



SUALTI RUGBY'DE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK

Baskı altında sakin kalmak, doğru karar vermek ve yeniden oyuna dönmek

ODAK

NEFES

TAKIM

Bu rehber neden hazırlandı?

Sualtı Rugby dışarıdan bakıldığında yalnızca güç, hız ve nefes kapasitesiyle açıklanabilecek bir spor gibi görünebilir. Oysa oyunun belirleyici anları çoğu zaman zihinde yaşanır. Sporcu birkaç saniye içinde rakibini, takım arkadaşını, potayı, kendi nefesini ve oyunun yönünü aynı anda değerlendirmek zorundadır. Üstelik bunu temasın, gürültünün azaldığı su altı ortamının ve hızla değişen pozisyonların içinde yapar.

Zihinsel dayanıklılık burada 'hiç korkmamak' ya da 'yorulmayı hissetmemek' değildir. Asıl mesele, bedensel zorlanma ve zihinsel baskı yükseldiğinde oyundan kopmadan bir sonraki doğru adıma dönebilmektir. Bazen bu adım pas vermek, bazen yüzeye çıkmak, bazen de yapılan hatadan sonra savunma düzenine geri dönmektir.

Bu rehber, Sualtı Rugby sporcularının maç ve antrenman sırasında karşılaştığı psikolojik yükü anlaşılır bir dille ele almak için hazırlandı. Amaç, sporcuyla sürekli sert olmaya çağırmak değil; baskıyı tanımayı, güvenliğini korumayı, takım içinde iletişimi sürdürmeyi ve zor bir pozisyondan sonra zihinsel olarak yeniden oyuna dönmeyi öğretmektir.

İçindekiler

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| 3. Zihinsel dayanıklılık nedir? | 8. Sık yapılan zihinsel hatalar |
| 4. Sualtı Rugby'nin baskı haritası | 9. Takım güveni ve iletişim |
| 5. Maç öncesi zihinsel hazırlık | 10. Hata sonrası yeniden oyuna dönmek |
| 6. Baskı altında karar verme | 11. Yedi günlük uygulama planı |
| 7. Nefes sıkışması ve güvenlik | 12. Son söz ve kaynaklar |

Zihinsel dayanıklılık nedir?

Zihinsel dayanıklılık, sporcunun zorlanmayı yok sayması değil; zorlanma sürerken dikkatini işlevsel bir hedefe geri getirebilmesidir. Sualtı Rugby’de bu hedef çoğu zaman çok küçüktür: bir sonraki pas açısı, potaya dönüş yolu, takım arkadaşının konumu veya güvenli biçimde yüzeye çıkma kararı.

DAYANIKLILIK

Baskıyı fark eder.
Bedensel sinyalleri ciddiye alır.
Dikkatini bir sonraki göreve taşır.
Hata sonrası yeniden bağlanır.

SERTLİK DEĞİL

Acıyı saklamak değildir.
Tehlikeyi küçümsemek değildir.
Her topa tek başına gitmek değildir.
Yüzeye çıkmayı geciktirmek değildir.

ESNEKLİK

Plan bozulduğunda uyum sağlar.
Rol değiştirir.
Takımdan yardım ister.
Gerektiğinde geri çekilir.

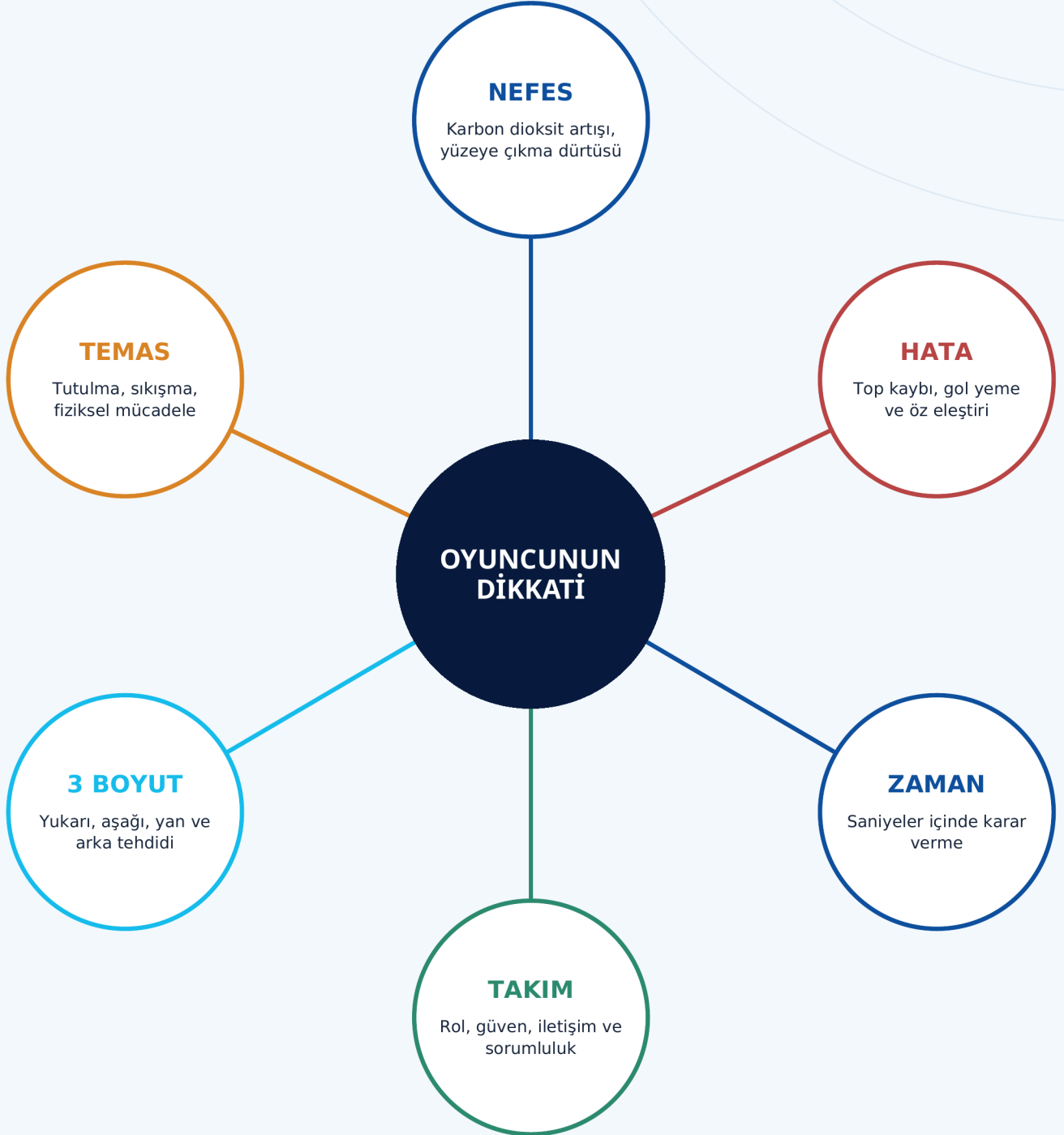
“Güç, her zaman ileri gitmek değildir.”

Bazen doğru zamanda durmak, yüzeye çıkmak ve yeniden oyuna dönmektir.

Spor psikolojisinde zihinsel dayanıklılık; kontrol, güven, kararlılık, dikkat ve stresle başa çıkma gibi birden fazla becerinin birleşimi olarak ele alınır. Bu beceriler doğuştan sabit özellikler değildir. Antrenman ortamı, koçun dili, takım kültürü ve sporcunun kendi iç konuşmasıyla gelişebilir.

Sualtı Rugby'nin baskı haritası

Bu sporun psikolojik yükü tek bir kaynaktan gelmez. Aynı anda birkaç baskı üst üste binebilir. Dayanıklılığın ilk adımı, hangi baskının sizi etkilediğini ayırt etmektir.



Baskı yükseldiğinde zihin bütün alanı çözmeye çalışırsa karar yavaşlar. Deneyimli sporcu, dikkatini daraltır: 'Şu anda en önemli bilgi ne?' Bu soru oyunun karmaşasını tek bir uygulanabilir göreve indirir.

Maç öncesi zihinsel hazırlık

Maçtan hemen önce amaç tamamen sakinleşmek değildir. Bir miktar uyarılma hız ve mücadele için gereklidir. Asıl hedef, uyarılmayı yönetilebilir bir aralığa taşımaktır.

1

BEDENİ KONTROL ET

Aşırı gerginlik, baş dönmesi, alışılmadık nefes darlığı veya ağrı var mı? Güvenlik her şeyden önce gelir.

2

TEK ODAK SEÇ

İlk değişimde yalnızca bir hedef belirle: savunma yerleşimi, erken pas veya sakin yüzeye çıkış.

3

KISA CÜMLE KULLAN

“İlk pozisyonu oyna.” “Takımla kal.” “Topu gördüğünde karar ver.”

4

ROLÜ HATIRLA

Takım için senden beklenen nedir? Her topa gitmek değil, rolünü zamanında yerine getirmek.

5

UYARILMAYI KABUL ET

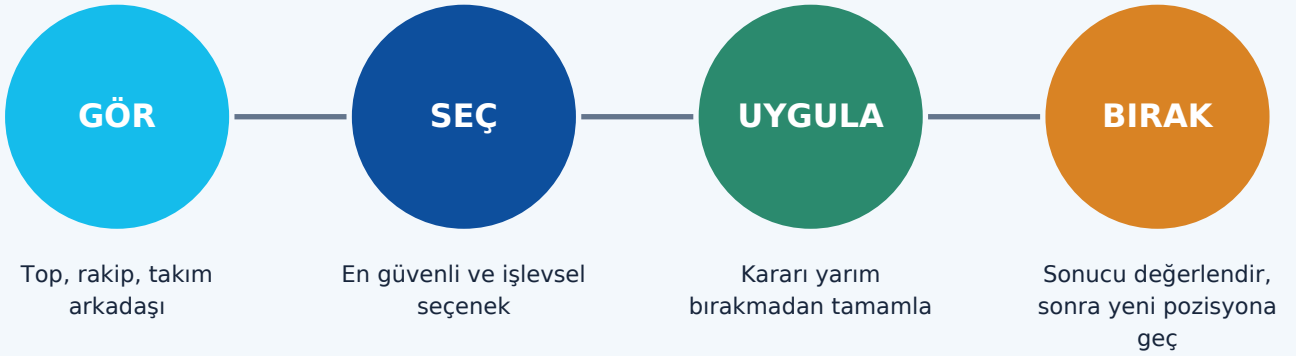
Kalbin hızlanması her zaman kontrol kaybı değildir. Beden yarışmaya hazırlanıyor olabilir.

60 SANİYELİK RUTİN

10 sn beden kontrolü • 20 sn rolü hatırlama • 20 sn tek hedef • 10 sn takım teması

Baskı altında karar verme

Suyun altında karar vermek için uzun düşünme süresi yoktur. Bu nedenle karmaşık öğütlerden çok, tekrarlandığında otomatikleşebilecek kısa bir zihinsel sıra işe yarar.



ÖRNEK 1 - TOP KAYBI

Top elinden çıktı. Zihin “yine hata yaptım” derse birkaç saniye kaybolur. Bunun yerine: Gör - rakibin yönü. Seç - savunma hattı. Uygula - potaya dön. Bırak - hatayı oyun durduğunda değerlendir.

ÖRNEK 2 - NEFES BASKISI

Pozisyon uzadı ve yüzeye çıkma ihtiyacı arttı. Gör - beden sinyali. Seç - güvenli çıkış. Uygula - topu bırak veya pas ver. Bırak - “dayanamadım” yorumuna takılmadan toparlan.

Karar kalitesini artıran temel beceri hızla düşünmek değil, gereksiz düşüncüyü azaltmaktır. Kısa rutinler, sporcunun dikkatini sonuçtan göreve geri getirir.

Nefes sıkışması, kaygı ve güvenlik

Sualtı Rugby’de nefes tutma sırasında rahatsızlık hissi beklenebilir. Karbon dioksit yükseldikçe nefes alma dürtüsü artar; kalp hızı ve algılanan efor değişebilir. Ancak sporcunun görevi bu sinyalleri ‘yenmek’ değil, güvenli sınırlar içinde doğru yorumlamaktır.

BEKLENEBİLİR

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

CİDDİYE AL

Görmede karararma
Belirgin sersemlik
Koordinasyon kaybı
Alışılmadık göğüs ağrısı
Bilinç bulanıklığı

HEMEN DUR

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

GÜVENLİK KURALI

- Nefes tutma çalışmaları yalnız yapılmalıdır.
- Hiperventilasyon güvenli bir performans yöntemi değildir.
- Yüzeye çıkma kararını “zayıflık” olarak yorumlamayın.
- Belirti alışılmışın dışındaysa tıbbi değerlendirme gerekir.

Zihinsel dayanıklılık, bedenin güvenlik sınırlarını susturmak değildir. Tam tersine, sporcunun rekabet baskısı altında bile güvenli kararı verebilmesidir.

Sık yapılan zihinsel hatalar

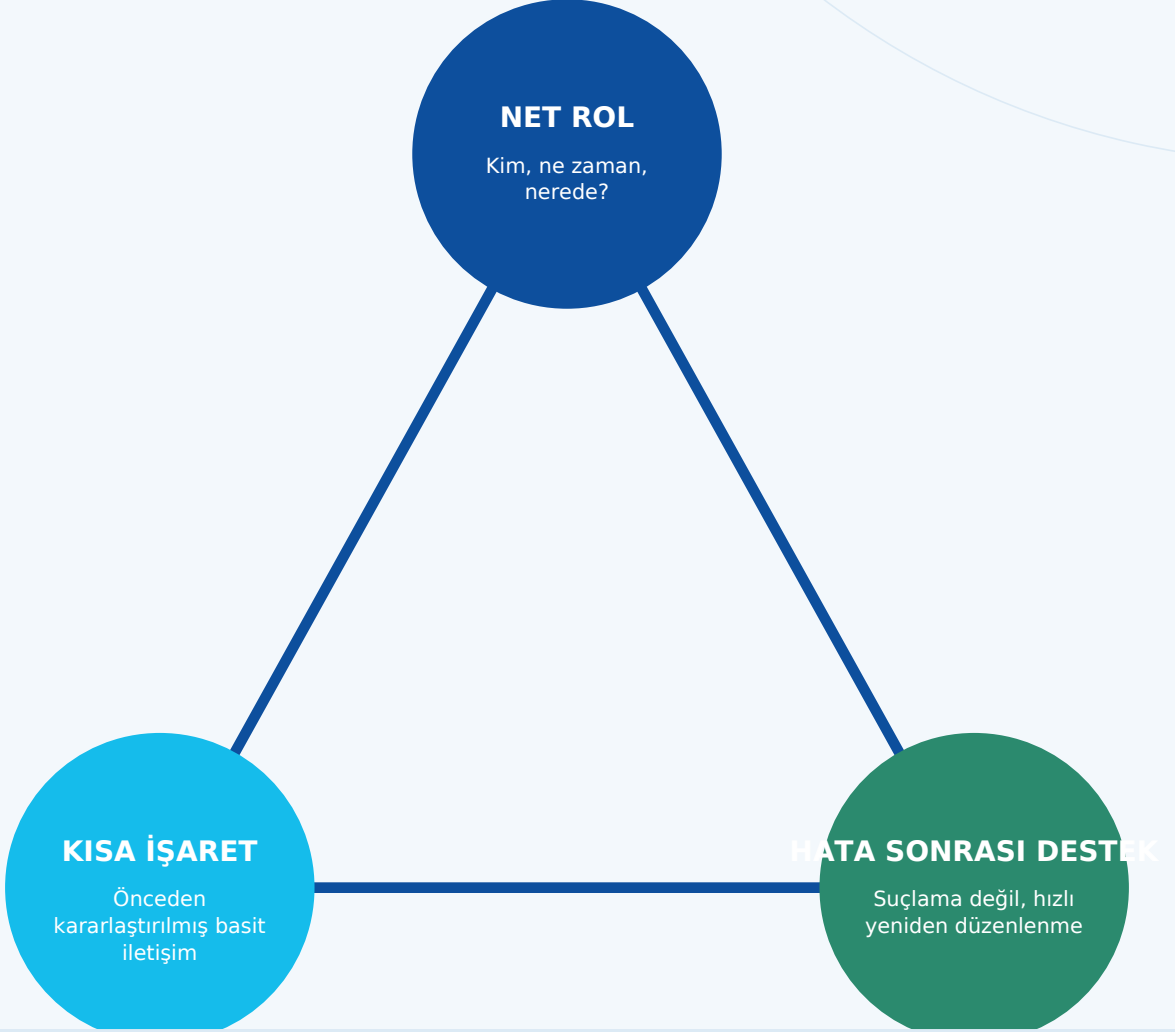
ZİHNİN SÖYLEDİĞİ	DAHA İŞLEVSEL KARŞILIK
<i>"Her pozisyonu ben çözmeliyim."</i>	Rolünü oyna; takımın tamamı oyunu çözer.
<i>"Nefesim sıkıdıysa güçsüzüm."</i>	Bu bir beden sinyalidir; güvenli kararı ver.
<i>"Hata yaptıysam hemen telafi etmeliyim."</i>	Acele telafi yeni hatayı büyütebilir; önce yerleş.
<i>"Rakip benden daha güçlü."</i>	Rakibin gücünü değil, bir sonraki görevi izle.
<i>"Maç boyunca sakin olmalıyım."</i>	Amaç sakinlik değil, yönetilebilir uyarımadır.
<i>"Korku hissetmemeliyim."</i>	Korku olabilir; davranışını yine de seçebilirsin.

KISA HATIRLATICI

Düşüncenin doğru olması gerekmez. Yararlı olup olmadığına bakmak çoğu zaman yeterlidir.

Takım güveni ve su altında iletişim

Sualtı Rugby’de güven yalnızca duygusal bir yakınlık değildir; oyun içinde öngörülebilirliktir. Takım arkadaşınızın rolünü yapacağını bilmek, zihinsel yükü azaltır ve karar hızını artırır.



TAKIM DİLİ NASIL OLMALI?

"Neden yapmadın?" yerine

"Bir sonraki pozisyonda ne yapıyoruz?"

"Daha çok dayan." yerine

"Güvenli çıkışı zamanında yap."

"Topu kaybettin." yerine

"Şimdi savunma hattına dön."

Hata sonrası yeniden oyuna dönmek

Bir hata ile hatanın etkisi aynı şey değildir. Top kaybı birkaç saniye sürer; zihnin o hataya takılması ise birkaç pozisyon devam edebilir. Zihinsel toparlanma, hatayı inkâr etmeden onun süresini kısaltmaktır.

R

RAHATLA

Bir nefeslik zihinsel boşluk yarat.

E

ETİKETLE

“Top kaybı oldu.” Yorum değil, olayı söyle.

S

SEÇ

Bir sonraki görevi belirle.

E

EYLEME GEÇ

Savunmaya dön, pas açısı yarat, rolünü uygula.

T

TAMAMLA

Pozisyon bitince kısa değerlendirme yap.

“Hata benim kimliğim değil; oyundaki bir andır.”

Toparlanma, kendini cezalandırmaktan daha hızlı ve daha işlevseldir.

Yedi günlük uygulama planı

Zihinsel beceriler yalnızca maç günü hatırlanınca gelişmez. Her gün 5-8 dakikalık kısa çalışmalar, antrenman içindeki davranışları daha otomatik hale getirebilir.

1. GÜN

Tek hedef

Antrenmanda yalnızca bir zihinsel hedef seç.

2. GÜN

İç konuşma

Kullandığın üç sert cümleyi işlevsel hale getir.

3. GÜN

RESET

Küçük bir hatadan sonra RESET sırasını uygula.

4. GÜN

Beden sinyali

Nefes, kas gerginliği ve dikkat değişimini gözle.

5. GÜN

Takım dili

Bir takım arkadaşına kısa ve çözüm odaklı geri bildirim ver.

6. GÜN

Baskı provası

Antrenmanda zaman baskısı altında tek odak kullan.

7. GÜN

Değerlendirme

Ne işe yaradı, ne zorladı, bir sonraki hedef ne?

NOT: Bu çalışma performansı zorlamak için değil, farkındalık ve düzenlilik geliştirmek içindir.

Son söz

Sualtı Rugby sporcusu yalnızca suyun altında rakiple mücadele etmez. Kendi aceleciliğiyle, hata korkusuyla, nefes baskısıyla ve bazen de 'daha fazlasına dayanmalıyım' düşüncesiyle de karşılaşır. Zihinsel dayanıklılık bu sesleri tamamen susturmak değildir. Onları duyarken güvenli, takım odaklı ve işlevsel davranışı seçebilmektir.

İyi sporcu her zaman en güçlü görünen kişi değildir. Bazen oyunu okuyabilen, gerektiğinde geri çekilebilen, takım arkadaşına güvenen ve hatadan sonra kendisini cezalandırmadan yeniden bağlanabilen kişidir. Bu beceriler zamanla gelişir. Maçın içinde birkaç saniyelik doğru yönelim, uzun bir motivasyon konuşmasından daha değerlidir.

Kendinize şu soruyu sorun: 'Şu anda kontrol edebildiğim en küçük doğru davranış ne?' Cevap çoğu zaman oyuna dönüş yolunu gösterir.

Seçilmiş kaynaklar

- Gucciardi DF. Mental toughness: progress and prospects. Curr Opin Psychol. 2017.
- Stamatis A, et al. Developing and training mental toughness in sport. 2020.
- Sarkar M, Fletcher D. Psychological resilience in sport performers. 2014.
- Lindholm P, et al. Profound hypercapnia but only moderate hypoxia during simulated underwater rugby. 2022.
- Patrician A, et al. Breath-hold diving: physiology of diving deep and long. 2021.
- CMAS Underwater Rugby International Rules, v2024/01.

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