Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi akademi

Psk.Dr. Ziya KORUÇ
Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

OLİMPİK SPORLARDA ZİHİNSEL HAZIRLIK

Olimpiyatlara katılmayı garantileyen ve Oyunlara katılan sporcularla yapılan uzun süreli görüşmeler, onların teknik ve fiziksel gelişime vurgu yaparken kendilerini zihinsel olarak geliştirmelerinin gerekliliği üzerinde de ısrarlı olduklarını göstermektedir. COVID-19 Pandemisi sırasında 2020 yılında yapılan bir çalışmada 'özellikle yeniden antrenmanlara dönüşte en çok neye gereksiniminiz olacak?' Sorusu yöneltildiğinde Olimpiyat kotası almış sporcuların yanıtları, teknik-taktik, analitik özellikler ve zihinsel çalışmalar şeklinde olmuştur. Zihinsel olarak dayanıklılıklarının artırılmasının önemli olduğunu da ayrıca belirtmişlerdir. Bu sporcuların açık bir şekilde belirlenmiş başarı hedeflerine sahip ve kendilerini yapmış oldukları işe adamış oldukları görülmektedir.

Olimpik Sporcular antrenmanlarında nelerin işe yarayacağı konusunda çok açık seçiciliğe sahiptirler ve "hadi deneyelim" tutumundadırlar. Denemeye ve bu denemelerden öğrenmeye isteklidirler.

Olimpik sporcular zihinsel dayanıklılıklarını geliştirmenin yanında, antrenörlerinin kendilerine neler verebileceklerinin farkında ve kendilerini benzersiz kılacak şeyleri belirleme konusunda oldukça seçicidirler.

Olimpiyat Oyunlarına katılan sporcularla iki yıl süren görüşmeler sonucunda, sporcuların bir kısım temel özelliklerinin var olduğu belirlenmiştir.

• Olimpiyat Oyunlarında zirveye ulaşan sporcular, spor dallarında mükemmel olmaya kendilerini adamış kişilerdir.

• Zamanlarının önemli bir dilimini, hatta her şeyleri yaşamları boyunca antrenmanları etrafında dönmektedir.

• Sportif hedefleri yaşamlarındaki en önemli amaçlarıdır.

• Kaçınılmaz olarak aileleri ve arkadaşları onlar için hala çok önemlidir, ancak en anlamlı odaklanmaları ve amaçları sporlarındaki mükemmellik arayışlarıdır.

Spora başlarken hiçbir sporcunun güçlü bir bağlılık özelliği yoktur. Kendi potansiyellerini tanımaya başladıkça ilerlediklerini görmeye başlarlar. Olimpiyat ya da Dünya Şampiyonu olmadan birkaç yıl önce bu sporcuların hepsi zirveye ulaşma hedeflerini açıkça belirlemişlerdir. **Amaçları net bir şekilde Olimpiyat Altın Madalyası kazanmaktır, Dünya Şampiyonu olmaktır, dünyanın en iyisi olmaktır.**

Çoğu sporcu, bu gerçeğe ulaşmadan çok önce zihinlerinde bu hedefe ulaştıklarını **"imgelediklerini söylemektedir".** İyi bir Olimpik Sporcu, yarışmaya katılmadan birkaç yıl önce zirveye ulaşmayı aklına koymuş ve boynuna takacağı madalyasını imgeleyebilen sporcudur. Bu sporcular dan elde edilen veriler, performans sergilemeden önce ve performans sırasında konsantrasyonlarını (odaklarını) kontrol edebildiklerinde ve yönlendirebildiklerinde en iyi sonuçları elde ettiğini açıkça göstermektedir.

Sporcuların zihinsel olarak yaptıkları çalışmalarını (imgelerini) ne ölçüde kontrol edebildikleri ve "içsel dünyalarında" performans imgelerini ne ölçüde iyi hissedebildikleri, Olimpiyat Oyunlarında elde ettikleri performanslarıyla doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir.

Kendi branşlarında en iyi performans sergileyen sporcularda gözlenen bazı başarı ögeleri vardır ve şaşırtıcı şekilde de birbirleri ile tutarlıdır. Bu başarı ögeleri iki ana grupta toplanmaktadır.

Kaliteli Antrenman

Başarının en yaygın ve muhtemelen de en önemli unsuru kaliteli antrenmanlardır. Tüm sporcular, kaliteli antrenman yaptığını söyler. Fakat sporcuların çoğunun "kaliteli antrenman" diye düşündükleriyle yüksek performanslı sporcuların zirveye ulaşmasına yardımcı olan gerçek kaliteli antrenman arasında dikkate değer farklar vardır.

Birçok sporcu bunu şöyle ifade ediyor: ***"Herkes antrenmanının mükemmel olduğunu düşünüyor, ama 'gerçekten mükemmel antrenman', mükemmel hale getiriyor."***

Bu sporcular yarışmada özellikle istediklerini elde etmelerinde bir kısım rutinler oluşturmanın gerektiğini bilirler. Bunu elde etmenin belki de tek yolunun, yüksek kalitede ya da mutlak yoğunlukta hareketler oluşturmaktan geçtiğinden emindirler.

Olimpiyatlarda başarı elde etmiş sporcular kendilerini zihinsel olarak antrenmana hazırladıklarını açıkça belirtmektedirler. Yarışmadan önceki gece, sabah ve hatta antrenmana giderken zihinlerinde yüksek yoğunluklu antrenman yaptıklarını söylemektedirler. Bunu başarmak için yüksek çaba harcadıklarını ve en iyi çabalarını göstermeye devam edebilmek amacıyla da antrenman aralarında bile çok iyi dinlenmeleri gerektiğini bilir ve ona göre davranırlar.

- **Simülasyon Eğitimi**

Simülasyon antrenmanlarının da gerekliliğinin farkındadırlar. Simülasyon antrenmanları, özellikle yarışmanın yaklaştığı dönemlerde antrenmanlarında adeta yarıştaymış gibi daha fazla rekabete girmelerine imkân sağlar, hatta yarışmada giyecekleri formalarıyla antrenman yaparlar.

- **Kaliteli İmgelemeler**

İmgeleme çalışmalarını da hiçbir zaman ihmal etmezler. En iyiler çok iyi zihinsel imgeleme becerisine sahiptirler ve günlük olarak bunu kullanırlar. Bu sporcular, zihinsel becerilerinde, en iyi performanslarını yaşadıklarını imgelerken, sanki gerçekten beceriyi yapıyormuş gibi "içsel" bir bakış açısıyla, oradaymış olarak hareketleri ve heyecanı hissetmeyi içeren görüntüleri yaşarlar.

- **Günlük Hedef Belirleme**

Aynı zamanda bu sporcuların, net ve genellikle basit günlük hedefleri vardır. Her gün, her antrenman ya da buldukları her arada neyi başarmak istediklerini bilirler. Bu hedefleri gerçekleştirmeye kararlıdırlar ve bunu günlük olarak yapmaya odaklanmışlardır. Ayrıca hedef belirlemenin netleşmesi yıl boyunca mükemmel bir koşullanma da sağlamaktadır.

Yarışmaya Zihinsel Hazırlık

Antrenmandaki çabanın kalitesi, simülasyon eğitimi, imgeleme eğitimi ve açık günlük hedefler bu sporcuları mükemmellik yolunda ilerletmektedir. Ancak bu kaliteli antrenmanlara ek olarak,

En iyi sporcular önemli yarışmalardaki güçlü yönlerinden yararlanmak için çok sağlam bir kısım rutinler daha geliştirmişlerdir. Sürekli olarak takip ettikleri iyi kurgulanmış ve iyi uygulanmış bir yarışma öncesi prosedüre sahiptirler.

Yarışma öncesi bir plan; zihinsel imgelerin kullanımı, iyi bir fiziksel ısınma, olumlu düşünceler ve neyin işe yaradığına odaklanma adına bir kısım hatırlatıcıları içermektedir.

• Yarışma Öncesi Plan ve Odaklanma

Bir sporcu sahaya çıktığında ne yapacağını ve ne zaman yapacağını bilmelidir. İyi gelişmiş ve rafine bir yarışma öncesi planı takip ederek yarışmaya yapıcı odaklanmayı sürdürebilirler. Bunu yapmaya çalışırken de bir yarışmada kendileri için en iyi odaklamanın ne olduğunu keşfetmeye zaman ayırdıklarını belirtmektedirler. Böylece yarışma sırasında kullanabilecekleri konsantrasyonu (odağı) yakalamak için yarışma ortamındaki gereksiz unsurları ayıklayacak bir plan geliştirirler. Hemen hemen her durumda en iyi konsantrasyon, sporcuyu yaptığı işe, işine bağlı tutan odaktır.

• Yarışma Değerlendirme Prosedürleri

Bunların hemen ardından, her yarışma deneyiminden önemli dersler çıkararak ve zihinsel çalışmalarını bu derslere göre uyarlayarak ya da geliştirerek mükemmel olduğunu düşündükleri durumlarda sergiledikleri konsantrasyona ulaşabilmektedirler ve bunu da not ederler. Böylece, çıkartılan önemli dersleri, sonraki yarışmaları için planlarına ekleyerek gelişimlerine devam ederler ve bu çıkarımlarını yazmak için günlüklerini ya da diğer bazı yarışma sonrası değerlendirme prosedürlerini kullanmaktadırlar.

• Dikkat Dağılmasında Kontrol

Yarışma içinde daha önce yaşayarak çıkarttıkları derslerden hareketle yaşayacakları dağılmaların kontrolü, yüksek performansın tutarlılığı için son derece önemli olan bu dikkat dağıtıcı ya da aksiliklerle uğraşmak adına zihinsel becerilerinin hızlı bir şekilde devam etmesini sağlayacak mükemmel stratejiler geliştirmişlerdir.

Olimpiyat Oyunlarında potansiyel performansını sergileyebilen sporcuların neredeyse hepsinin antrenörleriyle çok yakın kişisel bağları olduğunu belirtmek gerekir. Bu sporcular programlarını, problemlerini ve stratejilerini antrenörleriyle birlikte çalıştıklarını belirtmektedirler. Bu sporcular aynı zamanda antrenörlerine oldukça fazla saygı duyarlar. Antrenörleri de antrenman programlarını ve sporcunun verilerine bakarak verecekleri geri bildirimleri kişiselleştirebilecek kadar esneklikle sporcusuna benzer saygıyı gösteren kişilerdir.

Gerçek bir endişe ortamı olan Olimpiyat Oyunlarında, antrenörler bu karşılıklı güven ve saygı ortamı yaratarak, sporcularının en yüksek mükemmellik seviyesine ulaşmalarına yardımcı olmaları için çok büyük önem taşımaktadır.

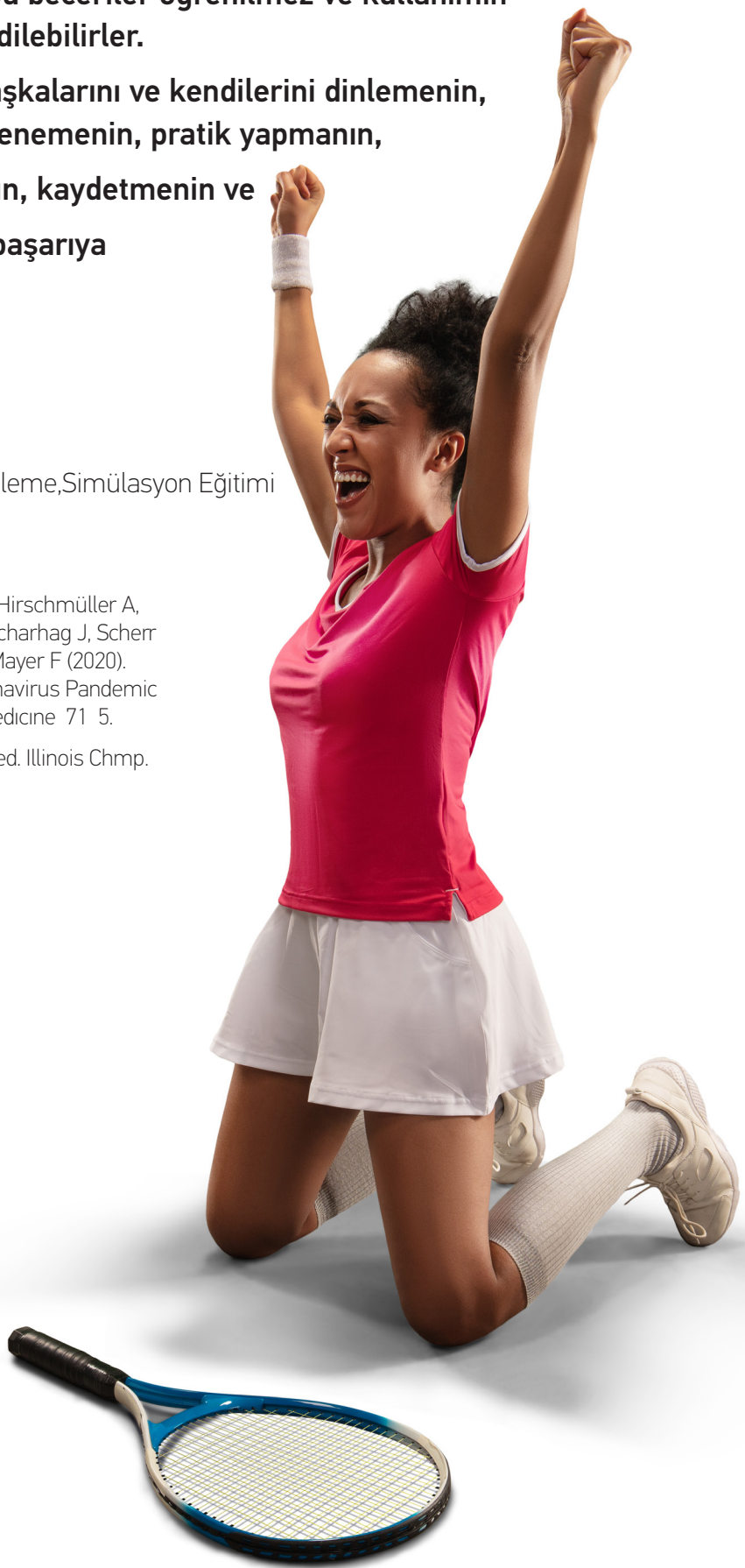
Kaliteli antrenman, simülasyon eğitimi, kaliteli imgelemeler, günlük hedef belirleme, yarışma öncesi planlama, yarışma odak planlaması, yarışma değerlendirme

prosedürleri ve dikkat dağılmasında kullanabilecekleri kontrol, sporcuların zamanla öğrendikleri becerilerdir. Bu başarı unsurları uygulamalarla geliştirilmiş ve kullanılır hale getirilmiştir.

Unutmayalım ki uygulama olmadan bu beceriler öğrenilmez ve kullanımın sürekliliği olmadan da kolayca kaybedilebilirler.

Olimpik başarı gösteren sporcular, başkalarını ve kendilerini dinlemenin, izlemenin, konuşmanın, okumanın, denemenin, pratik yapmanın, uygulamanın, düşünmenin, yaşamanın, kaydetmenin ve değerlendirmenin bir sonucu olarak başarıya ulaştıklarını belirtmektedirler.

Anahtar kelimeler: Zihinsel Dayanıklılık, İmgeleme,Simülasyon Eğitimi



Kaynaklar

Nieß AM, Bloch W, Friedmann-Bette B, Grim C, Halle M, Hirschmüller A, Kopp C, Meyer T, Niebauer J, Reinsberger C, Röcker K, Scharhag J, Scherr J, Schneider C, Steinacker JM, Urhausen A, Wolfarth B, Mayer F (2020). 2020 Position Stand: Return to Sport in the Current Coronavirus Pandemic (SARS-CoV-2 / COVID-19). German Journal of Sports Medıcıne 71 5.

Orlick,T and Partington,J. (2011). Zone of Exellence-psched. Illinois Chmp. Human Kinetics.