

ANTRENÖR NEDİR?

ANTRENÖR VE İYİ BİR ANTRENÖRDE BULUNMASI GEREKEN ÖZELLİKLER

Antrenör

Başarı için sporcuların beceri, biyomotorik özellikler, teknik, taktik, oyun kuralları, beslenme, fiziksel gelişim, psikolojik uyum ve motivasyon yönlendiren gelişimini sağlayan ve takip eden kişidir. İyi bir antrenör yol gösterici ve örnek olmalıdır. Her konuda kendini yetiştirmeli ve yenilikleri takip etmelidir. Adaletli ve ahlaklı olmalıdır. Ahlaki bilgi noktasında yeterli düzeyde bilgi aktarabilmeli ve kendisi de uygulayıcı olmalı örnek teşkil etmelidir.

Antrenörün Kişilik Özellikleri

Sporcunun ya da takımın başarılı olmasında antrenörün kişiliği büyük önem taşımaktadır. Antrenmanlarla sporcuyu müsabakalara hazırlayıp, yönlendiren mesleki yeterlilikleri yerinde bulunan bir antrenör sporcuyu, sürekliliği olan ve bilinçli eldi edilen başarılarla ulaştırır.

Antrenörün temel bazı kişilik özellikleri şöyle sıralayabiliriz:

a-) Spor Bilgisi: Antrenör konusunda bilgi ve yeniliye açık olmalıdır. Sporcu antrenörün bilgisinden emin olmalıdır. Antrenör ilgili spor dalının kurallarını, tekniğinin ve taktiğinin bilgisine sahip olmak zorundadır. Sporcu psikoloji ve sporcu beslenmesi konularında da yeterli bilgi birikimi olmalıdır.

b-) İlgi Düzeyi: Sporculara ayırım yapmadan yeterli ilgiyi göstermelidir. Sürekli olarak ilerlemeleri ve gelişmeleri izlemeye açık olmalıdır.

c-) Ayrılabilme Özelliği: Antrenör sporcularını yeteneklerine göre yetiştirmeli ayrıntıları görebilmeli ve değerlendirmelidir. İyi bir yetenek seçimi taraması yapabilmeli.

d-) Örnek Olma: Antrenör tutum ve özellikleriyle sporcuya örnek olmalıdır. Sosyal çevresi ve dış ortamlarda örnek bir kişilikte olmalı. Ahlaki bilgiye sahip olup bunu da uygulamalı.

e-) Olgunluk: Antrenör sporcularının kusurlarını ve zayıf yönlerini alay etmeden yerinde ve yapıcı düzeltme yoluna gitmeli, hoşgörülü olmalıdır.

f-) Değişebilirlik: Antrenörün gerek dünya görüşü, gerekse spor kültürü yeni bilgilere açık olmalıdır. Alanında en son gelişmeleri her an takip edebilmelidir. Alanı ile ilgili yapılan seminer, konferans, söyleşi ve kaynaklara ulaşmalı, gelişimci olmalıdır.

h-) Zeka: Bir antrenörün meraklı, yaratıcı fikirlere açık bir kişilikte olması gerekir. Spor zekası, bilgi ve tecrübenin birikmesinin sonunda gelişecektir. Zeka gelişimi noktasında da sporcularını yönlendirmeli okumaya teşvik etmelidir.

ı-) İnatçı ve ısrarlı olmak: Antrenör karşılaştığı zorluklarla, hüsrana ve yenilgilere rağmen cesaretini kırmamalı. Başarıda ısrarlı olmamalıdır. Bunların spor kariyerlerinde yaşanacak geçici bir deneyim olduğunun bilincinde olmalıdır.

i-) Sabırlı Olmak: Kişisel ya da grupsal gelişim uzun bir süre alabilir, hatta cesaret kırıcı bir yavaşlıkta da olabilir. Antrenör bunları bilmeli gerçek dışı, imkansız beklentilerle hayal kırıklığına uğramaktan kaçınmalıdır. Sabır her şeyin ilacıdır. Yanlış karar vermemize de engel olur.

j-) Kendini kontrol Edebilmeli: Antrenör özellikle müsabaka esnasında çok çabuk değişen hücumlarla kendine hakim olabilmelidir. Çünkü antrenör stres altındaysa bunu sporculara taşır ve performanslarını etkiler.

k-) Organizasyon: İyi eğitilmiş bir antrenör zaman yönetiminde etkin olmalıdır ve sporcuyu istenen amaçlar yönünde organize edebilmelidir. Zamanında alınan tedbirler ve ileri görüşlülükle müsabaka süreçlerine hazırlanmalıdır. Zaman geri dönüşü olmayan ve telafisi bulunmayan bir kavram, gerçektir.

l-) Mizah Duygusu: Antrenör sporcularıyla şaklaşabilecek kadar iyi bir iletişime sahip ve insancıl olabilmelidir. Asık suratlılıktan ziyade gerektiğinde ve zamanında espiri yapabilmeli ve seviyeli olduğu müddetçe espirilere de açık olmalıdır. Grubun gülmeye ve şakalaşmaya da ihtiyacı olduğunu unutmayalım.

m-) Dikkatli ve Çalışkan Olmak: Antrenör çalışma koşullarını bütün ihtiyaç ve taleplerine cevap verebilecek şekilde ayarlamalıdır. Bu dikkat ve çalışkanlık iyi bir program oluşturmak geçer. Yıl içinde yapılacak çalışmaları ve müsabaka dönemlerine ait takvimi doğru ayarlayabilmekte bir antrenörün dikkat etmesi gereken hususların başında gelmektedir.

Antrenör Tipleri

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. Her zaman başarılı olmayı bekler. Başarısızlığı ve yenilgiyi kabullenmez.

Avantajları: Disiplinli bir ortam yaratır, oyuncuların kendilerine amaçlarına adanmalarını sağlar. Dezavantajları: Arda arda gelen başarısızlıklarla, takımda huzursuzluğa yol açabilir.

2-) Uysal ve iyi huylu Antrenör Tipi: Bu tip antrenörler sevimli ve çoğu zaman sempatik kişilerdir. Sporcularla sevgiye ve saygıya dayalı ilişkiler kurar. Sporcunun problemleri ile ilgilenirler. Sporcuları ile iyi bir iletişim kurarlar. Bu durum oyuncularında rahat iletişim

kurma imkanı sağlar. Başarı hep birlikte paylaşılır, yenilgi ise telafi edilebilirdir ilkesi hakim olur.

Avantajları: Karşılıklı sevgi ve iyi duygular ortamı takım ruhunu güçlendirir.

Dezavantajları: Bazen antrenörün esnekliği ve tüm önerilere açıklığı takımlarda zayıflığa yada otorite boşluğuna yol açabilir.

3- Gergin Ve Hareketli Antrenör Tipi: Bu tip antrenörler otoriter antrenör tipine benzer. Yinede aralarında farklılıklar vardır. Huzursuz tiplerdir. Alıngan ve telaşlılardır. Güven verici olmazlar.

4- Gevşek Antrenör Tipi: Boyun eğmeğe meyilli, her şeyi rahatlıkla karşılayan ciddi olmayan tiplerdir. Rahat ve alanında pasiftir. Sporcularına güven vermez. Plansız ve programsızdır.

Avantajları: Sporcuya veya kişiye bağlı olmadığı için, bağımsızlık hissi verir. Bu rahat ortam, grubun performansı üzerinde baskıcı ortam oluşturmaz.

Dezavantajları: Antrenör ciddi olaylar karşısında sık sık yetersiz kalır. Tüm bir gelişme planı yoktur.

5-İş Yapar Görünümlü Ve Gayretli Antrenör Tipi: Gayretli ve ciddi davranışlıdır. Tutumlu ve ağırbaşlıdır. Sürekli kendini yenileme isteğindedir. Branşına yönelik gelişmeleri sürekli takip eder.

Başka bir görüşe göre de 3 antrenör tipi vardır:

1-Otoriter Antrenör: Antrenörün kendi kuralları geçerlidir. Otoriter veya otokratik antrenör olarak adlandırılan bu antrenör tipinde, otorite antrenörde toplanmıştır. Olumsuz bir antrenörlük tipi olabilir. Sporcu ve antrenör arasında fazla diyalog olmaz. Sporcular antrenörden korkarlar. Ama en önemli özelliği antrenör için güçlübir motivasyon oluşturabilir. Grupta karar alma antrenörde olduğu için hızlı karar alma noktasında da faydası olur. Sakıncası ise otoriter antrenörün tavır ve davranış şekli sporcularda motivasyon düşüklüğüne neden olabilir. Sporcular arasında psikolojik doyumsuzluk, moral ve kendi içinde çatışma görülebilir. Otoriterlik hep benciliği örnek gösterir.

2-Demokratik ve Katılımcı Antrenörler: Kendisi grupta birlikte hareket edebilir. Kararları, izleyicilere danışarak ve onların fikirlerine başvurarak alır. İzleyiciler işler hakkında bilgi sahibidir. Çünkü iletişim iki yönlüdür. Demokratik ve katılımcı antrenörler, grup içinde kontrolü elinde tutmak yerine, denetim görevini yerine getirirler. Antrenör, grupta yardımlaşmayı teşvik eden bir ortam oluşturarak, yüksek motivasyon ve performans sağlar. Olağan zamanlarda başarılı bir antrenörlük modelidir, ancak kriz durumlarında karar almayı yavaşlattığından dolayı tercih edilmez.

3-Liberal Antrenör: Tamamen serbestlik hakimdir. Amaçların belirlenmesi ve kararların alınması grup üyelerine bırakılmıştır. Antrenör, takımdaki üyelerden biriymiş gibi davranır. Sadece takımın dışında yapılması gereken dış işlerle uğraşır. Çok fazla uygulanan bir Antrenörlük modeli değildir. Özellikle kriz dönemlerinde grupta kargaşa yaşanabilmektedir.

Bu üç antrenörlük modelini baktığımızda, antrenörlerin yapması gereken zamanlamasını ve sporculara davranış modellerini iyi ayarlaması gerekmektedir. Hem sporcuların üzerinde etkinliğini ve söz hakkını kaybetmemek hem de sporcuların başarılı olması noktasında doğru olana yönlendirilmesi açısından önem arz etmektedir. Bu model ve özellikleri okuyarak iyi bir antrenörün Muay Thai branşında başarıya ulaşma noktası nelerdir bunu da iyi analiz etmesi gerekir. Muay Thai bireysel bir spor olarak görünebilir ama belli sıkletlerde bir araya gelindiğinde de bir takımdır. Bu sebeple bireysel başarılarda bu başarıyı takıma yansıtabilmek önemlidir. Başarı bireysel kutlanır veya ödüllendirme ona göre yapılırsa takımda çözülme ve kargaşa oluşabilir. Bu yüzden iyi bir Muay Thai antrenörü grubun içinde dengeyi çok iyi kurmak zorundadır. Başarıya giden yolun disiplin, ahlak, doğru bilgi ve grup birlikteliğinden geçtiğini unutmayalım.

Başarı bir yolculuktur, bir varış noktası değil. (Ben Sweetland)

YAZARLAR:

Doç.Dr.Aydın ŞENTÜRK, (Muaythai Federasyonu Eğitimden Sorumlu Asbaşkan)

Korkmaz ATALAY (Muaythai Federasyonu - Genel Sekreter)