



ANTRENÖRLÜK ETİĞİ VE İLKELERİ

Doç. Dr. Yetkin Utku KAMUK

ANTRENMAN



Antrenman

Wildor Hollman

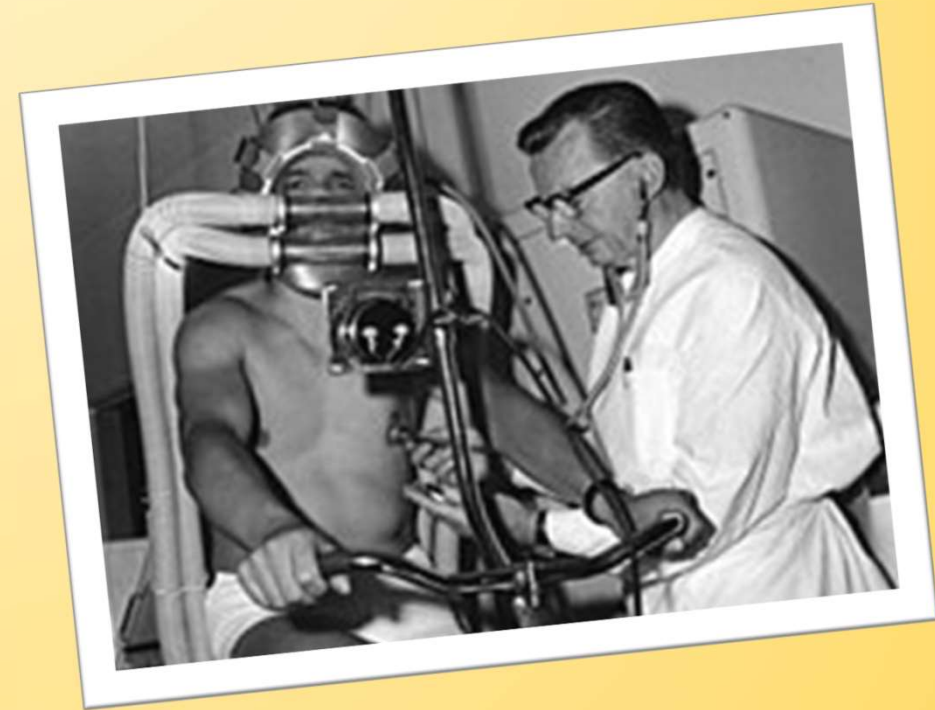
Organizmada fonksiyonel ve morfolojik değişmeler sağlayan ve sporcuda verimin yükseltilmesi amacıyla belirli zaman aralıkları ile uygulanan yüklenmelerin tümü.



Antrenman

Harald Mellerowicz ve William Meller

Güç yeteneğinin yükseltilmesi ve spor dallarında başarıya ulaşılmasını sağlamak amacıyla sporcunun bedeni ve psikosomatik gelişiminde son derece etkin olan yöntem.



Antrenman

Dietrich Harre

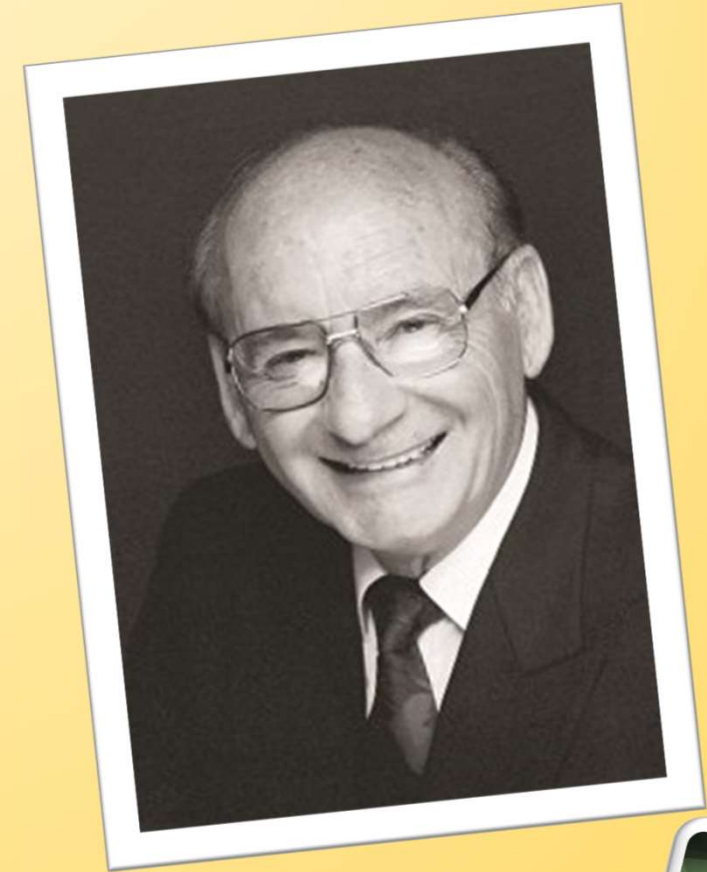
Sporda gelişimi sağlamak için bilimsel, özellikle pedagojik ilkelere göre yönlendirilen, planlı ve sistemli biçimde etkilenecek sporcuların bir veya daha çok spor dalında üstün başarıya ulaşmasını amaçlayan süreç.



Antrenman

Tudor Olumpius Bompa

Sportif performansı geliştirmeye yönelik, sistemli bir şekilde tekrarlanan ve yavaş yavaş artan egzersizler.



Antrenman

Yaşar Sevim

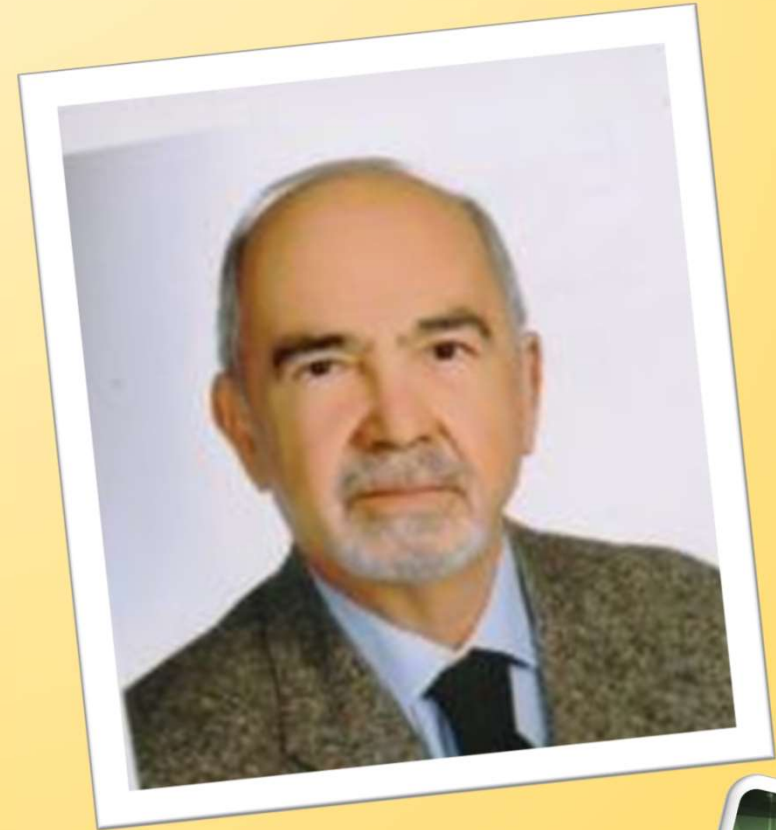
Fizik ve moral gücün, teknik ve taktik becerilerin organik ve psikolojik yüklenmelerle düzeltilmesi ve en üst düzeye getirilmesi amaçlarına yönelik eğitim süreci.



Antrenman

Sedat Muratlı

Sporcunun kendi en yüksek verimine ulaşabilmesi için, planlı biçimde yaptığı bedensel ve ruhsal çalışmaların tümü.



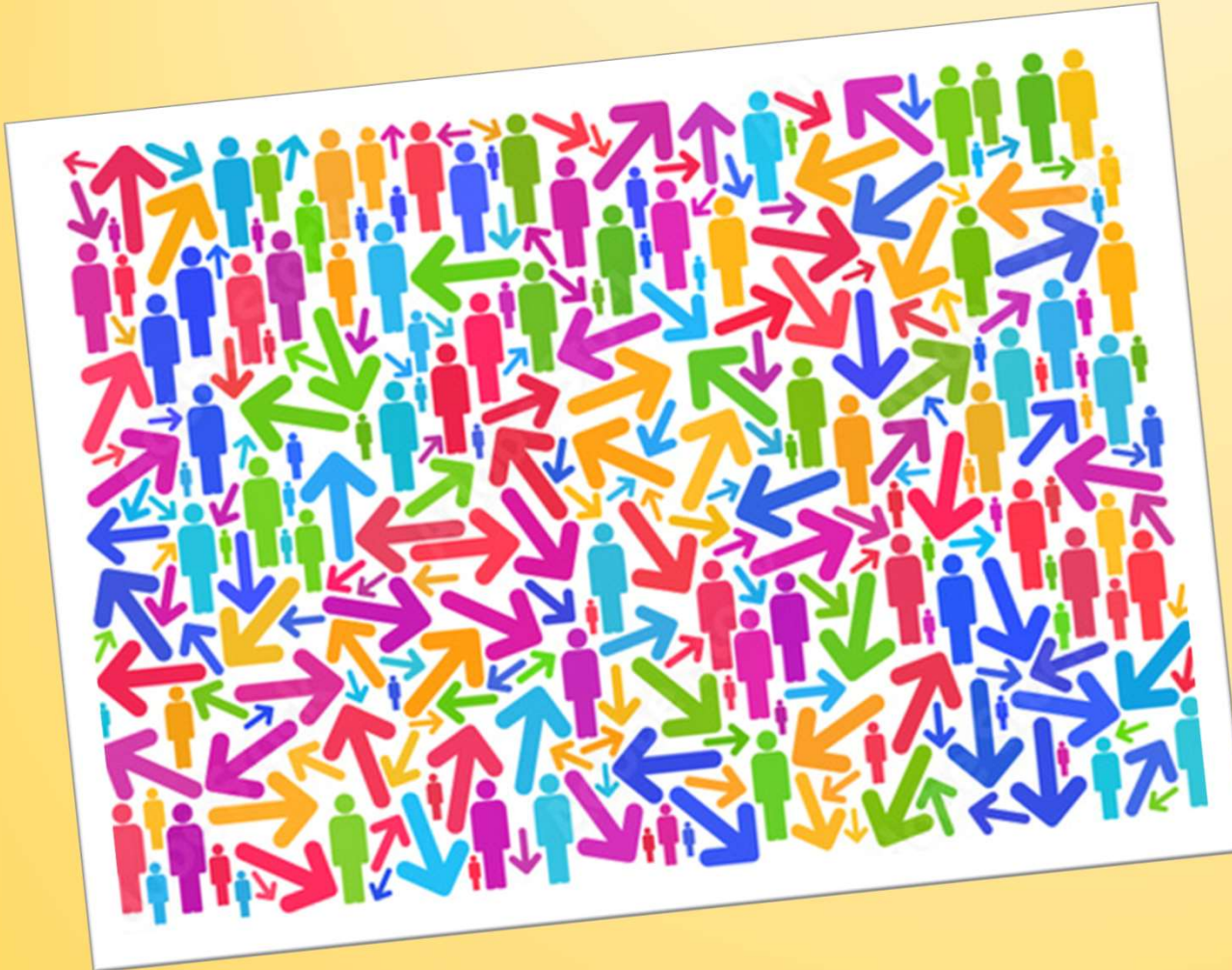
Antrenman

Sporcunun sağığına dikkat edilerek, sportif performansın en üst düzeye çıkartılması amacıyla planlı ve programlı olarak yapılan; fiziksel, fizyolojik ve psikolojik yüklenmelerdir.



ANTRENMANIN AMAÇLARI

Antrenmanın Amaçları



Çok yönlü fiziksel gelişimi sağlamak ve bunu ilerletmek.

Antrenmanın Amaçları



Yapılan sporun
ihtiyacı olan
spesifik fiziksel
ve motorik özellikleri
geliştirmek.

Antrenmanın Amaçları



Tekniği geliştirmek ve
mükemmelleřtirmek.

Antrenmanın Amaçları



Yapılan spor için
bir strateji belirlemek.

Antrenmanın Amaçları



Sakatlıkların önlenmesi için
gerekli tedbirlerin alınması.

Antrenmanın Amaçları



Sporcunun sağlığının
korunması.

Antrenmanın Amaçları



İradenin geliştirilmesi.

Antrenmanın Amaçları



Takım ruhunun geliştirilmesi.

Antrenmanın Amaçları



BURADAN DEVAM

Sporcunun, uyguladığı
spor branşı ile ilgili oyun kuralları
ve teknik bilgi ile donatılması.

ANTRENÖR

Antrenör

İlgili 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 ulaştırmayı hedefleyen kişi.



Antrenör

İlgili spor dalında eğitim gördüğü kademedeki programları başarı ile tamamlayarak bulunduğu kademe için Spor Genel Müdürlüğünden ve/veya federasyonlardan belge alan, sporcuları veya spor takımlarını ulusal ve uluslararası kural ve tekniklere uygun olarak yetiştirmek, yarışmalara hazırlanmalarını ve yarışmalarını, gelişmelerini takip etmek görev ve yetkisine sahip, Spor Teşkilatında kadrolu, sözleşmeli, hizmet alımı ve/veya fahri statüde çalışan bireyler.

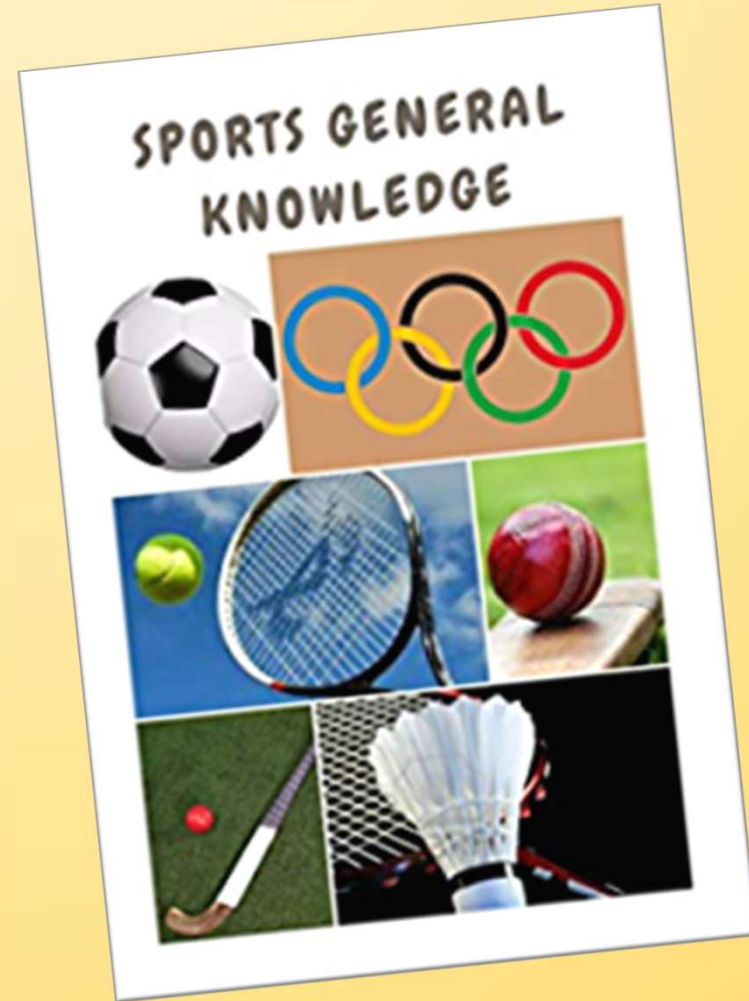


ANTRENÖR ÖZELLİKLERİ

Antrenör Özellikleri

İyi spor bilgisine sahip olmak

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.



Antrenör Özellikleri

Uygun ilgi düzeyine sahip olmak

Antrenör, sporcuları arasında ayırım yapmadan yeterli ilgiyi gösterebilmelidir.

Bu ilgi sporcunun özel yaşantısını da kapsamalıdır. Antrenörün ilgisi her dönem devam etmelidir.



Antrenör Özellikleri

Dürüstlük

Antrenör, kendisine ve sporcularına karşı dürüst olmalıdır. Sporcularına gerekli performansı sergiledikleri takdirde haklarının elde edecekleri güvencesini davranışlarıyla verebilmelidir.



Antrenör Özellikleri BURASI DAHİL ANLATILDI



Örnek olma

Antrenör, tutum ve davranışlarıyla sporcusuna iyi örnek olmalıdır.

Antrenör Özellikleri

Olgunluk

Antrenör, sporcularının kusurları ve zayıf yanları ile alay etmeden, yerinde ve yapıcı müdahalelerle düzeltme yoluna gitmelidir.



Antrenör Özellikleri

Yenilenebilme

Antrenörün gerek dünya görüşü, gerekse spor kültürü açısından yeni Bilgilere açık olmalıdır. Antrenör tek düze olmamalıdır.



Antrenör Özellikleri

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.



Antrenör Özellikleri

İnatçı ve ısrarlı olmak

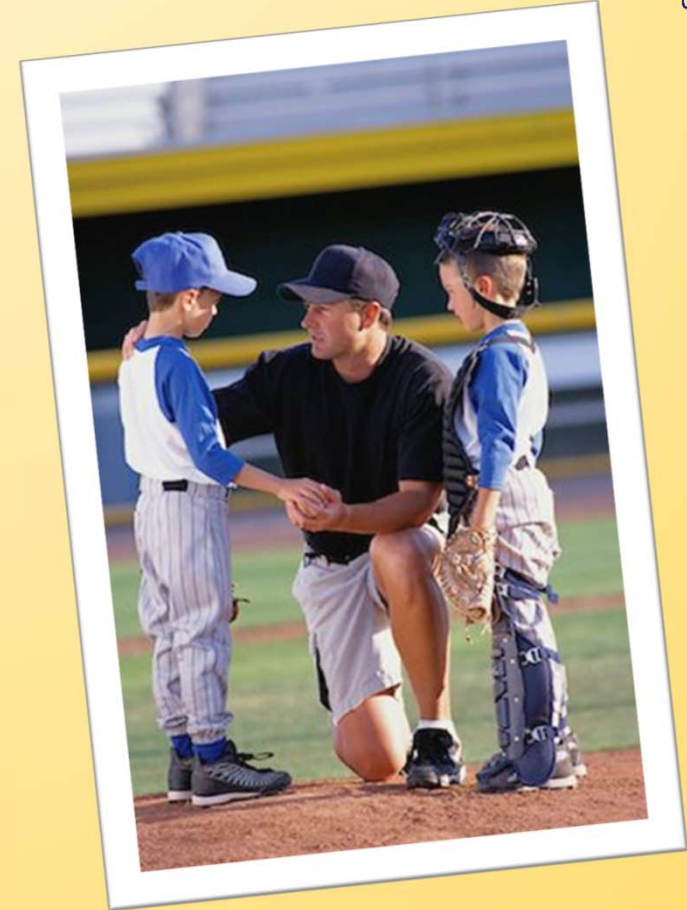
Antrenör, karşılaştığı zorluklara, hüsrana ve yenilgilere rağmen cesaretini kırmamalı başarıda ısrarcı olmalıdır. Bunların spor kariyerinde yaşanabilecek geçici bir deneyim olduğunun bilincinde olmalıdır.



Antrenör Özellikleri

Sabırlı olmak

Başarılı bir antrenör, gelişim göstermeyen bazı durumlarda sistemli bir yaklaşımla çalışmalıdır. Performansın istenilen düzeye gelmesi uzun zaman alabilir. Antrenör bunun farkında olmalı ve beklemeyi bilmelidir.



Antrenör Özellikleri

Kendini kontrol edebilme

Antrenör özellikle müsabaka esnasında çok çabuk değişen ataklarda kendini kontrol edebilmelidir. Aksi halde sporcularının stres düzeyini artıracaktır.



Antrenör Özellikleri

Organizasyon

İyi eğitilmiş bir antrenör,
zaman yönetiminde etkin
olmalı ve sporcuyla
istenen amaçlar yönünde
organize edebilmelidir.



Antrenör Özellikleri

Mizah duygusu

Antrenör, sporcuları ile şakalaşabilecek kadar iyi iletişime sahip ve insancıl olabilmelidir.

Öyle ki, bu özellik antrenörün başarısını etkileyebilmektedir.



Antrenör Özellikleri

Dikkatli ve çalışkan olmak

Antrenör çalışma 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.

