Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

Antrenörlük Eğitimi ABD

Yüksek Lisans

AED 614 Spor Psikolojisi

Spor Psikolojisinde Dikkat

3.Hafta

Analiz ve plan evresi. Zor bir anda rakiple mücadelede nasıl hücum edilecegini planlamak. Penaltı veya serbest atışlarda oyuncunun rakibin durumuna karşı zihninde planladığı stratejiler buna örnek olarak gösterilebilir.

\* Dikkatin sürdürülebilirligi, davranışın ögrenilebilmesi için önemlidir.

\* Dikkatin süresi yaşa, içsel dışsal uyaranlara, yapılan aktivitelerin çeşitliligine, kişinin ilgi ve ihtiyaçlarına baglıdır.

\* Içsel uyaranlar; ilgiye, ihtiyaç ve merak duygularına baglı olarak dikkatin bir yöne çevrilmesidir.

\* Dış uyaranlar; uyarıcının kuvvet ve hacmi, aşırı zıtlıklar, hareket eden uyarıcılar, yenilik ve tanışıklık, alışılmışın dışındaki uyarıcılar, tekrarlardır.

Oluşan olayların çok çabuk fark edilmesi. Bir basketbol maçında hücum ederken savunmanın türünü sezebilmek. Topu süren oyuncunun rakip defansın konumunu ve arkadaşlarının pozisyonunu kavraması.

Sporcunun bir beceriyi ögrenebilmesi ve ögrendiklerini yarışma anında da uygulayabilmesi için dikkatinin geliştirilmesi önemlidir. Bu nedenle sporcunun dikkatini geliştirmesi için izlemesi gereken yollar vardır. Bunları şöyle sıralayabiliriz:

\* Sporcunun kendi davranışlarının yine kendisinin kontrolünde oldugunu unutmaması,

\* Müsabaka sırasında pozitif düşünmeyi ögrenmesi,

\* Önemli müsabakalarda dikkatteki kaymaların daha fazla olabilecegini bilerek buna hazırlıklı olması,

\* Önemli müsabakalarda sogukkanlı kalarak rakiplerinin de gergin olabilecegini unutmaması ve sogukkanlı kalmayı avantaj olarak kullanması,

\* Dikkatte bozulmalar kaymalar oldugundan tekrar yogunlaşabilmek için bir plan geliştirilmesi,

\* Önemli yarışmalar öncesinde iyi dinlenerek uykusunu alması.

6. BELiRLi RUTiN HAREKETLER GELiŞTiRiN: Konsantrasyonu korumanın bir yolu da rutin hareketler oluşturmaktır. Ne yapacağınızı bilir ve uzun süreli bir çalışmayla bunu bir refleks haline getirirsiniz. Dolayısıyla konsantrasyonunuzu korur, gereksiz yere efor harcamazsınız

DİKKATİN YAYGINLAŞTIRILMASI

Yalnız hedefinize ve o anki hareketinize yogunlaşın.

Hazır oldugunuzdan emin olun,büyük an o andır.

Yüzde yüz potansiyelinizi sergileyin.

Hatalarınıza değil, sizin için dogru olana yogunlaşın.

Hareketi önce zihninizde mükemmel yaptığınızı hayal edin ve sonra eyleme geçin.

Geçmiş, gelecek, rakip ya da diger unsurlar yok. Sadece siz ve performansınız var.

Unutmayın, bu yalnızca bir oyun. Kazanan ve kaybeden var, ama sadece oyun. O kadar.

Başarınızı küçük gelişmelere baglayın.

Performansınızdan haz duymak için oradasınız.

Nefret ve acı duyuyorsanız başka ugraş bulun.

Sonuca degil, yalnızca performansınıza yogunlaşın.

Çıkın ve oynayın.

Hatalarınızdan ders alın.

Paylaşmayı bilin. iyimser olun.

2. DOGRU NEFES ALMAK: Dogru nefes almak sporcu için hayati önem taşır. Gergin ve sinirliyseniz fiziksel ve ruhsal durumunuz da etkileneceğinden, performansınız düşer ve yerini kaygı alır. O zaman derin ve uzun nefesler alın. Nefesinizi içinizde bir süre tutun, yavaşça dışarı verin, ama bunu yavaş yapın. Aynı hareketi tekrarlarken zihninizde sakin ve rahat halinizi canlandırın. Bir an vücudunuzun en iyi performansı gerçekleştirdiği anlardaki gibi gevşek olduğunu düşünün ve öyle davranın. Dikkatinizi topa ya da hedefe çevirin. Yüz kaslarınıza kendinden emin bir ifade verin. Şimdi nasıl hissediyorsunuz?

DAR- İÇ

KONSANTRASYON GELİŞTİRİCİ STRATEJİLER

Basketbolda oyun kurucu, set oyununa geçtigi ya da hızlı bir hücum organize ettiginde, dikkatini genişleterek uygun zamanda kime pas verecegini belirlemeye çalışır. Oyun kurucu topla diger sahaya geçmeye çalışırken antrenörün talimatlarını dinlemeye çalışıyorsa dikkat odagını genişletmektedir. Bir futbol maçında ihtimalleri degerlendirerek boşa kaçan oyuncuya pas atılması da dikkat odagını genişletmeye örnek gösterilebilir.

Amerikalı spor psikologu Weinberg, konsantrasyonu, sporcunun yarışmada kendini olaylara verebilme ve bunu maç boyunca sürdürebilme yetenegi şeklinde tanımlar.

KONSANTRASYON

KONSANTRASYON NEDİR?

KONSANTRASYONU ETKİLEYEN FAKTÖRLER

DİKKATİN GENİŞLETİLMESİ

b) OLUMSUZ ETKiLEŞiM: Üst üste hata yapılıp kötü bir performans sergileniyorsa seyircinin olumsuz tepkisi sporcunu konsantrasyonunu etkileyeceginden sinirsel bir gerginlik yaratır ve performansı olumsuz etkiler. Bu durumda sporcu yaptıgı işe kendini veremez, hem kendisiyle hem de rakip seyirciyle ugraşmaya başlar. Üst üste yenilgi alan bir takımın seyircisi oyunculara baskı yapabilir. Sporcunun kendisini özel birinin izledigini bilmesi de degişik bir durum yaratabilir. O kişi veya kişiler tarafından takdir edilmek ister fakat istenilen performansı gösteremediginde bu olumlu duygular yerini “küçük düşme”, “incinme”, “mazeret bulma”, “utanma” gibi duygulara bırakabilir.

KONSANTRASYON GELİŞTİRİCİ STRATEJİLER

1. SEYIRCIYLE ETKILEŞIM: Seyircinin sporcular üzerinde çift yönlü etkisi vardır.

A) Olumlu Etkileşim: Seyircinin sporcuyu olumlu şekilde etkilemesidir. Bir takım maçını kendi ülke ya da seyircisi önünde oynuyorsa tezahürat sporcuyu olumlu yönde etkiler. Olumlu etkileşim, sporcunun dikkat ve yogunlugunu arttıracagından performansı da yükseltir.

5. VURUŞ YAPARKEN FiKRiNiZi DEGiŞTiRMEYiN: “Dere geçerken at degiştirilmez”. Karar verilen bir hareketi yaparken onu degiştirmek genellikle sporcu için kötü sonuçlar dogurur. Önce hangi hareketi yapacagınıza karar verin sonra bütün dikkatiniz ve gücünüzle kararı uygulayın. Böylece bir yandan konsantrasyonunuzu korurken, diger yandan maksimum kuvvet sergilemiş olursunuz.

Dikkat, bir hedefe yönelik bilinçli ve yoğun algıdır. Kişi kendini bedensel ve psikolojik olarak tek noktaya odaklamıştır. Bu sırada o kişide odaklanmaya bağlı olarak fizyolojik değişmeler olduğu fark edilir. Duyu organlarından gözler, en belirgin özellik olarak bir noktaya dikilir. Bir sporcunun bakışı ve duruşu, dikkatli olup olmadığını anlamanın en iyi yoludur. Bir noktaya dikkatimizi yoğunlaştırdığımızda göz ağrısı, baş ağrısı veya hâlsizlik durumları yaşanır. Bunlar da dikkat olayının meydana getirdiği fizyolojik sonuçlardır.

Aynı anda pek çok uyarana odaklanabilme ve dikkat alanının birçok konuyu alacak şekilde genişletilmesi, dikkatin yayılması olarak tanımlanır. Dikkatin yaygınlığı, sporcuların üstün performans göstermelerinde önemli bir rol oynamaktadır. Birçok uyarıcı kaynağına aynı şekil ve yoğunlukta dikkat veriliyorsa dikkatin yaygınlaştırılmasından söz edilir.

Topla oynanan takım sporlarında sporcunun geniş ve değişken bir ilgi alanını izlemesi ve sürekli olarak yeni bilgileri araması gerekir. Burada açıklanan durum dikkatin yaygınlaştırılmasıdır. Örneğin; bir basketbol maçında oyun kurucunun hücuma çıkarken pota altına kaçan takım arkadaşlarını görmesi, yandan bağıran çalıştırıcısının sesini duyması ve aynı anda da topu sürmesi gibi. Konzak tarafından yapılan araştırmada dikkatin yaygınlaştırılması yeteneği açısından kadın sporcuların, erkek sporculara oranla daha başarılı oldukları ortaya çıkmıştır.

1. ANI YAŞAMAK: Aklınızda yaptığınız işten başka şeyler varsa zihniniz daha önceki hataya takılı kalmış ve kaygılarla dolu bir durumdaysa yanlış yoldasınız demektir. Konsantrasyon geçmişte ya da gelecekte değil “şu anda” yaşamaktır.

Sporcunun yüksek konsantrasyona ulaşmak için dikkatini bilinçli olarak daraltabilmesi, herhangi bir durumda tüm dikkatini yalnızca bir olaya toplayabilmesi gerekir.

Kaleci penaltı atışında dikkatini tamamen penaltıyı atan futbolcuya yöneltmeli, serbest atış yapan bir futbolcu barajın üstünden topu hedefine göndermeli, servis atan tenisçi ise servis atacagı nokta ile servisin atılış şekline yogunlaşmalıdır.

KONSANTRASYON GELİŞTİRİCİ STRATEJİLER

3. ANAHTAR KELiMELER KULLANMAK: Konsantrasyonu sürekli kılmanın yollarından biri de değişik semboller kullanmaktır. Bu kelimeler sinir sistemini olumlu yönde etkileyeceğinden konsantrasyonunuzu yoğunlaştırmaya yarar. Burada önemli olan kelimelerin yapısıdır. Bu tür kelimeler olumlu ve kısa olmalıdır.

“bravo”, “ hadi koçum”,”topa bak”, “daha yukarı”, “hedefe”, “ileri”, “şimdi tam zamanı”, “işte bu” gibi kelimeler kullanılabilir.

DIKKAT!!

2. GEÇMiŞTE YAŞAMAK: Sporcular bazen daha önce yaptıgı hatalarına saplanıp kalır. Maç devam etme bile kendisi hala oradadır. Bir basketbolcu boş bir turnike kaçırmıştır, bir futbolcu penaltı atamamıştır. Bu durumlar yüksek performansı etkileyen zihinsel faktörlerdir. Yüksek performansın en önemli unsuru “anı yakalamaktır”, ama o an “içinde yaşadıgı an”dır.

Sporcunun dikkatini bir ya da iki uyarana yöneltmesi ve bu uyaranlara karşı derinlemesine yogunlaşması durumu, dikkatin yogunlugu olarak tanımlanabilir.

Bir okçunun, atıcının veya golfçünün dikkatini hedefi ne yöneltmesi ve hedef noktasına yogunlaşmasıdır.

\* Stres ve baskı altında olmak,

\* Karmaşa içinde olmak,

\* Uygulama sırasında karşısındaki herhangi birisinin psikolojimizi bozmaya çalışması,

\* Olumsuz düşünceler içerisinde olmak,

\* Dikkatin dagılması.

Tanımdaki diger bir özellik, dikkat odagının uzun müddet devam ettirilmesidir. Aynı tenisçiyi örnek olarak verirsek uzun bir müsabaka sonunda maç devam ederken tenisçi eger dikkatini bir an için dagıtacak olursa kazanmaya çok yakın oldugu bir maçta hata yaparak maçı kaybedebilir. Bu nedenle dikkati uzun süre korumak veya korumaya çalışmak önemli olmaktadır.

Konsantrasyon, bir konuya zihinsel olarak belli bir süre odaklanabilmektir. Konsantrasyon süresi, kişiden kişiye degişebildigi gibi; aynı kişide konu ve yapılan işe göre de degişiklik gösterebilir.Genellikle sevdiginiz,merak ettiginiz,önemsediginiz ve yapabildiginiz işlere daha uzun süre konsantre olabilirsiniz.

GENİŞ- DIŞ

KONSANTRASYONU ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Bilindiği gibi uzun süre dikkatli kalabilmek zordur. Bazı araştırmacılar, çevredeki bazı ipuçlarına odaklaşılmasını ve bu odaklaşma yeteneğini, dikkatli olma anlamına da gelen konsantrasyonu devam ettirebilme olarak tanımlamaktadırlar. Çevredeki uygun ipuçlarına yönelmek demekle örneğin; servis karşılayan bir tenisçinin rakibinin nasıl bir servis kullanacağı, gelen topun hızı, geliş yönü ve yüksekliği gibi şeylere dikkat etmesi gerektiği denmek istenmektedir. Ancak bu ipuçlarına dikkat edilirse sayı kazanılabilir. Diğer taraftan aynı tenisçi için uygun olmayan ipuçları ise rakip oyuncunun şortuna, formasına, saçının şekline ve şapkasına dikkat etmesi olabilir. Bu da konsantrasyonun dağılması olarak isimlendirilebilir.

KONSANTRASYONU ETKİLEYEN FAKTÖRLER

KONSANTRASYON GELİŞTİRİCİ STRATEJİLER

Serbest atış sırasında savunma oyuncusunun rakibine ve topa odaklanması.

DİKKATİN SÜRESİ

KONSANTRASYON STRATEJİSİNİ AŞAĞIDAKİ ŞEKİLDE ÖZETLEYEBİLİRİZ

SPORDA DIKKAT VE KONSANTRASYON

Dünya şampiyonu okçulardan birisinin konsantrasyon tanımı şöyledir: Hedefim ile kendim arasında her şeye dünyamı kaparım. Yayım, benim bir uzantım haline gelir. Zihnimde biraz sonraki hedeften başka bir şey yoktur. O anda yalnız onu görür, onu duyar, onu hisseder ve mükemmel bir duygu yaşarım. Sonra yayı bırakırım, ok kendi kendine hedefine gider.

KONSANTRASYONU ETKİLEYEN FAKTÖRLER

KONSANTRASYON NEDİR?

KONSANTRASYONU KORUMA SORUNU

4. ANALiZ HATASI: Konsantrasyonu etkileyen bir diger konu,sporcunun mekanik bir hareketi yaparken analiz hatasına düşmesidir. “Her düşünce ve eylem, yüksek performansa giden bir araçtır, ama amaç degildir”.

Tenisçiyseniz maçta vuruşlarınızı incelemeyin. Vuruşunuzu dogallaştırın. Raketi açışınız, vücut hareketlerinizin degişimi, ayaklarınızın yönü o an fazla önemli degildir. Kendinize degil, topa konsantre olun, topu hedefe atmayı düşünün. Topu yüksege degil dogru yere atmanız önemlidir. Sonra hareketinizi otomatik hale getirin,emin olmadıgınız şeyleri yapmayın.

DİKKATİN GENİŞ BOYUTU

3. GELECEKTE YAŞAMAK: Gelecekte yaşamak, zihni gereksiz şeylerle meşgul ederek konsantrasyonu azaltır.

Gelecekte yaşayarak olabilecek şeyleri düşünen bir sporcunun kendi içinde yürütebilecegi konuşmaları şöyle sıralayabiliriz:

- Maçı kaybedersem/sek ne yaparım?

- Kaybedersem antrenörümün yüzüne nasıl bakarım?

- üst üste hata yapmamalıyım.

- inşallah yorulmam.

- seti alırsam maçı kazanabilir miyim?

KONSANTRASYON NEDİR?

KONSANTRASYON GELİŞTİRİCİ STRATEJİLER

design by Dóri Sirály for Prezi

DİKKATİN DAR BOYUTU

DİKKATİN DARALTILMASI

DİKKATİN İÇ VE DIŞ YÖNÜ

DİKKATİN BOYUTLARI

DİKKATİN YOĞUNLUĞU

DİKKATİN GELİŞTİRİLMESİ

Konsantrasyonun uzun süredevam ettirilememesine neden olan etmenler şu şekilde siralanabilir:

KONSANTRASYONU GELİŞTİRMEK

Sporcu herhangi bir durumda dikkatini belirleyen degişik unsurların etkisi altındadır. Düşünceleri içe yönelikse, sporcunun dikkatini kendi kafasındakiler belirler. Düşünceleri dışa yönelikse, dikkatini dışarıda meydana gelen olaylar yönlendirecektir.

GENİŞ- İÇ

DAR-DIŞ

4. MAÇ SIRASINDA KENDiNiZi ELEŞTiRMEYiN: Konsantrasyonun en büyük düşmanı budur. Bazı sporcular birkaç küçük hatadan sonra genelleme yapıp kötü performans göstereceklerini düşünmeye başlarlar. Oysa bu tür davranışlar amaçtan uzaklaştırır ve rakibe avantaj saglar. Birkaç hata yapıp ardından “Allah kahretsin”, “aptalın tekiyim”, “benden bir şey olmaz” gibi olumsuz davranışlar konsantrasyonu olumsuz etkiler.

KONSANTRASYONU KORUMA SORUNU

Her sporcunun kendine özgü davranış biçimi vardır ve kendisinden başka kimse onun zihnine ulaşamaz. Konsantrasyon geliştirmede en önemli unsur, sporcunun kendine özgü sistemi bulmasıdır. Bazı sporcular zihinlerinde canlandırdıkları bir resme, bir sese veya bir duyguya konsantre olabilirler. Sporcu kendisi için neyin önemli olduğunu keşfedebilir ve bunu zihninde pekiştirip istedigi an o durumu yaratarak sinir sistemini istedigi duruma getirebilmeyi ögrenebilir.

KONSANTRASYON GELİŞTİRİCİ STRATEJİLER

Sporcunun zihninde sadece bir şey odaklanması. Penaltı atışını yapacak oyuncunun zihinde canlandırma yaparak bu penaltıyı nasıl atacagını planlaması.

Başarılı sporcular seyirciyi karşısına değil, arkasına alır; küçük düşme ya da rakip seyircinin tepkisinden etkilenmez. Onların akıllarındaki tek düşünce, kazanma ve kaybetme mücadelesi değil, en iyiyi ortaya koyma arzusudur. Sporcu yapabileceğinin en iyisini yapıyorsa rakip seyirci bile onu alkışlar.