

ODAK NOKTAMIZ
FUTBOL

BILL BESWICK, spor psikolojisi alanında önde gelen isimlerden biridir ve özellikle profesyonel futbol takımlarıyla yaptığı çalışmalarıyla tanınmıştır. İngiltere'nin erkek basketbol milli takımı baş antrenörü olarak çalıştığı beş yıl, azımsanamayacak öğretmenlik tecrübesi ve verdiği konferanslar, onu İngiltere profesyonel futbolunun ilk tam zamanlı spor psikoloğu olmak için ideal kişi haline getiriyor. Beswick, 1996'dan 1999 yılına kadar Derby County Futbol Kulübü'nün dünyanın en zorlu ligi olan İngiltere Premier Ligi'nde mücadele etmesine yardımcı oldu. Ardından belki de dünyanın en ünlü kulübü olan Manchester United'da görev yaptı. Orada, her maçın mutlaka kazanılması beklenen bir ortamda zihinsel dayanıklılık ve rekabetçi güç oluşturmak için oyuncular ve antrenörlerle çalıştı.

Manchester United ve İngiltere Milli Takımı'nın yardımcı antrenörü Steve McClaren, 2001 yılında Middlesbrough Futbol Takımı'nın teknik direktörlüğüne getirildiğinde, yardımcı antrenör olarak Beswick'i yanına alarak futbol dünyasını şaşırttı; bu bir spor psikoloğunun Britanya futbol tarihinde aldığı en yüksek görevdi. Beswick, Middlesbrough'nun tarihinin en başarılı döneminde, beş sezon boyunca McClaren'in yardımcısıydı. 2006-2007 yıllarında Beswick İngiltere'nin A Milli futbol takımında psikolog olarak görev yaptı. Daha sonra Sunderland FC'de kısa bir süre çalışan Bill, şu anda İngiltere, Hollanda ve ABD'deki takımlara uzman desteği sağlıyor. Bir yandan da 20 yıldan uzun süredir antrenör ve oyunculara spor psikolojisi hizmetleri veren Sportsmind Ltd. adlı şirketi geliştirmeye devam ediyor.

BILL BESWICK

ODAK NOKTAMIZ
FUTBOL

Oyun Zihinde Nasıl Kazanılır?



Remzi Kitabevi

Bu yeni basımı ağabeylerim, Fred ve Frank'e ithaf ediyorum.
Beni iyi bir eğitim almanın önemine ikna eden kişi Frank'ti.
Fred 14. doğum günümde bana Manchester YMCA'den bir
üyelik kartı alarak hayatımı değiştirdi. Fred'in aralıksız desteği
ve YMCA'nın sağladığı fırsatlar, spor dünyasındaki hayatımı
şekillendiren önemli faktörlerdi.

Eğitim ve spor, hayatımın baskın ve başarılı temaları oldu
ve bu nedenle onlara teşekkür borçluyum.

ODAK NOKTAMIZ FUTBOL / Bill Beswick

Özgün adı: Focused for Soccer

© Bill Beswick, 2001, 2010

Türkçe yayın hakları:

© Remzi Kitabevi, 2016

Her hakkı saklıdır. Bu yapıtın aynen ya da
özet olarak hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin yazılı izni
alınmadan kullanılamaz.

Türkçesi: Engin Süren,

Yayına hazırlayanlar: Cem Şancı, Ömer Erduran

Kapak: Ömer Erduran

Kapak fotoğrafı: sportgraphic/123RF Stok Fotoğraf

ISBN 978-975-14-1730-5

Birinci basım (2000 adet): Temmuz 2016

Remzi Kitabevi A. Ş. , Akmerkez E3-14, 34337, Etiler-İstanbul.

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090 www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Sertifika no: 10705

Baskı ve cilt: Remzi Kitabevi A. Ş. Basım Tesisleri, 100. Yıl Matbaacılar Sitesi, 196,

Bağcılar-İstanbul. Sertifika no: 10648

İçindekiler

Sunuş **6** • Sunuş **9** • Önsöz **10** • Giriş **11**

- 1 Yaklaşımın Gücü:
Kazanmaya Yönelik Bir Zihniyet Geliştirmek **13**
- 2 Oyuncunun Yaklaşımı:
Belirleme ve Değerlendirme **47**
- 3 Özgüven:
Oyuncularda ve Takımlarda Özgüven Oluşturma... **75**
- 4 Özdenetim:
Duygu ve Düşüncelerin Disipline Edilmesi **101**
- 5 Odaklanma:
Dikkatin Yoğunluğu ve Yönlendirilmesi..... **127**
- 6 Zihinde Canlandırma:
Başarıyı Düşleme **151**
- 7 Zihinsel Dayanıklılık:
Disiplinli Düşünme, Disiplinli Hareket Etme **169**
- 8 Rekabetçilik:
Bir Maç Günü Savaşçısı Olmak **193**
- 9 İletişim:
Bilginin Etkin Paylaşımı..... **211**
- 10 Rol Tanımı:
Takımdaki Görev ve Sorumluluklar **231**
- 11 Uyum:
Eşgüdümlü Bir Takım Yaratmak..... **249**
- 12 Antrenörlük:
Geleceği Oluşturmak..... **273**

Teşekkür **292** • Kaynakça **293** • Dizin **297**

Sunuş

Prof. Dr. ACAR BALTAŞ

A Milli Futbol Takımı ve Galatasaray Futbol Takımı Eski
Psikolojik Danışmanı, Prolisans Antrenör Kursları ve Futbolda
Psikolojik Performans Gelişim Programları Hocası

Hayat Futbolu Taklit Eder

Psikolojinin futbol ile ilişkisi denilince akla ilk gelen genellikle, bir psikoloğun, koçun veya yöneticinin soyunma odasında “motive edici” bir konuşma yapmasıdır. Medya da “...bir konuşma yaptı ve takımı ateşledi” başlığı atarak bu inancın pekişmesine neden olur. İnsanlar, başarının formülünü merak ederler, bu konudaki kısa ve kestirme yolları çok sever, onları başarıya ulaştıracak “sır”ın peşinde koşarlar. Bu nedenle, bir takımın geri dönüş yaptığı bir maçtan sonra en çok, “soyunma odasında ne konuşulduğu” merak edilir ve şehir efsaneleri üretilir.

Futbol hayatın küçük bir modelidir. Heyecan dozu yüksek bir maçta, neredeyse bütün hayata yetecek kadar ders vardır. Ancak bunların farkına varmak için sahaya çıkan takımlardan biriyle kuvvetli bir duygusal bağ kurmamış olmak ve topu mümkün olduğu kadar az izlemek gerekir. Topu izlemek oyunun bütününe yönelik ayrıntıları –örneğin, saha içinde kaytaranları, arkadaşlarının emeğine ortak olanları, rakip meslektaşlarının emeğini çalanları, hakemi aldatanları– gözden kaçırmaya neden olur. Benzer şekilde, öncesini dikkate almadan sadece sonuçlara bakarak hayati değerlendirme de çok kere yanıltıcıdır. Çünkü hayatta ortaya çıkan her sonuç, daha önce yapılmış ve yapılmamış olan doğru ve yanlışların ürünüdür. Futbolda da top kendi kendine amaca (gol) ulaşmaz. Dikkatli bir göz, gol öncesinde her iki takım oyuncularının doğru veya yanlış yaparak doğurduğu sonuçları görür.

Başarısızlık Hayatın En Doğal Parçasıdır

Öğrenme ve gelişmenin en etkili yolu deneyimdir. Başarısızlık da en değerli öğretilerdir. En çok başarısızlık duygusu yaşayan sporcular, rekortmen sporculardır. Onlar, ulaşılması zor bir sonucu elde etmek için birçok başarısız deneme yapmak zorunda kalmışlardır. İnsanların çoğu hayatta yaşadıkları başarısızlıklara çeşitli kılıflar bu-

larak kendilerini rahatlatır, dış faktörlerin kurbanı olduklarına kendilerini inandırır ve böylece farkında olmadan yeni başarısızlıkların kapısını açarlar. Futbolun en güzel tarafı her 90 dakikanın sonunda performans değerlendirmesi yapmak için eşsiz bir fırsat sunması ve görmek isteyeneye “daha farklı ne yapılması” gerektiği konusunda yol göstermesidir. Ancak ülkemizde olumsuz sonuçlardan “hakem, federasyon, medya, malum (her kimse) dış güçler” sorumlu tutulur; böylece başarısızlıkta sorumluluğu olan herkes rahatlar ve sorunları aşmak için farklı bir yol düşünmeye ve denemeye gerek duyulmaz.

Futbol Türkiye’de çok sevilen ve profesyonel seviyesi için ülke imkânlarına göre orantısız kaynak ayrılan bir spordur. Ancak istenilen sonuçlar bir türlü alınamamakta ve yakın gelecek için de, durumun değişeceği yönünde bir işaret görülmemektedir. Ülkemizde başarı için kullanılan yöntem, yüksek prim vaat etmektir. Ancak gerçekçi olmayan yüksek ödüllerin verilmesi, doğal olarak, uğruna mücadele edilen amacın değersizleşmesine ve bireysel sporlarda doping, takım sporlarında ise şike gibi dürüst olmayan yollara sapılmasına neden olmaktadır.

Bugüne kadar yaptığım çalışmalarda, gerek üst düzey sporcularda, gerekse futbol antrenörleri gelişim ve lisans kurslarına katılan eski futbolcularda gördüğüm, bütün başarısızlıkların kurban yaklaşımıyla değerlendirildiğidir. A Milli Takım düzeyindeki bir futbolcudan duyduğum şu söz durumu özetleyebilir: “Hocam sen maçın sahada mı kazandığınızı sanıyorsunuz?”

Antrenör gelişim ve lisans kurslarında yürüttüğüm “genç sporcularda karakter gelişimi” programında katılımcılar, ülkede futbolun istenilen seviyede olmamasını “ortama, yöneticilere, medyaya, seyircilere”, kısaca kendileri dışında her şeye bağlamışlardır. Buna karşın, aradıkları birçok sorunun cevabını bulmaları muhtemel olan oturumlara, not almak için herhangi bir şey getirme ihtiyacı duymamışlardır.

Bedenle Beraber Zihni ve Ruhu Eğitmek

Genç sporcular para ve şöhret kazandıklarında bütün sorunlarının çözüleceğine inanırlar. Oysa aynı yoldan geçmiş ve futbolu bırakmış ağabeyleri esas sorunun bundan sonra başladığını bilir. Ne yazık ki, onların kendilerinden öncekileri dinlemediği gibi, kimse de onları dinlemez. Herkes kendi yanlışlarını yaparak hayatı öğrenmeye çalışır. Oysa insan ömrü, bütün yanlışları yapacak kadar uzun değildir. Bu neden-

le başkalarının yanlışlarından öğrenmekte yarar vardır. Bunu sağlamak için, karakter gelişimini, genç sporcu gelişiminin bir parçası olarak görmek ve bu konudaki çalışmalara altyapıda başlamak gerekir.

Barcelona Futbol Takımı'nın altyapısı olan La Masia bu konudaki en iyi örneklerden biridir. La Masia'daki bir genç sporcuyla Barca'nın birinci takımına yerleştirmek yaklaşık on yıl alır ve La Masia'daki antrenörlerin hepsi gelişmeyi aceleye getirmenin kaliteden ödün vermek anlamına geldiğini bilir. La Masia'nın eğitim sisteminin ilginç özelliklerinden biri, gün içinde futbola ayrılan sürenin sadece 90 dakika olmasıdır. Bu süre içinde koçlar top kontrolü ve taktik eğitimi verir. Günün geri kalan bölümü genç zihinleri eğitmeye ayrılır. Bu eğitimin içinde saygı, sorumluluk, adanma, disiplin ve alçak gönüllülük temellerine dayanan olumlu tutum ilkeleri ve değer gelişimi yer alır.

Her sorunun hızlı, ucuz ve kolay bir çözümü vardır ve böyle bir çözüm –tıpkı ülkemizde yaşandığı gibi– bir sonraki daha büyük sorunun temel sebebinin oluşturur. Bu nedenle Bill Beswick'in bu kitabında başarı için basit ve hemen uygulanabilecek bir sır aramamak gerekir.

Sonuç

Elinizdeki kitap psikoloji disiplininin bir takımın başarısında ne denli önemli olduğunu gösteriyor. Beswick'in kitabı sadece sporcular için değil, ekiplerini ve genç oyuncularını geliştirmek isteyen çağdaş ve aydınlık spor psikologları, antrenörler, spor doktorları, beden eğitimi hocaları ile genç sporcuların anne ve babaları için de bir rehber işlevi görüyor. *Odak Noktamız Futbol*, okuyucularını bir yolculuğa çıkarıyor. Ülkemizin aydınlık spor geleceğini oluşturacak her okuyucu için bu yolculuk büyük önem taşıyor. Dileğim okuyucuların kazanacakları bakış açısıyla, genç sporcuların potansiyellerini sadece performanslarına değil, ondan daha da önemli olarak, yaşamın bütününe yansıtılmaları için yol göstermeleridir. Böylece onların ışığından ilham alan gençler, sadece iyi bir sporcu olmayacak, aynı zamanda buldukları topluluk içinde bütün hayatları boyunca “iyi vatandaş” olarak sorumluluk üstlenecek ve kurban rolünden çıkıp, kaderlerini ellerine alacaklardır.

Sunuş

Prof. Dr. BÜLENT BAYRAKTAR
İÜ Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı,
TFF Türkiye Futbol Direktörlüğü Genel Koordinatörü ve
TFF Sağlık Kurulu 2. Başkanı

Spor ülkelerin gelişmişlik göstergelerinden biridir. Bunun nedeni sporun, ülkenin kültürünü, insanların düzenli spor yapma alışkanlığını, sporun eğitimde aldığı rolü, sporcularının olimpiyatlarda aldığı madalya sayısını, elit sporcu yetiştirme projelerini ve bütün bunları yönetme süreçlerinde bilimsel bilgiye ne kadar değer verildiğini yansıtmadır. Bir anlamda günümüzde spor organizasyonlarında gizli savaşlar sürdürülmektedir. Bu nedenle olimpiyatlarda madalya kazanmak büyük önem taşır ve sporcu yetiştirmek için büyük bütçeler ayrılır, bilimden ve teknolojiden en üst seviyede yararlanılır.

Spor yarışma ve rekabet anlamına gelir. Başarının hedeflendiği bir süreçte sonucu etkileyen önemli gösterge performanstır. Futbolda performans; uzun süre “antrenman-beslenme-dinlenme” üçgeni içine sıkıştırılmaya çalışılmış ve bu üç unsur üzerinde etkin olunarak istenen sonuca ulaşılabileceği düşünülmüştür. Bu arada performansı etkileyen birçok faktör göz ardı edilmiş hatta kimi zaman yok sayılmıştır. Bu faktörlerden biri olan spor psikolojisinin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacak *Focused for Soccer* kitabının *Odak Noktamız Futbol* başlığı ile Türkçeye çevrilmesi bu açıdan çok değerlidir.

Yirmi beş yılı aşkın bir süredir elit sporcularla ve özellikle de futbol takımları ile birlikte başarılı olma, şampiyon olma, uluslararası yarışmalarda en ileri seviyelere ulaşma çabası içinde gözlem yapma şansını buldum ve deneyim kazandım. Bu süre içinde sporun ve sporcu performansının geliştirilmesi, sakatlık ve yaralanmalardan korunma, bu durumdaki sporcunun en kısa sürede yüksek performansla yarışma ortamına dönmesi konularında bilimsel bilgiden ve onun ışığında geliştirilen teknolojiden yararlanılmasında spor psikolojisinin ne kadar önemli olduğunu gördüm.

Bir futbolcunun başarısı için fiziksel özellikleri ve yeteneği kadar, kişilik ve karakter özellikleri önemlidir. Sporcunun stresle başa çıkma

yöntemleri ve kaygı düzeyi performansını doğrudan etkiler. Sporcunun gelişmiş özsaygısı, özdenetimi ve odaklanma becerisi yeteneğini performansa çevirmesine imkân sağlar. Günümüzde artık her spor dalında sadece sahada yapılan fiziksel antrenman yeterli olmayıp, bunun yanında mutlaka zihinsel antrenmanın da gerekliliği bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Bu nedenle fiziksel dayanıklılık kadar zihinsel dayanıklılığın da artırılması gerekir. Bir karşılaşmaya başlamadan çok önce yapılacak çalışmalarla “kazanan tutumu” geliştirmek büyük önem taşır. Takım olmak, takımı oluşturan bireylerin rollerini iyi anlamalarına ve sorumluluklarını büyük bir uyum içinde yerine getirmelerine bağlıdır. Sporcuların ilgili oldukları sporun tüm paydaşlarıyla (takım arkadaşı, hoca, yardımcı personel, hakem, rakip, medya vb.) ilişkisini yönetmeyi öğrenmesi uzun bir eğitim ve hazırlık sürecini gerektirir. Bu kitabın yukarıda belirttiğim konuların hem anlaşılmasına ve kabulüne yardımcı olacağını, hem de yapılacak çalışmalar için ışık tutacağına inanıyorum.

En son 2016'nın Ocak ayında Baltimore'da yapılan bir kongrede dinleme keyfini yaşadığım Bill Beswick'in konuşmasından sonra imzalararak verdiği ve faydalanarak okuduğum kitabının dilimize çevrilerek konu ile ilgilenen sporcu, antrenör, spor bilimci, spor psikoloğu, sporcu aileleri ve spor severlerin hizmetine sunulmasını çok önemli buluyorum. Akıcı ve anlaşılır dili, konuları bir teorisyen derinliğinde ele alan ancak bir uygulayıcının yaşanmışlıklarıyla bezeyen anlatımı ile okuyuculara büyük katkı sağlayacağını düşündüğüm bu eserin oluşturulması sürecinde emeği geçenleri kutluyorum.

Giriş

Bu kitabın ilk edisyonu bir basketbol milli takım antrenörü olarak edindiğim deneyimlere ve spor psikoloğu olarak İngiltere Premier Ligi'nin kulüplerinden Derby County FC'de yaptığım ilk çalışmalara dayanıyordu. Kitabın dünya çapındaki başarısı, antrenörlerin futbolda psikolojiden yararlanmaya duydukları ihtiyacı ortaya koydu.

O günden bugüne futbol dünyasında devam eden kariyerim bana çok daha geniş bir bilgi dağarcığı ve tecrübe kazandırdı. Manchester United'da harikulade bir teknik direktörle çalışma, onun en üst düzey oyuncularını nasıl etki altına aldığını öğrenme ve üst üste kazanma mücadelesini inceleme şansım oldu. Middlesbrough'daki yardımcı antrenörlük dönemimde ise, bir takımın yetenek bakımından daha düşük seviyede olsa da iyi bir eğitim ve olumlu düşünme sayesinde büyük maçları kazanabileceğini gördüm. Sunderland AFC'deki işimin temeli oyunculardan bireysel olarak en yüksek verimi almak ve takımı bir bütün halinde motive etmektir. Premier Lig'in alt sıralarında bulunan böyle bir takımın performansı, olumlu bir yaklaşım oluşturup onu korumaya ve karşılaşılan aksiliklerin ardından çabuk toparlanabilmeye bağlıdır.

İngiliz A Milli Futbol Takımı'nda görevlendirilen ilk spor psikoloğu olarak, bütün gözlerin üzerinizde olduğu bir ortamda istikrarlı bir başarı elde etme mücadelesini yaşama fırsatım oldu. Milli takımlarda devamlılık ve istikrar bakımından eksiklikler vardır, bunlara bir de çok yüksek beklentiler ve başarısızlığın sonuçları eklenince ortaya, üstesinden gelmenin çok zor olduğu bir performans endişesi çıkıyor.

Dolayısıyla bu ikinci edisyonda yararlanabileceğim tecrübeler çok daha fazlaydı. İki konu başlığı, kendilerine ait birer bölüm olmayı hak ediyordu. Bunlardan biri, *Yaklaşımın Gücü: Kazanmaya Yönelik Bir Zihniyet Geliştirmek*, diğeri de *Antrenörlük: Geleceği Oluşturmak*. Diğer bölümler de tamamen yenilendi, güncellendi ve yeni örneklerle

zenginleştirildi. Bu kitap ABD üniversite takımlarının antrenörleriyle yapılan çalışmalardan elde edilen bilgileri ve kadın oyunculara antrenörlük yapma psikolojisinin içyüzünü de yansıtıyor.

Her ne kadar odak noktamız futbol olsa da, insan davranışının prensipleri spor dallarının büyük çoğunluğunda değişmiyor, bu yüzden bu kitabın başka sporlarla ilgilenenler için de çok yararlı olacağını düşünüyorum.

Cinsiyetiniz, seviyeniz, branşınız ya da spor geçmişiniz ne olursa olsun, bu kitap ilginizi çekecek ve gerçek potansiyelinizi yakalamana yardımcı olacak. Bu konuda kendinizi geliştirmek sizin elinizde; kitapta karşınıza çıkacak fikir ve stratejiler rehberliğiyle performansınızı en kısa sürede ve en üst düzeyde artırabilirsiniz.



Mayıs 2010

1. BÖLÜM

Yaklaşımın Gücü: Kazanmaya Yönelik Bir Zihniyet Geliştirmek

Bir şampiyonun hem yeteneği hem de iradesi olmalıdır
ama iradenin daha güçlü olması gerekir.

Muhammed Ali, dünya şampiyonu boksör

Bu odada üç tür sporcu bulunuyor. Bunların birinci türünü, hem yetenek hem de yaklaşım bakımından kutsanmış olan ilahlar oluşturuyor. Bu sporcular en üst seviyede başarılarla ulaşacaklardır–tabii antrenörleri önlerini kesmezse. İkinci tür, yeteneği olan fakat yaklaşımı zayıf oyuncularından oluşuyor; bunlar sahip oldukları potansiyeli boşa harcamaya mahkûmdur, zaman zaman yanıltıcı başarılar kazanacak olsalar da çoğunlukla hem kendilerini hem de çevrelerindeki kişileri hayal kırıklığına uğratacaklardır. Son olarak yetenek bakımından biraz zayıf olsalar da yaklaşım konusunda ileri seviyedeki sporcular var; bu sporcular, ellerine geçen her fırsattan en üst düzeyde yararlanacak ve sergiledikleri bu adanmış yaklaşım çoğu zaman başarıyla ödüllendirilecektir. Sahip olduğumuz yeteneğin temelden geliştirilmesinin son derece güç olduğunu, buna karşın yaklaşımımızı istediğimiz zaman istediğimiz kadar değiştirebileceğimizi belirtmeye sanırım gerek yok.

Brown Üniversitesi'nde sporcu öğrencilere yaptığım konuşmada sarf ettiğim bu sözlerle, sporda mükemmelliğe giden yolda sporcunun yaklaşımının ne kadar önemli olduğunu altını çizdim. Futbolu iyi oynamanın yetenek ve yaklaşımın birleşimiyle mümkün olabileceğine inanıyorum. Bu birleşimin ne oranda olacağı futbolcudan futbolcuya, oynadıkları pozisyona ve buldukları duruma göre değişiklik gösterir. Bir futbolcunun kariyerinde, gelişimini etkileyen birçok kritik nokta vardır ve her bir noktada başarı ancak, ortaya çıkan yeni zorlukların yetenek ve yaklaşım birlikteliğiyle aşılması durumunda elde edilebilir.

Yetenek, sporcunun potansiyelinin sınırlarını belirleme konusunda çok önemli bir rol oynasa da aslında sadece bir başlangıç noktası-

dır. Büyük basketbol antrenörü John Wooden’ın dediği gibi, “Yetenek sizi kapıya kadar getirir; içeri girmenizi sağlayan şey ise karakterinizdir.”

1995 yılından bu yana İngiltere Premier Ligi ve İngiliz milli futbol takımlarında takım psikoloğu görevinde bulundum. Her zaman antrenörler ve oyuncularla birlikte olumlu yaklaşımın gücünü en üst düzeye çıkarabilmek için çalıştım. Geçen her sezonda, oyuncular ve takımların doğru yaklaşım sergiledikleri takdirde neleri başarabileceklerini gördüm:

■ Kendisinden beklenen başarıyı gösteremeyen genç oyuncu Lee Carsley, olumsuz yaklaşımının, sahip olduğu fiziksel ve teknik potansiyelin önüne geçmesine izin veriyordu. Kısa süren bir çalışma programının ardından, Lee kendi içinde verdiği mücadeleden galip çıktı ve olumsuz yaklaşımının yerini olumlu bir yaklaşım aldı. Yeni keşfettiği bu zihinsel dayanıklılık ona Derby County, Blackburn, Everton ve Birmingham kulüplerinde yaşadığı son derece başarılı Premier Lig kariyerini sağladı.

■ Ligdeki antrenörler arasında, sezon başında yapılan bir ankette Derby County takımı oyuncularının yeteneği açısından 20 takım arasında 18. sıraya yerleştirilmişti. Gelgelelim sahip olduğu yetenek seviyesinin düşüklüğüne rağmen Derby, sezonu 7. sırada tamamladı! Sezon başında öngörülen sıralamayla sezon bitiminde buldukları yer arasındaki farkın nedeni, olumlu yaklaşım kazandırma konusunda yapılan ısrarlı çalışmalar ve bununla aynı derecede önemli olarak, yaşanan başarısızlıkların yeni bir şeyler öğrenmek için bir fırsat olduğu anlayıştıydı.

■ Şampiyonlar Ligi final maçında hakem üç dakikalık oynanmamış süreyi işaret ettiği sırada Manchester United, rakibi Bayern Münih’den bir gol geride yenik durumdaydı. Rakibin kullanacağı bir köşe atışını bekledikleri sırada United oyuncuları üzeri Bayern Münih takımının renkleriyle süslenmiş kupanın stada getirildiğini gördüler. Hissettikleri öfke ve yenilenen kararlılıkları kalan süre içinde iki gol atmalarını sağladı ve United’a zaferi getirdi!

■ Middlesbrough Futbol Kulübü 128 yıllık tarihinde sekizinci kez bir kupa finalindeydi. Bundan önceki yedi final maçını da kaybetmiş

olduklarından, bu maç için aşırı ölçüde fiziksel ve taktik çalışma yapma hatasına düşebilirlerdi. Fakat antrenörler cesur olmaya ve “rahat davranmaya” karar verdiler. Rahat ve eğlenceli geçen bir haftalık hazırlığın ardından takım, maçın ilk yedi dakikasında iki gol birden buldu ve Middlesbrough kulübüne tarihindeki ilk kupayı kazandırdı.

■ İngiltere Milli Takımı, futbolcuların formsuzluğu ve sakatlıklarla mücadele ettiği bir dönemde, yenilenmiş Wembley Stadyumu’nun açılışı için 90.000 seyirci ve dünyanın her tarafındaki TV izleyicilerinin önünde dünya şampiyonu Brezilya ile karşılaşacaktı. Maça hazırlanmak için sadece üç günü olan antrenörler birinci önceliği yaklaşıma verdi ve oyuncularının özgüvenlerini ve zihinsel dayanıklılıklarını artırmak için çalışmaya başladı. Sahaya kararlı bir şekilde çıkan İngilizler, cesur kaptanları John Terry’nin önderliğinde bitime iki dakika kalana kadar önde göturdükleri maçtan 1-1 beraberlikle ayrıldılar.

■ Premier Lig oyuncularından Chris Riggott, yaşadığı bir sakatlık ve onu takip eden dönemde takıma girememesi sonucu kendine güvenini yitirmişti. Kendisine, olumsuz yaklaşımını olumluya çevirmesi tavsiye edilen kısa bir görüşmenin ardından yenilenmiş bir zihinsel dayanıklılıkla kulübüne geri döndü. Dört gün sonra Chris yeniden A takıma alındı ve televizyonda yayınlanan bir maçta maçın oyuncusu seçildi.

■ Premier Lig’in yeni ekiplerinden Sunderland, yetenek konusundaki eksikliğini harikulade bir takım ruhuyla telafi etti. Kararlı yaklaşımları onlara çok önemli beş galibiyet getirdi. Bu maçları, hakemin maç sonuna eklediği birkaç dakikalık uzatma bölümlerinde attıkları gollerle kazandılar.

■ İngiltere Milli Takım kalecisi Paul Robinson, Hırvatistan ile yapılan önemli bir deplasman maçında kendisine atılan geri pasa vurmamak isterken yerde seken topu ıskalayarak bir gol yedi. İngiltere maçı kaybetti. Herkes Paul’un hem taraftarlar hem de medya tarafından acımasız eleştirilere maruz kalacağını düşünüyordu. Teknik direktörün soyunma odasındaki maç sonrası konuşmasını bitirmesini bekledikten sonra Paul’e doğru yöneldim. Bana eliyle gelmememi işaret etti ve şöyle dedi: “Nasıl bir durumun içine düşeceğimi her zaman seçme şan-

