

Motivasyon

“MOTİVASYON KAZANMAK VEYA KAYBETMEKTEN DAHA FAZLASIDIR”

By Darren Treasure



-Bir zamanlar, çok başarılı ve oynadığı her takımın en iyilerinden biri olan Mark adında takım arkadaşım vardı, başarılı oyunu sonucu U-15 yaş altı Milli Takıma seçildi ve seçildikten yaklaşık bir yıl sonra futbolu bıraktı.

-Soranlara, bırakma sebebi olarak, artık en iyi oyuncunun kendisi olmadığını, bundan dolayı futboldan eskisi kadar zevk almadığını söyledi. Bu da Mark'ın başarı anlayışından kaynaklanmaktaydı. O, takım içinde kendisini bir numara hissettiği zaman başarılı olarak kabul ediyordu, eğer bunu elde etmediği zaman, futbol onun için bir şey ifade etmiyordu ve bu yüzden futboldan uzaklaştı. **“Bu hikâyecik gösteriyor ki antrenör ve ailelerin, çocukları doğru motive edebilmeleri için, onların başarıyı nasıl algıladıklarını mutlaka bilmelidirler.”**

-11 yaş altındaki çocuklar için gerçek anlamda çaba, beceri demektir! Çünkü o yaştaki çocuklar çabayla yeteneği ayırt edemedikleri gibi, kazanmayı ve kaybetmeyi de tam anlamıyla idrak edemezler. Bu yaştaki çocuklar için kazanmak önemlidir, rekabete bayılırlar, fakat kazanmak ve kaybetmenin sistematik bir düzen olduğunu anlayamazlar. Bu yüzden kaybetme nedenleri, aile ve antrenör tarafından her hangi bir pozitif veya negatif duygusal reaksiyon gösterilmeden anlatıldığı zaman, çocuklar kendilerini üzgün hissetmezler.

-11-12 yaş arasında ise, çocuklar kapasitelerini, beceriyi çabadan ayırtmak için geliştirirler ve bu çaba sonucu elde edecekleri performansın, sahip oldukları beceri düzeyini elde etmeye yaradığını anlarlar. Yaşlarının gereği değişimler yaşayan bu yaştaki oyuncular, başarıyı iki şekilde tanımlar, yâda çocuksu bir ruh hali içinde gelişimin ve çabanın önemli olduğuna inanırlar, yâda daha yetişkin bir yaklaşımla başkalarının performansını geçmeye odaklanırlar.

-Çocuklar tarafından başarının farklı algılanması, ilerde onların üstleneceği bireysel görevlerde veya ego amaçlı yönelmelerde ortaya çıkar. “Bu yaşta ki çocuklara, gerçek başarının ne olduğu öğretilmez ise, onun için daha sonraki zamanlarda da başarının tanımı sadece kazanmak ve başkalarını geçmek olacaktır.” Bu yaş gurubunda ki çocuklar az çabayla rakipleri karşısında üstünlük sağlamışlarsa, kendilerini onlardan daha kabiliyetli zannederler ve başarının sadece yetenekle elde edildiğine inanırlar, başarı elde ettikleri sürece bu aldatıcı ve yanıltıcı düşünceyi terk etmezler.

-Başarının sadece yetenekle elde edildiği düşüncenin aksini idrak eden görev adamı hüviyetindeki oyuncular için başarının tarifi; kendisini daha çok geliştirmek ve her an bir adım ötesini yapmaktır. Araştırmalar sonucu, başarıyı böyle idrak eden oyuncuların zor durumlarda bile motivasyonlarını kaybetmedikleri ortaya çıkmıştır. Mesela, yenildikleri zaman müsabaka boyunca, iyi mücadele etmeyi ve kazanmak için gerekli çabayı göstermeyi başarı olarak görürler. Örneğin, bu yaklaşım içindeki bir santrafor gol kaçırsa da, gol atmak için kendine şut fırsatı sağlayan koşuları yaparak sorumluluğunu sergiler.

-Yüksek egolu başarılı oyuncular da bu şekilde davranırlar, fakat bu oyuncular ne zaman kendi yeteneklerinden şüphe duymaya başlarsa hemen mücadele etmeyi bırakırlar ve kendilerini müdafaaya geçerler. Örneğin, yüksek egosu olan hücum oyuncularının birkaç pozisyon kaçırdıktan sonra performanslarında gerileme başladığını görürsünüz. Bu tip oyuncular eleştirildiklerinde, diğer oyuncuların yeterli orta yapamadıklarını, yeterli desteği almadıklarını, yâda diğer oyuncuların yeterli orta yapamadıklarını savunarak, başkalarını suçlayarak, kendisini haklı çıkarmaya çalışırlar. Bu davranış biçimini bize mantıksız gelse de, şunu unutmamalıyız oyuncular da kendi özgüvenlerini korumak için müthiş bir his oluşur. Bir süre sonra yüksek egolu oyuncular kendi yeteneklerinden şüphe duyma noktasına gelirler ve kendilerini buldukları takımda bir numara hissetmedikleri için başarısız görürler ve bu tip oyuncuların çoğunun, zaman içinde futbolu bırakma aşamasına geldiği görülür.

-Oyuncuların, çocukluk ve ön ergenlik dönemlerindeki performanslarındaki hareketlilikler daha çok fizyolojik, bilişsel ve diğer psiko-sosyal gelişimleri ile ilgilidir. Kazanmayı ve başkalarını geçmeyi hedef alan bir rekabet ortamı oluşturulması tam olgunlaşmamış çocukların yeteneklerini ortaya koymalarını ve yüksek performans oyuncuları olmalarını engelleyecektir.

-Örneğin kendinden daha büyük ve hızlı kimselere karşı mücadele eden bir çocuk daha yolun başında futbolu bırakabilir veya bırakmayı düşünebilir, çünkü çocukların hissettiği tek şey kazanmak ve başarılı olmaktır.

-Başarılı olma ve kazanma duygularını hayata geçirmeleri için antrenörler ve aileler, çocukların sorumluluk duygularını ve görev bilinçlerini geliştirilerek her zaman yüksek performans göstermeye teşvik etmelidir. Bu neden önemlidir? Diğer aktivitelerde olduğu gibi, çocuklar bir takımdan başka takıma, bir mücadele seviyesinden diğerine, yada bir yaş gurubundan diğerine geçiş yaparlar.

-Tabiidir ki bu durumda, çocuklar adaptasyon sorunları yaşayacak, her gelinen yeni ortamda eskilerle kendileri arasında yetenek mukayesesi yapılacak ve bu nedenlerden dolayı performanslarını olumsuz etkileyerek bir sürü kişisel sorunlar yaşayacaklardır. Bu sorunların üstesinden gelebilmeleri için ebeveynler ve antrenörler çocukları doğru motive etmeli, bunun için de onlarda görev bilincinin oluşmasını ve sorumluluk duygusunun gelişmesini sağlamalıdır.

-Başarının tarifini doğru yaparsanız, çocukların futbol kariyerleri boyunca motive kalmalarını sağlamış olursunuz. Üst sınıf atletler arasında yapılan araştırmalar bu sporcuların yüksek egolu ve iyi görev adamı olduklarını göstermektedir. Çünkü onlar kazandıklarında ve birini geçtiklerin de kendilerini başarılı görmekle birlikte bunun her zaman olmayacağına bilincinde oluyorlar. Kaybettikleri yada kötü performans gösterdikleri durumlar olabileceğini kabul ettikleri gibi ve bu zor durumlarda başarının, birini geçmekten ziyade motivasyonlarını bozmamak olduğunu bilmektedirler.

-Başarının tarifini doğru yaparsanız, çocukların futbol kariyerleri boyunca motive kalmalarını sağlamış olursunuz. Üst sınıf atletler arasında yapılan araştırmalar bu sporcuların yüksek egolu ve iyi görev adamı olduklarını göstermektedir. Çünkü onlar kazandıklarında ve birini geçtiklerin de kendilerini başarılı görmekle birlikte bunun her zaman olmayacağına bilincinde oluyorlar. Kaybettikleri yada kötü performans gösterdikleri durumlar olabileceğini kabul ettikleri gibi ve bu zor durumlarda başarının, birini geçmekten ziyade motivasyonlarını bozmamak olduğunu bilmektedirler.

-Önce Őu soruları kendimize sormalıyız; oyuncuların görev bilinçlerini oluşturarak onların motivasyonlarını nasıl arttırabiliriz: Örneğın başarıyı genç oyuncularınıza nasıl tanımlarsınız? Bunun için, antrenmanlarda onların gelişimlerine yardımcı olacak rekabet ortamlarını yaratırsınız, yoksa bildikleri taktikleri tekrarlatıp kazanma Őanslarını arttırarak, gelişimlerini mi ertelersiniz? Performansı nasıl değerlendirirsiniz? İstenen davranışlar sizce nelerdir? Oyuncularınızı kazandıklarında yâda başkalarını geçtiklerinde mi, yoksa sıkı çalıŐıp kendilerini geliŐtirdikleri zaman mı tebrik edersiniz? Takım kazandığı veya kaybettiğı zaman nasıl tepki verirsiniz, vb. soruların cevabını doğru vermelisiniz.

-Araştırmalar gösteriyor ki, çocuklar için genç futbolcu bağlamında nelerin değeri olduğu hakkında bilinç oluşturulmasında en etkin role sahip oldukları kanıtlanmış olan ailelere ve antrenörlere büyük görev düşmektedir. Bu yüzden aileler ve antrenörler, yukarda ki sualleri kapsayan çocukların ne yaptıklarını ve nasıl yaptıklarını, egolarını da göz önüne alarak son derece ciddiyle değeriendirmeli ve onların gelişimlerine sürekli pozitif destek sağlayacak bir biçimde cevap vermelidir.

-YaŐlarına ve tecrübelerine bakmaksızın, her oyuncunun birbirinden farklı yapıya sahip olduğunu asla göz ardı edemeyiz. Bazı oyuncular birlikte çalıŐmaktan zevk alacağınız, futbol aŐığı, futbol için deli olan, motivasyonu üst seviyede çocuklar olabileceğı gibi, bazıları da motive olmak niçin, dudaklarınızın arasından çıkacak bir iki kelimeyi bekleyen çocuklarda olabilir.

-Bazı oyuncular antrenmanlarda koyacağınız hedeflere ulaşmak için azim ve çaba gösterirken, bazıları için bu oyundan kopma nedeni olabilir. Örneğın bir hedefe 10 kez üst üste topu isabet ettirmeyi hedef olarak koyun, bazı oyuncuların başarmak istediğini, bazılarının bunu başaramayacağını düşündüklerini ve bu yüzden denemekten vazgeçtiklerini görürsünüz. Takımdaki tüm oyuncuların yapısı birbirinden farklıdır. Bu yüzden oyuncularınızı çok iyi tanımalı ve her biri için en iyi yöntemi belirlemelisiniz.

Bu konu ile ilgili öneriler:

Spora karşı duyduğunuz sevgi ve saygıyı, oyuncularınızın da hissetmesini sağlayın. Eğer futbolu seviyorsanız, bu sevginizi oyuncularınızla paylaşın ve onlara da futbolu sevdirin. Bu sevginin oyuncularınızda gelişmesi için, onların karşısın da futbol şevkiniz ve heyecanınız üst noktada olsun.

-Gençlere gerçekçi hedefler koyun. Oyunculardan mantıklı beklentileriniz olursa ve ulaşabilecekleri hedefler koyarsanız, onlar hedefe ulaşmak için, herhangi bir kaygıya kapılmadan büyük bir çaba göstereceklerdir. Eğer oyunculara, ulaşılması mümkün olmayan hedefler koyarsanız, onlar bir noktadan sonra bunun farkına varacak ve denemekten vazgeçecektir. Bu durum, oyuncunun saha içindeki performansını olumsuz yönde etkiler ve zor bir durumla karşılaştığı zaman, oyuncu denemek için çaba göstermek yerine, saklanmayı tercih eder.

-Sahada olan olumlu hareketleri fark edin. Antrenmanda bir oyuncu çok iyi bir hareket yaptığı zaman oyunu durdurun ve bu hareketi diğer takım arkadaşlarına, örnek olacak şekilde ifade edin. Antrenmanı birinin hatasını göstermek için durdurmayın.

Övmek en iyi motivasyon yollarından biridir. Çocuklar asla korku ve tehdit yoluyla motive edilmez. Bir oyuncuya, her hangi bir görevi başaramadığı için 10 tur koşma cezası vererek oyuncu yetiştiremezsiniz. Bu tarz bir yaklaşım, genç oyuncuların yüksek performans gösterme potansiyellerine takılmış bir kelepçedir. Bu mantığın hakim olduğu eğitim düzeninde, genç oyuncular her hatanın cezaya dönüşeceğini düşünerek performanslarını geliştiremez, dolayısıyla yüksek performans sergileyemezler.

Oyuncuların gelişebilmesi için hata yapmaktan korkmamaları gerekir. Ceza vererek motive etmeye çalışmak, oyuncunun futboldan soğumasına ve hatta futbolu bırakmasına kadar gidebilir.

OYUNCULARI MOTİVE ETMENİN YOLLARI

- ✓ Antrenman programlarını oyuncularınızın kapasitelerini göz önüne alarak hazırlayın.
- ✓ Oyuncularınıza yaptıracağınız çalışmalara başlamadan önce kendinizi motive edin
- ✓ Merak iyi bir motive sebebidir. Çalışmaları ilgi çekecek hale getirin, çalışmalarla ilgili merak uyandırın.
- ✓ Oyuncularınızda oluşacak “**öğrenilmesi çok zor**” endişesini mutlaka kırın. Böyle bir endişe onların motivasyonlarını bozacaktır.
- ✓ Oyuncularınızı, hedeflerine ulaşacakları konusunda cesaretlendirin ve ümit verin. Eğer onlarda hedefe ulaşamayacakları endişesi oluşursa, genç oyuncular karamsarlığa kapılacak ve çalışmalara olan ilgileri kaybolacaktır.
- ✓ Oyuncu, yeni bir konuyla tanışır, tanışmaz, onda konu hakkında bir ön yargı oluşur. Oyuncuda oluşacak ön yargı olumlu değilse, ondaki öğrenme isteği zora girer. Mutlaka yeni bir konunun onlarda bırakacağı ilk intibain olumlu olmasına özen gösterin.
- ✓ Motive eksikliğinden dolayı asla oyuncularınızı suçlamayın, eksikliğin sebeplerini önce kendinde aramalısın. Oyuncuların motivasyonları ile ilgili karşılaştıkları problemlerini çözmeyi prensip edin.
- ✓ Motive oluştururken, oyuncuların dikkatini hatalarından ziyade, doğru yaptıklarına çekin.
- ✓ Müsabakalarda ve antrenmanlarda motive eksikliği gösteren, dikkatleri dağılan oyuncuların kendisini değil, davranışlarını eleştirin. Çalışmalara istekli katılmayan ve diğerlerinin de motivasyonunu olumsuz etkileyen oyuncuları uyarırken, takım arkadaşları içinde suçlayarak, küçük düşmelerine fırsat vermeyin. Hatalarını bire bir ortamda kendisine söyleyin.
- ✓ Oyuncularınızda oluşan başarısızlık korkusunu yenmeleri için, başarısızlığın, başarmanın başlangıcı ve başarıya hazırlık olduğunu anlatarak, bu korkunun onlarda yaratacağı olumsuzluklara fırsat vermeyin.

OYUNCULARI MOTİVE ETMENİN YOLLARI

- ✓ Oyuncularınızı teşvik edin, cesaret verin ve başarılarından dolayı onları onurlandırın, cezadan ziyade, ödül kuralını işletin.
- ✓ Rastgele sorular sorun; bu yaklaşımınız, her oyuncuda, her an antrenörü tarafından soru sorulabileceği düşüncesini oluşturur. Antrenörün bu şekilde ki yaklaşımı, onların uyanık olmalarını ve çalışmalarını dikkatle takip etmelerini sağlar.
- ✓ Teorik derslerin, maç konuşmalarının uzun ve sıkıcı olmamasını prensip edinin. Oyuncuların ilgilerinin azaldığı an espri ve anekdotla yeniden dikkatlerini toplamaya çalışın. Aynı yaklaşımı saha içi çalışmalarında da uygulayın.
- ✓ Oyuncularınızın kendilerini rahatlıkla ifade etmelerini sağlayın.
- ✓ Tekrardan kaçının ve kendinizden çok bahsetmeyin.
- ✓ Jest ve mimiklerinizi, ses tonunuzu, ilgi uyandırıcı ve çekici bir halde kullanın.
- ✓ Oyuncularınızla çok iyi ilişkiler kurun. Onların sizinle birlikte olmalarından son derece mutlu olmalarını sağlayın.
- ✓ Oyuncuların farklılıklarına dikkat edin ve her birinden aynı performansı beklemeyin.
- ✓ Eleştirilere açık olun. Çalışma kurallarını birlikte belirleyin, uymayanlara kesinlikle taviz vermeyin.
- ✓ Oyuncular ve aileler üzerinde, mesleğinizin uzmanı olduğunuz kanaatini uyandırın.
- ✓ Oyuncularınızın size saygı duyup, çalışmalara istekli katılması için, onları sevdiğinizi ve ilgilendiğinizi davranışlarınızla hissettirin.
- ✓ Çalışmalarda akıcılığı sağlamak için, değişik metot ve teknik kullanın.
- ✓ Çalışmaların nasıl geçtiği ve nasıl geçmesi konusunda oyuncularınızın görüşlerini alın.

OYUNCULARI MOTİVE ETMENİN YOLLARI

- ✓ Oyuncularınıza sürekli pozitif enerji vermek, onların korkularından yada açgözlülüklerinden yararlanmaktan daha doğru bir davranıştır
- ✓ Kabul etme, onaylama, teşekkür etme ve kutlama gibi motive edici davranışlar, çocuklarda, bağımlılık yaratan başarı duygularının doğmasını sağlar. Hepimiz, ilerleme kaydettiğimiz başkaları tarafından da bilinmesini isteriz ve bundan memnuniyet duyarız. Motivasyon sağlama konusunda sözel iletişim becerilerinin büyük önem taşıdığını unutmayınız.
- ✓ **“Ne emrediliyorsa onu yap ve sanki bundan hoşlanıyormuşsun gibi davran!”** tarzındaki bir motivasyon yöntemi, çocukların korku duygularını (ceza), açgözlülüklerini (ödül) olarak kullanır. Bu tarz yönetim anlayışına sahip bir antrenör, yalnız kendine itaat edenleri yönetebilir, bu şekildeki antrenör yaklaşımı oyuncularda başarının düşmanı olan, korku ve endişe duygularının doğmasına fırsat verir.
- ✓ İnsanların olaylar karşısında aynı tepkiyi, aynı başarıyı gösteremeyeceğini ve kusursuz olamayacağını kabul edin. Çocukların ve gençlerin yetişkinlerden daha çok hata yapabileceği bilinciyle onların hatalarına hoşgörülle yaklaşın ve ihtiyaçları olan sabrı gösterin.



MOTİVASYONU YÜKSELTMEK VEYA DÜŞÜRMEK İÇİN ALINACAK ÖNLEMLER

- ✓ Antrenörler ve diğer teknik adamlar takımlarında ki oyuncuların kendilerini yaptıkları içten mutlu olmalarını sağlamak için gerekli düzenlemeleri yapmalıdır.
- ✓ Antrenör ve diğer eğitim sorumluları, çocuklar ve genç oyuncuların kişisel sportif amaçlarını belirlemelerini ve kendi kararlarını kendilerinin vermelerine olanak sağlamalıdır. Çocuklar ve genç oyuncuların kendi belirledikleri amaç ve kararlar onların, daha iyi motive olmalarını sağlayacağı unutulmamalıdır.
- ✓ Övgü her yaştan sporcunun ihtiyacıdır. Yıldız oyuncular yaptıkları başarılı hareketlerle fazlasıyla övgü alabilir. Antrenör ve diğer eğitim görevlileri, sıradan ve yedek oyunculara bir şey yaptıklarında destek olmanın çok önemli olduğunu asla unutmamalı, sıradan oyuncular ve yedek oyuncularının onurlarını kıracak söz ve hareketlerden mutlak kaçınmalıdır.
- ✓ Başarılı bir hareket sonrası, küçümseyici bir ifade oyuncuların motivasyonunu olumsuz etkiler. Sürekli yapılan övgüler çocuklarda alışkanlık yapacaktır, bunun için çocuklara övgünüzü hak ettikleri zaman sunun, gerçekçi ve samimi olmasına özen gösterin.
- ✓ Çocuklara bir şeyi öğretmek ve geliştirmek için yerinde, zamanında ve samimi bir biçimde yapılan övgü Temel Futbol Eğitimi boyunca oyuncuların başarılı olmaları konusunda, antrenör ve diğer eğitim görevlilerinin en etkin silahıdır.
- ✓ Antrenörler sahip olduğu bilgiyi sabırla uygulaması için gelişmiş bir kişiliğe sahip olması gerekir. Lider vasıflı bir antrenör, çocukların ve genç oyuncuların eğitiminde eleştiri, azar, hatta hakaret etmekten ziyade, övgü sunmayı tercih eder.
- ✓ Antrenmanlar ve çalışmalar tek düze ve sıkıcı olmamalı. Sıkıcı bir çalışma ve hep aynı şeyleri tekrarlama motivasyonu olumsuz etkiler.
- ✓ Gerçekçi amaçlar, çocukların motivasyonunu olumlu etkiler. Temel Futbol Eğitimi boyunca kazanmak her şey demek değildir. İyi oynamak, iyi oynamak için mücadele etmekte amaç olabilir. Özellikle genç oyuncuların futbol eğitimlerinde, böylesi amaçlar ön plana çıkarılmalıdır.

MOTİVASYONU YÜKSELTMEK VEYA DÜŞÜRMEK İÇİN ALINACAK ÖNLEMLER

- ✓ Çoğu antrenörde karşılaşma öncesi konuşmanın oyuncuların motivasyonu artırdığı kanaati hâkimdir. Soyunma odası motivasyon yükseltme yeri değildir. Müsabaka öncesi de motivasyon yükseltme zamanı değildir. Eğer gerekliyse, maç öncesi konuşma, gerginliği azaltmak yâda tam tersine uyanıklığı arttırmak için yapılır. Bazen da teknik amaçlı kısa hatırlatmalar şeklinde konuşmalar yapılabilir.
- ✓ Maç sonrası özellikle yenilgi durumunda, oyuncuları azarlama zaman olarak uygun değildir. Teknik adam bu durumda oyuncuların motivasyonlarını yükseltmek için, olsa olsa teselli edici silkelendirici bir konuşma yapabilir, ancak bu şekilde bir yaklaşımın oyunculara faydası dokunabilir.

Başarı Motivasyonunu Yükseltmek İçin Ailelere ve Koçlara Pratik

- ✓ Yeni ve bir öncekinden daha ileri düzeyde hedefler yaratın. Şut idmanında şutların golle sonuçlanma yüzdesini %70 olarak koymak gibi.
- ✓ Oyuncularınızın performanslarını yükseltecek ve başarıyı getirecek yeni teknikler öğretin. Misal; şimdi daha iyi bir savunma nasıl yapılır onu öğreneceğiz gibi.
- ✓ Değişik hareketler uygulandıkça, iyi yapılanları övün, kötü yapılanların üstünde daha az durun
- ✓ Riskli hareketlere izin verin (adam eskitmek, şut atmak, rakibe sert müdahale), sonra da bunun iyi ve kötü sonuçlarını oyuncularınızla tartışın.
- ✓ Oyuncunun kendini başarılı hissedeceği, gelişimini göreceği durumlar yaratın ve bunları anımsatın.
- ✓ Bir antrenman veya müsabaka bittiğinde oyuncuların ilerlemelerini ve başarılarını bir iki sözle vurgulayın.