



BODRUM BASKETBOL AKADEMİ

Basketbol Velisi Rehberi

Çocuğunuzun antrenörü değil,
gelişim ortağı olun.

Ertuğrul Karaca

Eski profesyonel basketbolcu · 28 kez Millî
3. Kademe Antrenör

1978'den beri bu sahalardayım. Önce oyuncu olarak, sonra antrenör olarak. Bu süre içinde yeteneği yerinde olan çok sayıda çocuğun basketbolu bıraktığını gördüm. Çoğu oynamadığı için bırakmadı; oynamak istemediği için bıraktı.

Bu rehber onun için var. İçinde teknik bilgi ya da antrenman programı yok. Sadece sizin rolünüzle ilgili — yani sahanın dışında kalan kısımla.

Antrenör çocuğun oyununu şekillendirir. Siz çocuğun basketbolla kuracağı ilişkiyi şekillendirirsiniz. **İkincisi daha uzun ömürlüdür.**

BÖLÜM 1 — MAÇ GÜNÜ

1. Tribünde antrenörlük yapmayın

Çocuğunuz sahadayken sorumluluk antrenörüne aittir. "Şut at!", "Pas ver!", "Savun!", "Hakeme itiraz et!" gibi komutlar vermeyin.

Bunun sebebi nezaket değil, gelişimdir. Sahada karar vermeyi öğrenmesi gereken kişi çocuktur. Tribünden gelen her komut, onun vermesi gereken kararı elinden alır. Üstelik çocuk aynı anda iki sesi birden dinleyemez; iki ses çeliştiğinde donar ve oyun akıp gider.

SİZİN GÖREVİNİZ

Desteklemek, alkışlamak ve güven vermek. Bağırarak değil.

2. Maçtan sonraki ilk cümlenize dikkat edin

Maç bittiğinde ilk sorunuz "Kaç sayı attın?" olmasın. Özellikle kötü oynadığı bir maçtan sonra performans analizi yapmak yerine önce çocuğunuzu dinleyin.

Eve dönüş yolculuğu, çocuğun o maçla ilgili aklında kalan son şeydir. Orada kurduğunuz cümle, sahada olan her şeyden daha uzun kalır.

Sorabileceğiniz daha iyi sorular

"Bugün nasıldı?"

"En çok hangi anı sevdiğin?"

"Zorlandığının bir an oldu mu?"

"Takım nasıl oynadı?"

"Ben sana nasıl yardımcı olabilirim?"

Çocuk konuşmak istemiyorsa zorlamayın. Susmak da bir cevaptır ve saygı görmelidir.

UNUTMAYIN

Maçtan sonra çocuğunuz önce sporcu değil, **çocuğunuzdur**.

3. Antrenörün kararlarına saygı gösterin

Oyun süresi, ilk beş, pozisyon ve taktik kararları antrenörün sorumluluğundadır.

"Çocuğum neden oynamıyor?" diye hesap sormak yerine şunu sorun:

"Çocuğumun gelişmesi için hangi alanlara daha fazla çalışması gerekiyor?"

Bu iki soru arasındaki fark büyüktür. Birincisi antrenörü savunmaya geçirir, ikincisi ise size somut bir yol haritası verir.

Ancak saygı, körü körüne sessizlik anlamına gelmez. Çocuğunuzun fiziksel veya psikolojik güvenliğiyle ilgili ciddi bir sorun varsa veli olarak müdahil olmanız gerekir.

4. Çocuğunuzun yanında antrenörü kötülemeyin

Antrenörün kararını beğenmeyebilirsiniz. Ancak bunu çocuğunuzun yanında "Koc zaten anlamıyor" ya da "Seni sevmediği için oynatmıyor" şeklinde konuşmayın.

Bu cümleler çocuğa o an rahatlama verir ama uzun vadede tehlikeli bir şey öğretir: **başarısızlığın sebebi hep dışarıdadır**. Bu inanca kapılan bir oyuncu gelişmeyi bırakır, çünkü düzeltmesi gereken bir şey olmadığını düşünür.

Çocuk iki otorite arasında da kalmamalıdır. Sorununuz varsa çocuğun yanında değil, doğrudan ve saygılı biçimde antrenörle konuşun.

BÖLÜM 2 — GELİŞİMİ DOĞRU OKUMAK

5. Çocuğunuzu başka çocuklarla kıyaslamayın

"Ahmet senden daha iyi", "Mehmet senin yaşında A takıma çıktı", "Bak Ayşe nasıl çalışıyor" gibi cümleler gelişimi değil, baskıyı artırır.

Çocuğunuzu başkalarıyla değil, **düñkü haliyle** kıyaslayın:

- Bugün daha iyi savunma yaptı mı?
- Daha doğru karar verdi mi?
- Hatasından sonra devam edebildi mi?
- Takım arkadaşına destek oldu mu?

Asıl gelişim burada gerçekleşir ve bunların hiçbirisi istatistiğe geçmez.

6. Doğum ayı tuzağını bilin

Aynı yaş grubunda Ocak doğan çocukla Aralık doğan çocuk yan yana oynar. Ama aralarında neredeyse bir yıl vardır. Bu yaşta bir yıl demek daha fazla boy, daha fazla kuvvet ve daha oturmuş koordinasyon demektir.

Sonuç şudur: yılın ilk aylarında doğan çocuklar daha "yetenekli" görünür. Daha çok seçilirler, daha çok oynarlar, dolayısıyla daha çok gelişirler. Yılın sonunda doğanlar geride kalır ve büyük bölümü **kendini yeteneksiz sanarak** sporu bırakır.

Oysa aradaki fark yetenek değil, takvimdir. Spor biliminde bu duruma *bağıl yaş etkisi* denir ve dünyanın her yerinde ölçülmüştür.

NE YAPMALI

Çocuğunuz Ekim, Kasım veya Aralık doğumluysa bunu aklınızda tutun. **Geri kalmış değil, henüz sırası gelmemiştir**. Bu farkın kapanması için birkaç yıl gerekir; çocuğun o yıllara kadar oyunda kalması ise sizin elinizdedir.

7. Büyüme atağının içinden geçerken sabredin

Genellikle 12-14 yaş arasında çocuk hızla uzar. Kemik uzarken kas ve tendonlar geriden gelir. Sonuç, bir süre önce rahatça yaptığı hareketi artık beceremeyen bir çocuktur: sakarlaşır, top kaybeder, denge kurmakta zorlanır. Diz ve topuk ağrıları bu dönemde sık görülür.

Bu bir gerileme değildir. Çocuk beceriksizleşmedi; uzadı. Beden yeni ölçülerini yeniden öğreniyor.

Bu dönemde yapılabilecek en yanlış şey baskı yapmak veya antrenman yükünü artırmaktır. En doğru şey ise beklemektir. Birkaç ay içinde koordinasyon geri gelir — üstelik daha uzun bir bedenle geri gelir.

8. Hata yapmasına izin verin

Basketbol bir hata oyunudur. Kaçan şut, top kaybı, yanlış karar ya da kötü bir maç gelişimin düşmanı değil, **gelişimin parçasıdır**.

Çocuğunuza tek bir düşünceyi öğretin: *bir sonraki pozisyon*.

Hatasından korkan oyuncu risk almaz. Risk almayan oyuncu gelişmez. Hatayı düzeltmek antrenörün işidir; sizin işiniz çocuğun hata yaptıktan sonra da oyunda kalmasını sağlamaktır.

BÖLÜM 3 — SAĞLIK VE DENGE

9. Basketbolu hayatın tamamı haline getirmeyin

Çocuğunuz yalnızca basketbolcu değildir. Onun okulu, arkadaşları, ailesi, başka ilgi alanları ve dinlenme zamanı da vardır.

Özellikle küçük yaşlarda farklı sporları ve hareket biçimlerini denemesi değerlidir; yüzme, atletizm, jimnastik ve benzeri etkinlikler basketbola rakip

değil, zemin hazırlar.

Basketbolda daha fazla antrenman her zaman daha fazla gelişim anlamına gelmez.

DENGE

Antrenman kadar **uyku, beslenme, dinlenme ve okul dengesi** de gelişimin parçasıdır. Bunlardan biri bozulduğunda antrenmanın karşılığı düşer.

10. Ağrısını söylemeyen çocuğu fark edin

Çocuklar ağrılarını çoğu zaman söylemez. Yedek kalmaktan korkarlar, takımı yarı yolda bırakmak istemezler, dayanıklı görünmek isterler. Bu yüzden sormak tek başına yetmez; bakmak gerekir.

Dikkat edilecek işaretler

- Isınmada belli bir hareketten kaçınıyorsa
- Maçtan sonra topallıyor ya da buz istiyorsa
- "Biraz tutuyor", "bir şey yok" gibi geçiştiren cümleler kuruyorsa
- Sabah kalkarken zorlanıyorsa
- Sıçrayıp inerken yüzü değişiyorsa

Büyüme çağında ağrı ciddiye alınır. "Geçer" denilerek oynanan iki hafta, üç aylık bir araya dönüşebilir. Şüphe varsa hekime görünmek en ucuz çözümdür.

BÖLÜM 4 — ZOR SORULAR

11. Oyun süresi başarının tek ölçüsü değildir

Bir oyuncunun bugün az süre alması, kötü oyuncu olduğu anlamına gelmez. Altyapıda amaç yalnızca bugünkü maçı kazanmak değil, **oyuncuyu uzun vadede geliştirmektir**.

Çocuğunuza şu soruyu sormayı öğretin:

"Bugün neden oynamadım?" yerine —

"Bir sonraki seviyeye çıkmak için neyi geliştirmeliyim?"

Birinci soru cevabı başkasında arar. İkincisi cevabı çocuğun kendi elinde tutar.

12. İyi bir antrenörü nasıl anlarsınız?

Bunu skora bakarak anlayamazsınız. Küçük yaşta çok maç kazanan takım, çoğu zaman en uzun çocukları potanın altına dikip basit bir sistem çalıştırdığı için kazanır. O çocukların önemli bir bölümü 16 yaşında ortadan kaybolur, çünkü temel becerileri hiç öğrenmemişlerdir.

Bakmanız gereken yerler

- Antrenmanda ne çalışılıyor? U12'de hücum sistemi mi, ayak çalışmaları ve top hâkimiyeti mi?
- Topu herkes getiriyor mu, yoksa hep aynı bir iki çocuk mu?
- Uzun çocuklar da top sürüyor ve dışarıdan şut atıyor mu?
- Yedek kalanlar da gelişiyor mu, yoksa sadece bankta mı oturuyor?
- Antrenör hatayı düzeltiyor mu, yoksa yalnızca bağılıyor mu?
- Çocuk antrenmandan yorgun ama mutlu mu çıkıyor?

ÖLÇÜ

Kazanan takım her zaman iyi çalıştırılan takım değildir. **İyi çalıştırılan takım, oyuncularının üç yıl sonra hâlâ oynuyor olmasıyla belli olur.**

13. Çocuğunuz bırakmak isterse

Önce sebebini anlayın. "Bırakmak istiyorum" cümlesinin altında genellikle başka bir şey vardır:

- Takım içindeki bir arkadaş ilişkisi mi bozuldu?
- Antrenörle bir sorun mu yaşıyor?
- Hata yapmaktan ya da alay edilmekten mi korkuyor?
- Yorgun mu, okul yüküyle mi çakışıyor?
- Yoksa gerçekten ilgisi mi kalmadı?

İlk dördü çözülebilir sorunlardır ve çözülmelidir. Sonuncusu ise çocuğın hakkıdır.

Zorlanarak devam ettirilen çocuk bir süre daha oynar, ama basketbolu sevmeyi bırakır. **En kötü sonuç budur** — çünkü bırakan çocuk bir gün geri dönebilir, sporu sevmeyi bırakan çocuk dönmez.

14. Sosyal medya ve sayı videoları

Çocuğın attığı sayıların montajını paylaşmak zararsız görünür. Ancak iki şey yapar.

Birincisi: çocuk kameraya girecek anlar için oynamaya başlar. Şut atar, pas vermez. Kalabalığa girer, çünkü orada bir görüntü vardır.

İkincisi: iyi savunma, doğru pas, box out, yerdeki topa atlamak gibi hiçbir videoya girmeyen şeyler değersizleşir. Oysa bir oyuncuyu üst seviyeye taşıyan tam olarak bunlardır.

BASİT KURAL

Övmek istiyorsanız **videoya girmeyen şeyi övün**. Çocuk neyi övdüğünüzü öğrenir ve zamanla onu yapar.

KIRMIZI ÇİZGİ

Veli olarak müdahil olmamanız gereken şeylerle, mutlaka müdahil olmanız gereken şeyleri birbirinden ayırın. Bu ayrım netleştğinde hem antrenörle ilişkiniz hem de çocuğunuzla ilişkiniz rahatlar.

Müdahale etmeyin

- Taktik
- Oyun içi kararlar
- Pozisyon
- Oyun süresi
- Antrenörün sportif tercihleri

Mutlaka müdahil olun

- Fiziksel güvenlik
- Sakatlık ve sağlık
- Psikolojik güvenlik
- Aşırı antrenman yükü
- Sistematiğe aşılınma veya kötü muamele
- Okul-spor dengesinin bozulması

Veli pasif değildir. Veli doğru yerde aktiftir.

İyi bir basketbol velisi

Yapmaz

- Çocuğunuzun yerine oynamaz
- Çocuğunuzun yerine karar vermez
- Çocuğunuzun yerine mücadele etmez

Yapar

- Yanında olur
- Dinler
- Destekler ve güven verir
- Sağlıklı bir yaşam düzeni kurar
- Gerektiğinde doğru kişiyle konuşur

Son söz

Çocuğunuzun bugün kaç sayı attığını yıllar sonra hatırlamayacaksınız. Hangi maçta yedek kaldığını da hatırlamayacaksınız.

Ama çocuğunuz, basketbol oynarken ailesinin ona nasıl hissettirdiğini hatırlayacak.

Hedef sadece iyi basketbolcular yetiştirmek değil; basketbol sayesinde iyi insanlar yetiştirmektir.

Sahadaki oyun çocuğunuza aittir. Sizin göreviniz, o yolculukta yanında olmaktır.

TEŞEKKÜR

Bu rehber hazırlanırken **Ömer Kart**'ın *Benim Çocuğum Sporcu Olacak* adlı kitabından esinlenilmiştir.

Bodrum Basketbol Akademisi

Ertuğrul Karaca · Bodrum, Muğla

bodrumbasketbolakademi.com · 0532 265 32 76