>	<i>25</i>
<i>Ulaşmacı Antrenör (İşbirlikçi Yaklaşım)</i>	<i>27</i>
<i>Liberal Antrenör (Neme lazımcı Yaklaşım)</i>	<i>28</i>
ANTRENÖRLÜK HEDEFLERİNİZ	30
FUTBOLCULARINIZ	40
TAKIM FELSEFENİZ	46
YAŞ GRUBUNA YÖNELİK FELESEFE GELİŞTİRMEK	52
<i>6 Yaş ve altı.....</i>	<i>53</i>
<i>7-9 Yaş grubu.....</i>	<i>53</i>
<i>10-12 Yaş grubu.....</i>	<i>54</i>
<i>13-14 Yaş grubu.....</i>	<i>55</i>
<i>15 Yaş ve üstü.....</i>	<i>55</i>
OYUN FELSEFESİ GELİŞTİRMEK	56
ANTRENÖRÜN BİREYSEL HEDEFLERİ	60



FELSEFE

Genel olarak felsefe, gerçeğin düşünce yoluyla araştırılması, bilgiyi sevmek ve gerçek bilgiyi düşünce yoluyla aramaktır. Eski Yunancada bilgelik aşkı anlamına gelen “Philosophia” dan türetildiği bildirilmektedir(9). Bir diğer yaklaşımla; felsefe, spor felsefesi, fitness veya spor eğitimi gibi özel bir alana yönelik düşünce ve inanışların oluşturduğu bir yapıyı da tanımlayabilir. Aynı zamanda felsefe, insanın çalışma ve yaşam değerlerinin sistemidir. İnanç ve değer sisteminiz, hem bireysel hem de mesleki yaşamınızı yönetir. Felsefe kritikçi düşünmeyi, mantıksal analizi ve yansıtıcı değerlendirmeyi kullanarak bireyin sorunları ile yüzleşmelerine ve onları saptamalarına yardım eder.

Kişide oluşan fikirler, toplumu etkileme niteliği kazanırlar. Bireyin ve toplumun izleyeceği yolu belirlemeye yardımcı olurlar. Önemli olan felsefenin toplumsal çevreyle sıkı sıkıya kaynaşması, ondan doğması ve ona göre davranmasıdır. Bu ilişkiyi kavramak onun anlamını açığa kavuşturur. Felsefe insanları, hangi şeylerin daha değerli ve seçilebilir olduğunu araştırmaya ve kendilerini, toplumu ve doğal dünyayı anlamaya yöneltir. Bu anlamda felsefenin toplumsal yeri ve işlevi, bireysel ve toplumsal amaçları vardır. Felsefe, en yüksek düzeyde insan düşüncesini temsil eder (1,2).

Antrenörlerin olanaklı olan en eksiksiz gelişimi ortaya koymak için başarıyla mücadele etmelerini sağlayacak felsefeleri olmalıdır. Aşağıdaki sorular felsefenin ilgi alanını yansıtır:

- ➔ Dünya üzerinde insanlığın rolü nedir?
- ➔ Evrenin doğası ve kökeni nedir?
- ➔ İyilik ve kötülüğü, doğrulukla yanlışlığı tayin eden nedir?
- ➔ Doğruyu oluşturan nedir?
- ➔ Eğitimin toplumdaki işlevi nedir?

Bu ilgi alanlarının spor ve spor eğitimine yansımalarında bazı sorgulamalarla karşılaşılmaktadır.

Spor ve spor eğitimine ilişkin sorgulamalar:

- ➔ Bir spor eğitimi programı içinde hangi deneyimler, bireyin gerçek dünya mücadelesi ile daha iyi yüzleşmesini mümkün kılmaktadır?



- Bedensel aktivite ve onun etkisinin bireyin gelişimi üzerine bilginin geçerliği nedir?
- Araştırmacılar, spor eğitimi programlarına katılmanın yararlarını saptama yöntemleri için hangi süreci kullanırlar?
- Beden Eğitimi ve spor programlarının bireye yararı nedir?
- Ahlak geliştirmede spor nasıl kullanılır
- Becerikli sporcuların hareketlerini izlemek niçin güzeldir?(9)

Antrenör, oyuncularının oyun sanatlarını geliştirmek için devamlı yeni olanaklar sunar. Futbol oyununda yaratıcılık, düşünce zenginliğine sahip olmayı gerektirir. Burada antrenörlere önemli görevler düşer.

Antrenör sürekli olarak oyuncularının oyundan zevk almalarına çaba göstermelidir. Bunu gerçekleştirmek için oyunu ve oyuncuları kendi felsefesi doğrultusunda biçimlendirmeye ve oyuncularının kendilerinden bir şeyler verebilmelerini sağlamaya çalışmalıdır.

Oyuncularıyla sürekli bir etkileşim içerisinde olan antrenörün aynı zamanda kendi kişiliği ve düşünme tarzı da oyuncularına yansır. Bu nedenle antrenörlerin felsefesi futbolun ve futbolcuların gelişimi için büyük önem taşımaktadır.







ANTRENÖRLÜK FELSEFESİ NEDİR?

Antrenörler birçok nedenle kendilerine karşı dürüst değillerdir. Her şeye rağmen kazanmak, ebeveynlerin ve diğerlerinin baskısı altında kalmak, hatta diğer antrenörlerin sözümlü ona başarılı yöntemlerini taklide kalkmak, bu sebeplerin arasındadır. Bazen bu etkiler olumlu antrenörlükle sonuçlanabilir. Ancak, antrenör kendi deneyimleri, değerleri, düşünceleri ve inançları çerçevesinde düşünmelidir.

Antrenörün felsefesi, bir antrenörün yaşam sürecindeki, kendi konumunu ve deneyimlerini görme yoludur. Antrenörün; geçmişe bakışı, şu anki hayatı ile ilgili düşünceleri ve gelecek hakkındaki beklentileridir. Antrenör, kendini keşfetmeyi, korkularını yenmeyi ve sınırlarını aşmayı öğrenmelidir. Hiçbir puana, hiçbir maça, hiçbir şampiyonluğa hak ettiğinden fazla değer vermemeli, insani ve ahlaki değerleri her zaman ön planda tutmalıdır. Hiçbir emek karşılıksız kalmaz, harcanılan emek her zaman, katlanarak geri döner.

Antrenörlerin eğittiği sporcular üzerinde çok büyük etkisi olduğunu kabul edersek, antrenörün amaçları, inançları ve kişiliğine dayanan bir felsefe oluşturması mantıklıdır. Sporcularını nasıl ve niçin çalıştırdıkları konusunda bilgilendirmek ve hangi amaca ulaşmaya çalıştığını açıklamak, sporcularla antrenör arasındaki güveni sağlar. Daha da önemlisi, yüksek performansla erişme ile sonuçlanır.

Eğer kişisel olarak oluşturduğunuz antrenörlük prensipleri çerçevesinde çalışmıyorsa, gönüllü antrenörlerden uluslararası antrenörlere kadar antrenörlüğün her düzeyinde tutarsız çalışmalar olabilir. Eğer ki bir antrenörseniz görevinizi, kendi deneyimlerinize, bilgilerinize, görüşlerinize ve inançlarınıza dayanarak yapmanız beklenir. Bu kendi içinde bir felsefe ve kendiliğinden olan bir şeydir. Fakat sorulması gereken soru şudur; kendinizi, gerçekten öz değerleriniz ve antrenörlük yöntemlerinizin ne olduğunu bilecek kadar iyi tanıyor musunuz? Çok az antrenör vardır ki bu sorunun yanıtını düşünür ve bu değerleri göz önünde bulundurur. Bu değerleri dikkate almayan antrenörlerin yöntemleri sıklıkla tutarsızdır ve son gözüye dayanır. Yani işler kötü gittiğinde sorumluluk, çeşitli bahanelere ve suçlamalara ya da yakınmalara yüklenir.

Antrenörlerin tutarlı ve içten yaklaşımının en büyük getirilerinden biri de karşılıklı güvendir. Antrenör ve sporcu arasındaki kuvvetli bağ, yüksek performans ve göreve bağlılıkla sonuçlanır.

Aklı başında olan antrenörler, felsefesini öngörüye dayalı etraflı bir şekilde düşünerek oluşturmaya çalışır ve bireysel bir antrenörlük felsefesi geliştirir.

Bireysel bir antrenörlük felsefesi bir yol haritasına benzetilebilir. Sürdüğünüz arabayı deneyimleriniz, inançlarınız, görüşleriniz ve değerleriniz, gideceğiniz yön ve varacağınız yeri performans, memnuniyet, sonuçlar vb. ulaşmakta olduğunuz yolda önünüze çıkacak engelleri de antrenörlük içeriği, dış etkiler, çalışma koşulları, ve kurallar olarak göz önüne almak aracınızı güvenli bir şekilde sürmenizi sağlar (3).



ANTRENÖRLÜK FELSEFESİ GELİŞTİRMEK

Bütün antrenörlerin hayatları boyunca gelişmelerini sürdürecektir bir felsefeye gereksinimleri vardır. Hatta deneyimli antrenörler bile felsefelerini tekrar gözden geçirmek isteyebilirler. İyi tanımlanmış bir felsefeye sahip olabilmek için antrenörün öncelikle kendisini, oyuncularını, futbolu ne kadar iyi tanıdığını ve antrenör olarak neyi başarmak istediğini gözden geçirmesi gerekmektedir.

Antrenörlük felsefenizin ne olduğunu bildiğinizde, bu felsefe size yürürlüğe koyacağınız uygulamalarınızda ve takımınızı maçlara nasıl hazırlayacağınız konusunda vereceğiniz kararlarınızda kılavuz olacaktır.

Antrenörün görevi deneyimlerine, bilgilerine, değerlerine, fikirlerine ve inançları üzerine kurulu olacaktır. Antrenör kendine şu soruyu sormalıdır; gerçekten değerlerimi ve kendimi yeterince iyi tanıyor muyum?

Birçok antrenör bir felsefe geliştirmenin değerine inanmamaktadır. Felsefe sahibi olmanın onların günlük işlemlerini (prosedürlerini) ve stratejilerini nasıl etkileyebileceğini farketmezler.

Ancak, bir antrenörün felsefesi aslında çok pratik bir konudur. Gerçekten de, her antrenör, farkında olsun olmasın, kendi oyunculuk deneyimlerine dayalı belli ilkeleri takip eder. Felsefemizin büyük kısmı eski antrenörlerimizin felsefesinden oluşmaktadır. Bu doğal bir başlangıçtır, çünkü bu bizim alışık olduğumuz ve kendimizi rahat hissetmiş olduğumuz bir oluşumdur.⁽⁴⁾

Yeni ve deneyimsiz bir antrenör olarak ilk antrenmanınız için çok hazırlık gerekir. Elbette ki, ilk antrenörlük pozisyonunuz için heyecan duyuyorsunuzdur. Büyük ihtimalle ne yapacağınızı planladınız ve hazır olduğunuzu inanıyorsunuz. Ama gerçekten hazır mısınız? Antrenör olarak yapacağınız her şeyin nedenini ve nasılını düşündünüz mü?

Daha tecrübeli antrenörlerle oturup konuşma ve fikir alışverişinde bulunma fırsatı bulursanız, onların felsefelerinin ne olduğunu anlamaya başlarsınız. Farklı felsefeleri keşfettikçe, farklı takımların maçlarını seyrederken bu felsefelerin uygulanışını fark etmeye başlarsınız. Başka takımlar için neyin işe yaradığını gördükçe siz de yavaş yavaş sizin için neyin önemli olduğunu, oyunun sizce nasıl oynanması gerektiği konusunda-



ki kendi fikirlerinizi geliştirmeye başlarsınız. Bu, sizin kendi felsefenizin temelini oluşturur.

Kendi felsefenizi geliştirmeye başladığınızda sizin için önemli olan şeyleri nasıl başarabileceğiniz konusunda farklı stratejiler de geliştirmeye başlarsınız. Maç sırasında ne elde etmek istediğinizi bilmekle futbolcularınıza gerekli becerileri kazandıracak alıştırmalar ve onlar için belirlediğiniz hedeflere ulaşmaları için oyunlar geliştirmeniz de mümkün olacaktır. Futbol antrenman stratejileri direkt olarak sizin oyun felsefenizden ortaya çıkar.

Oyuncu olarak, gözlemci olarak, derslerde okuduklarınızdan öğrendikleriniz, diğer antrenörlerle yaptığınız tartışmalar ve bunlara kendi kişiliğinizi eklediğiniz zaman antrenörlük felsefesi oluşturmanın daha başındasınız demektir. Buna aldanmayın, başarı için bunlar garanti değildir. Asıl olan bu felsefeyi yürüttüğünüz yoldur ve bu felsefeye bağlı kalmaktır. Önemli olan yıllarca bunu değiştirerek ve geliştirerek devam ettirmektir. Bilge bir antrenör kendi bireysel antrenörlük felsefesini oluşturmak için zaman ayırır.

Tüm antrenörleri yöneten bir çeşit antrenörlük felsefeleri vardır. Bu içgüdüsel ya da resmi olarak dökümanlara dayalı, iyi planlanmış bir şekilde gelişebilir. Buna dayanarak resmi bir felsefe geliştirmede antrenör, üç ilkeye bağlı kalarak daha iyi bir antrenör olma, sporcularla ilişkilerini ilerletme ve performans almak için, kendi yeteneğine en uygun şekilde felsefesini oluşturmalıdır.

1.Kendini Tanıma

Kim olduğunuzu ve futbola dair benim “antrenörlük felsefem” diye adlandıracağınız şeyi, bir anlamda hayata dair felsefeniz olarak açıklamamızın size faydası olacaktır. Futbolu seviyor olabilirsiniz. Profesyonel olarak bir antrenör olmayı istiyor olabilirsiniz. Ancak, kendinizi hayatın diğer yanlarına da hazırlamalısınız. Bilimsel bilgi, zamanınızı iyi kullanma, çok çalışmak, sorun çözmek ve öncelik sıranızı belirlemek size yardımcı olacaktır.

Değer yargılarınızı, ahlaki değerlerinizi ve inançlarınızı tanımlamak, sizin kendi tarzınızı başarılı bir şekilde uygulayabilmenizi sağlayacaktır(5).

İyi ve kötü taraflarınızı, zayıf ve güçlü yanlarınızı tanıyın, neden antrenörlük yaptığınızı, antrenörlük görevinizi etkin bir şekilde nasıl iyileştirebileceğinizi keşfedin.

- ➔ Antrenörlüğü neden seçtiniz?
- ➔ Takımınızı nasıl çalıştıracaksınız?
- ➔ Antrenörlük hedefleriniz nelerdir?



Zayıf yönlerinizin olduğunu kabul etmek dürüstlüktür.

Zayıf veya olumsuz yönlerinizi keşfedin ve bu yönlerinizin antrenörlük hâkimiyetinizi etkilemesine izin vermeyiniz. Örneğin, bir antrenmanda kendinizi filme aldırın daha sonra kendinizi izleyin davranışlarınızı gözlemleyin. Bu işe yarayabilir.

Bunun yanında güçlü yönlerinizi keşfedip bunu kendi avantajınıza kullanın. Güçlü yönlerinize odaklanarak bu yönlerinizden faydalanabileceğiniz en tutarlı çalışma tekniklerini bulabilirsiniz.

2.Öngörü

Çalıştırdığınız sporcuların yaşları, cinsiyetleri ve eğitim düzeylerini iyi anlayın. Siz ve sporcularınız antrenman ve yarışma için ne kadar zamana sahipsiniz? İlerletebileceğiniz gelişim programlarınız nelerdir? Nasıl bir çalışma





koşuluna sahipsiniz? Sporcularınız için belirlediğiniz kısa, orta ve uzun erimli hedefler nelerdir? Ebeveynler ile karşılaşacağınız sorunlara hazır mısınız?



Önünüze çıkabilecek engelleri ve nelerle karşılaşabileceğini bilmelisiniz

Öngörü yeteneğinizi geliştirmek için; bütün olasılıkları araştırın, “nasıl?” ve “neden?”i merak edin, seçenek oluşturun, bilimsel yöntem kullanın, plan ve program yapın. zamanı kullanın ve önlem alın.

Öngörü, antrenörlük sürecinizde ne tür engellerle karşılaşacağınızı, yüz yüze geleceğiniz sorunları nasıl en aza indireceğinizi, uygun ve güvenli antrenman yöntemleri ile erişmek istediğiniz hedeflerinizi belirlemenizi sağlar.

3.Sporcunuzu Tanıma

Sporcularının kişiliklerini, yeteneklerini, amaçlarını ve neden sizin takımınızda olduklarını anlamalısınız. Bununla birlikte, hazırladığınız antrenman türlerinin, sporcuların ihtiyaçlarına, güç ve limitlerine uygun olup olmadığını bilmelisiniz.

Kendi değerlerinizi, inançlarınızı ve alışkanlıklarınızı gözden geçirirken, sporcularınızın her birini tanımak için ayrıca zaman ayırın.

Onların güçlü yanlarını, zayıf noktalarını ve becerilerini tanıyıp anladıktan sonra onları çalıştırma yaklaşımınızı geliştirebilirsiniz.

Oyuncularımızı tanımak için ilk olarak kendimize bazı sorular yöneltmemiz gerekecektir.

Futbolcularımız;

- ➔ Bize göre uygun kişiler mi?
- ➔ Birbirlerini tamamlayan ve aralarında uyum sağlayan kişiler mi?
- ➔ Birbirlerinden ne çok farklı ne de tamamen aynı tip oyuncular mı?
- ➔ Olumlu düşünebiliyorlar mı?
- ➔ Birbirlerine karşı nazik ve saygılılar mı?
- ➔ Kendilerine güvenleri ve motivasyonları yüksek mi?

- Futbolu seviyor, istekli oynuyorlar ve zevk alıyorlar mı?
- Birbirlerine bağlı ve takım ruhuna sahipler mi?,
- Teknik kaliteleri ne düzeyde?
- Taktik uygulamaları kavrama yetenekleri nasıl?
- Oyun sistemine ve stratejilerine bağlılıkları nasıl?
- Oyunda etkili kararlar verebilme yetenekleri ne düzeyde?

Bu bilgilerle yüksek performansı oluşturacak bir “takım” yaklaşımını geliştirmeniz mümkün olabilir. Antrenörlük felsefenizi yukarıdaki üç temel öğeye dayandırdığınızda, oluşturduğunuz yol haritanızı gerçekçi hale getirebilirsiniz. Böylece hem sporcularınız hem de kendiniz için gelişmiş bir performansla ödüllendirilmiş olursunuz(3).





KENDİN OL !





Başka biri olmaya çalışırsan ulaşabileceğin yer
"en iyi ikinci" olmaktadır.

Futbol antrenörü olarak her zaman kendiniz olun, başka biri olmaya çalışmayın önemli olan sizin önceliğinizdir. Diğerlerinin fikirlerini kabul etmek doğrudur fakat başka biri olmaya uğraşırsanız asla onun gibi olamazsınız, futbolcularınız da bunu anlar ve size olan güvenleri sarsılır.



Antrenörlük farklı biri olmaktadır

Antrenör, kendi antrenörlük felsefesini oluştururken ve analiz ederken ilk olarak antrenörlüğün ne olduğunu bilmelidir. Antrenörlük, aynı zamanda bir eğitimcilik, mentörlük ve sporcuları için model olmak, insan davranışının erişebileceği en yüksek standartları oluşturmak ve her zaman her koşulda olumlu olabilmektir.

Aynı zamanda sporcuların rüyalarına kavuşmalarına yardım etmekten ibarettir. Bu olumlu, zekice ve tutkuyla yapılmalıdır. Olumlu antrenörlük ve rol model olma, antrenörlük felsefesinin özünü oluşturur. Bu sporcularınızın başarısı için anahtar malzeme olacaktır. Bu neden bile tek başına tüm antrenörlerin resmi bir antrenörlük felsefesini oluşturmasının önemini ortaya koyar.

Kendinizi tanımlayın

- İyi bir öğretmen mi?
- Motive edici mi?
- Akademisyen mi?
- İletişimci mi?
- Eski bir sporcu musunuz?

Bu önemli sorulara yanıt vermeniz gerekecektir. Kendini tanımlamak kendine güveni ve neye inandığınızı gösterir. Düşünmeniz gereken bir konu da diğerlerinin sizi nasıl gördüğüdür.



Antrenör olarak sorumlulukların farkında olun

Antrenör, olumlu davranışlarla oyuncularının tutumunu pekiştirmeyi sağlayarak takım içinde sportif bir hava yaratmalıdır. Değişik, çok yönlü istekleri olan, bireysel öncelik isteyen antrenmanları ve uygun çalışma uyarılarını belirleyerek futbolcuları alıştırmalara ve oyunlara hazırlamalıdır.



Oyuncular arası anlaşmazlıkları ve gerilimleri ortaya çıkarıp gidermeye ve bu durumu verimi arttıran bir tutuma dönüştürebilmeyi becermelidir. Aynı zamanda kendisiyle oyuncuları arasındaki sorunları da çözmeye çalışmalıdır.

Tek başına hareket etme, öncelikleri kullanma, karar verme gücü ve sorumluluk bilinci içinde davranma gibi özellikleri oyuncularına benimsetmelidir. Antrenmanları bu hedeflere yönelik düzenlemeli ve iyi bir planlamacı olmalıdır.

Oyuncularla arasında arkadaşça bir atmosfer yaratarak antrenman ve maç analizlerine onları da katarak sorumlulukları paylaşmayı ve kendi kendilerini kontrol etmeye alıştırmalıdır. Bir antrenör olarak bu işlevleri yerine getirebilmeniz, takımınızın başarısını üzerindeki etkili ve yönlendirici yönünüzü ortaya çıkaracaktır.



Yaratıcı olmaktan korkmayın, yaratıcılığınızı kullanın

Antrenör, amaçlarına ulaşırken gerçekleştirilecek aktiviteler, bunları gerçekleştirecek kişiler ve fiziksel şartları doğru bir şekilde değerlendirmek durumundadır. Bu da iyi bir organizasyonla sağlanabilir. Takımın karşılaşmalarda iyi bir şekilde yönetilmesi için, antrenmanların maça yansıtılması, aranılan ön koşuldur. Her karşılaşmadan önce oyuncuları, oyun taktiği çerçevesi içinde özel görevlerine hazırlamalı ve oyunun gidişatı sırasında karşılaşabilecek sorunları önceden kestirerek olabilecek tüm olasılıklara karşı önlemler almalıdır. Bu durumda verilen görevlerin değiştirilmesi, oyun içinde olumsuz bir durumu engelleyecektir. Antrenör, planladığı ve organize ettiği ayrıntıları kontrol ederek işlerin yolunda gidip gitmediğini inceler, ortaya çıkan sorunlar için gerekirse yeniden planlama ve organizasyon yapabilir. Ya da katkıda bulunarak planını geliştirebilir.



Bir futbol takımında oyuncular arasındaki uyumu sağlayacak, onları birbirleriyle sınıksız bağlayacak olan harç toleranstır

Tolerans, oyuncuların kendi aralarındaki ilişkilerinin sağlıklı yürümesinde ve takım olma duygusunun gelişmesinde en temel kavramlardan birisidir. Toleransı hoşgörüyü karıştırmamak gerekir.

Hoşgörü de, bir hoş gören bir de hoş görülen olmak üzere iki kişi arasındaki bir ilişki söz konusudur. Hoş gören doğruları bilendir. Hoş görülen taraf ise doğruyu bilmeyendir, yanlış davranışlar içinde olandır. Hoş gören



bağışlayıcı, hoş görülen de bağışlanandır. Bu durumda, hoş gören ile hoş görülen, hoş görme eğilimi sırasında eşit değillerdir. Daha açık bir deyişle, hoş gören daha üstün bir durumdadır.

Futbolcular arası böyle bir durum eşitsizliğe, üstünlük duygusunun oluşmasına, baskıya ve zayıflığa yol açacaktır. Oysa tolerans kavramında iki eşit insanın uyuma ulaşabilmesi söz konusudur. Ayrıca iki denge unsuru vardır. Hata paylarını, uyumu sağlayabilecek en üst düzeyde tutabilme düşüncesi vardır. Hiç kuşku yoktur ki, insanları birbirine bağlayan en büyük güç toleranstır.

Bir futbol takımında oyuncular arasındaki uyumu sağlayacak, onları birbirleriyle sınıksız bağlayacak olan harç toleranstır. Antrenörler, takımlarını oluştururken mümkün olduğunca bu olgunluktaki oyuncuları bir araya getirmeye dikkat etmelidirler. Aynı zamanda oyuncularına bu özelliği aşılamalıdır. Antrenörler de futbolcularına karşı toleranslı olmalıdır. Ancak, bunun derecesi iyi ayarlanmalıdır ve unutulmaması gereken bir şey vardır; umudun bittiği yerde tolerans da biter.

Liderlik özelliklerinizi geliştirin

Herkesin bir öğrenme kapasitesi ve düzeyi vardır. Gerçekten lider olmak isteyen bir kişinin de öğrenmesi gereken pek çok unsurlar bulunmaktadır. Kişi bu unsurları arayıp bulma ve uygulama konusundaki becerisi düzeyinde, kendi sahasında lider olabilir.



Liderlik geliştirilebilen bir özelliktir.

Lider bir orkestra şefi gibi, üyelerin kendilerinden beklenen zaman ve tarzda önlerindeki notaları uygulamalarını gerçekleştirir. Hükmetme hırısı ve isteği, kişinin lider olmasına yetmeyecektir. Liderden beklenen cesaret, azim ve çalışkanlıktır. Lider, aynı zamanda içinde bulunduğu koşullara uyma becerisine sahip olmalıdır.

İnsanları itip-kakarak veya zorlayarak iş yaptırarak, lideri başarıya götürmez. Önemli olan oyuncuların yaptıkları işi kendi istedikleri için yapıyor olmalarını sağlamaktır.

Diktatör gibi hareket eden ve kendine, “yeri doldurulamaz” imajı veren liderler, gerçek çözümler yerine kendi hırslarını öne çıkararak zarar verir-



ler. Takımlarına olduğu kadar, toplum için de zararlı etkiler üretir ve kötü sonuçlar yaratabilirler(7).



Cesaret ve risk alan liderlerin başarıyı yakalama şansları daha fazladır.

Lider antrenör, cesaret, kararlılık, risk alma yeteneklerinin yanında, kendisinin başında bulunduğu bir takımla iki yönlü bir iletişime girebilecek, kendinde olduğu gibi takımda da bir yaratıcılık unsurunu ortaya koyabilecek, kendini motive ettiği kadar, oyuncularını da motive edecek bir yapıda olmalıdır.

Aynı zamanda, birçok liderin yapmamasına rağmen, insanları dinleme terbiyesi ve akıllığına sahip olması bir başka önemli avantajdır(7).

Gerçek lider antrenör, oyuncularını haksız saldırılardan korur, işini iyi yaparını destekler, kişinin içindeki yeteneği ortaya çıkarır, sorunların çözümüne yardımcı olur, takımın verimliliğini arttıracak yollar arar ve buna çaba gösterir. Ayrıca takımıyla birlikte olmaktan zevk alır. Sıcak tavırlı ve dosttur. Her zaman başkalarına zaman ayırır. Dinlemesini bilir. Herkesin hakkını verir. Kararlıdır. Alçak gönüllüdür. Sabırlıdır. Kaos durumunda soğukkanlı ve rahattır. Bilgiyi yayar. Hatasını söyler, hata yapanı rahatlatır. Sözünün eridir. Kendisinin de yerinin doldurulabileceğinin bilincindedir. Onunla çalışmaktan zevk alınır.



Lider, her girdiği işte başarılı olan bir kişi olarak görülmemelidir.

Önemli olan kötü rastlantı veya hatalar sonunda, içine girilen olumsuz durumdan hemen çıkabilmek ve bundan ders almaktır. Liderlik belki de bu nedenle bir sonuç değil, ama devamlı bir yolculuktur. Bu yolculuk sırasında, düşme ve kalkmalar oyunun beklenen bir parçasıdır(7).



Antrenörlük felsefeniz kişiliğinizle uyumlu olmalıdır

- ➔ Risk alır mısınız?
- ➔ Sabırlı mı, sabırsız mısınız?
- ➔ Ağır başlı mı, saldırgan mısınız?
- ➔ Dinamik misiniz?
- ➔ Azimli misiniz?
- ➔ Açık ve arkadaş canlısı mısınız?

Eğer felsefenizle kişiliğiniz birbiri ile uyum içinde ise daha başarılı olursunuz.



Felsefeniz ahlaki olmalıdır

Örneğin, futbolda birçok antrenör oyuncularına maçı durdurmak için “yaralanmış rolü” yapmalarını öğretir. Yaralanmış futbolcularını sahaya sürer, hata yapan oyuncularına aşağılayıcı şekilde bağırır, kazanmanın sporcu gelişiminden daha önemli olduğunu düşünür. Bu tür tutum ve davranışlar ahlak değerleri ile örtüşmez.



Felsefeye bağlı kalmak onu oluşturmaktan zordur

Antrenörlükte ahlaki bir görüş sahibi olmak çok önemlidir. Antrenörün oyuncuları için bir örnek olduğu unutulmamalıdır. Antrenörler yaptıklarını her açıdan iyice gözden geçirmelidir. Amaç, futbol aracılığıyla gençleri ahlaki olarak güçlendirmek olmalıdır. Her futbol oynayan genç üst düzey futbolcu olamayabilir ama yaşamın temel ahlak kurallarını öğrenebilir.

Kazanmanın ödüllendirildiği maçlar, yüksek düzeyde ahlaki gelişme sağlayan imkanlar yaratabilir. Bir maçı kaybetmek pahasına gerekli ahlaki kararı vermek, karakterin sınanması olduğu kadar, karakterin oluşması içinde bir fırsattır. Antrenör, ellerinde bulunan yetenekleri geliştirmek durumundadırlar. Bazı sporcularınız, sizin felsefenize uyabilecekleri beceriye sahip olmayabilir ama yaklaşımınızda ayarlamalar yapabilirsiniz.

Felsefenize olan inancı zayıflatacak başka etkenler de olabilir. Örneğin; kulüp kurallarına uyma, kulüp baskıları ve dış etkenler sizin yeteneklerinizi kısıtlayabilir, Takımın performans kalitesi veya başarısız sonuçlardan doğan tepkiler de olabilir. Bundan dolayı yoğun eleştirilerle karşılaşabilirsiniz.

Ya da ebeveynlerin tutumları sizi rahtsız edebilir. Aileleri yönetmek oldukça stresli bir iştir. Açık bir felsefe ile onların baskılarını hafifletin. Onları tahrik edip yerinden hoplatan ani kararlara dikkat edin. Felsefenizi yavaş ve etkili bir şekilde duruma uyarlamaya çalışarak üretken ve etkili olun. Engelleri ve güçlükleri minimize edin.

Eğer sağlam bir antrenörlük felsefeniz varsa karşınıza çıkan bütün bu olumsuzlukların üstesinden gelebilirsiniz.



ANTRENÖRLÜK TIPLERİ



Antrenörün kendine uygun bulacağı antrenörlük tipi onun; hangi beceri ve stratejilerin öğretileneceğine nasıl karar verileceğini, antrenman ve maç için nasıl hazırlanılacağını, oyuncuların disiplin altına alınması için hangi yöntemin kullanılacağını, sporcuların seçiminde ve seçim şekline karar vermede hangi rolü üstleneceğini belirler(6).

Genel olarak üç antrenörlük tipi tanımlanmaktadır:

Otoriter Antrenör (Otokratik Yaklaşimli)

Özellikleri:

- ➔ Kazanma odaklıdır ve amacı ne pahasına olursa olsun bir görevi yerine getirmektir.
- ➔ Kararları her zaman antrenör belirler. Oyuncular sadece kendilerine verilen emirleri yerine getirmekle yükümlüdür
- ➔ Antrenör -Oyuncu ilişkisi antrenöre bağlıdır.
- ➔ Genellikle anlatımla iletişim kurar
- ➔ Başarının değerlendirilme şekli antrenör tarafından belirlenir
- ➔ Bu tip antrenör oyuncuya çok az güven gösterir.
- ➔ Antrenman yapısı katıdır. Sporcular antrenör bağımlıdır, kendi yaratıcılıklarına izin verilmez.

Sonuçları:

- ➔ Sporcunun gelişimi sağlanmaz
- ➔ Motivasyon dışıdır. Sporcular doğal motivasyonu ile oynamak yerine antrenörün takdirini kazanmak veya kişisel baskısından kurtulmak için oynarlar.
- ➔ Her şey antrenör içindir. Sporcular oyun konumuna uygun olarak inisiyatif kullanamazlar.
- ➔ Sporcunun spordan zevk alması önlenir.
- ➔ Başarılar sporcuların değil antrenöründür.

Değerlendirme:

Bu yöntemde antrenör sürekli emirler verir, kurallar koyar ve sıkı disiplin uygular. Oyuncuları istediği şekilde sokabilmek için kırbaç gibi kelimeler



kullanır. Birçok yeni başlayan, deneyimsiz antrenörler genelde komutla iletişim tarzını benimserler. Çünkü kendi antrenörlerinden veya başkalarından öyle görmüşlerdir. Bu tip antrenörler kendi becerileri hakkında duydukları şüphelerini gizlemekte genellikle bu yolu kullanırlar.

Oyuncuların soru sormalarına izin vermezler. En iyinin ne olduğunu daima kendileri bilir ve oyuncular tarafından hiç bir zaman sorgulanmak istemez.

Bu yöntemle de başarılı sonuçlar alınabilir. Ancak başarısızlık halinde takımında çözümler olur ve oyuncuların kendilerini toparlamaları zorlaşabilir. Otoriter olmakla övünen ve kendi katı disiplinciliğinden zevk alan



antrenörler olmuştur. Fakat komut yöntemi çocuklar için, zayıf bir çalıştırıcılık yöntemidir. Sporun içinden eğlence kısmını alır ve sonuçta çocuklar spordan ve çalıştırıcıdan nefret eder hale gelirler. Çocuklarla çalışılırken katı yöntemlerden uzak durulmalıdır.

Uzlaşmacı Antrenör (İşbirlikçi Yaklaşım)

Özellikleri:

- Sonuçtan çok "sporcu odaklı"dır, amacı sporcunun sporsal ve sosyal becerilerini geliştirmektir
- Kararlar antrenör ve oyuncunun katılımıyla biçimlenir.
- Gençler, birlikte konulan hedeflere ulaşmak için yönlendirilirler.
- İletişim; sorma, dinleme ve anlatma yoluyla kurulur ve sürdürülür.
- Oyuncu öz değerlendirmesini, antrenörün de yardımıyla yapar.
- Antrenör oyuncusuna güvenir
- Antrenmanın yapısı işlevsel ve esnek.

Sonuçları:

- Genç sporcuların sportif gelişimi daha iyi sağlanır
- Motivasyon içseldir. Sporcular kişisel tatmin arzusu ile motive olurlar.
- Bu tarz, sporculara daha fazla keyif verir.
- Sporcuların özgüveni gelişir ve kendilerine daha fazla güvenirler.
- Sorumluluk duygusu gelişir. Kazanma ve kaybetme sorumlulukları paylaşılır.
- Genç sporcular, inisiyatif (buyrultu) kullanarak karar verme yeteneklerini geliştirirler.
- Paylaşıcılık artar, takım oyuncusu olma özelliği gelişir.
- Sporcunun toplumsal bilinci artar.

Değerlendirme:

İşbirliği yöntemi, otoriter ve kaygısız yöntemlerin orta noktasında olan bir yaklaşım tarzıdır. Bu yöntemi benimseyen çalıştırıcı, yaptığı işin iki yönlü bir sokağa benzediğini bilir. Çocukların da söz hakları vardır ve bunun



farkında olan bir çalıştırıcı harika bir antrenör olma yolundadır. İşbirliği yöntemini uygulayan antrenörler, sporcuların kendi hedeflerini belirleyerek bunlara ulaşmak için mücadele etmeyi öğrenmelerini sağlayacak yapıyı ve kuralları kendileri oluştururlar. Sporcuya daha fazla güvenilirler ve bunun da sporcunun kendine bakışına olumlu etkisi olur. Ne zaman arkadaş ne zaman lider olacaklarını iyi bilirler. Oyuncuları, onun(Antrenörün) kim olduğunu ve ne olduğunu başkalarından daha iyi bilir. Bu durum iletişimi ve motivasyonu arttırır.

Liberal Antrenör(Nemelazımcı Yaklaşım)

Özellikleri:

- Odağı ve amacı belirsizdir
- Olabildiğince az karar verirler.
- "Topu at, eğlenmene bak" yaklaşımlıdırlar.
- Çok az talimat verirler.
- Disiplin sorunlarına sadece çok gerektiği zaman müdahale ederler.
- Bilgi verme ve antrenörlük sorumluluklarının gereğini yerine getirmekte çok yetersiz kalırlar.
- Motivasyon sağlayamazlar
- Antrenman yapıları esnektir.

Sonuçları:

- Genç sporcuların gelişimi rastlantılara kalır
- Sporcular sadece eğlenirler
- Disiplin yoktur
- Sporcularda bencillik ön plana çıkar

Değerlendirme:

Liberal yöntemde fazla liderlik yapılmadan çocuklar istedikleri gibi davranırlar. Bu temel olarak çalıştırıcının topu havaya atıp sonra bıraktığı ve çocukların istediklerini yapmalarına izin verildiği "çocuk bakıcısı" tarzıdır. Otokratik yaklaşıma göre tercih edilir olmasına rağmen bu da iyi bir çalıştırma tarzı değildir(6).





ANTRENÖRLÜK HEDEFLERİNİZ



Sonuçtan çok çabaya odaklanın. Sporcular için devamlı bir öğrenme ve gelişim standardı belirleyin. Taktiksel görevleri, oyuncuların teknik beceri düzeyine uygun olarak verin. Birçok yeni hücum ve savunma taktikleriniz olabilir ve bunlar çok mükemmel sistemler de olabilir, ancak bunlar oyuncularınıza uygunlar mı? Yaklaşımlarınız oyuncularınıza uygun olmalıdır. Oyuncularınıza gelişimsel açıdan uygun olan bir yaklaşımı tercih edin. Sporcularınızı yüreklendirip onlara ilham kaynağı olun. Beceri düzeyleri ne olursa olsun, daha iyiye gitmelerini, onları korkutmadan, küçük düşürmeden ve utançla tehdit etmeden sağlayın.



Gerçekçi hedefler belirle

Denenmemiş bir beceri ya da stratejinin yerine getirilmesini istemek, inandırıcılıktan yoksundur. Bu yaklaşım aynı zamanda oyunculara karşı haksızlıktır. Oyuncuyu maçtan hemen önce bu şekilde bir teknik bilgiyle yüklemek sağlıksız olacaktır. Bu nedenle uygulanacak taktik bilgiler tüm sezon ve sezonlar boyunca benimsetilmeli, denemelerle pekiştirildikten sonra oyuncularından uygulamaları beklenmelidir.

İkinci olarak denemeler sırasında gerekli düzeltmeler yapılmalı ve eksikler tamamlanmalıdır. Son aşamada da oyuncunun amaca ulaşmadaki başarısı ve ulaştığı nokta hakkında bilgi verilmelidir.



Deneme yanılma pratiklerinin sonucu, dikkatli ve doğru şekilde amaca yönlendirilmelidir.

Genel olarak oyuncular, bir göreve yönelik düşünce ve performanslarını geliştirmeye çalışırken, benimsedikleri ve benimsemedikleri stratejileri saptarlar. Bir sporcunun, herhangi bir beceriyi veya bir davranışı öğrenirken neler düşündüğünü tahmin etmek antrenör için oldukça zordur. Bu nedenle antrenör;

- Öğrenme sürecinde becerinin hangi bileşeninin oyuncu için önemli olduğunu keşfetmelidir.
- Oyuncuya, kendisiyle uyuşmayacak görevleri yüklememelidir.
- Verilen görevin önemini tartışarak ve inandırarak, oyuncunun kendi inançlarını değiştirmelidir.



- Kendi yorumlarını ve bilgilerini sunarken, oyuncuların ilgi ve dikkatini çekmelidir.
- Bilgi özel olmalı ve oyuncuların anlayacağı dilde sunulmalıdır.
- Antrenör tarafından verilen bilgiler, antrenman veya maç öncesi, sırası ve sonrasında olumlu geribildirim bilgilerinin ışığında verilmelidir.



Dürüst ol

Antrenörlük felsefesinin temelinde, antrenörlük sırasında olumlu mesajların verilmesi yatar. En büyük değer dürüstlüktür. Antrenör ve sporcular arasında en güçlü yarar, karşılıklı güvene dayalı performanstır.

Konu antrenörlük olduğunda her bireyin, kendi günlük düşünce ve çalışmalarını uygulayacaklarını varsaymak da mantıklıdır. Örneğin, bir satıcı müşterilerinden birinin dürüst olmadığını farkına varır. Daha az kar edeceğini bile bile, dürüst olmayan rakibin müşterisine aynı malı daha ucuza satmaya karar verir. Bu iyi bir iş uygulaması gibi gelmeyebilir. Ancak, birçok insan gönüllü olarak, az para kazanmak anlamına gelse bile ilkelere bağlı kalabilir.



Kaç antrenör maçı kazanmaktansa centilmenlik ve dürüst oyun ilkele-rine bağlı kalmayı yeğler? Bir antrenörün günlük yaşamda yaptıklarının doğruluğu konusundaki düşüncesi ile sahada alacağı kararlar arasında bir koşutluk (paralellik) görebiliriz.



Antrenörlükte önemli olan kalıcı bir etki bırakmaktır.

Olumlu ve kaliteli bir yaklaşımı benimseyin. Olumlu bir antrenör, müsabakalarda futbol sahasını bir ders ortamı gibi görür. Başarılan ve başarılabilen hareketleri öğretiminde kullanır. Bütün olasılıkları irde-ler ve eğitimini bunun üzerine kurar. Özellikle oyuncularına kazandırmak istediği nitelikler vardır. Bunlar kendine güven, olumlu karakter özellik-leri, azim, cesaret ve bağlılıktır. Antrenörlükte oyuncuların kazanmaları önemlidir. Ancak, öğrendikleri şeyleri yaşamları boyunca kullanılabilmel-eri esas olmalıdır.

Futbolcularının ilgi ve gereksinimleri ile özdeşleşecek uygulamaları coşku içinde, onların haz duyacağı şekilde sunmaya çalışan antrenörler, oyuncu-larının motivasyonunu artırır. Bu şekilde futbolcu, antrenörünün tutumu-nu benimser ve daha iyi uyum ve gelişim sağlar.

Hareketin öğrenme süreci hızlanır ve daha iyi sonuçlar elde edilir. Kalıcı, iyi davranışlar gelişir ve futbolcu doğru karar vermeyi öğrenir. Futbolcuların uygulamada karar verme yetisinin performansı önemli derecede etkiledi-ği unutulmamalıdır.

Antrenörün oyuncusuyla özdeşleşmesi, onun cesaretlenmesini, dolayı-sıyla karar verme gücünü ve buyrultusunu (inisiyatif) kullanma yetisini art-tıracaktır. Bu özellikler oyuncunun, ilerleyen yıllarda değişik ortamlarda ve kişilerle karşılaştığında onun en önemli yardımcısı olacaktır.



Önce oyuncunu düşün

Futbolcularınızı bir insan olarak mı yetiştirdiğinizi düşünüyorsunuz? Yoksa basit bir futbolcu mu?



“Ben bir antrenör olarak yaptığım işteki başarımı kazandığım maç sayısı ile değil, beni hayatlarının sonuna dek en iyi arkadaşları olarak gören oyuncularımın sayısıyla ölçerim.”

Elbette ki bir antrenör kazanmak ister ancak ilk önce bir eğitimci olduğunun ve oyuncularının gelişiminin kendisi için öncelikli olduğunun farkında olmalıdır. Maçın oyunculardan çok kendisiyle ilgili olduğu düşüncesinden kaçınmalıdır. Olumlu antrenörler, oyuncularını galibiyet-mağlubiyet karnesine göre değerlendirmezler. Gençleri spor yoluyla fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak da yetiştirmek isterler. Futbolcuları için en iyisinin ne olduğu konusunda sarsılmaz bir kararlılığa sahiptirler.

Antrenörün her davranış ve kararı öncelikle futbolcusunun iyiliğini, güvenini ve sevgisini kazanma, sonra da futbolcusunun veya takımın kazanma şansını artırma temellerine dayanmalıdır.



Kişilik ve becerileri geliştir, bırak oyuncuların yaratıcılıklarını ortaya çıkarsın

Bir antrenör, zafer ve yenilgileri, kendine güven, disiplin, heveslenme (içsel motivasyon), kendine değer verme ve yaşamaktan duyulan heyecan gibi olumlu kişilik özelliklerini, öğretme fırsatı olan anlar olarak değerlendirir. Sporunun etkin bir şekilde becerilerini geliştirme yetisini kazanmasını görme isteği, etkili bir antrenör programının anahtarıdır. Futbol antrenörlüğü biraz jazz müziği gibidir: antrenör ritmi verir, takım, oyunun melodisi etrafında doğaçlama yapar.

Taktiklerde esneklik, oyuncuların maçın gidişini ve beceri edinilmesini etkileyen ilkeleri keşfetmelerinin istendiği durumlarda daha çok gelişir. Doğru bilgilerin ışığında yeterince denemeler yaparak teknik ve taktiğini geliştiren, belirli stratejileri benimseyen, özgüveni ve karar verme yeteneği gelişmiş oyuncular daha başarılı olacaklardır.



Oyuncularınla bir ortaklık kur

Antrenör sadece oyuncularını çalıştıran değil onlarla birlikte çalışandır. Bir futbolcu sadece kendini geliştirmeyi düşünürken bir antrenör her şeyi

düşünmelidir. Olumlu bir antrenör, takım kurallarını belirlemeye, takım elemanlarını da dahil eder. İletişimin, oyuncularla etkin bir ilişki kurmada çok önemli olduğunun farkındadır. Saygıya ve sevgiye dayalı uygun ilişkiler geliştirir. Oyuncuların kendi hedeflerini belirleyerek bunlara ulaşmak için mücadele etmeyi öğrenmelerini sağlayacak yapıyı ve kuralları oluşturur. Oyuncuya daha fazla güvenir ve bu şekilde oyuncu ile antrenör arasında olumlu etkileşim olur. Antrenörün benimsenme gücü doğal olarak artar.



Oyuna değer verin

Olumlu bir antrenör öğrettiği spora karşı bir yükümlülük hisseder. Oyuna, oyuncularına ve rakiplerine saygı duyar. O, futbolu sever ve bu sevgiyi, aldığı zevki sporcularıyla paylaşır. Futbol oyununa estetik açıdan bakar. Futbolun güzelliğine değer verir. Yetenekli oyuncuların hareketlerini izlemekten zevk alır.

Futbol aynı zamanda görsel bir sanat olarak düşünülmelidir. Yeryüzünde bu kadar çok izleyicisi olan ve gençlerin rüyasını süsleyen bu oyun, oynayana da izleyene de zevk verecek ve güzel anlar geçirmelerini sağlayacak şekilde bir sunum olmalıdır.



En iyi öğretmen oyunun kendisidir

Futbol oynayarak öğrenilir. Oyunun öğrenmeyi durdurmasına izin vermeyin. Antrenmanları oyun formunda zevkli hale getirin, daha iyi öğrenirler ve daha az yorulurlar. Öğretmeye devam ettiğiniz sürece bunu olumlu bir şekilde yapın. En iyi oyuncuları yetiştirecek ve sonunda en iyi sonuçları alacaksınız.



Yaklaşımınız eğitimsel açıdan sağlıklı olmalıdır.

Alıştırmalarınız sadece zaman öldürmemeli, bir amaca hizmet etmelidir. Her sporcunun ihtiyacı olan tekrarı sağlamak için yapılandırılmış olmalı ve her sporcunun beceri seviyesine ve yaş grubuna uygun olmalıdır. Öğretim bilgisi ve öğretim yöntemlerini kullanın. Kime?, Ne?, Niçin? öğretiyoruz ve



beklentilerimiz nelerdir. Nasıl?, Ne şekilde?, Nerede?, Ne ile?, Ne kadar?, Ne zaman çalışacağız sorgulamasını yaparak plan ve programlarınızı geliştirmelisiniz.



Yaptığınız şeyi daha iyi yapabilmenin bir yolu var mı?

Bu soruyu antrenörlük felsefenizin her bölümünde kendinize sorun. Uyguladığınız hücum, savunma, sporcularınızı motive etme, vb. tüm yaptıklarınızı yeterli görmeyin. Yapamadıklarınız için çözümler arayın. Açık fikirli olun çünkü öğrenme hayat boyu bir süreçtir ve bu kesinlikle sizin antrenörlük felsefeniz için de geçerlidir.

Etkin bir antrenörlük uygulaması performans değişim ve gelişimini izleyebilecek

büyük bir bilgi birikimi, daha detaylı ve projelendirilmiş bir analiz bilgisi ister. Bir futbol eğitiminde yapılan uygulamalar çok çeşitlilik gösterir. Futbolcunun antrenman ya da maç esnasında ve sonrasındaki performansında fizyolojik, psikolojik, teknik ve taktiksel açıdan farklı sonuçlar elde edilir. Bu sonuçların tespiti, analizi ve değerlendirilmeleri futbolcunun gelişimi bakımından çok önemlidir. Sonuçların ışığı, antrenörün ve sporcunun geleceğini aydınlatacaktır.

Analizler, yeni programların oluşturulması ve uygulamaların planlanmasına olanak sağlayacaktır. Her dönem biyolojik, psikolojik, pedagojik ve yönetim açısından farklılıklar gösterir. Bu nedenle her dönem ayrı ayrı ele alınmalı ve analizler doğrultusunda programlanmalıdır. Bu süreçlerden geçmeyen futbolcuların, başarılı olması ve uzun yıllar performansını devam ettirmesi zordur.



Neyi, neden yaptığınızı açıklayın

Futbolcularınızı eğitmek ve motive etmek için yaptıklarınızı doğrulamanız gerekir. Bunu yapabilir misiniz? Yapabilmelisiniz. "Bunu böyle yapacağız, o kadar!" denilen günler çoktan geride kaldı. Programınız ve takımınızla ilgili hiçbir şeyi, bir açıklama getirmeden, futbolcularınıza ve onların ebeveynleri-

ne kendinizi haklı çıkarabilmenin başka bir yolu yoktur. Oyuncularınızı ikna etmek çalışmalarınızdan daha olumlu sonuçlar almanıza yarayacaktır.

Beceri kazanmak, uzun yıllar ciddi ve planlı bir çalışma programı ile mümkündür. Beceri isteyen hareketsetel davranışlar, geniş bir eylem şemalarının stoğunun çok çeşitli amaçlara varılmasını sağlayan bir doğurganlığın ürünüdür.

Aynen bir dil gibi doğurgan bir mekanizmadır. Gramerin dönüşümsel kuramına göre kişilerin derin yapı diyebileceğimiz soyut bir sistemle kelimelerin yer değiştirilmesi ve geniş cümleler üretmesi, kombinasyon isteyen hareketsetel eylemlerin yapılabilmesinde de hareketlerin ve becerilerin grameri diyebileceğimiz bir sistemin olabileceğı varsayılmaktadır⁽¹⁰⁾. Becerinin gelişmesi, bir amaca yönelmiş bir eylem programının kurulmasını gerektirir.

Teknik olarak tanımladığımız şey basitçe, oyun içinde yapılan hareketleri kolaylaştırmaktan ibarettir. Bu da oyuncuların istenilen hareketleri geri bildirim yoluyla çok tekrarlar yaparak otomatikleştirilmesi demektir. Bu nedenle yapılan çalışmalarda doğru tanı koymak çok önemlidir. Öğrenmede sonuç bildirim ve değer derecesi, oyuncularımızın öğrenme sürecinde önemli bir unsurdur.





Centilmence davranış felsefenizde ilk sıradaki
"öncelik" olmalıdır



Maçlarda rakipler, görevliler ve taraftarların centilmence bulmadığı bazı durumlar olabilmektedir. Skoru gereksizce yükseltmeye yönelik oyun; maçta galibiyet açık farkla kesinleştikten sonra dahi skoru yükseltmeye çalışarak rakibi küçük düşürme ya da ezme çabası, tüm maç boyunca sürekli yıldız oyuncuları oynatmak ve sözlü ya da fiziksel olarak sataşmak bunlardan sadece birkaç tanesidir. Eğer bunlardan herhangi biri sizin antrenörlüğe yaklaşımınıza aitse, bazı değişiklikler yapmanız gerekecektir.



Felsefenizi belgeleyin

Bahsettiğimiz tüm etmenleri analiz ettikten sonra kendi felsefenizi geliştirip yazılı hale getirin. Yaklaşımınızı sporcularınıza, onların ebeveynlerine ve üst düzey yöneticilere açıklayabilmek çok önemlidir. Yazılı bir belge, aynı zamanda size daha sonra yıllık olarak kendinizi sorgulayabileceğiniz ve değerlendirebileceğiniz somut bir veri olması açısından önemlidir. (4)





FUTBOLCULARINIZ



Sporcularınızın kişiliklerini, yeteneklerini, hedeflerini ve sizin takımınızda olma sebeplerini anlayın. İletişim, antrenör sporcu ilişkisinin yaşamsal bir yönüdür. İnanışlarının, değerlerinin, hedeflerinin neler olduğunu ve neden bu spora başladıklarını, neler olduğunu anlamaya çalışmak için sporcularla yapılacak bireysel konuşmalar çok önemlidir. Bu bilgi olmadan yapacağınız antrenörlük sporcuların beklentisi olan bir sepet portakal yerine onlara bir sepet elma sunmaya benzer.



Oyuncularınızı tanıyın

Her bir sporcunuzu öğrenmeye zaman ayırın. Eğer sporcularınızın güçlü ve zayıf yönlerini keşfedebilirsiniz onları daha iyi çalıştırırsınız. Bir futbol takımının hem tek bir vücut gibi kabul edildiği hem de tek tek birey olarak ele alınması gerektiği gerçeği özümsemelidir. Burada unutulmaması gereken; takımlar bireylerden oluşur ve her oyuncu değerlidir.

Yıldız oyunculara mı odaklanacaksınız?

Yoksa herkese eşit ilgi ve yardım mı göstereceksiniz? Takımınızdaki her bireyin en iyi yanlarını görebilirsenez en iyi performansı alırsınız.



Tüm oyuncularınızın sizi iyi tanimasını ve size güvenmesini sağlayın

Antrenörün oyuncularla ilişkilerinde birebir görüşmeler (sezon başı, ortası ve sonu) önemlidir. Bu görüşmelerin konusu; oyuncunun oyuna yaklaşımı, futbol gelişimi, eksikleri, kusurları, iyi yanları, sağlığı, çalışma temposu, dış sorunları, takıma katılımı ve hedeflerini konuşmak doğrudur olmalıdır.

Bu tür konuşmalar oyuncuyla antrenör arasındaki ilişkileri sağlamlaştırır, güveni artırır ve oyuncunun antrenörüne inancı sağlamlaştırır. Ancak gerçekler konuşulmalıdır. Oyuncunun gönlünü hoş tutacak veya günah çıkarır şekilde olmamalıdır. Sporcular sanıldığından daha zeki insanlardır. Eğer içten ve doğruları konuşmuyorsanız bunu hemen anlarlar.

Bir antrenörün bazen bir oyuncusundan hoşlanmadığı durumlar olabilir ve oyuncu da bunu mutlaka anlar. Ancak, oyuncuya, onun yeteneklerine



değer verdiğinizi ve ondan ümidinizi kaybetmediğinizi hissettirebilmeniz önemlidir.

Oyuncularınızı sadece becerileri için oynatmak, beceri seviyesi düşük olduğunu düşündüğünüz oyuncuların, gerçek potansiyellerini hiç bir zaman keşfedememeye mahkûm etmektir.

Bunun yanı sıra oyuncularınızı başarılı oldukları konularda geliştirirken, zayıf yanlarının da en aza indirgemelerine yardımcı olun.



Oyuncularınız beklentilerinizi bilsinler

Oyuncularınızda beklentileriniz takım disiplininin ilk koşuludur. Oyuncular kendilerinden istenilenlerin kendi yararlarına olduklarının farkına vardığında bunu kendilerine ve takıma olan inançlarından ve saygılarından dolayı yapacaklardır. Bu içsel disiplin ilk adımdır. Bunu zorla yaptırmaya kalkarsanız sizin kontrolünüz olmadığı zamanda istedikleri gibi davranacaklardır.

Onların sıra dışı bir şeyin parçası olmaya istek duymalarını, amaca ulaşmak için çok sıkı çalışmaya gönüllü olmalarını, doğru tavır ve zihinsel dayanıklılık sahibi oldukları sürece her şeyi başarabileceklerine inanmalarını sağlayın. Çünkü futbolun içinde, etrafında ve futboldan sonra da hayat vardır.



Eleştiri kazandırın

Eleştiri hem bir bilgi hem de yetenek işidir ve bir sanattır. Antrenörler bu sanatı bilmek zorundadırlar. Eleştirinin amacı doğruyu bulmaktır. Sadece yanlışlıkları, kötülükleri, uymayanları, çirkinlikleri, terslikleri, iyi olmayanları bulup çıkarmak değildir. Eleştirirken olumsuzlukların yanı sıra olumlulukları da ortaya koymak gerekir. Hiçbir insan tümüyle kusurlu ya da kusursuz değildir. Öncelikle herkes eleştiriye açık olmasını öğrenmelidir.

Eleştirinin sağlıklı ve doğru olarak yapılabilmesi için, ilk önce tarafsız olabilmek, duygusal davranmamak, neyin nasıl eleştirileceğini iyi bilmek, sonrada eleştirilene her yönüyle tanımak ve konuya hakim olmak gerekir.



Aksi halde, bilgisizce yapılacak eleştiri, bir abartıya, veya övgüye ya da bir yergiye, karalamaya hatta saldırıya dönüşebilir.

Antrenörler buna meydan vermemek için kırıcı ve saldırgan olmamaya, konulara anlayış ve toleransla yaklaşmaya, dengeli davranmaya, küçük düşürücü sözler söylememeye özen göstermelidirler.

Takımın veya oyuncuların hataları, kişiselleştirilmeden hatanın kendisi irdelenmeli, oyuncular yapıcı ve verim arttırıcı bir şekilde uyarılmalıdır. Doğru ve arzulanan tutumun nasıl olması gerektiği açıklanmalıdır.

Eleştiri, suçluluk duygusu uyandıran, hırçınlık veya yılgınlık meydana getiren olasılıkları ortadan kaldıracak şekilde yapılmalıdır. Kısa ve hedefe yönelik bilgiler verilerek, oyundaki durumlar üzerinde durarak oyuncuların kendi kendilerini kontrol etmeleri için fırsatlar verilmelidir (Maçın banttan izlenmesi, maç analizi, istatistiksel veriler gibi).



Antrenörler, sorumluluğu sadece başarı ile sınırlı olarak görmemelidirler. Başarısızlıkların nedenini oyuncuları ile konuşup tartışmalı, gerçekçi yaklaşımlarla doğru tanılar koymalı, gerekirse kendi hatalarını da itiraf etmelidirler. Kendi hatalarını örtbas etmek isteyen, hatayı oyunculara yükleyen antrenörler, oyuncuları karşısında inanırlığını ve güvenilirliklerini kaybederler ve otorite zayıflığına düşerler.

Eleştiri yaparken yapıcı olun ve durumu kazanca dönüştürün. Bir oyuncuya yaptığınız uyarı veya öneri, bütün oyuncular için geçerli olmalıdır. Takımın veya oyuncuların hataları, kişiselleştirilmeden hatanın kendisi irdelenmeli, oyuncular yapıcı ve verim arttırıcı bir şekilde uyarılmalıdır. Bu uyarı ve önerileri kısa tutun ve oyuncularınızı övmekten asla çekinmeyin. Ancak bu övgü abartıya dönüşmemek şartıyla olmalıdır. Bu oyuncunun gelişimi için gerekli bir antrenör davranışıdır.



İyi günlerimizde iyi futbol oynarız, kötü günlerimizde iyi oynamaya çalışırız

Kendimizi iyi hissettiğimiz anlar iyi günlerimizdir. Böyle günlerde daha istekli oluruz ve oyunu daha iyi yaşarız. Konsantrasyonumuz yüksektir ve daha yaratıcı oluruz. Fakat kötü günlerimiz olumsuz koşullar içinde olduğumuz günlerdir. Her şeye rağmen elimizden geleni yapmaya çalışırız ama konsantrasyon sağlamak güçleşir. Oyunu yaşamak zorlaşır, yaratıcılığımızı ortaya çıkaramayabiliriz. Çünkü ilk işimiz üzerimizdeki baskıyı kaldırmakla uğraşmak olacaktır.



Benim oyuncularımla öğrenebilirler ve öğrenecekler

Oyuncularımıza inancımızı hissettirmek, onlara güvenmek öğrenebilmelerinde en büyük yardımcıdır.

Başarı istediğimiz şeydir, ama ona ancak eğitimle ulaşılır. Çocuklar antrenmanda eğlenmiyorsa onlar futbol oynuyor demek değildir

Eğlenceden ödün vermeden, takım çalışmasının değerlerini, centilmenliği ve becerileri geliştirmek hedefimizdir.

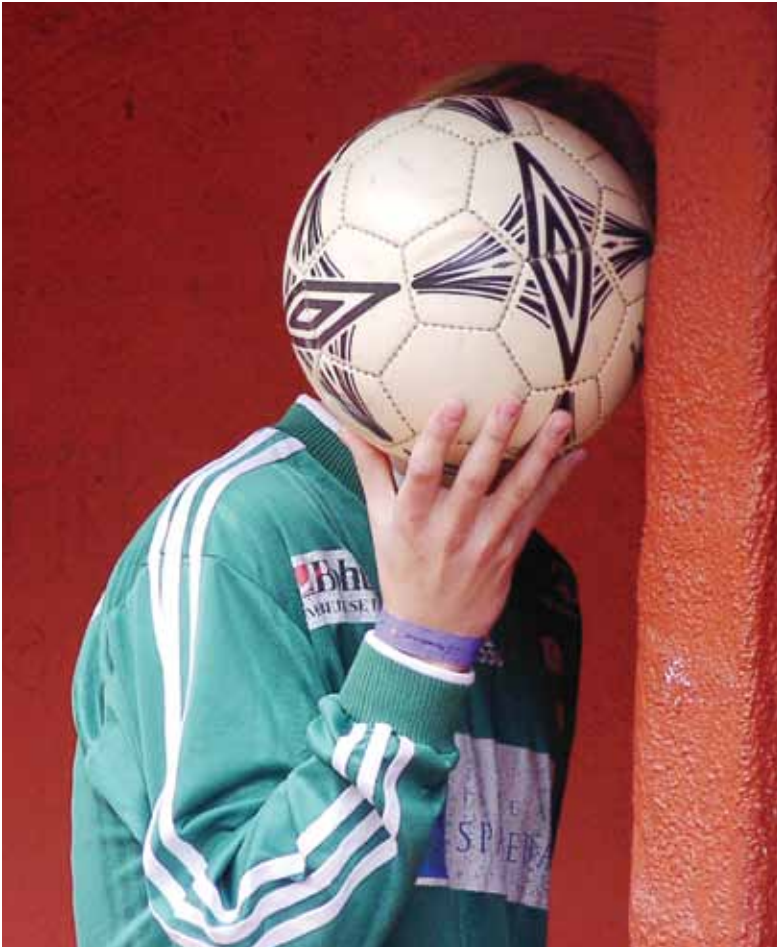
Maçtaymış gibi antrenman yapar, maçta da antrenman yapıyormuşçasına oynarsak öğrenir ve gelişiriz.



Öğrenme isteği yaratın, böylece onlar kazanmayı öğreneceklerdir

Öğretebilecekken neden dikte edersiniz? Bırakın oyun, öğretmeniniz olsun. Oyuncularınızın futbol aşkını güçlendirin. Başarılı antrenörler oyuncularını öyle çalıştırırlar ki, onlar kendi kendilerine antrenman yapma ve oyunla ilgili beceri ve bilgilerini artırma isteğine sahip olurlar.

Antrenmanlar öğrenmek için; maçlar ise “öğrenmiş miyiz” diye görmek içindir.





TAKIM FELSEFENİZ

Kendi antrenörlük felsefenizin gücüne dayanarak bir takım felsefesi geliştirebilirsiniz. Oyuncularınıza takım kavramını yükleyerek her sporcunun tutarlı bir antrenman ve maç yaklaşımı sergilemelerini isteyin.

Gençleri belli temel değerlere dayanarak, belli bir yöntemle bir araya getirip onlara bu yöntemler aracılığıyla kendi değerlerini yüceltmeyi, takımın ortak amaçlarını ve yararları doğrultusunda hareket etmeyi öğretin.

Sporcularınızın her birinin takım felsefelerinin nereye ait olduğunu bilin. Bazı oyuncularınız takımı olumsuz etkileyecek değer ve davranışlara sahip olabilir. Siz bu davranışları takımın yararına olacak şekilde değiştirecek çözümler bulmaya çalışın.



Takım olmak, bir grup insan olmaktan daha fazlasını gerektirir

Takım bir bireyler toplamıdır fakat başarılı bir takım, ortak bir hedefi güden bir grup insandır. Program olarak son hedef olunabilenin en iyisi olmaktır.

Sosyal ve kolektif bir şekilde hareket etmek, takımın verimli olmasını sağlayan önemli etmenlerdendir. Takım hiyerarşisi, rollerin dağılımı, oyuncular arasındaki sosyal ilişkiler, kolektif ve kişisel hedeflerde çıkarların çatışması, iletişim ve karşılıklı ilişkiler, takım yapısını ve dinamiğini oluşturur.





Antrenörler, kendi felsefeleri çerçevesi içinde oyuncuların sosyal davranış yeteneklerini geliştirmelidirler. Oyuncular, insani ilişkiler içinde arkadaşça ve sorumluluk bilinciyle kolektif olarak hareket etmeye alıştırmalıdır. Takım çıkarlarıyla çakıştığı yerde kişisel çıkarların ikinci plana geçmesinin gerektiği oyunculara aşılanmalıdır. Biz duygusunun yaratılması sağlanmalıdır.

Takım felsefesinin oluşmasını ve takımın dinamiğini oluşturan etkenleri şu şekilde sıralayabiliriz;

- ➔ Doyumsuzluğun azalması,
- ➔ Fikir ayrılıklarının amaçlar ve gerçekler ışığında çözümlenmesi,
- ➔ Kutuplaşmanın ve itirazların çözümlenmesi,
- ➔ Uyum, destek ve saygının gelişmesi,
- ➔ Futbolcuların kendilerine ve arkadaşlarına güveninin artması,
- ➔ Futbolcuların fikirlerini açık yüreklilikle ifade edebilmeleri,
- ➔ Sorumluluğun paylaşılması,
- ➔ Takım dili'nin oluşması ve kullanılması,

Antrenör olarak kendinizi ve takımınızı başkalarının başarılarıyla kıyaslamaya çalışın ve oyuncularınıza da aynı yaklaşımı aşılayın.

Tüm futbolcularınızın geliştirdiğiniz takım felsefesi anlayışına sahip olmasını sağlayın. Takıma bağlılığı geliştirin. Bu antrenörlüğünüzün daha kolay, umutlu ve kazançlı olmasını sağlayabilir.



Yapabileceklerinin en iyisini yapmaya çalışınlar

Onları değerlendirin, nereden geldiklerini ve nerede bulduklarını anlamaya çalışın. Sonra onları farklı konumlara koyup onlardan en yüksek randımanı almaya çalışın.

Onlardan her şeyin en iyisi olmalarını istemeyin, sadece yapabileceklerinin en iyisini yapmayı denemelerini isteyin. Oyuncularınızın kendi hedeflerini kendileri belirlemeleri için ufuklarını genişletin. Kendi sınırlarını kendileri koysunlar. Her zaman kendilerini aşmak isteyen oyunculara sahip olmayı isteyin.



Sonuca değil sürece odaklanın



Sporcuların aldıkları sonuçlardan çok, maçta gösterdikleri performans ve gelişim süreçlerine odaklanmanız daha önemlidir. Bir oyunda sadece bir kazanan olabilir. Bu diğerlerinin başarısız olduğunu göstermez.

Önemli olan kendine güven oluşturmak, ölçülebilir bir ilerleme kaydetmek ve yapılan hatalardan olumlu dersler çıkarmaktır.

Antrenörler, daha çok sonuca değil sürece odaklanmalıdır. Takımdaki oyuncuların da bu şekilde düşünmeleri çok önemlidir.



Eğer kazanmanın her şey olduğunu düşünüyorsanız kendinize başka bir iş seçin

Önemli olan kazanmak veya kaybetmek değildir. Kazanmayı ve kaybetmeyi nasıl öğrettiğinizdir. Kazanan takım her zaman en iyi takım değildir. Kaybeden de en kötü takım değildir. Yenilgi de yengi de sahada kalmalıdır.

Sonuç olarak maçın skoru önemli değildir. Kazanmak doğru gelişimin yan ürünüdür. Eğer yeni bir şey öğrenmişseniz zaten kazanmış sayılırsınız.



Kazanmayı hak etmek gerekir.

Kazanmayı hak etmek, kazanma faktörlerini yerine getirmekle gerçekleştirilebilir. Yani oyundaki bütün olasılıkları daha önceden çalışmış olmalısınız. Oyuncularınızdan çeşitli durumlarda karşılıklarına çıkabilecek sorunları çözmeyi öğrenmelerini isteyin ki takımınız kazansın. Takım öğrenilmiş davranışları sahada uygulamalıdır.

Sizden daha üstün ya da sizle eşit birine karşı sınıdığınızda, kazanmayı hak ettiğinizi dürüstçe bilmelisiniz. Bunun için de daha sıkı, uzun süre çalışmak ve daha çok zorluğa katlanmalısınız. Bu yaklaşım size en karanlık anlarınızda devam etme gücü verecektir. Bu duygu, yenilgiden sonra aynaya bakıp yapabileceğiniz başka hiç bir şey olmadığını söyleyebilmenizi mümkün kılacaktır. Ancak bu duygu, sizin o aynaya çok sık bakmak zorunda kalmamanızı sağlayabilir. Böylesi bir zihin gücüne ulaşmak için gereken zaman ve çaba çok büyüktür⁽⁸⁾.



Takımın fiziksel ve zihinsel eğitimi rekabete dayanmalıdır

Takım olarak yaptığınız her şeyi önceden belirleyin. Her çalışma, her maç planlanmış olmalı, istatistikler tutulmalıdır (Her gol not alınmış, her yenilgi-beraberlik kaydedilmiş olmalıdır). Bu tür kayıtları bütün oyuncular görebilmelidir. Böylece oyuncularınız kendilerinin ve arkadaşlarının durumu hakkındaki değerlendirmeleri daha gerçekçi bir şekilde yapacaklardır

Tüm oyuncuların gerçek bir maçın modeli olan bir ortamda çalışmalarını isteyin. Maçlar rekabet içerir, antrenmanlar da öyle olmalıdır. Takımın gücü, takımdaki tüm oyuncuların standartlarının yükselmesiyle artacaktır. Burada her bir oyuncu hesaba katılmalıdır. Futbolcularınıza hedeflerini belirtin ve bunlara ulaşmaya çaba göstermelerini sağlayın. Hedeflere ulaşmaya çalışan her futbolcu birer kazanan olacaktır. Takımınızdaki her bir oyuncu kazanan olabilir ve öyle olmalıdır.

Tüm futbolcular zamanlarını ve güçlerini futbola ayırmalıdır. Maçlardaki başarı, oyuncuların futbol için ne kadar çalıştıklarının direkt sonucudur. Sıkı bir çalışmanın yerine geçecek hiçbir şey yoktur.

Her takım sahip olduğu zayıf halkaları kadar güçlüdür. Her bir sporcu hesaba katılmalıdır. Kazanmak anlam ifade eden ve güvenilir bir standart olan kişinin kendisiyle olan yarışı ile ölçülmelidir

Takımınıza kazandıracığınız en önemli şeylerden biri doğru tutum ve davranış şeklini geliştirmektir. Çünkü tutum ve davranışların performansa etkisi büyüktür ve sürekliliği sağlar.

Oyuncularınızın iyi bir birey olmasını sağlayın. Oyuncularınıza ve takıma karakter kazandırın. Gelecek için daha güçlü zihinler geliştirmeye çalışın. Oyunu ömür boyu sevecek oyuncular yetiştirin.

Onlara siz yokken de başarılı olabilmeleri için gereksinimleri olan şeyleri öğretin. Oyuncularınıza iyi de olsa kötü de olsa, karar verme fırsatı verin. Onlara duruma bağlı önerilerde bulunarak, olumlu veya olumsuz geri bildirimlerle ve gelecekte önlerinde bulunan en iyi kararı verebilmelerinde yardımcı olması için kendi deneyimlerinden ders almalarını sağlayın.

İnsanın hayattan bekleyebileceği en iyi şey, kendi hareketlerinin ve kararlarının sonuçlarından sorumlu tutulması olmalıdır^(3,4).





YAŞ GRUBUNA YÖNELİK FELSEFE GELİŞTİRMEK



Yaş gruplarının getirdiği bazı genel karakteristik özellikleri vardır. Çocuklar sürekli gelişir ve değişir. Sizin çalıştırıcı olarak sorumluluklarınızın bir kısmı da değişik yaş gruplarındaki çocuklardan fiziksel ve duygusal açılardan ne bekleyeceğinizi bilmenizdir.

Yaşa bağlı genel farklılıkları bilmek, sizin çalıştırma becerinizi ve takımınızla iletişiminizi arttıracaktır.

Çalıştırdığınız yaş grubu ve onların beceri düzeyi ne olursa olsun, her zaman destekleyici ve yüreklendirici olun.

Bol bol övmekten çekinmeyin ve onları yüreklendirmekten asla vazgeçmeyin.

Bu yaklaşım onların kendine güvenlerini artırır ve yaşları 6 da olsa, 16 da olsa, onlara uzun süre sahip olacakları bir hediye vermiş olursunuz.

6 yaş ve altı

Bu yaş grubundaki çocuklar muhtemelen daha önce hiç futbol oynamamışlardır ve bu başlangıç onların bir takım düzenindeki ilk deneyimleri olacaktır. Sizin göreviniz onlara futbolun en temel unsurlarını öğretmek ve onların gelecekteki katılımlarını sağlamak için teşvik etmektir.

Bu yaş grubundaki çocuklar genellikle sahip oldukları futbol becerisinin takımdaki diğer oyunuculara kıyasla ne seviyede olduğuyula ilgilenmezler; onların asıl ilgilendikleri arkadaşlarıyla birlikte olmak ve futbol oynarken eğlenmektir. Rekabet akıllarının ucundan bile geçmez.



Asıl ilgilendikleri, Arkadaşlarıyla birlikte olmak ve futbol oynarken eğlenmektir

7 – 9 yaş grubu

Bu yaş grubu çocuklar futbolun bazı temel unsurlarını öğrenmeye odaklanırlar. Ebeveynlerinden ve çalıştırıcılarından sürekli geri bildirim (feedback) talebinde bulunurlar. Eğer antrenörleri yaşlılarından birini sözlü olarak tebrik ederse, onlarda aynı övgüyü hak etmeye çalışırlar.



Yarışma isteği bu yaş grubundaki çocuklarda diğerlerine nazaran daha belirgindir. Kendinden büyük kardeşi olan çocuklar rekabet konusunda daha hırslı olabilirler. Çünkü ağabey ve ablalarının futbol ve başka spor dallarında yarıştıklarına şahit olmuşlardır ve onlardan gördüklerini yapmak isterler.

10 – 12 yaş grubu

Bu yaş grubundaki çocuklar muhtemelen daha önce futbol oynamış olabilirler ve bu spora ilgi duydukları için devam ediyorlardır. Temel becerileri ekleyerek bu olumlu ivmeyi devam ettirin. Meydan okuyucu ve aynı zamanda eğlenceli uygulamalarla onların oyuna devam etme isteklerini ateşleyin.



Sıklıkla hayatlarının bu döneminde futbol onlar için fazladan bir önem taşır ve gerçekten iyi olmak isterler. Çocuklar bu yaş grubuna yaklaştıkça birçoğu rekabete daha da yatkınlaşır, kazanma ve kaybetme hayatlarında daha büyük önem taşır.

Kendi becerilerini test etmek ve yaşlılarından daha iyi olmak istemeye başlarlar. Takımlarının başarısına katkıda bulduklarında futbol oynamaktan elde edebilecekleri eşsiz bir başarımlık duygusuyla birlikte büyük bir tatmin duyarlar.

13 – 14 yaş grubu

Bu yaş gurubundaki çocuklar futbol oynamak için gereken temel becerileri geliştirmişlerdir ve şimdi onları daha da ilerletmek isterler. Bu yaştaki çocuklar tipik olarak kendi kişisel kimliklerinde arayış içindedirler. Onları, favori oyuncu ve takımlarının hangileri olduğu gibi sorular sorarak daha kişisel bir düzeyde tanımaya çalışın. Bu yöntem tüm yaş gruplarında özel antrenör-oyuncu bağıını kurmak için çok faydalıdır.

15 yaş ve üstü

Oyuncuların size olan saygısını kazanmak, sizin antrenörlük başarınızda çok önemli olan bir unsurdur ve bu 15 yaş ve üstü çocuklar için özellikle önemlidir. Bu gençler oyuna karşı gerçek bir tutku geliştirmişlerdir. Futbol kamplarına katılırlar, yıl boyu liglerde oynuyor olabilirler ve bazı durumlarda futbolun belli alanlarında sizden daha bilgili bile olabilirler. Sizin antrenörlüğünüzü kendilerince değerlendirebilirler.



Bir gencin futbol tutkusu harikadır ve bu sizin işinizi kolaylaştırır.

Eğer bu yaş grubunu çalıştırmak için gönüllü olursanız sakın korkmayın. Panik yapmayın. Onun yerine antrenörlük becerinizi ilerletme şansına kucak açın ve bu oyuna karşı derin köklü bir sevgi besleyen çocukları çalıştırmak fırsatını kaçırmayın. Onların takımla ilgili fikirlerine, öneri ve katkılarına değer verdiğinizi gösterdiğinizize emin olun.



OYUN FELSEFESİ GELİŞTİRMEK



Futbol oyun felsefesi, genel takım taktiği esaslarını kapsayan bir oyun sistemi, taktikleri ve stratejileri içerisinde benimsenir ve oyuna göre değişen bazı durumları da beraberinde getirir. Her oyunun bazı koşulları vardır. Bu yüzden her oyun için düşünülen sistem, strateji ve takım taktikleri farklılıklar gösterir(7).

Eğitimsiz bir göze göre futbol oyunu, iki takımın bir topu sahada ileri geri tekmeleyip durmasından başka bir şey değilmiş gibi gelebilir. Deneyimli futbolseverler, oyuncular ve antrenörler bilirler ki bu tamamen yanlıştır. Başarılı takımlar büyük miktarda strateji uygulamaktadırlar ve bu stratejiler bir futbol antrenörlüğü felsefesinin ürünüdür(3).

Antrenörlük felsefenizin ne olduğunu bildiğinizde, bu felsefe size yürürlüğe koyacağınız uygulamalarınızda ve takımınızı maçlara nasıl hazırlayacağınız konusunda vereceğiniz kararlarınızda kılavuz olacaktır. Örneğin, felsefeniz size kısa paslar üzerinde mi yoksa uzun paslar üzerinde mi çalışacağınız konusunda karar vermenizde yardımcı olacaktır.

Eğer yeni bir antrenörseniz, kendi felsefenizi kendiniz şekillendirebilecek kadar futbolu iyi bilmediğiniz hissine kapılabilirsiniz. Daha tecrübeli bir antrenör ile oturup konuşma ve fikir alış verisinde bulunma fırsatı bulursanız, onların felsefelerinin ne olduğunu anlamaya başlarsınız. Farklı felsefeleri keşfettikçe, farklı takımların maçlarını seyrederken bu oyun felsefelerinin uygulanışını fark etmeye başlarsınız. Başka takımlar için neyin işe yaradığını gördükçe siz de yavaş yavaş sizin için neyin önemli olduğunu, oyunun sizce nasıl oynanması gerektiği konusundaki kendi fikirlerinizi geliştirmeye başlarsınız. Bu, sizin kendi futbol felsefenizin temelini oluşturur.

Kendi futbol felsefenizi geliştirmeye başladığınızda sizin için önemli olan şeyleri nasıl başarabileceğiniz konusunda farklı stratejiler de geliştirmeye başlarsınız. Maç sırasında ne elde etmek istediğinizi bilmekle futbolcularınıza gerekli becerileri kazandıracak alıştırmalar ve onlar için belirlediğiniz hedeflerine ulaşmaları için oyunlar geliştirmeniz de mümkün olacaktır. Futbol antrenman stratejileri de sizin futbol felsefenizden ortaya çıkacaktır.



Savunma olası kayıplardan korur



Savunma anlayışı takımın güçlenmesindeki en önemli etkidir. Başarılı bir savunma, takımın bütün oyuncularının birlikte hareket etmesiyle mümkündür. Savunma yapmaktan sadece savunma oyuncuları sorumlu değildir. Her oyuncunun sorumlulukları önceden belirlenmiş olmalıdır. Bir arada ve birbirleri için oynamaya yönlendirilmiş olmak ve hepsinin ortak çabası takım ruhunu geliştirir. Savunma anlayışı gelişmiş bir takım maçın gidişatını değiştirme şansına daha fazla sahiptir.

Futbolda boşluk, değerlendirilecek zaman demektir. Bir oyuncu için boş alan son derece önemlidir ve topu kontrol etme zamanı var demektir. Bu nedenle savunma sırasında karşı takım oyuncularına bu boşluk ve zaman verilmemelidir. Savunmada amaç, kaybedilen topun bir an önce yeniden kazanılmasıdır. Maçı kazanmanın en önemli koşullarından biri, mümkün olduğunca rakibin topla oynamasını engellemek ve onlara gol fırsatları vermemektir(7).



Hücum takımınızın maçı kazanmasında önemli bir bölümdür

Hücum felsefesinin gelişiminde oyuncuların kendilerini takımın bir parçası olarak hissedebilmeleri açısından, sistemin herkesi içine alacak biçimde organizasyonu gereklidir. Her antrenörün hücum anlayışı birbirlerine kıyasla farklılık göstermekle birlikte, oyuncuların özgüvenlerinin gelişimine katkı sağlayacak ve onları yüreklendirecek düzenler kazanmaya daha yakın sistemlerdir. Çünkü hücum yapmak, savunma yapmaktan her zaman daha çekicidir. Ama yapılan ataklarda başarısızlığa uğranılırsa hücum yapma isteğinde azalmalar olabilir. Bu nedenle oyuncular, ısrarlı, sabırlı ve inatçı olmaları konusunda yüreklendirilmelidir. Eninde sonunda hücumdaki yüreklilik takımdaki uyumun gelişmesine de yardımcı olacaktır.

Karşı takım hücumunu başarısızlıkla sonuçlandırdıktan sonra takım olarak hücum durumuna geçme düşüncesi her oyuncuya aşılmalıdır.

Hücum çeşitlemeleri çok çalışılmalı ve oyuncular arasındaki uyum geliştirilmelidir. Oyuncular her durumda nasıl hücum yapılacağını bilmelidir. (Rakip, kapalı savunma ya da ilerde baskı uygulayabilir).



Rakibinizi tanıyın

Sezon boyunca oynayacağınız rakipleri iyi analiz ederek ona göre hazırlanmak felsefenizin bir diğer önemli noktasıdır. Bir antrenör olarak, rakibinizin zayıf noktalarını bulup onlar üzerinde kendi takımınızın güçlü yanlarını kullanarak çalışmalısınız.

Deneyimli antrenörler maça hazırlanmanın önemini çok iyi bildikleri gibi maç öncesi hazırlıklarda, rakibin oyun düzeni ile ilgili bilgileri değerlendirip olası sürprizlere hazır olmayı ön plana alırlar. Bu hazırlıklardan sonra da maç öncesi hazırlıklarda sistemlerinin inandırıcılığını pekiştirirler.



Zamanı kullanın

Zamanın nasıl ve ne şekilde faydalı kullanılacağı da oyun felsefesi oluşumunda size yardım edecek bir diğer unsurdur. Gerek antrenman planlaması yaparken gerek maç içinde, top kullanma süresinin en verimli şekilde kullanılması ciddi bir şekilde dikkate alınmalıdır.

Oyuncularınıza daha fazla şans tanıyın. Hata yapmanın gelişimin anahtarı olduğu bilinci ile onların hatalarından öğrenmelerine yardım edecek bir tarz oluşturmalsınız. Yani oyuncu hata yapma özgürlüğüne sahip olmalıdır. Oyuncular hata yapar yapmaz oyundan alınacakları endişesi taşırlarsa sorumluluk almaktan kaçınırlar. Onlara oyunda kalacakları sürenin, istenilenleri yapma gayreti ile doğru orantılı olarak artacağı veya azalacağı düşüncesi içinde olmalarını öğretmelisiniz.





ANTRENÖRÜN BİREYSEL HEDEFLERİ

Antrenörlerin gençlere spor yoluyla yardımcı olmanın yanı sıra bazı kişisel amaçları da vardır. Örneğin, maddi yaşamını bu yoldan kazanmak, ne kadar spor bilgisine sahip olduğunu göstermek halk tarafından tanınmak, takdir edilmek veya ün sahibi olmak gibi amaçlara sahip olabilirler.

Bütün bunlara ek olarak sosyal ilişkilerde bulunmak, sporu çok sevmek ve sporun içinde bulunmaktan büyük bir zevk duymak, seyahatlere çıkmak ve insanları yönetmek gibi amaçları da olabilir.

Tüm bu amaçlar antrenörlük için geçerli kişisel nedenler sayılabilir. Antrenörler bütün bu amaçlardan sadece bazılarını ulaşabilirler. Bunların hepsine aynı anda sahip olmak veya başarmak kolay değildir.

Antrenörler bazen çok aşırı özverili davranarak, kendi kişisel hedeflerini görmezlikten de gelebilirler. Bu tür davranış motiflerine sahip olmak iyi bir şeydir. Bununla birlikte bir antrenör bireysel hedeflerine ulaşabildiği gibi hayal kırıklığına da uğrayabilir. Hedeflere ulaşılmadığında da görevi bırakma ihtimali yüksektir.



Bireysel hedeflere, sporcuların iyiliğiyle beraber ulaşılmalıdır

Burada önemli olan bu bireysel hedefler, oyuncuların iyiliğiyle beraber olmadığı sürece başarılmaya çalışılmamalıdır. Örneğin antrenör için tanınma, takdir edilme ve güç bireysel hedefler arasında ise, ilgilerini futbolcularının üzerinde yoğunlaştırmazlar.

Bu durumda olan antrenör, özellikle yoğun yarışma dönemi içinde kaldığında, kendi hedeflerini futbolcularının pahasına takip etmek durumu ile karşılaştığında oldukça incinecek ve sıkıntılı dönemler yaşayacaktır⁽⁶⁾.

Sadece kendi hedeflerini önde tutmak kısa erimde belki kazandıracaktır. Ancak, başarıda süreklilik isteniyorsa, bazı önlemler alması gerekir. Başarılı antrenörler, kişisel hedefleriyle, sporcularının ve kendi hedeflerinin arasındaki farklılıkları iyi değerlendirirler.



Sonucun kendileri için çok zor olduğunu bilmelerine karşın kazanmak için mücadele ederler. Başarılı antrenörler, sporcularının gelişimini ve sağlığını tehlikeye atmadan bireysel hedeflerini başarmaya çalışırlar.



Antrenör, bireysel hedeflerini kontrol altında tutarak takımına odaklanmalıdır

Antrenörün bireysel hedeflerini kontrol altında tutabilmesi ve yapacaklarına odaklanması, yükselişini sürdürebilmesine olanak tanıyacaktır. Bunu için, akademik üstünlük standardı, bilgilendirilmiş karar



verme yeteneği ve bireysel sorumluluğuğa bağlı kalmalıdır. Bu içsel kendine güveni sağlayan kendini adanmışlık ve gayretlilik, bireysel hedeflerini gerçekleştirirken tutarlılık ve saygınlık kazandıracaktır.



Bir antrenör, takımını sevmelidir

Gençler, futbol oynamayı çok sevdiğiler için futbolcu olurlar. Her genç önce oynamak ve başarılı olmak ister. Bunu sevildiği bir ortamda zevkle yerine getirmek onun içindeki gücünü arttırmayı sağlar ve daha iyi öğrenirler ve gelişirler.

Gerçekte antrenörlerde bu oyunu ve oyuncuları sevdiğiler için antrenör olurlar. Zaman zaman bireysel hedefleri bunun önüne geçebilir. Ya da olumsuzluklar bu sevgiden onu uzaklaştırabilir. Fakat çalıştırdığı takımın kendi eseri olduğunu unutmamalıdır. Takımı inşa eden kendileridir.



Yüreğinde tüm oyuncularına yetecek yer olsun

Antrenörler takımlarında kendilerini görebilmelidirler. Oyuncuları onların sevgisini, onlar da oyuncularının sevgilerini hissedebilmelidir. Bu çok önemlidir. Özellikle çocukların bunu anlama yeteneği çok güçlüdür. Bu güç en büyük yaptırım gücüdür. Sevginin yaptırım gücünü kullanmak bir antrenörün hedeflerine ulaşmada en önemli etkenlerdir. Oyuncular antrenörü için oynar.



KAYNAKÇA

1. Orhan Hançerliođlu-Felsefe Sözlüğü, Remzi Kitap evi, İstanbul,1993.
2. Howard Selsam-Din, Bilim ve Felsefe, Çeviri:Mehmet Türdeş, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 2003
3. Frank Reynolds ,Kanada, orta ve uzun mesafe koşucuları, 4. seviye yüksek performans antrenörü
4. Steve Mergelsberg "Rutgers-Newark, New Jersey Eyalet Üniversitesi Antrenörü.
5. Larry Hodges, Mark Nordby, Dan Seemiller, John Oros,USA Table Tennis,Çeviri:Ertan Patır
6. Rainer Martens, Başarılı Antrenörlük, Çev:Tuncer Büyükonat.Ed:Hasan Kasap, Ümit Kesim, Turgay Biçer ,Beyaz Yayınları, İstanbul.1998
7. Kamil Erdem, Futbolda Kenar Yönetimi,Morpa Yayınları, İstanbul, 2005.
8. Robert L.Klatte, Purdue Bayan Futbol Takımı Antrenörü
9. Wuest, D. A./ Bucher, C.A., Foundation of PE Exercise Science and Sport" C:1, P: 24-37
10. Sabri Özbaydar,İnsan davranışının sınırları ve spor psikolojisi, Altın kitaplar yayın evi 1983)



TFF

Türkiye Futbol Federasyonu