



SUALTI RUGBY'DE KAYGI VE MAÇ ÖNCESİ HEYECANI YÖNETMEK

Heyecanı yok etmek değil; onu güvenli, işlevsel ve takım odaklı biçimde yönetmek

BEDEN

DÜŞÜNCE

ODAK

Bu rehber neden hazırlandı?

Maç öncesi heyecan, özellikle çocuk ve ergen sporcularda çok sık görülür. Kalbin hızlanması, mideye kramp girmesi, tuvalet ihtiyacının artması, ellerin titremesi ya da 'ya yapamazsam?' düşüncesi çoğu zaman bedenin yarışmaya hazırlanmasının bir parçasıdır. Sorun heyecanın varlığı değil; sporcunun bu belirtileri tehlike, yetersizlik veya başarısızlık işareti gibi yorumlamasıdır.

Sualtı Rugby, sıradan bir takım sporundan farklı olarak nefes tutma, fiziksel temas, üç boyutlu oyun alanı ve hızlı değişen pozisyonları bir araya getirir. Bu özellikler maç öncesi kaygıyı artırabilir. Çocuk ve ergenlerde ayrıca antrenörü, ailesini ya da takım arkadaşlarını hayal kırıklığına uğratma korkusu görülebilir.

Bu rehber, heyecanı tamamen ortadan kaldırma vaadi sunmaz. Amaç; sporcunun bedenindeki uyarılmayı tanıması, felaket düşüncelerini fark etmesi, dikkatini göreve döndürmesi ve gerektiğinde bir yetişkinden destek istemesidir.

İçindekiler

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 3. Heyecan ile kaygı arasındaki fark | 8. Anne-baba ve antrenör dili |
| 4. Maç öncesi kaygı döngüsü | 9. Maç sırasında heyecan yükselirse |
| 5. Çocuk ve ergen sporcularda belirtiler | 10. Ne zaman destek alınmalı? |
| 6. Maçtan önce 90 saniyelik rutin | 11. Yedi günlük uygulama planı |
| 7. Düşünceyi göreve çevirmek | 12. Son söz ve kaynaklar |

Heyecan ile kaygı arasındaki fark

Maç öncesi uyarılma her zaman olumsuz değildir. Bir miktar heyecan dikkati, enerjiyi ve mücadele isteğini artırabilir. Kaygı ise zihnin bu uyarılmayı tehdit olarak yorumlamasıyla büyür.

İŞLEVSEL HEYECAN

Enerji verir.
Dikkati açar.
Mücadeleye hazırlar.
Kısa süreli ve yönetilebilirdir.

YÜKSELEN KAYGI

Felaket düşüncesi üretir.
Dikkati bedene kilitler.
Kararı zorlaştırır.
Kaçınma isteğini artırır.

DESTEK GEREKTİREBİLİR

Haftalarca sürer.
Uyku ve okulu etkiler.
Spordan kaçınma başlar.
Panik ya da yoğun çökkünlük eşlik eder.

“Heyecanlı olmam, hazır olmadığım anlamına gelmez.”

Amaç kalbin hiç hızlanmaması değildir. Amaç, beden hızlanırken zihnin bir sonraki görevi seçebilmesidir.

Maç öncesi kaygı döngüsü

Kaygı çoğu zaman tek bir düşünceyle başlar ve beden, dikkat ve davranış arasında dönüp duran bir döngüye dönüşür.



Döngünün her halkasını aynı anda değiştirmek gerekmez. Kısa bir cümle, doğal bir nefes ve tek bir görev bile yönü değiştirebilir.

Çocuk ve ergen sporcularda belirtiler

Genç sporcular kaygıyı her zaman “kaygılıyım” diyerek anlatmaz. Belirti bazen bedende, bazen davranışta, bazen de konuşma biçiminde görünür.

BEDENSEL

Mide ağrısı
Bulantı
Baş ağrısı
Sık tuvalet ihtiyacı
Titreme veya terleme

DÜŞÜNSEL

“Kesin hata yapacağım.”
“Bana gülecekler.”
“Antrenör kızacak.”
“Takımı mahvederim.”

DAVRANIŞSAL

Maça gitmek istememe
Aşırı sessizlik
Öfkelenme
Sürekli güvence isteme
Son anda ekipmanla uğraşma

ÖNEMLİ

Bu belirtiler tek başına bir bozukluk anlamına gelmez. Süre, şiddet ve günlük yaşama etkisi önemlidir.

YETİŞKİNLER İÇİN KÜÇÜK İPUCU

Çocuğa “korkacak ne var?” demek yerine “Bedenin sana nasıl sinyal veriyor?” diye sormak daha çok bilgi verir.

Maçtan önce 90 saniyelik rutin

Bu rutin heyecanı sıfırlamak için değil, sporcunun dikkatini yeniden kontrol edebildiği alana taşımak için kullanılır.

20 sn

BEDENİ FARK ET

Ayaklarını, omuzlarını ve doğal nefesini fark et.

20 sn

DUYGUYU ADLANDIR

"Heyecan var." Yorum eklemeyen adını koy.

20 sn

TEK HEDEF SEÇ

İlk değişim için bir görev belirle.

20 sn

KISA CÜMLE

"İlk pozisyon." "Takımla kal."

10 sn

TAKIM TEMASI

Bir arkadaşınla göz teması veya kısa işaret.

Rutin her antrenmanda aynı sırayla uygulanırsa maç günü daha kolay hatırlanır.

Düşünceyi göreve çevirmek

Kaygılı düşünceyi zorla susturmaya çalışmak çoğu zaman işe yaramaz. Daha işlevsel yol, düşünceyi fark edip onu küçük bir göreve çevirmektir.

KAYGILI DÜŞÜNCE

GÖREVE DÖNÜŞ

“Ya topu kaybedersem?”

İlk pas açısını gör.

“Nefesim yetmezse?”

Beden sinyalini izle ve güvenli çıkışı zamanında yap.

“Beni izliyorlar.”

Topu ve takım arkadaşını izle.

“Antrenör kızacak.”

Rolünü oyna; değerlendirme maçtan sonra.

“Herkes benden iyi.”

Kendi ilk görevine dön.

“Heyecanımı kontrol edemiyorum.”

Heyecanı değil, davranışı seç.

Kısa soru: “Şu anda kontrol edebildiğim en küçük doğru davranış ne?”

Anne-baba ve antrenör dili

Yetişkinin kullandığı dil, genç sporcunun heyecanını ya düzenler ya da büyütür. İyi niyetli bazı cümleler istemeden baskı yaratabilir.

BASKIYI ARTIRABİLİR

DAHA DESTEKLEYİCİ

"Heyecanlanacak bir şey yok."

"Heyecanını fark ettim; ilk görevin ne?"

"Bizi gururlandır."

"Sonuçtan bağımsız olarak çabana bakacağız."

"Hata yapma."

"Hata olursa bir sonraki pozisyona dön."

"Daha çok dayan."

"Beden sinyalini dinle ve güvenli karar ver."

"Bu kadar çalıştın, kazanmalısın."

"Hazırlığını yaptın; şimdi rolünü oyna."

"Bak herkes ne kadar rahat."

"Her sporcu heyecanı farklı yaşar."

Çocuğun duygusunu küçültmeden, sonucu büyütmeden ve güvenliği tartışmasız öncelik yaparak konuşun.

Maç sırasında heyecan yükselirse

Kaygı maç başladıktan sonra da yükselebilir. Amaç bunu saklamak değil, birkaç saniyede yeniden göreve bağlanmaktır.

1

DURUMU FARK ET

“Heyecan yükseldi.”

2

BEDENİ YUMUŞAT

Omuzları ve çeneyi bırak.

3

TEK BİLGİ SEÇ

Top, rakip veya takım arkadaşı.

4

TEK EYLEM YAP

Pas ver, savunmaya dön veya yüzeye çık.

5

SONRA SIFIRLA

Bir sonraki pozisyona geç.

Takım içinde önceden belirlenmiş kısa bir işaret, genç sporcunun “yalnız kaldım” hissini azaltabilir.

Ne zaman destek alınmalı?

Maç öncesi heyecan çoğu zaman geçicidir. Ancak bazı durumlarda yalnızca performans rutini yeterli olmayabilir.

DEĞERLENDİRMEYİ DÜŞÜNÜN

Kaygı haftalarca sürüyorsa
Maça veya antrenmana gitmeme
başladıysa
Uyku, okul veya arkadaşlıklar
etkileniyorsa
Sık panik belirtileri oluyorsa
Sürekli karın ağrısı veya baş ağrısı
yaşanıyorsa

ACİL DESTEK GEREKİR

Kendine zarar verme düşüncesi
Bayılma veya bilinç kaybı
Yeni ve ciddi göğüs ağrısı
Şiddetli nefes darlığı
Belirgin çökkünlük veya umutsuzluk

ÖNEMLİ

Çocuk ve ergenlerde değerlendirme; sporcunun kendisi, ailesi, antrenörü ve gerektiğinde sağlık profesyonellerinin iş birliğiyle yürütülmelidir.

Destek istemek sporcunun zayıflığı değil, sağlığını ve gelişimini ciddiye aldığını gösterir.

Yedi günlük uygulama planı

Her gün 5-8 dakikalık kısa çalışmalar, maç öncesi rutinin daha doğal hale gelmesine yardımcı olabilir.

1. GÜN

Bedeni tanı

Heyecanın bedendeki üç işaretini yaz.

2. GÜN

Düşünceyi fark et

En sık gelen “ya...” düşüncesini belirle.

3. GÜN

Göreve çevir

Bu düşünce için tek bir görev yaz.

4. GÜN

90 saniye

Rutini antrenman öncesi uygula.

5. GÜN

Takım işareti

Bir arkadaşla kısa destek işareti belirle.

6. GÜN

Yetişkin dili

Aile veya antrenörle destekleyici cümleyi seç.

7. GÜN

Değerlendir

Ne işe yaradı, ne zorladı, sonraki hedef ne?

NOT: Amaç çocuğu “kusursuz sakın” yapmak değil; heyecan varken de güvenli ve işlevsel davranabilmesini desteklemektir.

Son söz

Maç öncesi heyecan, genç bir sporcunun bu sporu önemseydiğini gösterebilir. Kalbin hızlanması, midenin sıkışması veya zihnin kötü ihtimaller üretmesi tek başına bir yetersizlik işareti değildir. Çocuk ve ergen sporcu, bu belirtileri saklamak yerine tanımayı öğrendiğinde heyecan daha yönetilebilir hale gelir.

Yetişkinlerin görevi yalnızca sporcuyu motive etmek değildir. Güvenliği koruyan, sonucu büyütmeyen ve çocuğun duygusunu küçümsemeyen bir ortam kurmak da performansın parçasıdır. “Kazanmalısın” baskısı yerine “ilk görevine dön” dili, genç sporcunun kontrol edebildiği alana ulaşmasına yardımcı olur.

Sporcuya sorulabilecek en yararlı soru şudur: “Heyecan burada; peki şimdi yapabileceğin en küçük doğru davranış ne?”

Seçilmiş kaynaklar

- Beenen KT, et al. Sport-related performance anxiety in young athletes. 2025.
- Li H, et al. Effects of psychological interventions on anxiety in athletes: systematic review and meta-analysis. 2025.
- Bergeron MF, et al. IOC consensus statement on elite youth athletes competing at the Olympic Games. 2024.
- Xanthopoulos MS, et al. Mental health in the young athlete. 2020.
- Walter N, et al. Effects of self-talk training on competitive anxiety and performance in junior athletes. 2019.
- CMAS Underwater Rugby International Rules, v2024/01.

Bu rehber genel bilgilendirme amacıyla hazırlanmıştır; bireysel tıbbi değerlendirme ve tedavinin yerine geçmez.