

# ANTRENÖRÜN TANIMI VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ



Doç. Dr. Faruk YAMANER

# ANTRENMAN

## HOLMANN

- Antrenman, organizmada fonksiyonel ve morfolojik değişmeler sağlayan ve sporcuda verimin yükseltilmesi amacıyla belirli zaman aralıkları ile uygulanan yüklenmelerin tümüdür.

## HARRE

- Spor antrenmanı, sporda gelişimi sağlamak için bilimsel özellikle pedagojik ilkelere göre yönlendirilen süreçtir. Bu süreç, planlı ve sistemli biçimde etkilenerek sporcuların bir veya daha çok spor dalında üstün başarıya ulaşmasını amaçlar.

## YAŞAR SEVİM

- Bedensel ve moral gücün, teknik ve taktik becerilerin organik ve psikolojik yüklenmelerle düzeltilmesi ve en üst düzeye getirilmesi amaçlarına yönelik bir eğitim sürecidir

# ANTRENÖR

- Genel ya da ilgili spor dalına özgü bir biçimde, spor etkinliklerini ve antrenmanlarını yaptırarak; sporcuyla teknik, taktik, kondisyon, psikolojik, sosyolojik ve zihinsel açıdan amacına uygun şekilde basamaklı olarak üst düzey verimliliğe ulaştıran eğitici kişidir. (Yaşar Sevim).

# Antrenörün Kişilik Özellikleri

- Bir sporcunun başarısı sadece yeteneğine ve çalışma azmine bağlı değildir. Aynı zamanda iyi bir antrenörler çalışmak zorundadır.
- Antrenörün tek görevi sporcusuna ait olduğu spor branşının teknik, taktik ve kondisyonel yeterliliğini kazandırmak değildir.

- Antrenör spor bilimciden, spor hekimlerinden ve spor psikologlarından aldığı bilgileri yorumlayarak sporcusuna aktarır.
- Buna göre antrenör bir yandan araştırmacıdan aldığı bilgileri uygulanabilir hale getirip sporcuya iletirken, diğer yandan performansı yükseltmek için yapılması gereken araştırmaları yapıp sporcuları üzerinde uygular.

# ANTRENÖRÜN TEMEL KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

- **Spor bilgisi:** Antrenör kendi spor dalında bilgi ve yeniliğe açık olmalıdır.
- Sporcu antrenörün bilgisinden emin olmalıdır.
- Antrenör ilgili spor dalının kuralları, teknik ve taktik bilgisine sahip olmalıdır.
- **İlgi düzeyi:** Antrenör, sporcuları arasında ayırım yapmadan yeterli ilgiyi gösterebilmelidir.
- Bu ilgi sporcunun özel yaşantısını da kapsamalıdır. Antrenörün ilgisi her dönem devam etmeli ve kendini sürekli geliştirmelidir.

- **Dürüstlük:** Antrenör, kendisine ve sporcularına karşı dürüst olmalıdır. Sporcularına gerekli performansı sergiledikleri taktirde haklarının elde edecekleri güvencesini davranışlarıyla verebilmelidir.
- **Örnek olma:** Antrenör, turum ve davranışlarıyla sporcusuna iyi örnek olmalıdır.
- **Olgunluk:** Antrenör, sporcularının kusurlarının ve zayıf yanlarının alay etmeden yerinde ve yapıcı düzeltme yoluna gitmelidir.

- **Yenilenebilme:** Antrenörün gerek dünya görüşü, gerekse spor kültürü yeni bilgilere açık olmalıdır. Antrenör tek düze olmamalı, monotonluktan kurtarılmalıdır.
- **Zeka:** Bir antrenörün IQ testinden yüksek bir skor almasından çok, meraklı ve yaratıcı fikirlere açık bir kişilikte olması gerekir. Spor zekası, bilgi ve tecrübenin birikmesinin sonunda gelişecektir.



- **İnatçı ve ısrarlı olmak:** Antrenör, karşılaştığı zorluklara, hüsranlara ve yenilgilere rağmen cesaretini kırmamalı başarıda ısrarcı olmalıdır.
- Bunların spor kariyerinde yaşanabilecek geçici bir deneyim olduğunun bilincinde olmalıdır.
- **Sabırlı olmak:** Başarılı bir antrenör, gelişime göstermeyen bazı durumlarda sistemli bir yaklaşımla çalışmalıdır.
- Performansın istenilen düzeye gelmesi uzun zaman alabilir.
- Antrenör bunun farkında olmalı ve beklemeyi bilmelidir.

- **Kendini kontrol edebilme:** Antrenör özellikle müsabaka esnasında çok çabuk değişen ataklarda kendini kontrol edebilmelidir. Aksi halde sporcularının stres düzeyini artıracaktır.
- **Organizasyon:** İyi eğitilmiş bir antrenör, zaman yönetiminde etkin olmalı ve sporcuyla istenen amaçlar yönünde organize edebilmelidir.
- **Mizah duygusu:** Antrenör, sporcularıyla şakalaşabilecek kadar iyi iletişime sahip ve insancıl olabilmelidir.
- Öyle ki bu özellik antrenörün başarısını etkileyebilmektedir.

- **Dikkatli ve alışkan olmak:** Antrenör alışma koşullarının bütün ihtiyaç ve taleplerine cevap verebilmelidir.
- Çalışmaların nitelik ve nicelik olarak başarılı olabilmesi, sporcunun iyi bir performans gösterebilmesi, antrenörün işine verdiği önem ve dikkatine bağlıdır.

# Spiler'e göre antrenörde olması gereken özellikler

- Antrenör iyi branş bilgisine sahip olmalıdır.
- Antrenör iyi bir genel kültür bilgisine sahip olmalıdır.
- Antrenörün kişisel ve karakter özelliğinin uygunluğu.

# ANTRÖNÖR TİPLERİ

Doç. Dr. Faruk YAMANER

# 1- Aşırı Disiplinli Otoriter Antrenör Tipi

- Genellikle yeterli deneyime sahip olmayan genç antrenörlerdir.
- Sporculara ve insanlara pek güven duymaz, onun için ne olursa olsun yönetmek çok önemlidir.
- Kontrol kendilerinden alındığında büyük bir kaygı, stres ve emniyetsizlik içine düşerler.
- Başarılı olmak azmiyle dolu, itaat edilmesini seven ve isteyen, cezalandırıcı, hoşgörüsüz, sert görünümlü, uygulamada şiddet kullanan antrenör tipidir.

- Bu tip antrenör, yapılması veya yapılmaması gereken bir konuda kendine hakimiyetten yoksundur. Fakat fanatizmin yaygın olduğu sporlarda oyuncuların hayranlığını ve saygınlığını kazanabilir. Planlı bir şekilde hareket eder. Oyunculardan ayrıntılara dikkat etmesini ister ve hata yapan sporcuya karşı katı davranır.
- **Avantajları;** disiplinli bir ortam yaratır, oyuncuların kendilerini amaçlarına adanmalarını sağlar.
- **Dezavantajları;** art arda gelen başarısızlıklar, sporcuda veya takımda huzursuzluğa yol açabilir, tekrar aynı heyecanı ve isteği yakalamak çok zordur. Birçok sporcu, hükmedici aşırı disiplinli otoriter tavırlara maruz kaldığında, yeni bir antrenör aramaya yönelir.

# 2-Uysal ve İyi Huylu Antrenör Tipi

- Bu tip antrenörler, sevimli ve çoğu kez sempatik kişilerdir. Sporcusuyla sevgiye ve saygıya dayalı ilişki kurar. Onun sorunları ile ilgilenir. Girişken, sorunlarla ilgilenen antrenörlerdir. Her bir sporcuyla iyi bir iletişim kurar. Yumuşak, esnek ve yaratıcı bir yaklaşımla, teke tek tüm sporcuların rahatıyla ilgilenir. Oyuncular bu tip antrenörlerle rahat iletişime geçebilirler.
- **Avantajları;** karşılıklı sevgi ve iyi duygular ortamı, takım ruhunu güçlendirip, geliştirir ve çoğu zaman beklenenin ötesinde bir başarı sağlanır. Zafer paylaşılır ve yenilgi telafi edilmez olarak algılanmaz. Güvenli bir ortam söz konusudur.
- **Dezavantajları;** bazen antrenörün esnekliği ve tüm önerilere açıklığı takımlarda zayıflığa ya da otorite boşluğuna yol açabilir.



## 3-Gergin ve Hareketli Antrenör Tipi

- Bu tip antrenörler otoriter antrenör tipine benzer. Yine de aralarında farklılıklar vardır; huzursuz tiplerdir. Alıngan ve telaşlıdırlar. Güven verici olmazlar. Fazla ilkeli değildirler.

# 4-Gevşek Antrenör Tipi

- Boyun eğmeye meyilli, her şeyi rahatlıkla karşılayan, ciddiyetleri güven verici olmayan antrenör tipidir. Rahat, pasif ve anlaşmazlıklar karşısında yansız, düşüncelerini belirtmeyen bir kişiliğe sahiptir. Bu takıma ve sporculara karşı ilginin olmadığını gösterir. İyi hazırlanmazlar ve bu yüzden sadece danışman olarak görülürler.
- **Avantajları;** sporcuya ve kişiye bağlı kalmadığı için, bağımsızlık hissi verir. Bu rahat ortam, grubun performansı üzerinde baskıcı bir unsur oluşturmaz.
- **Dezavantajları;** antrenör ciddi olaylar karşısında sık sık yetersiz kalır. Tam bir gelişme planı yoktur. Sporcu, antrenöre bağımlı olmadığı için tam olarak ne yapılması gerektiğine emin olamaz.
- Bir başka görüşe göre de uygulama da üç antrenör tipi vardır.

# Uygulamada Antrenör Tipleri

- **Otoriter Antrenör:** İlkeli hareket eden, sert yapıda, istediklerinin yapılmasını isteyen, belli kuralları olan ve sporcuları o kurallara uymasını isteyen, ilkelerinden pek taviz vermeyen ve sporcunun inisiyatifini kullanmasına izin vermeyen antrenör tipidir. Sporcular, bu şekilde çok çabuk sonuca (başarıya) ulaşırlar.
- .

- **Demokratik Antrenör:** Genellikle arkadaşça ve kişisel tarzda hareket eden, grubu bir bütün olarak ele alan, işin nasıl yapılacağı konusunda önerileri kabul eden ve sporcusuyla rahat konuşarak onların inisiyatiflerini kullanmasına izin veren antrenör tipidir. Bu şekilde sonuca bilinçli olmakla birlikte geç ulaşır

- **Her İki Özelliđi de Dengeleyen Antrenör:** Yine kurallarında taviz vermeyen, disiplinli fakat sporcularıyla diyalog halinde olan, onların özel yaşantısıyla ilgilenen, onlarla bütünleşen, kimi zaman sosyal açıdan bilgi veren, böylece onların güvenini kazanan antrenör tipidir.
- Otoriter antrenör tipine günümüzde oldukça sık rastlanmaktadır. Bazı antrenörler, kendi bilgilerine olan güvensizliklerini zaman zaman otoriterlikle örtmeye çalışmaktadırlar. Yüzeyde otoriter tarz, etkili görülebilir.
- Antrenörün yaptığı çalışmalara genel olarak Antrenman adı verilir. Biraz daha yakından bakalım tanıma.

# ANTRENÖRÜN ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

Doç. Dr. Faruk YAMANER

- Her antrenörün kendine özgü çalışma yöntemleri vardır. ancak genel olarak:
- Sporcusuyla olan iletişim yöntemlerini geliştirmelidir.
- antrenörün eğitimi, bilimsel temellere dayanan, sistematik ve bunları uygulayabilen yapıya sahip olmalıdır.

- Antrenörün yönetim şekli tüm ayrıntıları belirler. bu yüzden antrenör kendine olan güveni yüksek, dinamik, kendi ve oyuncularını iyi motive edebilen bir yapıya sahip olmalıdır.
- Antrenör kazanmak için sporcusuyla sorumluluğu paylaşmalıdır ve daha öncesinde de sorumluluğu kendi taşımalıdır.



- Antrenör, oyuncular arasında seçici olmasını bilmelidir (iyi, istekli, başarılı ve çok çalışkan sporcuları ayırabilmelidir)
- Her mükemmel sporcunun arkasında başarılı bir antrenör vardır.
- Antrenörler sporcuların kaygı düzeylerini kontrol edebilmesi gerekir.

Antrenör Müsabakaya Nasıl Hazırlanır?

# Müسابaka Öncesi

- Maçın önemliliđi
- Oyuncular
- Takımın hazırlık şartları
- Rakip takımın incelenmesi
- Müsabakanın yapılacağı çevresel şartlar

# Müسابaka Esnasında

- Sporcuların müسابaka performansı
- Rakibin performansı
- Skor gelişimi ve akışı
- Müسابakayı doğru değerlendirek taktik geliştirmek.

# Müsabaka Sonrası

- Genel taktik anlayış düzeyinin saptanması
- Takım oyununun etkinliği
- Kritik alanlarda takımın- sporcunun başarısı

**DİNLEDİĞİNİZ  
İÇİN  
TEŞEKKÜRLER**