

A-Voleybol Antrenör Eğitimi

B-Antrenör Eğitimindeki Genel Sorunlar

Antrenörün aldığı kaliteli eğitim sonucu, sporcunun başarı ve verimliliği daha üst düzeye çıkarılmaktadır.

Kaliteli sporcuların seçimi, yönlendirilmesi, elit düzeye erişmeleri, çeşitli testlerin uygulanması, antrenman ve malzemelerin analiz edilmesi, yarışmalara katılım artan bir hızla devam ederken, bu işleri yapması beklenen “**antrenörün eğitimi**” önemli araştırma konusu olmuştur

Seviyeye Göre Antrenör Donanımı

Antrenörler çalıştıkları seviyede takımı ve sporcularını yönetebilmelidir ve buna göre eğitim almış olmaları gerekmektedir.

**Antrenör çalıştığı seviyedeki ve kategorideki bilgisini ve deneyimini en üst düzeyde ortaya koyabilmelidir.
(Antrenman bilimi,psikoloji,sosyoloji,beslenme,istatistik vs.)
bir çok konuyu bilmelidir.**

Ör:Antrenör değişik kategorilerde,Yıldız takım oyuncusuna ve A takım oyuncusuna nasıl davranması gerektiğini mutlaka bilmelidir.Veya bayan voleybolu ile erkek voleybolu arasındaki farkı da bilmelidir.

Yapılan Araştırmalarda Eğitimli Antrenörlerin en önemli kişilik özellikleri

1.KENDİNE HAKİM OLABİLMEK

2.DİSİPLİNLİ OLMAK

3.ARAŞTIRMACI OLMAK

4.LİDERLİK ÖZELLİĞİNE SAHİP OLMAK

5.OBJEKTİF OLMAK

6.PSİKOLOJİK OLARAK DAYANIKLI OLMAK

- ◆ **Antrenör eğitiminde antrenör lisanslarının kademesindeki sıralama şöyledir; Yardımcı Antrenör, Voleybol Eğitmeni, C, B, A ve Diplom Trainer olarak şekillenirken, Antrenör eğitimi “içeriklerinde” belli ölçütlerde bakılmaya başlandı.**
- ◆ **Antrenör eğitiminin C ve B kademesinde tartışılan en önemli konu, yaptırılan voleybol sporunun özelliklerinin antrenör tarafından asgari ölçülerde bilinip bilinmediği olmuştur. Bu görüşe karşılık, tüm antrenörler için antrenörlük yapacakları voleybola yatkın ve o spordaki her türlü egzersizi yapabilen bir profil beklenmiştir.**

◆ Sporcunun gelişmesine paralel olarak, kaçınılmaz biçimde profesyonelleşme olunca bu defa antrenör sınıflamalarında farklı terimler ortaya çıkmaya başladı, B ve A antrenör eğitimi alan teknik adamlara, “Antrenör” ya da **Coach** ve daha çok da İngiliz sisteminde yer alan ve teknik direktör anlamına gelen “**Menajer**” terimi yerleşmiştir.

◆ Antrenörler görev ve görev paylaşımı konusunda eğitime daha önem vermektedirler. Takımı bir ekip çalıştırmaktadır. Ancak maç içerisinde direktifleri takımın baş antrenörü vermekle ve takımı yönetmekle görevlidir.

Bir antrenör hangi kademedede ve kategoride ve ne düzeyde bilgilere sahip olmalıdır ?

Yardımcı Antrenör (Trainer-Assistent) (Kademe I)

Yardımcı Antrenör kursuna katılım şartı.

Katılacak kişi 14 yaşını bitirmiş olması ve bir kulüpte voleybol oynuyor olması yeterli olmaktadır.Eyalet federasyonunun düzenlediği yaklaşık 30 saat süren kursa katılması şarttır.Kursun içeriği özellikle voleybola yeni başlayan çocuklara refakat etmekle ilgilidir ve bulunduğu eyaletin federasyonunun talimatları doğrultusunda voleybol bilgisini ve sevgisini çocuklara oyunlarla anlatmakla görevlidir.Kurs sonunda sınav yoktur sadece katılım belgesi verilir.

Yardımcı antrenör olarak voleybola voleybolun temel duruşlarını ve voleyboldaki temel hareketleri yeni başlayan voleybolculara gösterebilmeli ve onları yönlendirebilmelidir.

Voleybol Eğitmeni(Fachübonsleiter)

Kademe II

**C Lisansı(Kademe II) Voleybol Eğitmeni ile
özelliikleri bakımđan çok az farklılılıları vardır.**

Minimum düzeyde voleybol becerileri ile tüm aktif voleybol oyunculara açık bir kurstur. Kursa 16 aşını tamamlamış ve aktif voleybol oynayan sporcular ile spor okullarında okuyanlar katılabilir.Kurs toplam 120 ders saati ile sınırlıdır ve katılımcıya C lisansı belgesi 18 yaşına gelince verilir.

Belgenin kariyer başlangıcı 4.lig ve bölge takımlarını çalıştırmakla sınırlıdır.Bu seviyede antrenörün basit tekniğe dayalı alıştırmalar ile sporcuya güven duygusunu verilmelidir.

Kademe C

Kademe (II)

Voleybol eğitmenleri ve C lisansı antrenörleri Alman Spor federasyonunda hiyerarşik bakımdan ilk lisans düzeyine sahip olarak Lisansı antrenör eğitim kursu profilini oluşturarak başlarlar.Kursa katılım şartı

Teknik ve taktik çalışmalar ile takımı müsabakaya hazırlayabilirler.

B Lisansı **(Kademe III)**

Teknik ve taktik-kondisyon ve ağırlık çalışmasını sezon içinde uygulamalı ve oyuncularını ile daha bireysel çalışmalar yapılmalıdır.

A Lisansı **Kademe IV**

Takım çalışmasında her türlü taktik anlayışı kullanmalı ve takımdaki her türlü krizleri çözebilmelidir.

Antrenör Eğitiminde A Lisansı (IV Kademe)

A lisansı 1. ve 2.lig takımlarını baş antrenör ve milli takımda antrenör olmak için gerekli resmi antrenör lisansıdır.

Kursa Katılım Şartı

- 1.Geçerli bir B Antrenör Lisansının olması ve 2 yıl aktif olarak çalışmış olması
- 2.Antrenörün 1.veya 2.ligde bir takım ile Antrenör olarak anlaşmış olması
- 3.3.Ligde Baş Antrenör ve 2.Lige çıkma ihtimali yüksek bir takım olması
- 4.Milli Takımlarda Yardımcı Antrenör olması

A Lisans Antrenör Kursu Eğitiminin İçeriği(IV Kademe)

A lisans Kursunda ki katılımcılar toplam 90 Ders saatini ve bir ev ödevini yaparak kursu tamamlarlar

Kurs 3 Etaptan Oluşmaktadır

1.Etap:1.ve 2.Lig düzeyinde Teori ve Pratik bilgiler anlatılır ve uygulamalar yaptırılır ve yazılı sınav (10 gün)

2.Etap:Uluslar arası bir turnuvada gözlem ve analiz yapılması (4 gün)

Oyuncuların pozisyon profilleri,Top karşılama,hücum defans ilişkisi,ve istatistik çalışmaları ele alınır.

3.Etap:Sözlü sınav (2 gün)

BİR PROBLEM

Siz 4.veya 5.Kademe bir antrenörsünüz. 1.lig Bayan takımını yönetiyorsunuz 3 gün sonra orta düzeyde bir maçınız var antrenmana girdiniz ve antrenmanı yöneteceksiniz ancak, antrenmanda önemli oyuncularınızdan orta oyuncu ve pasör çaprazı sakatlanmış , takıma maaş gecikmesi de olmuş ve bunun yanında takım içerisinde huzursuzluk çıkaran birileri de var. Bu kişiler antrenmanda ki diğer oyuncuları da engelliyorlar. Bu durumda antrenmanda düzeni sağlayabilmek için nasıl bir yöntem uygularsınız. Bu konu ile ilgili önerileriniz nelerdir?

B Antrenör Lisansı

Kursa Katılım Şartları

İki yıllık aktif bir C antrenör lisansına sahip olmak yeterlidir.

B Lisansı Antrenör eğitiminde özellikle teknik ve kondisyon ağırlıklı antrenman ve antrenman metotları ile orta seviyedeki takımların yönetimi ve yetenekli oyuncu tespit etme ve seçme çalışmalarını içermektedir.

B Antrenör Kursunun İeriđi

75 saat teorik ve pratik uygulamalar ve bir ev ödevi ile sınav tamamlanır.
Ev ödevi (Müsabaka dönemini içerecektir) 3 Ay süresi var.

Oyun Yapısının İlkeleri

Servis-Manşet ve bireysel taktik

Hazırlık ve Müsabaka dönemlerinde Bireysel hücum taktikleri

Antrenman Metotları

Kondisyon ve Ağırılık Antrenmanı

Koçun direktiflerini yerine getirme (Bilinç düzeyi)

Bireysel Defans çalışmaları

Stresi azaltma yolları (fazla düşünme karar ver ve uygula)

İstatiksel yaklaşımlar

Maç içerisinde taktik çalışmaları

Antrenör Eğitimindeki Sorunlar

Antrenör Eğitimi ve Kariyer Planlaması Nasıl Yapılmalıdır ?

1-Antrenörler için kurs ve seminerler düzenlenmesindeki amaç antrenörün sadece bilgi ile donatılması değil aynı zamanda;antrenöre hedeflerini ve kariyerini belirlemede yol gösterecek bir model olmalıdır.Bunun İçin;

a)Kursa katılan antrenörler ile diğer başarılı antrenörler iş birliği içersinde olması sağlanmalıdır. Kariyer yapmış antrenörler ile kursa katılan antrenörler arasında karşılıklı soru-cevap şeklinde panel düzenlenmelidir.

b)Sanal ortamda bilgi alışverişi forum şeklinde herkese açık olmalıdır.Antrenörlerin,kulüplerin,sporcuların ve camianın¹⁶ antrenör kariyer planlamasında yer alması sağlanmalıdır.

Antrenörler eğitimlere ve seminerlere katılarak bir sertifika veya bir diploma alırlar. Burada kariyer belirlemede en önemli basamak antrenörün sahip olduğu belgedir. Bu belge ile antrenör kariyer planlamasındaki ilk yolculuğuna başlamış olur. Genelde bilgi ile belge karıştırılmaktadır. Antrenörün aldığı belge bir takımı çalıştırmasını sağlayabilir ama esas olması gereken bir alt kategoride çalışarak antrenörün bilgi ve deneyim kazanarak kendi kariyerini daha da geliştirebilmesidir.

2-Kursa ve seminere katılan Antrenörlerin anket yolu ile genel ve kişisel eğitimi ilgili verileri alınarak antrenör profili oluşturmalıdır.Profil oluşturmaya yardımcı olacak en önemli faktör ise antrenörlükte karşılaştıkları sorunları ve deneyimleri ilgili olan kısımlarıdır.Böylece bir sonraki kurs ve eğitimde profiller değerlendirilerek eksiklikler tamamlanabilir.

BİR ANRTENÖR OLARAK KARİYERİMİZİ PLANLAMAYA BAŞLAMADAN ÖNCE KENDİMİZE SORMAMIZ GEREKEN SORULAR;

1) BEN KİMİM VE NASIL BİR ANTRENÖRÜM

**(Becerilerim ve yeteneklerim, Güçlü ve zayıf yönlerim
nelerdir)**

2) NE YAPMAK İSTİYORUM

(Hedeflerim, Hayattaki amacım nelerdir)

3)HEDEFLERİMİ GERÇEKLEŞTİRMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİM.

(Çalışmak istediğim alanlarda çalışmaya en alt düzeyden başlayıp, eğitimimden aldığım teori bilgilerimi pratiğe döküp,yada herhangi bir eğitim almaksızın herşeye sıfırdan başlayıp, eksik taraflarımı, gerekli eğitimlerle tamamlamak ve daima ileriye bakmak.)

3-Antrenörlüğe başlarken anket yolu ile antrenörün eğitim düzeyi ve kariyer planlaması nasıl yapılmalıdır ?

Örnek Anket **Danışacağınız biri mutlaka olamlı**

Antrenörlüğe bakış açınızı anlatınız

Takım seviyesine ve kategorisine göre voleybol bilgisi ve deneyiminiz

Voleybolda teknik öğretim Modelinizi açıklayınız

Liderlik anlayışınızdan örnekler veriniz

Ulaştığınız başarılarınız ve başarıya giden yollarınız ?

Eğitimdeki beklentileriniz nelerdir ?

Takım yönetimi ve kriz durumundaki tutumunuz nedir ?

Sporcu kişilik analizi ve uygulamalarınız nedir ?

İhtiyaç duyduğunuz diğer alanlar nedir?

Sorunu çözmedeki kriterleri nasıl belirlersiniz

Takım yönetimindeki öncelikleri nasıl belirlersiniz .

Antrenör Eğitimindeki Farklılıklar

- **Eğitimdeki farklılıklar genel eğitim ve özel(kişisel) eğitim diye ikiye ayrılmaktadır..**
- **Genel eğitimde antrenörlere verilen genel antrenman prensiplerinin öğretilmesidir; ancak,antrenör kendi takımına nasıl davranması gerektiğini belirtilen genel antrenman prensiplerinin dışında kendi metotlarını ortaya koyarak kişisel özelliğini de sergileyebilmelidir.**
- **Özel (kişisel) eğitimdeki farklılıkların en çarpıcı yanı antrenörün oyunculuk deneyiminin olması ve kendi kişisel eğitim durumudur.Burada geçmişteki deneyim kendisine bir avantaj sağlamaktadır.**

- **Kendi iç dinamiklerimize göre antrenörleri nasıl eğitmeliyiz ?**

•Başlangıç noktası olarak eğitilecek antrenörün görevi ulusal takım voleybolcu Profilini Oluşturabilmek olmalıdır.

•Ulusal spor şurasında eğitim camiası,voleybol camiası ve üniversitelerin spor bilim adamlarının ortak çalışması ile antrenör ve voleybolcu profilinin ana hatları ve parametreleri belirlenmelidir.

Ör:Savaşan bir profil,sürekli atak yapan bir profil,disipline dayalı bir profil,stratejiye bağlı bir profil..

•Özellikle alt yapıdaki Antrenörlerin yetenek seçimindeki parametreleri nasıl belirleyecekleri konusunda camiada hem fikir olacak ortak noktalar netleştirilmelidir.

Ör:Belirlenen profil anlayışında alt yapılarda voleybolcuların 10-14 yaş gurubunda antrenör değiştirmelerinin profili oluşturamadığı varsayımı ortaya atılmıştır.

•Özellikle Antrenör bulunmayan eyaletlere ve okullara antrenör gönderilerek, kurs ve eğitim seminerleri düzenlenerek okullar ve kulüplerde belirlenen kriterlerde yetenekli voleybolcu profilini oluşturulması desteklenmelidir.

•Antrenör eğitiminde, altyapılarda çalışan antrenörlerin daha çok teşvik edilmesi sağlanarak oyuncu profili oluşturabilmek için antrenör kampları düzenlenmelidir.

UFUK AKALIN

A LİSANS VOLEYBOL ANTRENÖRÜ

**ARDAHAN GENÇLİK VE SPOR
ŞUBE MÜDÜRÜ**