



Koçlarla Evde 'Bireysel Gelişim' Sohbeti

Hayri Solmaz

28 Mayıs 2020

Bireysel edinimler, deneyimler, izlenilerek öğrenilenler, takım antrenörlüğü döneminde eksik bıraktıklarım... ‘Neden yap(a)mıyor?’ diye düşündüklerim ama düzeltmek için uğraş(a)madıklarımın üzerine şimdilerde düşerek son dönemde yaptığım bireysel çalışma deneyiminin paylaşımı.

Basketbol antrenörünün nihai hedefi bence, “tahmin edilemeyen oyuncu yetiřtirmek, geliřtirmek”. Eğer oyuncu o denli üst bir profilde değil ise görev oyuncusu olmaya yönlendirilebilir.

Bireysel gelişim eğitimi ne zaman başlamalı?

Günümüzde çift haneli yaşlara gelinmeden temel basketbol eğitimi başlıyor, hatta maçlar bile başlıyor. Yani çift haneli yaşlara gelirken oyuncular basketbol okuma yazmasını öyle ya da böyle öğreniyorlar.

Temel kriterim; **topu başının üzerinden potaya atabilecek kıvama gelen** oyuncu adayının, fizyolojik yapısı olgunlaşma sınırına yakın oyuncu adayının uygun olduğudur. Oyun çocuğu aşamasının bir ya da birkaç tık üzerindeki çocuk uygundur. Gelişme / ilerleme / rekabet / farkındalık /soyut kavramları algılayabilme / hedef koyabilme ve benzeri nosyonları hafif hafif edinmeye başlayan, bilinçlenme emareleri gösteren, ergenliğe girmiş / girmekte olan çocuk uygundur.

Bireysel eğitime nerede başlanmalı?

Kulüpte. Olmuyorsa dışarıda. (???)

Bireysel eğitime nasıl başlanmalı, sürecin metodolojisi nasıl olmalı?

Oyuncu adayının ne yapıp ne yapamadığı, eksikleri, fazlaları (ki genellikle fazlası yoktur) temel drillerle tespit edilir. Yapamadıklarının üzerine gidilerek yeteneği hafif zorlanır, “portföyü”nün ana hatları ve yol haritası belirlenir. Sık ve yoğun tekrar ile kazanım pekiştirilerek eğitmenin uygun göreceği döneme kadar tekrarlar sürdürülmelidir.

Temel metodoloji olarak;

- edinilmiş doğru becerilerin pekiştirilmesi (reinforcement),
- yanlışların düzeltilmesi (correction),
- yeni becerilerin eklenmesi (learning),
- sık ve doğru tekrar ile gelişimin pekiştirilerek sürdürülmesi (progression) öngörülmektedir.

Peki ya mükemmellik (perfection)?!?

Böyle bir kavram yoktur.

Hedef, “daha çok ve daha iyi”ye ulaşmaktır (more & betterness)...

Bireysel eğitim ne sıklıkta yapılmalı?

Ne kadar sık yapılabiliyorsa o kadar mesafe kat edilmesi olasıdır. Sezon öncesinde ve sezon sürerken fırsatlar değerlendirilmelidir.

Bireysel eğitim sürecinde kimlerle dirsek temasında olunmalı?

- Atletik koç / kondisyon koçu ile mutlaka bire bir iletişim şarttır. Güç gelişimi, periyotlama, atletik gelişim koçun inisiyatifi altında sürmelidir.
- Fizyoterapist, spor psikoloğu, doktor temaları el altında olmalıdır.
- Takım antrenörü ile iletişim kurulması iyi olur. (???)
- Veli zaten işin doğal ortağıdır.

Bireysel eğitim kimlere verilir?

Gelişme isteği olan oyuncu adayından profesyonel kariyerinin son sezonuna hazırlanan veya o sezonu oynayan, yeni kazanımlar peşinde olan veteran oyuncuya varana kadar, “gelişmek, ilerlemek isteyen” her oyuncuya verilebilir.

Bireysel gelişim eğitimi ne zaman bitirilmeli?

Gelişme gereksinimi olan her oyuncu ile gittiği yere kadar yapılabilir. Oyuncu ol(a)mayacağı, profesyonel yapılarda yer alamayacağı bir müddet sonra belirginleşen oyuncu adayına bireysel eğitim verilmesi bırakılmalıdır.

Bireysel gelişim eğitmeninin tatmin düzeyi nedir? Bireysel eğitimde oyuncu ne kadar yol kat eder?

Sınır yok. En değerli tatmin faktörü, eğitmenin destek verdiği oyuncunun kat ettiği mesafe ve kulübünde kazandığı değer ve üstlendiği rollerde ilerleme, daha yüksek profilli liglerde yer alabilme

Bireysel gelişim antrenmanı kaç oyuncu ile yapılmalı?

Kesinlikle tek kişi ile yapılmalı. Bir - iki kere 2 - 3 oyuncu ile denedim. Her ne kadar bu işe gönüllü gelinse de, hemen momentum düşmesi, gevşeme, kaytarma, olumsuz rekabet, verim kaybı, standart takım idmanı profiline düşüş ve benzeri durumlarla karşılaşmak olası.

Bireysel gelişim eğitiminin içeriği neyi kapsamalı?

Tabii ki temel ve genel basketbol fundamental gelişimi üzerine oyuncunun yapısını ilerletecek tümevarımcı hücum tekniklerini.

“Harf, hece, kelime, cümle, paragraf, ...” yaklaşımı. Oluşan metnin en az hata içermesi; sakınca profesörlüğü...

Eğitim içeriği eğitmen ile oyuncu arasında nasıl paylaşılmalı?

Her antrenman sonrası çalışılan ve üzerinde durulan tüm detayları oyuncu eğitmene mesaj olarak yollar (bkz. resim 1). Bu, olmazsa olmaz bir süreçtir. Haliyle böyle bir alışkanlık oyuncularında olmadığı için başlarda oyuncuyu zorlasa da, süreç sonrasında oturur. İdmanlarda çekilen highlight videoları oyuncuyla paylaşılır, kaydedilir.

Teknik eğitimin yanına eklenecek destek faktörleri ne olabilir?

Zaman içinde taşlar yerine oturdukça, ortak dil oluşmaya başladıkça yoğun bir yaşam koçluğu süreci de başlar. Oyuncunun günlük yaşantısından kariyer planlamasına kadar (bkz. resim 2) hemen her aşamada dirsek teması korunur / geliştirilir. Mesela?

- “Abi, bir dövme yaptırmak istiyorum. Sence şu model uygun mu?” “Sen buna karar vermek için yeterince büyüdün mü? Annen baban ne diyor?” “Karışmıyorlar.” “O zaman en küçüğü hangisiyse onu yaptır...”
- “Baba, ay pardon abi... Gece ateşim çıktı, bugünkü idmanı ertelesek olur mu?” “Olur tabii de, baba dediğini baban duymasın!!!”

- Kötü giden bir idmanın ardından akşam oyuncunu attığı mesaj: “Genel olarak basketbol ile ilgili canımı sıkan bir durum olduğunda, kendimi iyi hissetmeyip umutsuzluğa düştüğümde, seninle konuşunca o kadar olmayan şeyin arasında bardağın dibindeki son damlayı da görmeyi başarıyorsun. Konuşmamızın sonunda bir şekilde beni rahatlatmayı, moralimi yükseltmemi ve özgüvenimi tazelemeyi başarıyorsun.”
- Sabahın körü, kıtalararası whatsapp mesajı: “Abi, bugün iyi oynadım. Hani geçen yaz potadan uzaklaşarak bir bitiriş çalışmıştık ya, tam ona uygun bir pozisyon vardı, çalıştığımız gibi basketi attım...” “Aferin. Maç videosundan o bölümü yolla da izleyeyim.”

- “Abi, sana bir saniye arayla çekilmiş iki resim yolluyorum. Yaptığımız drillerin tekrarı olmuş, eğitim fotoları gibi...”
“Gönder, bekliyorum...” (bkz. resim 3 - 4)

Resim 1

Basketbol - Hayri Salmaç
"More and betterness"

26 Mayıs 2018

1-) 1.5 adım aralığı ağı kapa şut:

- bacaklar çok açma
- omuz hizası aralığında olsun
- kık yere yakın olmalı
- topu yukarıdan çıkar

* DİZLERİ KIRMADAN ÖNCE TOPU ŞUT CEBİNE YERLEŞTİR!!!
1-2 (1,2,3 değil!) = bacaklarından çık al, formunu bozma,
dirseğin yukarıyı gösterebilir, kambayı abart.

2-) Tek adım penetre: Aynı el - Aynı adım (under hand,
over hand, hook)

- loop pas seçeneğini de kolla
- dribblingini sert vur ve ritmini savunmanın kurulumuna göre farklı olabilir.
- topu elinden çıkarırken 45° bul!
- pota altına çok girme, uzak bitirmeye çalış.
- topu çıkarmadığın kolunu topu korumak için kullon ana sok açma.
- bacağına karnına iyice çek.
- eğer dar açı ile penetre ediyorsan under hand (under hand floater da olabilir), daha geniş açı ile penetre ediyorsan over hand çıkarmaya da bak.

Resim 2

To whom it may concern;

20th Nov 2018

Dear Madam/Sir,

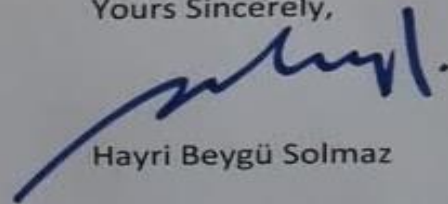
As a Board Member of Turkish Basketball Coaches Association and a member of the Instructors Committee of Turkish Basketball Federation, I am writing to you to support the information you already have about [REDACTED] and present the experiences we have been sharing with him since mid 2016 on a player and personal trainer basis.

First of all, I have to say that, [REDACTED] is one of the most promising players of his generation for whole Turkey. Besides his high level of intellectual and scholar abilities and achievements, eagerness to learn and develop are highly remarkable, admirable and recommendable features of him. His understanding of "team work commitment" is also another valuable asset.

During our 2.5 years of personal training sessions, I can easily say that we have covered quite a long distance with him in terms of gaining fundamental basketball abilities, game understanding and physical development.

The last but not the least, besides his talented and promising basketball abilities, [REDACTED] will also be of great value for your University. When you'll have a chance to meet him, my opinion is that you will definitely be affected by his mature behaviour and comprehensive understanding as a 18 years old young man.

Yours Sincerely,



Hayri Beygü Solmaz

GSM: +90 5 [REDACTED]
Instagram: hayri.solmaz
e-mail: hayrisolmaz@gmail.com
Twitter: @hayri_solmaz

Resim 3 - 4



Resim 3 - 4



Süreç üzerine oradan buradan...

- Algılamanın değişmesi, oyuncunun yeni paradigmaya ve yeni parametrelere uyum sağlaması gelişimi hızlandırıyor.
- Günün sonunda bedene / akla / EQ'ya / IQ'ya uygun tasarlanan antrenman ve uygulamaların sonucu görülebiliyor.
- 'Koç beni sevmiyor' engeli arada olmadığı için oyuncu adayı ile iletişimi kurmak, süreci inşa etmek daha kolay.
- Bir süre sonra beraber çalışmayı sürdürmek her iki tarafa da mutluluk veriyor.
- Bu iş ekonomik düzeyi yüksek ailelerin çocukların gelişim aracı olarak da algılanıyor, pek de yanlış değil...
- Hem U18, hem de +18 bir çok oyuncu ile mesafe kat ediliyor; kah uzun, kah kısa...
- Eğitim düzeyi belirgin bir kriter... Düzenli okuyanlar daha iyi.

- Beklentiler karşılandıkça oyuncular bir sonraki antrenmana daha heyecanlı ve istekli geliyor.
- Yeni bilgiyi kabul etmek zor. Her bilgi sınanmalı. Başkalarının senden önce bulup yapması da pek hoş gitmez. O yüzden her yeniliği kavramayabiliriz, bazılarını da sevmeyebiliriz.
- Dostlarımdan öğreniyorum, eksikliklerimi sorguluyorum. Öğrenme süreci sınırsız.
- Web basketbolu; izliyorum, sınıyorum, beğeniyorum, beğenmiyorum, öğreniyorum, uyguluyorum. İşe yarayan ve yaramayan yerli ve yabancı bir çok mecra var.
- Oyunculara verilen eğitim? Terzi işi (tailor made), konfeksiyon değil (off the shelf değil).
- Kuvvetli eliyle ne yapabiliyorsa zayıf eliyle de yapmasını sağlamak öncelikli hedeflerden biri...
- Numara ufaltmak; $5 \rightarrow 4$, $4 \rightarrow 3$, $3 \rightarrow 2$, $2 \rightarrow 1$...
- Aparatlar: Dribling gözlüğü, pure shot, step tahtası, ...
- Aynalı salonda dribling ve şut...



Teşekkür Ederim

Hayri Solmaz

28 Mayıs 2020