



TAKIM RUHU: SUYUN ALTINDA GÜVEN VE İLETİŞİM

Sualtı Rugby'de birlikte düşünmek, birlikte hareket etmek ve hata sonrasında yeniden bağ kurmak

GÜVEN

ROL

İLETİŞİM

Bu rehber neden hazırlandı?

Sualtı Rugby, bireysel becerinin tek başına yeterli olmadığı nadir sporlardan biridir. Oyuncu topa ulaşsa bile, takım arkadaşlarının nerede olduğunu bilmiyorsa karar gecikebilir. Savunmada çok güçlü olmak da tek başına yeterli değildir; takım aynı anda aynı tehdidi görmüyorsa boşluklar oluşur.

Takım ruhu yalnızca iyi anlaşmak ya da maç öncesi motive olmak değildir. Asıl mesele, her oyuncunun rolünü bilmesi, takım arkadaşının ne yapacağını öngörebilmesi ve hata sonrasında suçlamak yerine yeniden düzenlenebilmesidir.

Bu rehber; güven, kısa iletişim, ortak rol anlayışı ve hata sonrasında hızlı toparlanma becerilerini Sualtı Rugby'ye özgü örneklerle ele almak için hazırlandı.

İçindekiler

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| 3. Takım ruhu ne demektir? | 8. Çatışma ve gerilimi yönetmek |
| 4. Güvenin üç katmanı | 9. Çocuk ve ergen takımlarında güven |
| 5. Rol netliği neden önemlidir? | 10. Antrenör ve aile dili |
| 6. Suyun altında kısa iletişim | 11. Yedi günlük takım uygulaması |
| 7. Hata sonrası takım tepkisi | 12. Son söz ve kaynaklar |

Takım ruhu ne demektir?

Takım ruhu, herkesin aynı karakterde olması değildir. Farklı oyuncuların ortak bir hedef, ortak rol anlayışı ve ortak güvenlik dili içinde hareket edebilmesidir. Sualtı Rugby’de takım ruhu en çok baskı anında görünür.

ORTAK HEDEF

Skordan önce oyunun planını bilir.
Her oyuncu aynı yönü görür.
Takım başarısı bireysel gösterinin önüne geçer.

ÖNGÖRÜLEBİLİRLİK

Takım arkadaşının rolüne güvenir.
Kimin nerede olacağını bilir.
Karar süresi kısalır.

YENİDEN BAĞLANMA

Hata sonrası suçlama azalır.
Rol hızla yeniden kurulur.
Takım bir sonraki pozisyona geçer.

“Takım ruhu, herkesin aynı şeyi yapması değil; herkesin birbirinin ne yapacağını bilmesidir.”

Güçlü takım, yalnızca iyi oynayan oyuncularından değil; birbirinin kararını kolaylaştıran oyuncularından oluşur.

Güvenin üç katmanı

Takım içindeki güven tek bir duygudan oluşmaz. Güvenlik, görev ve ilişki güveni birbirini tamamlar.

GÜVENLİK GÜVENİ

Takım arkadaşım riskli durumda beni fark eder.

GÖREV GÜVENİ

Rolünü zamanında yapacağını bilirim.

İLİŞKİ GÜVENİ

Hata yaptığımda aşağılanmayacağımı bilirim.

Bir katman zayıfladığında diğerleri de etkilenir. Örneğin sürekli eleştirilen bir oyuncu, doğru rolü bilse bile pas istemekten veya yardım çağırmaktan kaçınabilir.

Rol netliği neden önemlidir?

Rol belirsizliği, iyi niyetli oyuncularını bile aynı topa yöneltebilir veya savunmada boşluk bırakabilir.

1

ROLÜ TANIMLA

Oyuncu hangi durumda ileri çıkar, ne zaman geri döner?

2

SINIRI BELİRLE

Her topa gitmek görev değildir; bazen alanı korumak roldür.

3

ÖNCELİĞİ SÖYLE

Top mu, pota mı, rakip mi? Öncelik açık olmalıdır.

4

DEĞİŞİMİ PLANLA

Yorgunluk veya hata sonrası rol nasıl devredilecek?

5

TEKRAR ET

Rol, antrenmanda baskı altında tekrarlandığında otomatikleşir.

KISA KURAL

Rol netliği arttıkça oyuncu daha az tahmin eder, daha hızlı karar verir.

Suyun altında kısa iletişim

GÖZ TEMASI

Bir sonraki hareket için ortak dikkat

DOKUNMA İŞARETİ

Önceden belirlenmiş ve güvenli temas

POZİSYON

Bedensel konumla niyeti göstermek

YÜZEY DİLİ

Değişim aralarında kısa ve net mesaj

İşaretler ne kadar az ve net olursa, baskı altında hatırlanması o kadar kolay olur. Takımın ortak dili herkes tarafından aynı şekilde anlaşılmalıdır.

Hata sonrası takım tepkisi

Hata sonrası ilk birkaç saniye takım kültürünü görünür hale getirir. Suçlama dikkati geçmişe taşır; görev dili takımı yeniden oyuna bağlar.



İŞE YARAMAYAN DİL

"Nasıl kaçırdın?"
"Yine aynısını yaptın."
"Senin yüzünden gol oldu."
Bu cümleler oyuncuyu savunmaya iter.

İŞE YARAYAN DİL

"Şimdi savunmaya dön."
"Bir sonraki pozisyonda rolünü al."
"Devam ediyoruz."
Bu cümleler göreve dönüş sağlar.

Hata konuşulmalıdır; ancak doğru zamanda, doğru tonda ve çözüm odaklı biçimde.

Çatışma ve gerilimi yönetmek

Rekabet, yorgunluk ve rol belirsizliği takım içinde gerilim yaratabilir. Amaç çatışmayı yok etmek değil, yıkıcı hale gelmeden yönetmektir.

KİŞİLİĞİ DEĞİL DAVRANIŞI KONUSU

“Bencilsin” yerine “Bu pozisyonda erken pas bekliyorduk.”

OLAYI SOMUTLAŞTIR

Genelleme yerine tek pozisyonu ele al.

ÇÖZÜMÜ TANIMLA

Bir sonraki benzer durumda ne yapılacağını kararlaştır.

ZAMANI SEÇ

Maçın ortasında tartışmak yerine uygun arayı kullan.

SES TONUNU KORU

Doğru içerik, sert tonla etkisini kaybedebilir.

Güvenli takım ortamı, sorunların hiç konuşulmadığı değil; aşağılamadan konuşulabildiği ortamdır.

Çocuk ve ergen takımlarında güven

Çocuk ve ergen sporcular, takım içindeki kabul ve eleştirilme ihtimaline yetişkinlerden daha duyarlı olabilir. Bu nedenle takım dili performans kadar gelişimi de etkiler.

AİDİYET

Takımda yerinin olduğunu hissetmek.
Hata sonrası dışlanmamak.
Küçük katkının görülmesi.

ÖĞRENME GÜVENİ

Soru sorabilmek.
Yeni rolü denemek.
Hata yapmaktan aşırı korkmamak.

SINIR VE SAYGI

Aşağılama olmaması.
Fiziksel ve duygusal güvenlik.
Net, tutarlı kurallar.

- Hata sonrası çocuğun karakterini değil, davranışı konuşun.
- Takımdaki yerini yalnızca skor veya başarıyla ilişkilendirmeyin.
- Utandırma, alay ve karşılaştırmayı motivasyon yöntemi olarak kullanmayın.
- Gelişimi görünür kılın: “Bugün pozisyonunu daha erken aldın.”

Antrenör ve aile dili

Çocuk ve ergen sporcunun maç öncesi ve maç sonrası duyduğu cümleler, takım güvenini doğrudan etkileyebilir.

BASKIYI ARTIRAN

GÜVENİ DESTEKLEYEN

"Sakin hata yapma."

"Rolünü hatırla; hata olursa yeniden yerleş."

"Takımın sana ihtiyacı var, dayan."

"Güvenli sınırını koru ve takım planına bağlı kal."

"Neden daha cesur değildin?"

"O anda hangi bilgiyi gördün, ne düşündün?"

"Bugün kötüydün."

"Bugün zorlandığın bölüm neydi, neyi geliştirebiliriz?"

Destekleyici dil, beklentiyi azaltmaz; beklentiyi daha anlaşılır ve uygulanabilir hale getirir.

Yedi günlük takım uygulaması

Takım ruhu konuşmayla değil, tekrar edilen küçük davranışlarla gelişir.

1. GÜN

Rol turu

Her oyuncu görevini tek cümleyle açıklar.

2. GÜN

Kısa işaret

Takım üç ortak su altı işaretini tekrar eder.

3. GÜN

Hata dili

Hata sonrası kullanılacak iki görev cümlesi belirlenir.

4. GÜN

Güvenlik

Yüze çıkış ve yardım işaretleri gözden geçirilir.

5. GÜN

Takdir

Her oyuncu bir takım arkadaşının katkısını söyler.

6. GÜN

Baskı provası

Zaman baskısında roller korunarak mini oyun oynanır.

7. GÜN

Değerlendirme

Ne işe yaradı, nerede koptuk, neyi sürdüreceğiz?

NOT: Amaç yapay bir uyum görüntüsü yaratmak değil; güvenli, açık ve sürdürülebilir takım alışkanlıkları geliştirmektir.

Son söz

Sualtı Rugby’de takım ruhu, yalnızca birlikte kazanmak değildir. Bir oyuncu zorlandığında onu fark etmek, hata olduğunda bir sonraki göreve dönmek ve herkesin rolünü güven içinde uygulayabildiği bir ortam kurmaktır.

Güven, motivasyon konuşmalarıyla bir anda oluşmaz. Tutarlı davranışlarla, saygılı geri bildirimle ve antrenmanlarda tekrar edilen ortak alışkanlıklarla gelişir. Oyuncular birbirlerinin kararlarını öngörebildiğinde hem zihinsel yük azalır hem de oyun hızlanır.

Kendinize şu soruyu sorun: “Takım arkadaşımın doğru kararı vermesini bugün nasıl kolaylaştırabilirim?” Takım ruhu çoğu zaman bu küçük sorunun günlük karşılığında büyür.

Seçilmiş kaynaklar

- Carron AV, Eys MA. Group Dynamics in Sport.
- Fransen K, et al. Athlete leadership and team functioning in sport.
- Jowett S. Coach-athlete relationships and the 3+1Cs model.
- Edmondson AC. Psychological safety and learning behaviour in teams.
- CMAS Underwater Rugby International Rules, v2024/01.

Bu rehber genel bilgilendirme amacıyla hazırlanmıştır; bireysel psikolojik veya tıbbi değerlendirmenin yerine geçmez.