



Cem Dođuhan GİZEP

Okçuluk Millî Takımlar Spor Psikolođu

GÜNÜMÜZ STRES FAKTÖRLERİ ve PERFORMANS RUTİNLERİMİZ

Günümüzde sporcuların en sık karşılaştığı problemlerden biri stres ve stresle başa çıkamama olarak görülmektedir. Elit seviyede olsun veya olmasın çoğunlukla sporcular ve antrenörlerden özellikle yarışmanın seviyesi arttıkça “aslında antrenmanda çok farklıydı yarışmada neden böyle oldu anlamadım” şeklinde yorumlarla karşılaşılmaktadır. Elbette altta yatan çok farklı sebepler olabilmekte, ancak bunların çoğunluğu stres ve kaygı faktörleriyle ortaya çıkmaktadır. Bu faktörleri de içsel ve çevresel stres faktörleri olarak ikiye ayırabiliriz.

İşsel stres faktörlerinden en yaygın olanları: rakibe karşı ön yargılar, performansıyla ilgili kaygılar, kazanmak zorunda hissetme, çevreye karşı kendini ispat, yarışma sonundaki ödülle ilgili beklentiler, hazırlık sürecinde ki eksiklikler, rutinlerin oluşturulmaması veya yarışma öncesinde/sırasında değiştirilmesi ve bunların yanında çevresel stres faktörlerine karşı hazırlıksız olma diyebiliriz.

Çevresel stres faktörleri ise: müsabaka alanı, izleyiciler, akrabalarından ve arkadaşlardan gelen ve artan iletişim trafiği (başarı dilekleri), hakemler, anonslar, alandaki ekranlar, zeminin ısısı, alanın aydınlatması gibi çok farklı olabilmekte ve kişinin algısına göre değışkenlik göstermektedir.

Bu stres faktörlerine karşı birçok farklı şekillerde önlemler alınmaktadır. Örneklerle anlatmak gerekirse:

- Yarışmada giyilen formalar bazı sporcular için kaygıyı artıran bir durum olabilmekte ve buna karşı sık sık yarışma formasıyla antrenmanlar yapılabilir.
- Anonslarla ve hakemlerle ilgili stres yaşamamak adına bazı antrenmanlarda küçük yarışmalar düzenlenmekte, hakem rolünde kişiler bulunmakta ve anonslar yapılmaktadır. Hatta gidilecek ülke ve yarışmaya göre gidilen ülkenin dilinde ve İngilizce anonslar dahi kullanılmaktadır.
- Müsabaka alanıyla ilgili sporcuların yabancılik çekmemesi, müsabaka öncesi deneyim kazanması adına bazı branşlarda Olimpiyat Oyunları'nın gerçekleşeceği alanın birebir kopyasını kendi ülkesinde inşa eden ülkeler mevcut.

Bunların yanında imgeleme/zihinde canlandırma antrenmanları, nefes çalışmaları, işsel konuşma düzenleme gibi birçok teknikte sporcular tarafında kullanılmaktadır.

Zihinde canlandırmayı özellikle yarışma öncesinde çok kullandığını söyleyen Michael Phelps:

"Sakin ve kontrollü kalabilmek adına yarışmadan önce olabilecek tüm iyi ve kötü senaryoları ayrıca kötü senaryolarla nasıl başa çıkabileceğimi zihnimde canlandırıyorum. Eğer yüzme kıyafetim yırtılırsa, gözlüklerim su alırsa, zamanlamayı kaçırsam gibi olasılıklara hazırlıklı olmamı sağlıyor." demiştir.

Peki Nedir bu Rutinler?

Sporcuların belli zamanlarda ve durumlarda sürekli yaptıkları davranışlara "rutin" denir.

Rutinler sporcunun performans başlama anında dikkati toplama ve konsantrasyonu yönetmesi adına oldukça önemlidir.

Rutinleri performans öncesi ve performans rutini olarak iki kategoriye ayırabiliriz.

Rutinler; fiziksel, teknik, taktik ve zihinsel stratejiler arasında bir bağlantı işlevi görür ve sporcuları alıştıkları bir duruma hazırlar.

Sporcuyu gerçekleştireceği bir performanstan uzaklaştıracak, dikkatini dağıtacak düşüncelerden uzaklaştırarak bilişsel bir yükleme işlevi görür.

Rutinlerin kullanımı sporcunun performansını olumlu yönde desteklemekte, öğrenme sürecine yardımcı olmakta ve sporcunun farklı düzeylerde, alanlarda gösterdiği performansın kararlı olmasını ve yarışmanın antrenman havasında geçmesi ya da tersinin sağlanması ile sporcunun daha kolay uyum sağlamasına yardımcı olmaktadır.

Unutulmamalıdır ki rutinler: totem, ritüel, batıl inançla ilgili değildir.

Aralarında ince bir çizgi vardır. Antrenör ve sporcular buna dikkat etmelidir.

Sahaya hep sağ ayakla çıkmak, içliğini ters giymek, her müsabakada aynı çorabı giymek vs. ritüeldir, rutin değildir.

Rutinler sporcunun durum ve performansına işlevsel katkıda bulunur, ritüeller bulunmaz.

Sahaya hangi ayakla çıktığınız kaldırdığınız ağırlığı, attığınız atışı etkilemez.

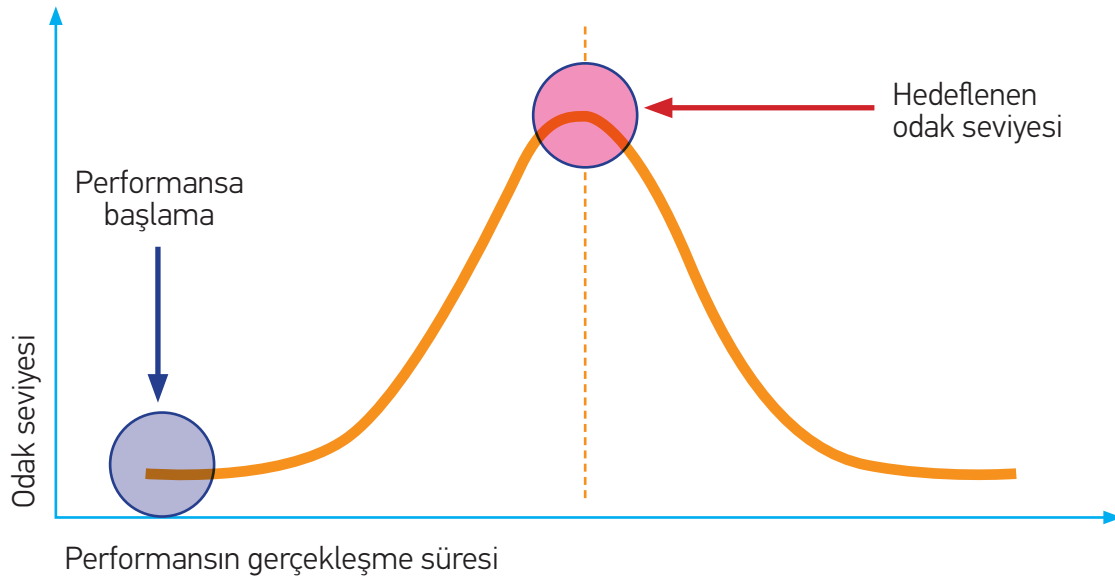
Performans Öncesi Rutinler Nasıl Çalışır?

Sporcuların performansa başlamadan önce dikkati toplama, dış odaktan iç odağa geçme, algılanan uyaranları azaltma ve göreve odaklanma amaçlı "performans öncesinde" yaptığı harekettir.

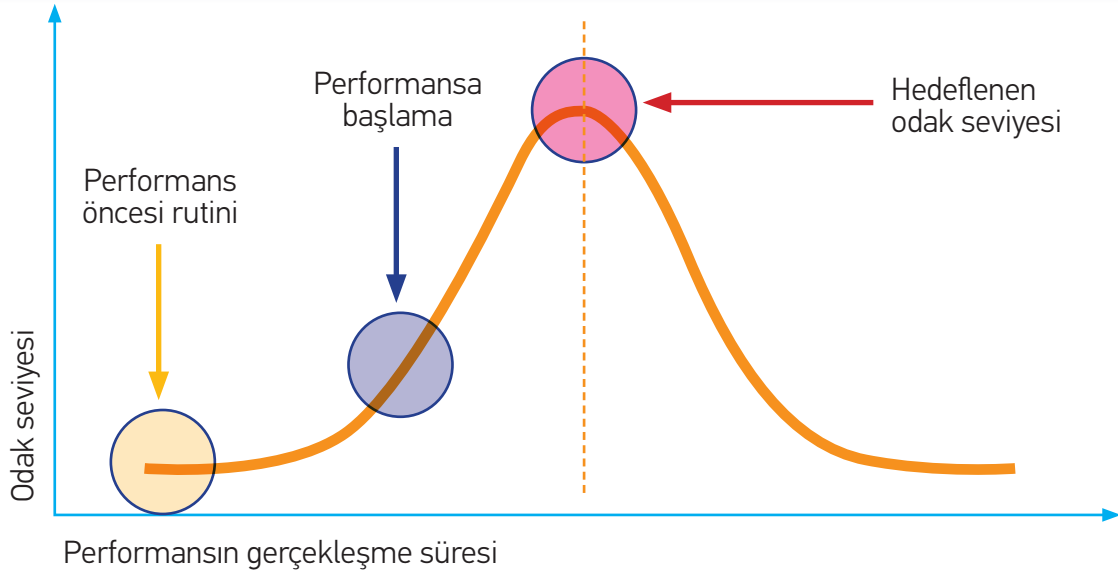
Örneğin; Okçuluk branşında Olimpiyat şampiyonumuz Mete Gazoz'un her ok atışı öncesinde belini çevirmesi, omzunu öne alması ve gözlüğünü düzeltmesi.



Cristiano Ronaldo'nun serbest vuruş kullanmadan önce her zaman aynı pozisyonda durması ve atışa başlamadan hemen önce nefes vererek omuzlarını düşürmesi, performans öncesi rutinlere örnek olarak gösterilebilir.



-Şekil 1.a; Rutin oluşturmada gerçekleştirilen performansın başlaması ve odaklanma seviyesi arasındaki ilişki



-Şekil 1.b; Performans öncesi rutin ile gerçekleştirilen performansın başlaması ve odaklanma seviyesi arasındaki ilişki

Her spor branşında farklılık göstermekle birlikte sporcularımızın performanslarını belirlenen bir odaklanma seviyesinde gerçekleştirmeleri beklenmektedir. Bu odaklanma, müsabakadan hemen önce, bir atıştan hemen önce, koşuya başlamadan önce gibi farklı zamanlarda başlayabilmektedir. Rutin oluşturmeyen sporcularda odaklanmaya başlama, performans ile birlikte başlamaktayken, öncesinde kişisel rutini bulunan sporcular zihinsel olarak performansa başlamadan odaklanmaya başlamış ve birazdan gerçekleştireceği hareketin daha farkında ve kontrolünde olmaktadır.

Bir video konferansta rutinleri hakkında konuşan NBA Yıldızı Stephen Curry;

“Bütün sezon boyunca oluşturduğunuz, çalıştığınız bir rutin var ve buna güvenmeniz gerekiyor.” Haftada 2000’den fazla atış yapan ayrıca her maçtan önce de ortalama 100 atış yapan Curry ayrıca “Yarışma alanına girdiğimde nasıl hissedeceğimi bilmiyorum. Buna karşı bir ön hazırlığım yok. Antrenmanda şut attığım andan, eve gittiğim ve yarışmaya geldiğim ana kadar hep aynı rutine sahip olacağım ve bunun daha önceden olduğu gibi bana yardımcı olacağını umuyorum. Çünkü oyun başladığında bu hazırlığınız ve rutininiz kontrolü devralacak ve başlamaya hazır olacaksınız.” demiştir.

Anahtar kelimeler: Zihinde Canlandırma, Stres, Konsantrasyon

Kaynaklar

* Yılmaz, O. (2016). Konsantrasyon ve psikolojik rutinlerin oluşturulması. [Sunum]. Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi Spor Psikologları eğitimi, Ankara

*Olimpiyat oyunları ve hazırlık süreci deneyimleri, yarışma ve antrenman gözlemleri, sporcu geri bildirimleri ve aynı alanda çalışan uzmanlarla yapılan tecrübe aktarımlarından edinilen bilgilerle desteklenmiştir.