



NEFES KONTROLÜ, ODAKLANMA VE BASKI ALTINDA KARAR VERME

Sualtı Rugby'de zihni berrak tutmak, güvenli karar vermek ve oyuna bağlı kalmak

NEFES

ODAK

KARAR

Bu rehber neden hazırlandı?

Sualtı Rugby’de bir pozisyon birkaç saniye içinde değişebilir. Sporcu aynı anda nefes alma dürtüsünü, rakibin temasını, takım arkadaşının konumunu ve topun yönünü değerlendirmek zorundadır. Bu nedenle iyi performans yalnızca güçlü yüzmekten ya da uzun süre nefes tutmaktan ibaret değildir.

Nefes kontrolü, nefesi zorla bastırmak anlamına gelmez. Asıl beceri, bedensel sinyalleri zamanında fark etmek, kaygının dikkati daraltmasına izin vermemek ve güvenli kararı geciktirmemektir. Odaklanma ise bütün havuzu aynı anda çözmeye çalışmak değil, o anda işe yarayan en önemli bilgiyi seçebilmektir.

Bu rehber; sporcuların baskı altında düşünme biçimini sadeleştirmek, kısa zihinsel rutinler geliştirmek ve nefes baskısı yükseldiğinde güvenlikten ödün vermeden karar verebilmek için hazırlandı.

İçindekiler

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 3. Nefes kontrolü ne demektir? | 8. Nefes dürtüsü ve güvenlik |
| 4. Baskı altında dikkat haritası | 9. Sık yapılan zihinsel hatalar |
| 5. Suya girmeden önce 60 saniye | 10. Takım içinde kısa iletişim |
| 6. Odaklanma hunisi | 11. Yedi günlük uygulama planı |
| 7. Baskı altında karar verme | 12. Son söz ve kaynaklar |

Nefes kontrolü ne demektir?

Nefes kontrolü, suyun altında rahatsızlık hissetmemek değildir. Karbon dioksit yükseldikçe nefes alma dürtüsü oluşması beklenir. Kontrol; bu dürtüyü fark ederken paniğe kapılmamak, güvenli sınırı aşmamak ve oyundaki görevi sürdürebilecek kadar zihinsel alan bırakabilmektir.

KONTROL

Sinyali erken fark eder.
Ritmi zorla değiştirmez.
Güvenli çıkışı geciktirmez.
Dikkatini göreve döndürür.

BASTIRMA DEĞİL

Nefes dürtüsünü inkâr etmek değildir.
Tehlike işaretini küçümsemek değildir.
Rekor uğruna sınırı aşmak değildir.

DÜZENLEME

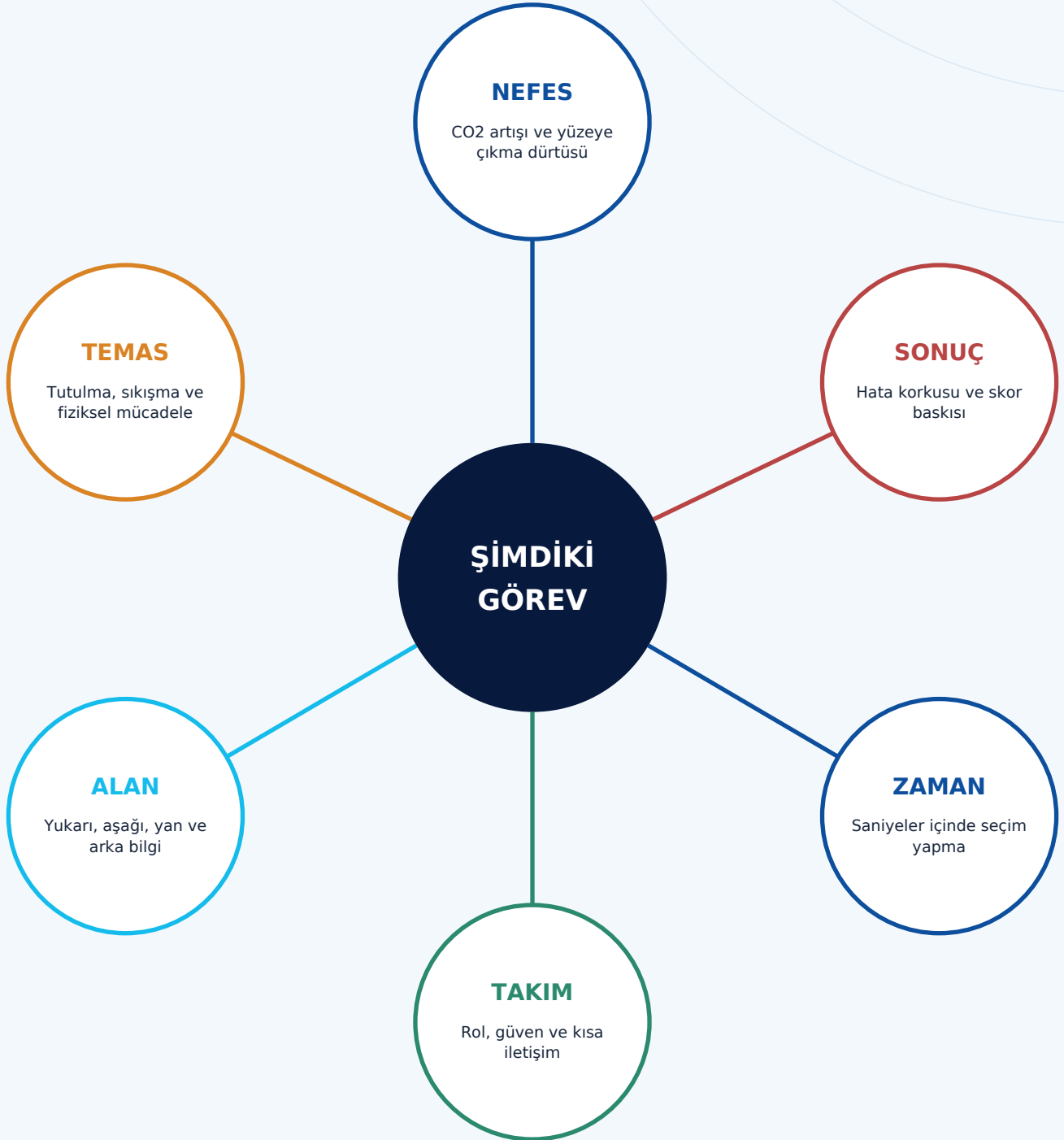
Gerginliği fark eder.
Tek odağa döner.
Pas veya çıkış kararını verir.
Yüzeyde toparlanır.

“Nefesi yönetmek, bedeni susturmak değil; bedeni zamanında dinlemektir.”

Antrenmanla gelişen temel beceri daha uzun süre dayanmak değil, rahatsızlık ile tehlike arasındaki farkı daha doğru okuyabilmektir. Güvenli performans, beden sinyaline rağmen değil; beden sinyaliyle birlikte karar vermektir.

Baskı altında dikkat haritası

Baskı yükseldiğinde dikkat tek bir noktaya kilitlenebilir ya da tamamen dağılabilir. İlk adım, o anda hangi etkenin kararınızı zorladığını ayırt etmektir.



Deneyimli sporcu bütün baskıları aynı anda çözmeye çalışmaz. Kendisine şu soruyu sorar: “Şu anda vereceğim kararı en çok hangi bilgi belirliyor?”

Suya girmeden önce 60 saniye

Amaç tamamen sakinleşmek değildir. Amaç, bedeni ve zihni ilk pozisyon için yeterince düzenlemektir.

1

BEDENİ TARA

Baş dönmesi, alışılmadık ağrı veya belirgin nefes darlığı var mı?

2

NEFESİ ZORLAMA

Birkaç doğal nefesi izle; aşırı derin veya hızlı soluma yapma.

3

TEK ODAK SEÇ

İlk değişim için bir hedef belirle: erken pas, savunma hattı veya güvenli çıkış.

4

ROLÜ HATIRLA

Takımın senden beklediği ilk iş nedir?

5

KISA CÜMLE KULLAN

"İlk pozisyon." "Takımla kal." "Gör, seç, uygula."

60 SANİYELİK RUTİN

10 sn beden • 15 sn doğal nefes • 15 sn rol • 10 sn tek hedef • 10 sn takım teması

Odaklanma hunisi

Baskı altında zihin önce genişler, sonra gereksiz ayrıntılara takılabilir. Odaklanma hunisi, dikkati adım adım uygulanabilir tek bir göreve indirir.

BÜTÜN OYUN

Skor, rakip, takım, tempo

BU POZİSYON

Top, savunma, pas açısı

BU SANİYE

En önemli bilgi

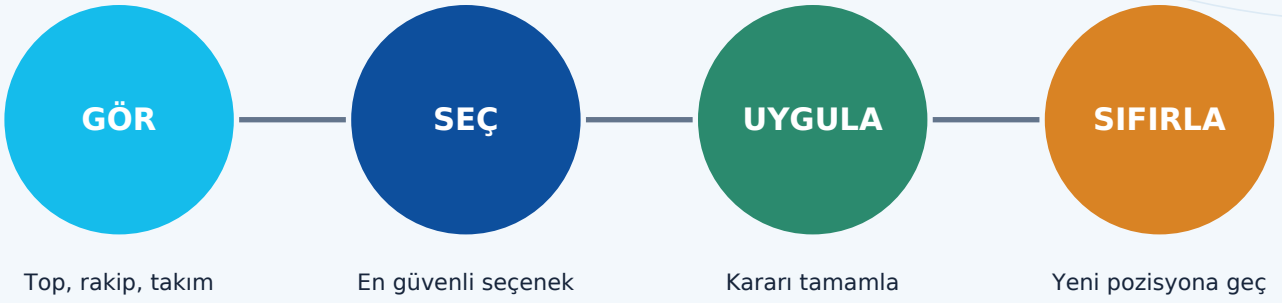
TEK EYLEM

Pas ver, dön veya çık

Dikkatin dağıldığını fark ettiğinizde bütün oyunu yeniden çözmeye çalışmayın. Huninin sonuna dönün: “Şimdi tek eylemim ne?”

Baskı altında karar verme

Uzun iç konuşmalar yerine kısa ve tekrar edilebilir bir sıra kullanmak, karar süresini kısaltır.



ÖRNEK 1 - NEFES BASKISI

Pozisyon uzadı. Gör: beden sinyali ve pas açısı. Seç: güvenli çıkış. Uygula: pas ver ve yüzeye çık. Sıfırla: "dayanamadım" yorumuna takılmadan sonraki değişime hazırlan.

ÖRNEK 2 - TOP KAYBI

Top elinden çıktı. Gör: rakibin yönü. Seç: savunma hattı. Uygula: potaya dön. Sıfırla: hatayı oyun durduğunda değerlendir.

İyi karar, her zaman en cesur görünen karar değildir. Güvenli, zamanında ve takımın işine yarayan karardır.

Nefes dürtüsü ve güvenlik

Nefes tutma sırasında rahatsızlık hissi beklenebilir; ancak her belirti aynı anlamı taşımaz. Sporcu beklenen efor sinyalleri ile ciddi uyarı işaretlerini ayırt etmeyi öğrenmelidir.

BEKLENEBİLİR

Nefes alma dürtüsü
Kaslarda çalışma
Göğüste efor hissi
Yorgunluk
Yüzeye çıkma ihtiyacı

CİDDİYE AL

Görmede karararma
Belirgin sersemlik
Koordinasyon kaybı
Alışılmadık ağrı
Bilinç bulanıklığı

HEMEN DUR

Bayılma
Bilinç kaybı
Nöbet benzeri durum
Şiddetli nefes darlığı
Yeni ve ciddi belirti

GÜVENLİK KURALI

- Nefes tutma çalışmaları yalnız yapılmamalıdır.
- Hiperventilasyon güvenli bir performans yöntemi değildir.
- Yüzeye çıkma kararını zayıflık olarak yorumlamayın.
- Alışılmadık belirtilerde tıbbi değerlendirme gerekir.

Baskı altında doğru karar vermek, güvenlik sinyallerini susturmak değil; onları zamanında kullanmaktır.

Sık yapılan zihinsel hatalar

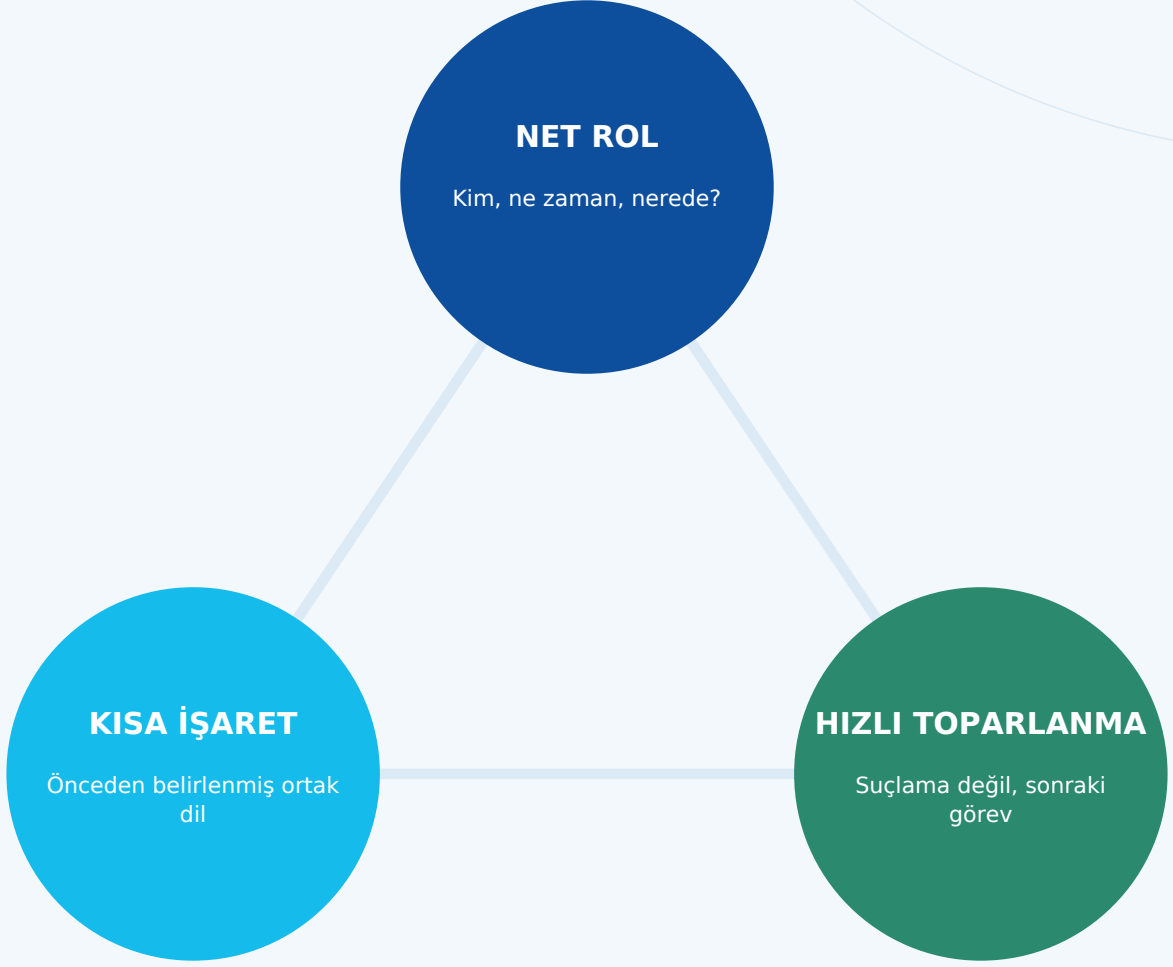
ZİHNİN SÖYLEDİĞİ	DAHA İŞLEVSEL KARŞILIK
<i>"Nefesimi tamamen kontrol etmeliyim."</i>	Amaç tam kontrol değil, erken fark etme ve güvenli seçimdir.
<i>"Yüzeye çıkarsam takımı yarı yolda bırakırım."</i>	Zamanında çıkış, sonraki değişime hazır dönmenizi sağlar.
<i>"Bütün havuzu takip etmeliyim."</i>	Şu anki karar için en önemli bilgiyi seçin.
<i>"Hata yaptıysam hemen telafi etmeliyim."</i>	Önce yerleşin; acele telafi yeni hata doğurabilir.
<i>"Kaygı varsa odaklanamam."</i>	Kaygı varken de tek göreve dönebilirsiniz.
<i>"En güçlü oyuncu en uzun kalandır."</i>	En iyi oyuncu güvenli ve takım odaklı karar verendir.

KISA HATIRLATICI

Düşüncenin doğru olup olmadığından önce, o anda işe yarayıp yaramadığına bakın.

Takım içinde kısa iletişim

Baskı altında uzun açıklamalar işlemez. Takımın ortak kullandığı kısa ifadeler, sporcunun dikkati yeniden göreve taşımasına yardımcı olur.



TAKIM DİLİ NASIL OLMALI?

"Biraz daha dayan."

→ "Güvenli çıkışını zamanında yap."

"Neden görmedin?"

→ "Bir sonraki pozisyonda tek odağın top olsun."

"Topu kaybettin."

→ "Şimdi savunma hattına dön."

Yedi günlük uygulama planı

Zihinsel beceriler maç günü ortaya çıkmaz; kısa ve düzenli tekrarlarla otomatikleşir.

1. GÜN

Doğal nefes

Bir dakika boyunca nefesi değiştirmeden yalnızca fark et.

2. GÜN

Tek odak

Antrenmanda bir zihinsel hedef seç.

3. GÜN

Odak hunisi

Bütün oyundan tek eyleme inmeyi prova et.

4. GÜN

Karar sırası

Gör - Seç - Uygula - Sıfırla dizisini kullan.

5. GÜN

Beden sinyali

Rahatsızlık ve uyarı işaretlerini ayırt et.

6. GÜN

Takım dili

Bir takım arkadaşına kısa ve görev odaklı geri bildirim ver.

7. GÜN

Değerlendirme

Ne işe yaradı, nerede dağıldın, sonraki hedefin ne?

NOT: Bu çalışmalar nefes tutma süresini zorlamak için değil; güvenli farkındalık ve karar becerisi geliştirmek içindir.

Son söz

Sualtı Rugby’de nefes, odak ve karar birbirinden ayrı beceriler değildir. Nefes baskısı yükseldiğinde dikkat daralır; dikkat daraldığında kararlar aceleci veya gecikmiş hale gelebilir. Bu nedenle sporcunun amacı rahatsızlığı tamamen ortadan kaldırmak değil, rahatsızlık sürerken doğru bilgiyi seçebilmektir.

Bazen doğru karar topu taşımaya devam etmek, bazen pas vermek, bazen de yüzeye çıkmaktır. Zihinsel güç; güvenlik sınırını aşmakta değil, rekabetin ortasında bile bu sınırı fark edip takım yararına seçim yapabilmektedir.

Kendinize şu soruyu sorun: “Şu anda görebildiğim en önemli bilgi ve yapabileceğim tek doğru eylem ne?” Çoğu zaman bu iki soru, zihni yeniden oyuna bağlar.

Seçilmiş kaynaklar

- Gucciardi DF. Mental toughness: progress and prospects. Current Opinion in Psychology. 2017.
- Sarkar M, Fletcher D. Psychological resilience in sport performers. European Psychologist. 2014.
- Patrician A, et al. Breath-hold diving: physiology of diving deep and long. Frontiers in Physiology. 2021.
- Lindholm P, et al. Profound hypercapnia but only moderate hypoxia during simulated underwater rugby. 2022.
- CMAS Underwater Rugby International Rules, v2024/01.

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