

SPOR VE BAŞARI

Tüm spor dallarında amaç ruhen ve fiziken rahatlamak, iç dünyamızda huzura ulaşabilmektir. Maalesef bu tanımlama eskide kalan tozlu bir düşünceye dönüştü. Amatör duyguların yerini profesyonelliğe bıraktığı günümüzde, başarının sadece müsabakada birincilik olduğu, ancak müsabakadan ne yazık ki bir birinci çıkabildiği gerçeğinin unutulmasını doğurmuştur. İnsanın bir makine olmadığı gerçeği de eklendiğinde günlük antrenmanlar ve yoğun çalışma temposu tek başına bu başarıyı sağlayamamıştır.

Başarmanız gereken bir iş ve sizden güçlü olduğuna inandığınız bir rakibiniz varsa ne kadar çalışırsanız çalışın, ilk karşılaştığınızda o sizden mutlak önde başlar. Siz ona yetişebilmek için çaba gösterirsiniz. Oysa tüm koşullar eşittir. O da sizin gibi beden ve beyne sahip, nefes alıp veren bir varlıktır. Hayatımızın her anında karşılaşılabileceğiniz bu durum bir gerçektir. Gözümüzün içine kadar girer, biz onu görmemeye devam ederiz.

Sporcuyla her anını geçiren antrenör performansı artırmanın formülünü geçmiş öğreti ve tecrübeleriyle uygular ve tanımlar. Performans eşittir, fiziksel, teknik ve taktikten oluşan bir antrenman programı. Bunlara birde disipline edilmiş saatler eklendiğinde her şey artık hazırdir. Aslında bunun böyle olmadığını anlayabilmemiz için kaybedilen şampiyonalara, hasret kalınan finallere bakmamız yeterlidir. Yıllarca Avrupa ülkeleri ve Rus sporcularıyla yaptığımız müsabakaları tekrar ama dikkatle irdelediğimizde gördüğümüz tek şey “kazanacağından emin, rakibini kafasında elimine etmiş, finali yaşamış sadece formaliteden ibaret bir müsabakaya çıkan bir taraf”. İşte biz hep diğer tarafta olduk. Çünkü bizim öğretilerimiz o yönde idi. Bilinçaltımızı besleyen kanallarda onlar çok teknik biz ise zavallı olan taraftık. Aslında eksik olan sadece, düşünce tarzından başka bir şey değildi.

Antrenörlerin çoğu fiziksel, teknik ve taktik hazırlık konularında ne yapmaları gerektiğini, nasıl bir çalışma planı çezeceklerini çok iyi bilebilirler. Ama iş sporcuyla rakibine ve müsabakaya karşı psikolojik hazırlık konusuna geldiğinde, nelerin yapılması gerektiği konusunda çok umursar görünmezler. Antrenör için önemli olan karşı takımın 10 numarası ya da kalecisidir. Ne yazık ki, bu nedenle oyuncuların problemleri de onlar haline dönüşmektedir. Bu kadar önlem alınıyorsa ve bunun karşılığında kendilerine bir enerji verilmiyorsa demek ki bu 10 numara gerçekten 10 numaradır.

Milyonların sevgilisi futbolda, fiziksel hazırlık dediğimizde; süratin, dayanıklılığın, kuvvetin, esnekliğin geliştirilmesi gereken özellikler olduğunu düşünüyoruz. Oysa doğru olan şu değildir? Sporunun yaşadığı bu çok yoğun adrenalin salgılayan mekanizmaya, stresle başa çıkmayı, kendine güvenli olmayı, motivasyonunu artırmayı, yoğunlaşma, dikkat, gevşeme, olumlu düşünce kontrollerini nasıl aktaracağız !!!

Başarıyı sağlamak için tüm taşların yerine oturduğu bir zeminde çalışılmalı ve ekip de mutlak şu unutulmamalıdır, “Yaptığınız işte sizin dışınızdaki bir kişi varlığında onunla mutlak iletişim kurma zorunluluğunuz vardır”. Bunu görebilirsanız başarıyı yakalama şansınız vardır.

Günümüzde isminin önlerinde “performans” kelimesinin bulunduğu tüm meslek dallarında olduğu gibi, sporda da başarı isteniyorsa yapılması gereken antrenör ile sporcu arasındaki bu köprüyü sağlayacak bir mentor un ekibe dahil edilmesidir. Hep gözden kaçırılan sporcuyla müsabakaya hazırlayan antrenörün de aslında psikolojik hazırlığa ihtiyacı olacağı ve bunu ne yazık ki kendi kendine sağlayabilme şansının olmadığıdır. ABD'de spor kulüpleri ilk kez 1938 yılında sporda psikolojik hazırlık uygulaması başlatmışlardır. Araya giren II. Dünya savaşı ile yavaşlamış olsada, 1960 lı yıllarda tekrar spor

psikolojisinin miladı denen, Coleman Griffith'e 1938'de Chicago Cubs Beyzbol takımı teklif sunuyor. 1960 lı yıllarda ise, Uygulamalı spor psikolojisinin kurucusu Bruce Ogilye, sorunlu sporcular ve bunlarla başa çıkma yolları ile ilgili kitabını yayınlıyor. Takımlarda psikolojik hazırlık çalışmasını başlatan kişi olarak tarihe geçiyor. Artık giderek yaygınlaşan bu yöntem, 1984'lü yıllara gelindiğinde olimpiik dallarda tüm sporcuların içinde bulundurulduğu çalışma gruplarını da içine almaktaydı.

Günümüze gelindiğinde araştırmalar ; “sporculara stresle başa çıkma, motivasyon, kendine güven, hedef belirleme gibi psikolojik becerileri öğretilmesinin, depresyona girdiği dönemlerde, kişilik bozuklukları gösterdiği, alkol, doping ve cinsellikle ilgili problemler yaşadığı anlarında yanlarında olup durum saptaması yapıldığında”, genel olarak performansın takıma ya da bireysel sporlarda sporcuya yüzde 40 bir artış yaptığını, durum ve koşullara göre bu oranın yüzde 90'lara kadar çıkabildiği verilerle belirlenmiştir. Yüzde birin bile önemli olduğu bir alanda bu yükseliş gerçekten çok önemli bir orandır. Psikolojik olarak hazırlanmış bir sporcu bu becerilerini aynı fiziksel becerileri gibi koruyabilir ve geliştirebilir. Sporcu için forma gir dendiğinde forma giremiyorsa konsantre ol hazır ol dendiğinde de hazır olamaz. Bunun için bir yön vericiye tıpkı bir antrenör gibi hazırlayıcıya gereksinim duyar. Bunu sağlamak için profesyonel yardım almak yerine, “Türk insanı gazla çalışır. Verirsin gazı, hadi oğlum, hadi aslanım, sen yaparsın, sen aslansın, seni kesseler acımaz” yaklaşımı sporda asla kabul edilemez bir motivasyon yöntemidir ve her zaman ters etki ile sporcu üzerinde yoğun strese, stres kasılan ve gerilen kasların kolay sakatlanmasına en kötüsü de güven kaybına neden olur.

Sporda eğitimin ya da kondisyonun sadece kaslar üzerinde yapılmaması gerektiği, insanı makineden farklı kılan duygu ve düşünce sisteminin de eğitilmesi gerekliliği bu kadar açık ve nettir. Buna rağmen tüm spor dallarında bilimsellikten uzaklaşarak yapılan çalışmalar başarıya aç sporcuları ve izleyenleri bu seyir zevkinden uzak bırakmaktadır. Altyapılarda başta olmak üzere kurulan ekiplere mutlak bu eğiticiler sunulmalı, yeni bilinçlenmeye başlayan sporcuların fizik gelişimlerinin yanında mental olarak da gelişimini olumlu sağlamaları amaçlanmalıdır.

Dr.Gökhan ÜRKMEZ