

SPOR YAPIYORUZ



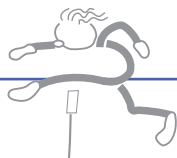
İyi Gören Daha Başarılı!

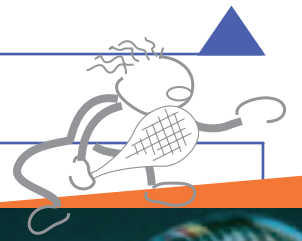
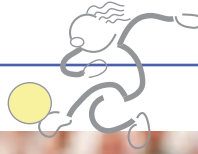
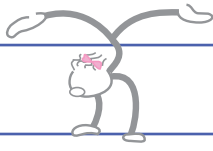
Heyecanlı bir basketbol maçı yapıyorsunuz. Siz rakip oyunculara savunma yapmaya çalışırken, topu çelmiş olan takım arkadaşınız hiç beklemediğiniz bir anda beklemediğiniz bir açıdan topu size doğru attı. Topun size doğru geldiğini son anda fark ederek pası alıp basketi attınız. Tebrikler! Ancak bazen, çevresel görüş alanımız dışındaki hareketleri algılayamadığımız için bu tür pasları ya da hareketleri kaçırmız. Çevresel görüş becerisi her ne kadar kimi sporcularda diğerlerinden fazlaysa da, çalışarak bu becerimizi geliştirmemiz olası.



Çevresel görüş, başınızı sabit tuttuğunuzda çevrenizde görebildiğiniz en uç noktaları tanımlar. Bir başka deyişle, başınızı oynatmadan yalnızca gözlerinizi hareket ettirerek görebildiğiniz yerler çevresel görüş alanınıza girer. Ne var ki, herkesin çevresel görüş becerisi aynı değildir; kimilerinininki diğerlerine oranla daha iyidir. Bu da onlara, futbol,

tenis ya da basketbol gibi hızlı hareket etmeyi gerektiren sporlarda üstünlük sağlar. Bu sporlarda top, bir anda beklenmedik açılardan gelebildiği için çevresel görüş becerisi, oyunu iyi oynayabilmek açısından önemlidir. Hızlı hareket etmeyi gerektiren sporlarda görsel uyarıcılar herhangi bir yönden gelebilir. Bu nedenle sporcular, görüş





alanlarının en ucunda kalan alanlardan gelebilecek hareketlere karşı tepki verebilmeyi öğrenmeli, çevresel görüş becerilerini artırmaya çalışmalıdır.

Daha Becerikli Olabilir miyiz?

Kimi hayvanların gözleri başlarının iki yanında bulunur ve bu sayede her yöne doğru 360°'lik görüş açısına sahiptirler. Bu özellik yardımıyla avcılardan daha iyi korunabilirler. İnsanların gözleri yüzlerinin ön tarafında bulunur. Bu sayede herhangi bir nesneyle aramızdaki uzaklığı doğru olarak öngörebilirken, yan tarafları görebilme konusunda o kadar iyi sayılmayız. Ancak kimimiz bu konuda daha beceriklidir. Bunu diğerlerinden daha iyi yapabilen bir atletin diğer yarışmacılara üstünlük sağlayacağını söylemek yanlış olmaz.

Sürücüler, bu açığı kapatmanın yolunu arabalarda yan aynalar kullanarak bulmuşlar. Ancak ne yazık ki, kendimize sürekli olarak ayna takarak yaşamamız olası değil. Bununla birlikte, yetenekli sporcular görsel bilgiyi kullanmada ve yeterince hızlı tepki vermede birçoğumuza göre daha başarılıdır. Sporcular antrenmanlarda çevresel görüş alanlarında bir işaret belirir belirmez en kısa sürede tepki vermeyi öğrenip, bu becerilerini geliştirmeye çalışırlar. Bu, özellikle futbol gibi sporlarda kaleciden golcüye kadar tüm konumlarda oynayan sporcular için yaşamsal önem taşıyan bir beceri sayılabilir.

Bununla birlikte oyunda bu beceriye çok gereksinim duyan bir başkası daha var: Hakem! İşleri gerçekten çok güç olan hakemler, bütün dikkatlerini sürmekte olan oyun üzerinde yoğunlaştırdıkları için, bazen kimi olayları ya da durumları kaçırabilirler. Bu nedenle birçok sporda yardımcı hakemler, başhakeme yardımcı olmak için bulunur.

Bir spora yıllarını veren deneyimli sporcuların yaptıkları sporu ya da oynadıkları oyunu "okuma" becerileri diğer sporculara göre daha fazla gelişmiş olur. Bu özellik onlara, vuruşları ya da atışları öngörebilme ve daha hızlı karşılık verebilme şansı



tanır. Tepki verme süresiye, çok iyi görüş ve rakibin nereden vuruş yapacağını öngörme becerilerine bağlıdır.

Yapılan deneyler, beynin kendisine ulaşan bir bilgiyi 0,4 – 0,5 saniyede işleminden geçirip buna uygun tepki verebildiğini gösteriyor. Ancak birçok kısa mesafe koşucusu, öngörü becerileri sayesinde başlama işareti verildiği andan itibaren 0,1 saniye içinde tepki verebiliyor.

Tenisçilerinse, genellikle çok hızlı bir vuruşu karşılamak için yalnızca 0,5 saniyeleri vardır. Bu süre içinde biz genellikle havada uçan bir top görürüz. Ancak düzenli antrenmanlarda, işaretleri algılama ve ne yapacağımıza daha hızlı karar verme becerilerini artırmaya yönelik kimi çalışmalar yapılır.

Çevresel görüş becerimizi geliştirmek için uzmanların birkaç önerisi var:

- Büyük nesnelere kullanın: Büyük toplara vurmaya ya da onları yakalamaya çalışın.
- Farklı renkler kullanın: Gece ya da sisli havalarda renkli toplarla çalışın.
- Hareketi yavaşlatın: Yeni başlayan birine topu atmaya çalışın; topa vurmayın.
- Yılmadan çalışmaya devam edin.



Elif Yılmaz

Kaynak: <http://www.sciencemuseum.org.uk/exhibitions/sport/site/education/allroundvision.pdf>

