

PSIKOLOJİK ANTRENMAN

Caner AÇIKADA-Dr. Emin ERGEN



Son 20 yıl içerisinde spor dünyasında inanılmayacak büyüklükte ilerlemeler meydana gelmiş ve bunun sonucu olarak, hem bireysel ve hem de takım performansları akıl almaz boyutlara ulaşmıştır. Gelişen günümüz teknolojisi ve laboratuvar yöntemleri, insan performansının yeni boyutlarda artırılmasına ışık tutarken, ortaya atılan yeni bilgi ve malzemeye teknik antrenman oldukça büyük bilimsel boyutlar kazanmış, performansı etkileyen beslenme, kuvvet çalışmaları ve benzeri etkenler, antrenörler tarafından iyi bilinir hale gelmiştir.

Ancak meydana gelen bu etkiye kıyasla yeni değişimler, antrenörlerin işini pek kolaylaştırmamış, tam aksine, daha karmaşık ve zor hale getirmiştir. Karşılaşılan önemli problemlerden birisi, günümüz sporcularındaki kişilik sorunudur. Günümüz değer ölçüleri ve bu değer ölçülerinden etkilenme ve yönlendirme, 20 yıl öncesine oranla daha farklıdır. Günümüz beklentileri farklılaşmaya uğramıştır. Bunu yaratan faktörlerin başında; şimdiki gençlerimizin eskiye oranla daha fazla algılayıcı, sorgulayıcı, daha geniş ilgi alanı ve daha erken yaşlarda daha çok deneyimlerinin olabilmesi gelmektedir.

Bunların doğal sonucu olarak günümüz antrenörleri; bir kısım kişisel davranışlara ve psikolojik motivasyona karşı duyarlı olmak zorundadırlar. Bu yazı; konuya daha çok sporcu kişiliği ve buna bağlı olarak başarı için uyarılma özelliği üzerine yoğunlaşacak ve ortaya çıkabilecek bazı problemlere çözüm getirmeye çalışacaktır.

Televizyonda büyük heyecanla izlediğimiz Avrupa Kapalı Salon Atletizm Şampiyonası'nda bazı branşlardaki atletlerin, atlayışı yapmak için konsantre olurlarken, yüz ifadelerinden, atlayışı yaptıklarını hayal ettiklerini ve yapmayı istedikleri atlayış türünü o anda zihinlerinde canlandırdıktan sonra atlayışı gerçekleştirdiklerini izledik. Günümüz antrenman biliminde "Zihinsel Antrenman" adını verdiğimiz bu hareket, yapılmakta olan akıl almaz derecelerin ortaya çıkmasında önemli etkenlerden birisi olup, yalnız atletizmde değil, hemen hemen tüm spor dallarında uygulanmaktadır. Uygulamanın temelinde, sporcunun yarışa, rakibe ve olabilecek tüm diğer etkenlere karşı duyduğu endişeyi ve korkuyu ortadan kaldırmak, performans için uygun bir uyarılma düzeyi yaratmak, hırslanmak ve olumlu bir hava içerisine girmek yatmaktadır.

Bir sporcu, antrenman yapıyorsa ve yarışacaksa, doğal olarak buna zaten hazırdır diyeceksiniz. Ama bu, düşünüldüğü gibi olmamaktadır. Birçok sporcu yarışma öncesi yarışmadan, rakipten, sahadan, seyirciden ve daha akla gelmeyen birçok etmeden endişe duyup korkabilir. Yarışmaya çıkmadan önce bunu kafasında olumsuz şekilde kurgulamanın sonucu, gecelerce düzenli uyuyamayarak veya iştahtan kesilerek bitik düşer ve daha yarışmaya çıkmadan, yan yarıya yarış başından kaybeder.

Yerkes ve Dadson'un yaptıkları çalışmalara göre, verili bir performans için sporcunun belli bir düzeyde uyarılma düzeyi gösterdiği gözlenmiştir. Uyarı düzeyi performansın güçlük derecesine göre değişmektedir. Gözlemler, her performans için optimal bir uyarılma gerektiğini göstermiştir. Optimalin üzerinde veya altında uyarılma, performansın optimal başarıda yapılmasını engellemektedir.

Zaman zaman kazanma isteği, sporcuda iyi performans yapmasını sağlayan bir faktör olukun; bu isteğin giderek endişeye veya sinirli bir yapıya dönüşerek, kazanmak için gerekli olan optimal uyarılmayı engellemesi, kötü performansı hazırlayan bir etkene de dönüşebilir. Bu nedenle, spor psikologlarının çözüm aradıkları konulardan birisi de sporcunun endişe, korku ve sinirli yapısını kontrol altına alarak, optimal ve pozitif bir uyarı (arousal) düzeyi ile yarışmaya girmesini sağlamaktır.

Araştırmacıların yapmış oldukları çalışmalara göre, sporcuların uyarılma düzeylerine göre iki belirgin gruba ayırmak mümkündür. Bunlardan birincisinde sporcular çok düşük sinirsel aktiviteye (uyarılma düzeyi) sahip oldukları için, yapılan işe ilgisiz, isteksiz bir yaklaşım içerisindedirler. Bu tip sporcular genellikle antrenmanda kötü; yarışma veya karşılaşmalarda daha iyi performans sergilerler. İkinci tipler ise; yüksek temel sinirsel aktiviteye (uyarılma düzeyi) sahip olanlardır. Bu tip sporcular genellikle antrenmanda çok başarılıdır. Ancak yarışmalarda, antrenmanda gösterdikleri başarıyı tekrarlayamazlar. Görüldüğü gibi, bir sporcuyu optimal uyarılma düzeyine sokmak için gereken heyecan, motivasyon ve hırs her sporcuda farklı farklı olmaktadır. Bu noktada, sporcunun hangi sınıfa girdiğini ve optimal uyarılmasının ne olabileceğini bilmek gerekir.

Zihinsel antrenman, değişik nedenlerle sporcuda meydana gelen endişe, korku, aşırı heyecan gibi sinirsel (psikolojik) gerilim yaratan etkenlerden kurtulup, optimal uyarılma düzeyini kazanarak, performansın olumlu yönde yapılmasını sağlamaya yöneliktir. Sporcunun sinirsel gerilimini kontrol edebilmesi ve optimal uyarılmayı yaratabilmesi için psikolojik güven duygusunun olması gerekir. Bu alanda antrenörün, sporcunun değişik yarışmalarda, yarışma öncesi ve yarışma anındaki davranışlarını gözlem yöntemiyle saptayarak, performans sonucu ile karşılaştırmasını yapmak ve sporcuya bunları tartışarak ona yardım etmesi gerekir. Benzer yöntemlerle sporcunun kendi kendisini analiz ederek, böylece değişik psikolojik gerilimler yaratan ortamlarda, sporcunun tepkileri belirlenmelidir. Bunlar yapılmadan, performansı olumlu yönde etkileyebilmek için, sporcunun psikolojik gereksinimlerinin neler olabileceğini bilmek kolay olmayacaktır.

Birçok sporcu, psikolojik gerilimin yüksek olduğu durumlarda, meydana gelen gerilimi azaltmak ve rahatlamak için kendilerine göre deneme-uyarılma yoluyla bazı yöntemler ge-

liştirirler. Böylece kendilerini psikolojik olarak güvenli hissetme yollarını ararlar. Bir kısmı kem göze karşı nazarlığını tarken, bir kısmı yarışmadan önce kendilerine şans getirdiğini ve uğurlu olduğunu varsaydıkları rutin davranışlarını gerçekleştirirler. Kimileri ise belli yiyecekleri almayı, belli renkleri veya eşofmanları giymeyi tercih ederler. Söz konusu alışkanlıklardan birinin aksayarak gerçekleştirilmemesi, sporcunun güvenini olumsuz yönde etkilemesine ve kötü performans yapacağına inandırıcı yeterli neden olabilmektedir. Bununla birlikte antrenör, bu gibi alışkanlıkları son anda yıkıp, değiştirmeye çalışmamalıdır; çünkü bu davranış sporcuda istenmeyen psikolojik gerilimi yaratacak ve optimal uyarıya geçilemeyecek, kötü performans yapılmasına nede olacaktır.

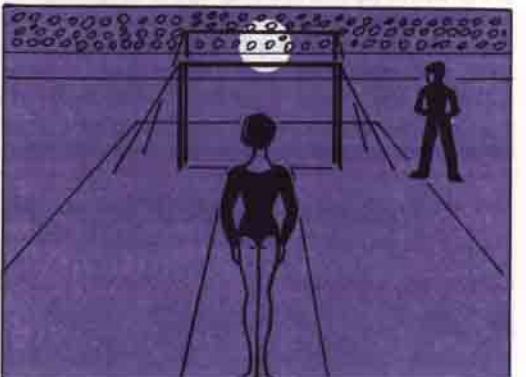
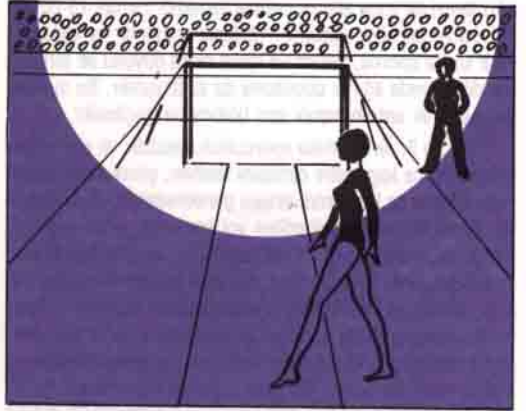
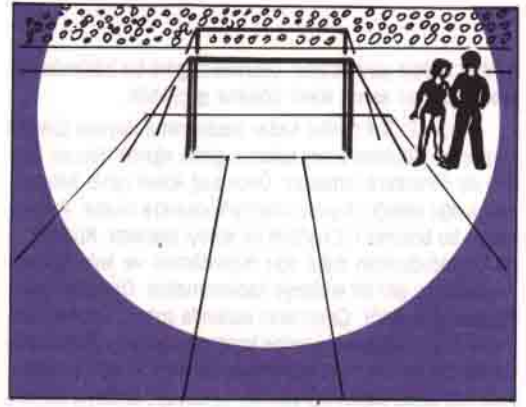
Sporcunun psikolojik özellikleri ve sinir gerilim düzeyi belirlendikten sonra, sporcunun zihinsel antrenmana yönlendirilebilir. Bu konuda geliştirilmiş çok sayıda teknik bulunmaktadır. Otojenik antrenman, biofeedback gibi teknikler, sporcunun aşırı heyecanlı, gerilimli olmasını ortadan kaldırmak ve optimal uyarıya düzeyini sağlamak için kullanılabileceği gibi, yarışma için yeterince uyarılmamış olan sporcuyu uyararak ve istenilen uyarı düzeyiyle yarışmaya girmeyi de sağlayabilmektedir. Bunun yanında bu tür zihinsel antrenmanlar, önemli ölçüde, yarışma haftası, yarışma öncesi istenmeyen psikolojik gerilimlere girilerek, uykusuzluk, iştahsızlık gibi olumsuz etkenlerin ortaya çıkmasını engelleyici amacıyla da kullanılabilmektedir. Böylece sporcunun, yarışma için düzenli uyuyabilmekte ve beslenebilmektedir.

Söz konusu değişik tekniklerden bir tanesi Otojenik Antrenman'dır. Otojenik Antrenman üç temel ilke üzerine kurulmuştur;

- **Uyarı/Tepki İlişkisi:** Bir resim veya cümle gibi uyarana konstantre olmak, uyarana bağlı olarak vücutta belli bir tepkiyi uyandırır.
- **Kas ve Psikolojik Gerilim İlişkisi:** Psikolojik bir gerilim, aynı zamanda kassal bir gerilimi yaratır; psikolojik olarak gerilimli olup, kassal olarak rahat olmak olanaksızdır. Bu nedenle insan psikolojik gerilimini, önemli ölçüde kassal gerilimi ile kontrol edebilmektedir.
- **Genelleştirme İlişkisi:** Gevşeme ve rahatlama vücudun bir parçasında yaratılabilirse, gevşeme vücudun diğer parçalarına da aktarılabilir ve böylece genelleştirilebilir.

Otojenik Antrenman üç bölümden meydana gelir. Her bölüm, bir önceki bölümün tam anlamıyla öğrenildikten sonra ele alınmalıdır. Her ne kadar her bölüm için uzun süre çalışmak gerekmiyorsa da, düzenli olarak çalışılması gerekmektedir. İlk sıralar, hergün ve sessiz sakin bir yerde çalışmalıdır. Çalışma, bir koltukta oturarak veya yere uzanarak yapılmalıdır. Otojenik antrenman'ın bölümleri aşağıdaki gibi ele alınmalıdır:

Bölüm 1: Sessizlik duygusu üzerine konsantre olmalı, yavaş yavaş ve düzenli nefes alıp vermelidir. Çalışmanın ilk sıralarında, dinlenme ve rahatlama duygusu yarattığı için, siyah veya lacivert renklerle çevrili olduğu düşüncesi üzerine konsantre olmak yardımcı olabilir. İlk bölüm olan sessizlik duygusu üzerine, bir hafta kadar bir süre, hergün 10-15 dakika kadar çalışmalıdır. Sessizlik üzerine konsantre olma, zaman içerisinde-



de ilgili tepkiyi yaratacaktır. Otoritelere göre bu bölümün öğrenilmesinden sonra ikinci bölüme geçilebilir.

Bölüm 2: 3-4 dakika kadar sessiz olma duygusu üzerine konsantre olduktan sonra sporcu, şimdi **ağırılık** duygusu üzerine de konsantre olmalıdır. Önce sağ kolun rahat fakat oldukça ağır olduğu duygusu üzerine konsantre olunur. Antrenmanın bu bölümü 1-2 haftalık bir süreli olacaktır. Kolun normalde olduğundan daha ağır hissedilmesi ve kolu kaldırmayacakmış gibi bir endişeye kapılmamalıdır. Otoritelere göre bu tehlikeli değildir. Çalışmanın sonunda sporcu kolunun normal olduğu düşüncesi üzerine konsantre olduğu veya kaslarını kastediği zaman, herşey normale dönecektir. Ağır olma duygusu sağ kolda başarıldığı zaman, bu duyuyu sırasıyla sol kol, sağ bacak ve sol bacağa yayılmalıdır. Tüm çalışma süresi, dört üyeyi de içine alacak şekilde yapıldığı zaman 15-20 dakika kadar bir süre alacaktır. Yaklaşık olarak bir ay kadar bir süre sonra sporcu, sessiz ve rahat olma duygusu ile birlikte, her dört üyede ağırılık duygusunu da sağlayabilir. Bu durumda, otojenik antrenmanın son bölümüne geçilebilir.

Bölüm 3: İlk 5 dakika sporcunun sessizlik ve ağırılık duyarları üzerine konsantre olmasını takiben, şimdi **sıcaklık** duygusu üzerine de konsantre olması gerekmektedir. Bu bölümde de, ikinci bölümde takibedilen yol izlenerek, önce sağ kol, sonra sol, giderek sağ ve sol bacaklara sıcaklık duygusunun yayıldığını hissetmek gerekir. İstenilen durum yaratıldığı zaman, sıcaklığın birkaç derece yükseldiği hissedilebilir. Çalışmanın sonunda sporcu, diğer bölümlerde olduğu gibi, herşeyin normale döndüğü düşüncesi üzerine konsantre olur ve herşey normale döner. Üçüncü bölümün öğrenilmesi de bir aylık bir süreyi gerektirir. Çalışma süresi yaklaşık 20 dakika civarındadır.

Otojenik antrenmanın her üç bölümü bir çalışmada yapılmaya başlandığı zaman, temel teknik öğrenilmiş demektir. Otoritelere göre, bu safhaya gelinmesi genel olarak 2-4 ay gibi bir süreyi almaktadır. Bu safhaya gelindikten sonra amaç tekniğin çok rahat olarak kullanılmasını sağlamaktır. Günlük 20 dakika iki aylık bir süre çalışmayı gerektirmektedir. Antrenmanın bu özelliği de kazanıldıktan sonra, her üç bölümün çalışılmasına gerek kalmamıştır. Üç bölümden bir tanesine (örneğin sessizlik duygusu) konsantre olma, her üç bölümün hareket geçmesini sağlayan uyarı olacaktır. Ayrıca, sessiz ve sakin bir yerde yapılmasına da gerek kalmayıp, antrenmanı, sahada ve hatta yarışmada bile kullanılabilir olacaktır.

Otojenik Antrenman'ın iki antrenman etkisi vardır: (1) Psikolojik ve kasal rahatlatma ve (2) olumlu yönde pozitif sinirsel aktivite (optimal uyarlama). Sporcu sahip olduğu temel sinirsel aktivitesini otojenik antrenmanla arttırdığı gibi, azaltabilme tekniğine de sahiptir. Teknik iyice öğrenildikten sonra, 20 dakika çalışma yerine, istenilen uyarı 5 dakikada sağlanabilir. Böylece sporcu, yarışma öncesi optimal uyarılmayı sağlamak için, sinirsel aktivitesini istediği veya gerektiği her yönde artırabilir veya azaltabilir. Ancak, otoritelere

göre otojenik antrenman, kuvvet, güç veya dayanıklılık gerektiren spor dallarında yarışma öncesi yalnız başına kullanılmamalıdır. Bu gibi durumlarda, yarışma öncesi ısınma içerisinde, egzersizle birlikte uygulanmalıdır. Bu, aşağıda öngörüldüğü gibi yapılabilir:

1. Özellikle sporcu yüksek sinirsel aktivite gösteren (sinirli) bir yapıda ise, yoğun bir ısınma uygulanmalıdır. Isınmanın bu bölümü yaklaşık 20 dakika sürmelidir.

2. Terin kurulanmasını takiben 20 dakika kadar Otojenik Antrenman uygulanır. Takiben 5 dakika kadar teknik ile ilgili zihinsel tekrar yaparak, tekniğin canlandırılmasına çalışmalıdır. Bu bölüm, teknik özelliği fazla olan spor dallarında çok önemli kabul edilmektedir. Bölümün sonunda, gevşemeyi daha iyi sağlamak için masaj da yaptırılabilir.

3. Bu bölüm 10-15 dakika kadar yavaş ısınmayı içerir; kuvvet, güç ve dayanıklılık gerektiren spor dalları için gerekmektedir.

4. Isınmanın son bölümü, 5 dakika kadar yaklaşmakta olan yarışmaya ait zihinsel antrenmanı içerir. Sporcu; uygulayacağı tekniğin olumlu noktalarını ve gereken hareketleri yapacağını düşünmelidir.

Anlatılan ısınma şekli iyice öğrenildikten sonra, yarışma içerisinde, ara verilen spor dallarında, kısa bölümler uygulanarak, tüm ısınmanın etkisi yaratılabilir. Böylece sporcu, tüm yarışma süresince istediği optimal uyarıyı koruyarak, endişe ve korku gibi olumsuz etmenlerden uzak kalabilir. Teknik iyice yerleştirildiği zaman, yazımızın başında belirttiğimiz gibi, atlama hazırlanan bir atlet, atlayış için konsantre olduğu sırada, çok kısa bir zaman içerisinde yapması gereken şeyleri zihinsel olarak düşünebilir ve kendisini yapacağı atlayışa optimal olarak uyarabilir. ■

SİZ OLSAYDINIZ?

(Satranç Dünyası sayfasındaki soruların yanıtları)

Çözüm I:

- 1)Ş15-e4,Şc6-b7 2)Vd8-b6 + + ,Kc8 × d8
2)Ae6 × d8 + + ,Başka 2)Vd8-d5 + +

Çözüm II:

- 1)Af8-e6,Fb4 × c3 2)Kb1 × b8 + + ,Ae4 × c3
2)Ah7-f6 + + ,Kb8-b7 2)Vc3-c8 + + ,Ae4-f6
2)Ah7 × f6 + + ,Başka 2)Vc3-g7 + +

Çözüm III:

- 1)c4-c5,Fd5 × e4 2)Kg4-g6 + vöya
Kd7 × d8, herhangi 3)Ab7-a5, f7-f6
2)Ab7-a5 + + ,Şc6xd7 3)Kg4-g7 + + , Şc6 × d7
2)Ve4-e8 + + ,Şd7 × e8 3)Kg4-g8 + + , Vh5-g5 vöya
Vh5-f5
2) Ve4-e8, herhangi 3)Ab7-a5 + +

Herkesle arkadaşlık yapın, ama sadece erdemlilerle dost olun...

KONFÜÇYUS