

Performans Sporunda Zihinsel Antrenman ve Alp Disiplini Kayağı

Buket Sevindik Aktaş¹

Özet

Sporcunun performansını arttırmak amacıyla kullanılan etkili yöntemlerden biri olan zihinsel antrenmana olan ilgi giderek artmaktadır. Bu çerçevede, zihinsel antrenman, sporcunun performansına olumlu katkıda bulunması ve fiziksel antrenmanlarla birlikte uygulamaya dâhil edilmesi açısından son zamanlarda en çok araştırılan psikolojik kavramlar arasında yer almaktadır. Spor uzmanlığının gelişimi dinamik ve karmaşık bir süreçtir. Bu süreçte, antrenman ve yarışma sırasında sporcuların hayal gücünün ve görselleştirme yeteneklerinin geliştirilmesi, performanslarını olumlu yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada sporcuların zihinsel antrenman hakkındaki bilgi düzeyleri ve uygulama alanları konusundaki yeterlilik düzeyleri hakkında bilgi vermektir. Böylece, sporcunun performansını yükseltmek amacıyla kullanılan zihinsel antrenman hakkında bilgi vermek, sporda zihinsel dayanıklılığın ölçülmesi, zihinsel antrenman modelleri ve alp disiplini branşında zihinsel antrenmanın daha kapsamlı bir şekilde ele alınması için önerilerde bulunmaktadır. Mevcut literatürün güncel durumu vurgulanarak alp disiplini kayağında zihinsel antrenmanın önemini ele almak, bu konudaki çalışmalara ve uygulamalara rehberlik edecek referans noktası oluşturmayı amaçlanmaktadır.

Giriş

Sportif performansı yükseltmek her zaman spor bilimcilerinin ilgi konusu olmuştur. Özellikle son yıllarda yapılan çalışmalar sportif performansın fiziksel hazırlık dışında hangi yöntemlerle artırılabilirliği konusuna odaklanmıştır. Bu nedenle sportif performansı artırmada zihinsel hazırlık sürecinin araştırılması ve uygulamaların geliştirilmesi son yıllarda önem kazanmıştır. Spor psikolojisinin gelişimi dünyada ve ülkemizde olimpiyatların ve profesyonel sporun gelişmesiyle birlikte hız kazanmış ve uygulamalı çalışmalara önem verilmeye başlanmıştır.¹⁻³

1 Erzurum Teknik Üniversitesi, Orcid No:0000-0001-6662-4439, buketsevindik25@gmail.com

Sporcu, başarıma amacının getirdiği bir psikolojik yük altındadır. Bu yükün baskısıyla gerginliği artmakta ve başarı arzusunun yerini hayal kırıklığı ile başarısızlığı almaktadır. Sporcu başarılı olmak için birçok fiziksel ve psikolojik engeli aşmak zorundadır. ⁴ Bunun sonucunda da, sporda başarıyı etkileyen fiziksel, fizyolojik, teknik-taktik gibi faktörlerin yanı sıra psikolojik faktörler de giderek önem kazanmaktadır.⁵ İnsan vücut, duygu, düşünce ve davranışlarıyla bir bütünü oluşturur. Spor ortamında, sporcunun zihinsel ve duygusal durumunun, performansı ile yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle, istenilen performansa ulaşabilmek için, sporcuların vücut, duygu, düşünce ve davranışlarıyla bir bütün olarak karşılaşmaya hazırlanması önem taşımaktadır.⁶ Günümüzde sporda performans, sporcunun aktivite sırasında göstermiş olduğu fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verim olarak tanımlanmaktadır. Optimal ve üstün bir performans, sporcunun hem psikolojik hem de fizyolojik yetilerinin geliştirilmesi ve bu yetilerin en üst düzeye yükseltilmesi sayesinde gerçekleşebilir.⁷

Zihinsel antrenman bir sporcunun yıllık antrenman programı içerisinde öğrenip uygulaması gereken kavramlar arasında yer almaktadır. ⁸ Bu doğrultuda son yıllarda spor psikologlarının performans yükseltmede oynadıkları rol giderek önem kazanmaya başlamıştır. Bazı antrenörler, teknik direktörler ve sporcular spor psikolojisi uygulamalarına şüpheyle bakmışlar ve kendi otoritelerinin sarsılacağını veya bunun bir işe yaramayacağını düşünmüşlerdir. Ancak, özellikle çeşitli olimpiik ve dünya şampiyonalarında dereceye girenlerin spor psikolojisinden aldıkları yardımları açıklamaları, spor psikolojisi ile ilgili şüphelerin giderek azalmasına yol açmıştır. Günümüzde artık sporcular, fiziksel antrenmanların yanında zihinsel antrenmanlardan da yararlanmaktadırlar. ⁷

Zihinsel antrenmanın, kendine güveni yapılandırma, duygu kontrolü, sakatlık sonrası toparlanma, doğru karar verme becerisinin geliştirilmesi, takım içi yardımlaşma ve işbirliğinin geliştirilmesi, spor becerilerinin, taktik ve stratejilerinin öğrenilmesi ve çalışması gibi konularda da yardımcı olabileceği belirtilmektedir.⁹ Bu bilgilerden hareketle çalışmamızın amacı, kayak alp disiplini sporcularında zihinsel antrenmanın yarış performansına etkisini araştırmaktır.

PERFORMANS SPORU

Sporcuların fiziksel ve zihinsel sınırlarını zorlayarak, en yüksek seviyede başarıya ulaşmayı hedefledikleri durumlarda ortaya performans sporu çıkmıştır. Performans sporunda, genellikle profesyonel düzeyde icra edilir ve sporcular, belirli bir spor dalında en iyi performansı sergileyebilmek için

yoğun antrenman, özel beslenme programları, stratejik planlama ve zihinsel hazırlık gibi unsurlara büyük önem verirler.

Performans sporu, sadece bireysel başarı değil, aynı zamanda takımların ve ülkelerin ulusal ve uluslararası arenada rekabet ettiği, spor müsabakalarında kazanılan başarılarla ölçülen bir alandır. Olimpiyatlar, Dünya Kupaları, Dünya Şampiyonaları gibi büyük spor etkinlikleri, performans sporlarının sergilendiği en önemli platformlardır.

Performans Sporunun Temel Özellikleri

- 1. Yüksek Düzeyde Rekabet:** Performans sporları, en üst düzeyde rekabeti içerir. Sporcular, diğer sporculara karşı sürekli olarak kendilerini test eder ve daha iyi olmak için çaba sarf ederler.
- 2. Yoğun Antrenman:** Performans sporcuları, fiziksel ve zihinsel olarak en iyi durumda olabilmek için yoğun antrenman programlarına tabidirler. Bu programlar genellikle günlük olarak uygulanır ve yılın büyük bir kısmını kapsar.
- 3. Bilimsel Destek:** Performans sporu, spor bilimleri ile yakından ilişkilidir. Sporcuların antrenman programları, beslenme düzenleri, psikolojik hazırlıkları ve rehabilitasyon süreçleri, spor bilimciler tarafından planlanır ve yönetilir.
- 4. Mental Hazırlık:** Zihinsel dayanıklılık, performans sporlarında büyük bir rol oynar. Sporcular, stresle başa çıkma, odaklanma, motivasyon ve öz güven gibi alanlarda mental antrenmanlar yaparlar.
- 5. Profesyonel Destek Ekipleri:** Performans sporcuları, antrenörler, beslenme uzmanları, spor psikologları, fizyoterapistler ve diğer uzmanlardan oluşan profesyonel bir destek ekibiyle çalışırlar.
- 6. Ödül ve Tanınma:** Başarı, performans sporlarının merkezinde yer alır. Sporcular, kazandıkları madalyalar, kupalar ve diğer ödüllerle tanınırlar ve genellikle bu başarılarıyla toplumda önemli bir statü elde ederler.
- 7. Risk ve Sakatlanmalar:** Performans sporları, sporcuların sınırlarını zorlaması nedeniyle sakatlanma riski yüksek olan bir alandır. Bu nedenle sporcular, sakatlıkların önlenmesi ve tedavisi konusunda da uzman desteğine ihtiyaç duyarlar.

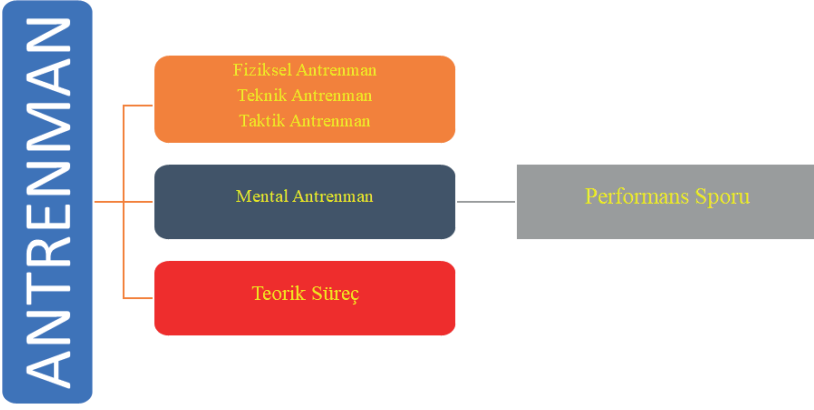
Performans sporları, bireylerin veya takımların en yüksek seviyede spor yapmasını ve uluslararası arenada kendilerini kanıtlamalarını hedefleyen bir alan olarak, modern spor dünyasının en prestijli kategorilerinden biridir.

Kazanma istek ve arzusu insanın doğasında olduğu gibi her düzeyde sporla uğraşan sporcularında amaç ve hedefleri arasında yer alan bir olgudur. Sporcularda, kazanmak genelde istenilen kaybetmek ise istenilmeyen bir başarı ifadesidir. En basit yarışmalardan en üst düzey dünya kupaları ve olimpiyatlara kadar kazanma isteği ve kaybetmeme duygusu var olmaktadır. Performans sporu temel özellikleri arasında yer alan zihinsel hazırlık dönemi tüm spor branşlarında olduğu gibi kayak Alp disiplini branşında da başarı için önemli etkenler arasında yer almaktadır.

ZİHİNSEL ANTRENMAN NEDİR

Sporcuların motorik becerilerinin geliştirilmesi kadar, zihinsel becerilerinin de geliştirilmesi önemlidir. Zihinsel antrenman kavramı araştırmacılar tarafından, bir bireyin iç ve dış, zihinsel ve fiziksel davranış ve deneyimlerini kontrol etme ve değiştirmeyi amaçlayan psikolojik tekniklerin bütünü¹⁰ yapılan hareketin uygulamaya koymadan önce zihinde yoğun şekilde canlandırılması¹¹ spor müsabakası esnasında psikolojik süreçlerin sevk ve idaresi için sporcuya etki eden baskı, stres, dikkat, kaygı, motivasyon vb. psikolojik kavramlara hakim olarak kontrol altında tutma¹² fiziksel aktivite olmaksızın pasif öğrenme uygulaması⁷ müsabaka veya antrenmanda meydana gelebilecek olumlu veya olumsuz durumlara karşı yapılması düşünülen hareketin uygulama olmaksızın planlı ve yoğun bir şekilde hareketin zihinde canlandırılmasıdır.¹³

Sportif performansın artmasında önemli bir yeri olan dikkat, odaklanma, hedef belirleme, stres yönetimi, uyarılmışlık kontrolü, özgüven, motivasyon ve iletişim becerileri gibi konuların da olumlu yönde gelişmesini sağlar. Sporcuların uygulayacağı zihinsel performans antrenmanlarının temel amacı antrenmanın temel hedefleri, spor dalındaki teknik gelişime yardımcı olmak, teknik ve taktik anlamda yapılan yanlışların analizi ve düzeltilmesi, sporcuyu gerçek yarışma koşullarına hazırlama, antrenmanda ve yarışmada karşılaşılması muhtemel problemlerin önceden zihinde canlandırma yoluyla ortadan kaldırılmasına yardımcı olmaktır. Sporcunun psikolojik ve duygusal açıdan bulunduğu durum doğrudan fiziksel performansını etkilemektedir. Zihinsel antrenmanların temel amacı fiziksel performansın artmasını sağlamaktır. Performans sporcuları için fiziksel performansın istenilen düzeyde artması yarışmalarda sürekli başarı olarak kendini göstermektedir.¹⁴



Şekil-1 Antrenmanın İçeriği

SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞIN ÖLÇÜLMESİNDE ÖRNEK ENVANTERLER

Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek ve değişkenlerle ilişkisini incelemek amacıyla ve buna bağlı sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini arttırabilmek amacıyla birçok ölçek geliştirilmiştir. ¹⁷

Spor Performans Envanteri (The Sports Performance Inventory-SPI): Jones ve arkadaşları tarafından 2001 yılında geliştirilen bu envanter, sporcuların performansları üzerindeki zihinsel ve psikolojik faktörleri ölçmeye yönelik bir araçtır. Zihinsel dayanıklılığı etkileyen faktörleri anlamak ve geliştirmek için kullanılır.

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği-48 (Mental Toughness Scale-48 - MTQ48): Clough ve arkadaşları tarafından 2002 yılında geliştirilen bu ölçek, zihinsel dayanıklılığı dört ana bileşen üzerinden değerlendirir; kontrol, öz güven, nadirlik ve motivasyon. Bu ölçek, sporcuların çeşitli stresli durumlarda nasıl performans gösterdiklerini anlamak için kullanılır.

Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (The Mental Toughness Inventory-MTI): Middleton ve arkadaşları tarafından 2004 yılında geliştirilen bu envanter, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını değerlendirmek amacıyla kullanılır. Envanter, zihinsel dayanıklılığın farklı yönlerini inceleyerek sporcuların güçlü ve zayıf yönlerini belirlemeye yardımcı olur.

Avusturya Futbolu Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Australian Football Mental Toughness Inventory - AFTMI): Gucciardi ve arkadaşları tarafından 2008 yılında geliştirilen bu envanter, özellikle futbolcuların zihinsel







dayanıklılıklarını ölçmeyi hedefler. Futbolun özgün gereksinimlerine yönelik olarak tasarlanmıştır.

Sporla Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14): Sheard ve arkadaşları tarafından 2009 yılında geliştirilen bu envanter, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını ölçen kısa ve etkili bir araçtır. 14 madde içerir ve zihinsel dayanıklılığı değerlendiren temel unsurları kapsar.

ZİHİNSEL ANTRENMAN MODELLERİ

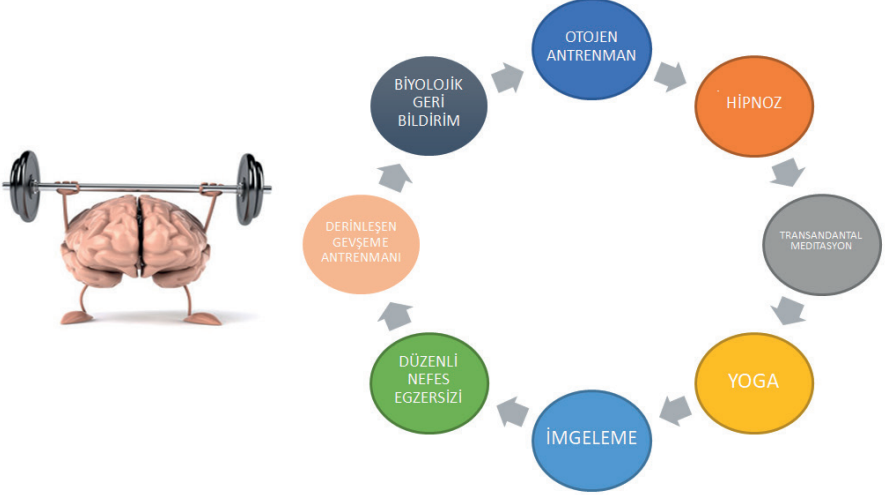
Atletik performans sınırlarının zorladığı her geçen gün yeni rekorların kırıldığı günümüzde zihinsel antrenman başarıya ulaşmadaki önemi giderek artmaktadır.

Tablo-1 Zihinsel Antrenman Modelleri ^{18, 19}

	İçsel çalışma: Sporcunun bilinçaltı güven duygusunu yerleştirmek için fiziken ruhen ve zihnen bir bütün içerisinde yapılan çalışmalardır.
	Grup Çalışması: Birden fazla sporcu bir araya gelerek birbirlerine tecrübe paylaşımı yapmaları ya da antrenörlerin sporcuların karşılaştıkları problemlerin farkına varması ve gerekli tedbirlerin alınmasını sağlayan çalışmalardır.
	Sesli Ortam Çalışması: Bu çalışma sesli bir ortamda yapılarak sporcunun kendi ya da antrenörünün konuşmalarıyla öntedeki hedefe odaklanarak kendini hedefine konsantre eder.
	Sessiz Ortam Çalışması: Antrenman veya yarışmaya yönelik olan bu çalışma kişinin iç sesini dinlemesine, olumsuzlukları düşünerek bunlara karşı önlemleri tasarlanmasına, kendi kendini kontrol ederek olumsuz düşüncelerin engellenmesine yardım eden çalışmalardır.
	Objel Çalışması: Sportif aletler, yarışmacılar, seyirciler, forma, spor sahası sporun kendine has kullanılan objeleridir. Sporcu stres, kaygı, endişe ve performansını zihninde canlandığı gibi bu objelerin yapısını ve özelliklerini de dikkate alarak kendini bu objelere karşı hazırladığı çalışmalardır.
	Zihinde Canlandırma (İmeleme) Çalışması: Daha önce resmedilmiş bilgilerin canlandırılması ile oluşan bu çalışma pozitif psikolojik performansın gelişiminde en önemli çalışma olarak bilinir.

ZİHİNSEL ANTRENMAN ÇEŞİTLERİ

Beynimizi ne kadar kontrol edebilirsek atletik performans kısmında o kadar başarılı olabiliriz. Dünyanın en hızlı bilgisayarı saniyede 1 milyar hızlı işlem yaparken insan beyni saniyede 1 katrilyon işlem kapasitesine sahiptir. Yetişkin bir insanda 1.4 kg'dır. Beyin toplam ağırlığının % 2'si kadardır. Alınan oksijenin % 25'i beyine gider. Gıdaların % 20'sini beyin kullanır. Vücuttaki kanın % 15'ini beyin kullanır. Beyin mesajlarının hızı saatte 580 km bulabilmektedir. Bu yüksek hız sayesinde ayaklarımızdan gelen herhangi bir uyarının başımıza ulaşması saniyenin yüzde birinde gerçekleşir.²⁰ Beynimizin bu inanılmaz özellikleri aslında sportif başarı için zihinsel antrenmanın ne kadar önemli olduğu vurgulamaktadır. Yaygın olan zihinsel antrenman türleri aşağıda belirtilmiştir.



Şekil 2-Zihinsel Antrenman Çeşitleri

Otojen Antrenman: Bu antrenmanın temel prensibi, psikolojik bir yüklenmeyle karşı karşıya kalan bir sporcu, kendini telkine teşvik eden bir tekniktir.¹² Alman doktor J.H. schultz tarafından geliştirilmiştir.²¹

İmgeleme: Zihinsel hayal etme antrenmanı olarak tanımlanabilir. Yapılacak olan hareketin uygulama olmaksızın yoğun bir şekilde zihinde canlandırılmasıdır.²²

Düzenli Nefes Egzersizi: Bireylerin nefes alıp vermelerinin değiştiği bir başka anlatımla kişiler bazı durumlarda çok sık nefes alıp verirler. Ortalama olarak dakikada 12-14 kez nefes alıp vermemize rağmen sözünü ettiğimiz durumlarda bu sayı artar ve nefes alıp verme vücudun fizyolojik ve zihinsel tepkilerini etkiler. Karın kasları otomatik olarak kasılır ve beyne uyarılar göndermeye başlar. Bu uyarılar beyin tarafından bir tehlike, bir tehdit olarak algılanır ve vücut savaş ya da kaç davranışı için alarm verir. Doğru nefes alıp vermek vücutta gevşemeyi sağlamanın ilk koşuludur.²³

Derinleşen Gevşeme Antrenmanı: Dereceli gevşeme ile heyecanların kontrolünü, iskelet-sistemiyle kas sistemi arasında doğrudan bir ilişkinin varlığına ve bir sisteminin kontrolünün diğer sisteminin kontrolünün diğer sistemin kontrolünü de içereceğine de inanılmaktadır.²⁴

Biyolojik Geri Bildirim (Biofeedback): Bir gevşeme tekniği değil, daha çok gevşemeyi öğrenme yoludur. Bu amaçla kullanılan alet kişinin, mesela kendi beyin dalgaları, kas gerginliği gibi fizyolojik süreçleri gösterir. Kişi aletle (elektronik bir alet) gördüğünü aynı zamanda hisseder ve gevşemeyi tekrar tekrar bilinçli olarak yaşamayı öğrenir.¹²

Hipnoz: Yunanca uyku anlamına gelen hipnoz dışsal bir telkin ile kişi üzerinde uyku halinin oluşturulduğu bir yöntemdir.²⁵ Hipnoz, zihin telkinleri (bilinçsizce motive edilen düşünceler) maksimum etkide kullandığı bir durumdur. Telkinler, aklımızda ve bedenimizde etkin ve otomatik karşılıklar üreten düşüncelerdir. Diğer bir deyişle telkinler, kendilerini bilinçaltında gerçekleştiren düşüncelerdir. Telkinlerin uyanıklık durumundaki etkinliği, bunun etkilerinin hipnoz durumunda denenmesiyle karşılaştırıldığında, yalnızca etkinin derecesi bakımından farklılık gösterir.²⁶

Transandantal Meditasyon (TM): Yükselmiş uyandırılma durumlarının olumsuz etkilerini azaltmak için başvurulan gevşeme yöntemlerinden biridir

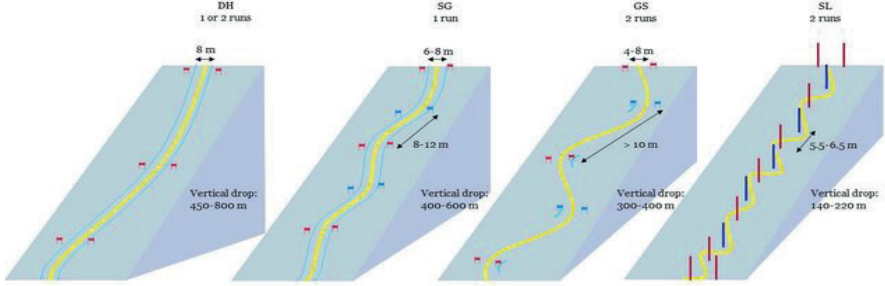
Yoga: Hindistan kökenli olan yoga da kişinin kendi bedeni üzerinde bir hakimiyet kurması amaçlanır. Bunun için, çeşitli duruş şekilleri alınır veya solunum alıştırmaları yapılır. Spor performansı üzerine odaklanma, kendini kontrol etme ve hedefe yoğunlaşma gibi performans artırıcı etkiler yapmaktadır.²⁷

ALP DİSİPLİNİ KAYAĞINDA ZİHİNSEL ANTRENMAN

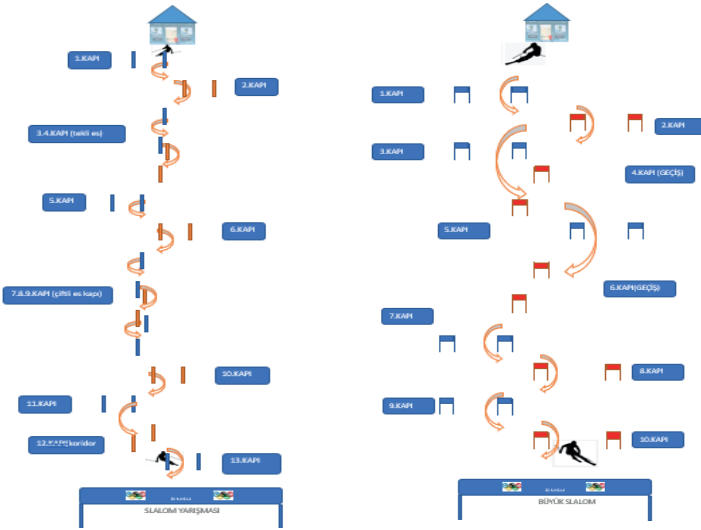
Doğa sporları, rekreasyonel amaçlarından öte yarışma ve mücadele boyutunda yapılması edilmesi sporcular için çeşitli psikolojik süreçleri gündeme getirir. Bu süreçler, sporcuların performansını etkileyen önemli faktörlerdir. Kayak alp disiplini branşında fizyolojik kapasitenin yanında zihinsel ve bilişsel süreçleri içerisinde barındıran zorlu bir doğa sporudur. Alp disiplini teknik ve sürat parametrelerine göre farklı alt branşlara ayrılmaktadır.²⁸ Teknik branşlar slalom ve büyük slalom, hız branşları ise iniş ve süper g yarışmalarıdır.²⁹ Alp disiplini sporcuları yarışma çeşidine 45-165 sn arasında değişen zamanlarda yarışmakta ve ortalama ulaştıkları saatteki hızlar iniş yarışmalarında 130-160 km, süper g yarışmalarında 100-120 km, büyük slalom yarışmalarında 80 km, slalom yarışmalarında ise 60-70 km ulaşmaktadırlar.³⁰ Alp disiplini genel anlamda teknik bir spordur ve sporcunun becerisi ve motor kontrolü üzerinde yüksek talepler oluşturur.³¹ Alp disiplinini kayağında performansı etkileyen önemli faktörler arasında zihinsel antrenmanda yer almaktadır.³²

Alp disiplini yarışlarının periyotlandırılması, genellikle sporcuların performansını ve formunu en üst düzeye çıkarmak için planlanır. Bu periyotlandırma genellikle geleneksel yıllık döngünün ötesine geçebilir ve yarışma takvimi, sporcunun formu-hazırlığı, hazırlık-dinlenme dönemleri gibi faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterebilir.²⁶ Ayrıca eğitim koşullarının mevcudiyeti bu periyotlandırmayı büyük ölçüde belirler. Yarışma dönemi ekim-kasım'dan mart'a kadar sürmektedir. Hazırlık dönemi nisan ayında

kar üstü kayak eğitimiyle başlar ve mayıs'tan temmuz'a kadar fiziksel kondisyonlama gelir ve sonrasında ağustos'tan ekim/kasım'a kadar kar üstü eğitim bloklarıyla karıştırılır. Yarışma sezonunun ardından tek bir geçiş dönemi planlamak yerine, programa nisan, mayıs ve temmuz aylarında iyileşme dönemleri dahil edilir.



Şekil-3 Alp disiplini branşları pistteki teknik bilgileri.³³



Şekil-4 Alp disiplini slalom ve büyük slalom yarışma pist kapı kurulumu.

Yukarıda yer alan teknik bilgiler dahilinde yarışma çeşidine ve yarışma pistine göre kapı kombinasyonları pistlere yerleştirilir. Yerleştirilen kapı kombinasyonu pistin eğimine zeminin durumuna ve yarışmanın seviyesine göre değişiklik göstermektedir. Alp disiplini alt branşlarının hangisi olursa olsun gerek antrenmanlarda gerekse yarışma öncesinde pist tanıma yapılmaktadır.

Pist Tanıma (Inspection); Yarışma ve antrenman öncesinde ve esnasında kullanılan kapı kombinasyonları ve bu kombinasyonların pist üzerindeki yerleşimlerine, zemine, kar durumuna bakmak ve sonrasında nerede, nasıl bir performans gösterilmesi gerektiğinin mental yönden analizini yapmaya yarayan ortalama yarışma çeşidine göre değışen zaman aralıklarında yapılan tanıma işlemidir. Pist tanıma, kısacası sporcunun pistteki sınırlarının mental yönden çizilmesi anlamına gelir ve yöntemi sporcudan sporcuya değışebilir bu da aslında başarının gizli anahtarıdır. Çünkü mental yönden pist tanımanın zihinde canlandırma yöntemine dayalı olması sporcu için yarışma ve antrenman öncesi ön bir çalışmadır. Bir sporcu ne kadar yetenekli olursa olsun eğer yarışma ve antrenman esnasında çeşitli değışkenlere karşı bir plana sahip olmazsa en iyi teknik veya ekipman hiçbir anlam ifade etmez. Her şeyin milisaniyeler içerisinde yapıldığı alp disiplini hızlı düşünmek başarının asıl anahtarları arasındadır. Sürat içerikli branşlarda keskin dönüşler öncesinde dönüş çizgisinin takibini ve atlatmalar öncesi nereden, hangi tarafa doğru atlayacağına hazırlıklarını içerirken (İniş ve Süper Büyük Slalom) teknik içerikli branşlarda (Slalom, Büyük Slalom) ise kapı kombinasyonları ve bunların farklı eğimlerdeki geçişlerinden en iyi şekilde nasıl geçileceğinin, kayağın nerede hızlandırılacağını ve nerede daha az hız kaybıyla geçilebileceğinin planından oluşmaktadır.

Zihinsel antrenman, müsabaka veya antrenmanda meydana gelebilecek olumlu veya olumsuz durumlara karşı yapılması düşünülen hareketin uygulama olmaksızın planlı ve yoğun bir şekilde hareketin zihinde canlandırılmasıdır.³⁴ Zihinsel antrenmanlar özellikle kapsam ve içerik bakımından teknik üstünlüğün ve kondisyonun yer aldığı tüm spor branşlarında baskın bir şekilde kullanılmaktadır. Bu yüzden zihinsel antrenman, fiziksel antrenman ile birlikte düşünülmeli ve antrenman programları kapsamında mutlaka yer almalıdır. Sporcular, yapılacak hareket veya hareketlerden oluşan kombinasyonları mutlaka zihinde canlandırılmalı ve yeterli alt yapı ile (kondisyon, teknik ve malzeme) yarışmalarda kullanmaları sağlanmalıdır. Alp disiplini yarışlarında zihinsel antrenman yoğun bir şekilde kullanılmaktadır. Örneğin sıkça kullanılan bir zihinsel antrenman yönteminde, sporcu kapı tanıma yaptıktan sonra antrenörü tarafından gözler kapalı piste yarışmış gibi kayması istenir ve sporcunun eline bir kronometre verilir sporcu başlangıcı ile birlikte kronometreyi çalıştırır bitişle birlikte kronometreyi durdurur ortaya çıkan zaman değeri gerçek yarışmadaki derecesine yakınsa mental antrenman yönünden sporcu yeterince kendini geliştirmiş demektir. Birçok mental antrenman örneğı vardır, sporcunun zihinsel becerisine göre şekillendirilebilir. Kimi sporcular ritim ezberlerken kimi sporcular ise görsel hafızaları daha yoğun olarak kullanırlar. Antrenörler

için bu yöntemlerin en idealini belirlenmesi, sporcuya öğretilmesi ve gerek antrenmanlarda ve gerekse yarışmalarda kullanılması sağlanmalıdır.

Alp disiplini kayağında zihinsel antrenman basamakları

1. Her kapıda durun ve üç şeye bakın: Yarışma parkurundaki her kapıda durarak üç önemli unsuru gözlemleyin:

- **Dönüş Çizgisi:** Kapıların hangi açıda olduğu ve dönüşlerin ne kadar keskin olduğunu belirleyin.
- **Zemin ve Arazi:** Karın durumu, zemin eğimleri ve parkurun genel yapısı hakkında bilgi edinin.
- **Kar Koşulları:** Karın sertliği, yumuşaklığı ve kayganlığı gibi faktörleri değerlendirin.

2. Kapılar, kombinasyonlar, atlatmalar, görünmeyen dönüşler: Parkur üzerindeki kapı düzenlemelerini ve zorlukları analiz edin:

- **Kapılar:** Kapıların sıralaması ve yerleşimi hakkında bilgi sahibi olun.
- **Kombinasyonlar:** Kapılar arasındaki geçişlerin zorluk seviyesini değerlendirin.
- **Atlatmalar ve Görünmeyen Dönüşler:** Parkurda kapıların gizli veya zor görünmeyen noktalarını tanıyın.

3. Kapıları Sayma ve Bölümlendirme: Parkuru bölümlere ayırın ve her bölümdeki kapı sayısını belirleyin. Bu, yarışma sırasında hangi bölümlerde daha dikkatli olmanız gerektiğini anlamanıza yardımcı olabilir.

4. Kapı Bölümlerini Adlandırın: Parkuru daha anlaşılır hale getirmek için kapı bölümlerine isimler veya kodlar verin. Bu adlandırma, yarışma esnasında hangi bölümlerle ilgileneceğinizi ve hangi stratejileri uygulayacağınızı belirlemenize yardımcı olabilir.

5. Geçmiş Yarışmalarınızı Karşılaştırın: Önceki yarışmalarınızda elde ettiğiniz performans verilerini analiz edin. Bu veriler, hangi alanlarda gelişim göstermeye ihtiyaç duyduğunuzu anlamanıza yardımcı olabilir ve stratejilerinizi gözden geçirmenizi sağlar.

6. Antrenörlerinizden Yardım Alın: Antrenörler sporcuların başarısında rol oynayan önde gelen kişilerden biridir.³⁵ Antrenörlerinizle birlikte parkuru analiz edin ve onlardan stratejik öneriler alın. Antrenörleriniz, teknik ve zihinsel açıdan ne üzerinde çalışmanız gerektiği konusunda size rehberlik edebilirler.

7.Görselleştirme Yapın: Yarışma öncesi ve sırasında görselleştirme teknikleri kullanın. Parkuru zihninizde canlandırarak, hangi hareketleri yapacağınızı ve hangi stratejileri uygulayacağınızı önceden belirleyin. Bu, zihinsel hazırlığınızı güçlendirebilir ve yarışma sırasında kendinize olan güveninizi artırabilir. ³⁶

Dünya ve Olimpiyat şampiyonu Amerikalı kayakçı Mikaela Shiffrin'in yarışa hazırlanmasına yardımcı olan "zihinsel antrenman yöntemi ve önerileri" şunlardır:

1. Kapılar arasındaki mesafe değişiklikleri de dahil olmak üzere ritmi ve ritim değişikliklerini ezberleyin.
2. Arazi özelliklerini ve bunların ne zaman değiştiğini gözlemleyin.
3. Ofseti düşünün - kapılar arasındaki yatay mesafe. ³⁷



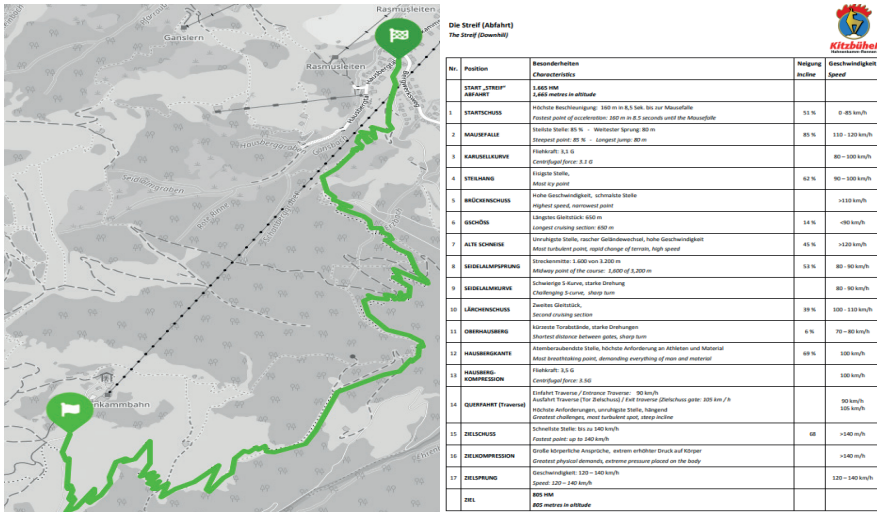
Resim 1-Mikaela Shiffrin/Image ³⁷



Resim 2-Alp disiplini yarışmacısının yarış öncesi kayak parkurunu zihninde canlandırması ³⁸

Zihinsel antrenman çeşitleri arasında alp disiplini kayağında en yaygın kullanılan imgeleme antrenmanlarıdır. Alp disiplini müsabakalarda

uygulanan becerilerin başarılı olması için doğru zaman ve yerde, uygun teknik ve yöntemde uygulanması gerekmektedir. İmgeleme çalışmaları sporcuların doğru karar alma ve bu kararları uygulama yeteneklerini geliştirmede önemli katkılarda bulunabilir ³⁹ İmgeleme, kayak yaparken sporcunun yarışma ya da antrenman esnasında mükemmel dönüşler yapmasını ve zorlu durumların üstesinden gelmesini hayal etmesini içerir. Örneğin downhill yarışmaları içerisinde gerek pist karakteristiği ve zorluk derecesi en üst seviyede olan kitzbühel downhill yarışmasıdır. Pist çıkış varış 17 sektörden oluşmakta ve bu sektörler ciddi düzeyde sert zeminde oluşmaktadır. Çıkışla varış arasındaki irtifa farkı 860 m pistin eğimi %85-%2 arası değişmektedir. Pistte çok keskin dönüşler ve atlatmalardan oluşmaktadır. Sporcular pist içerisinde sektörününe göre ortalama 70-140km hızlara ulaşabilmekte ve 80 metre ulaşabilmektedirler bu hız ve atlamaları geçerken yerçekimi kuvvetine karşı koymaktadırlar. Tüm bu zorluklara ve yerçimine karşı sporcular pisti 1.51.58 ile 2 dakikadan az bir zamanda bitirebilmektedirler. ⁴⁰ İşte bu kısa zamanlar içerisinde bir alp disiplinin sporcusunun sadece üst düzey kondisyonel yeteneklerle yarışmayı bitirmek ve derece alabilmek çok zordur. Burada başarının anahtarı ve tamamlayıcı özellik zihinsel faktörlerdir. Sporcu imgeleme yöntemiyle pistin hangi sektöründe nasıl bir kayma yapacağını, keskin virajlarda nasıl döneceğini ya da atlatmalarda pistin tam neresinden hangi tarafa doğru atlayacağı ancak zihinsel antrenmanla yapılabilir. Hareketi durmadan, korkmadan doğru ve akıcı bir şekilde zihinde canlandırma uygulamalı olarak yapmaktan daha kolaydır. Hareketin mükemmelliği zihinde sağlandıktan sonra ise bunu pratikte gerçekleştirmeyi kolaylaştırır.



Resim 3 - Hahnenkamm-Race Kitzbühel (The Streif Pisti Sektör Resimleri ve Özellikleri)⁴⁰



Resim 4- Halsenokamm-Race Kitzbühel (The Stref Pisti ve Özellikleri)⁴⁰

Sonuç ve Öneriler

Sporadaki bilimsel araştırmalar son yıllarda zihinsel performans üzerine yoğunlaşmıştır. Zihinsel antrenman psikolojik bir beceridir ve sporcunun performansını yükseltmede önemli bir etkiye sahiptir. Yapılan birçok araştırma zihinsel antrenmanın performans üzerinde ve diğer psikolojik beceriler üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir.⁴¹⁻⁴³ Böylece zihinsel antrenmanlar hem yeni başlayan hem de elit seviyedeki sporcular için önemlidir, ancak uygulama ve yoğunlukları farklılık gösterebilmektedir. Yeni başlayan sporcular için temel zihinsel antrenmanlar, temel becerilerin geliştirilmesine odaklanırken, elit sporcular daha karmaşık ve gelişmiş tekniklerle performanslarını en üst düzeye çıkarmaya çalışmaktadır. Alp disiplini ve diğer branşlarda hayal gücünün ve fiziksel öz yeterliliğin sporcuların performansını gelişimde etkili olduğu incelenmiş veliteretürde yerini almıştır. ⁴⁴⁻⁴⁶ Letonyalı kayakçılar üzerine yapılan bir çalışmada sporculara slalom antrenmanlarının yanı sıra hayal gücü ve öz yeterliliği arttırmaya yönelik psikolojik hazırlıklar, alp disiplini gibi dinamik sporlarda başarının optimize edilmesinde kritik psikolojik hazırlığın önemi vurgulanmaktadır.⁴⁷ Başka bir çalışmada alp disiplini yarışma öncesi ve sonrasında yaptırılan zihinsel antrenmanların sporcuların konsantrasyonu, atletik becerileri ve genel performans düzeyleri üzerinde olumlu etkiler yarattığına dair araştırma bulunmaktadır ⁴⁸ Alp disiplini gibi yüksek yoğunluklu ve teknik beceri gerektiren spor dallarında, zihinsel antrenmanların performansı artırmada ve rekabetçi ortamlardaki gerilimi azaltmada önemli bir rol oynadığı

belirtilmiştir ⁴⁹ Sporcuların optimum performans sergileyebilmeleri için görsel algının önemi oldukça büyüktür. Sporcular yarışlar sırasında görsel bilgiyi genellikle bilinçsizce alıyor gibi görünebilirler, performansla ilgili genel bakış stratejileri ve görsel ipuçlarını kullanmalarını sağlamaktadırlar. Görsel algı kalitesini etkileyen faktörler, sporcuların performanslarını doğrudan etkilemektedir. Tedirginlikler, görünürlük koşulları, fiziksel durum, uyanıklık, zaman baskısı ve zihinsel durum gibi faktörlerin her biri, görsel algıyı ve dolayısıyla spor performansını önemli ölçüde etkileyebilir. Sporcular açısından yarış hazırlığı, bakış davranışı veya kayak tekniğine ilişkin stratejiler bu faktörlerle karşı karşıya kalmaktadır. Alp disiplini kayağında sporcuların uzmanlığı, algı ve eylem arasındaki güçlü bağımlılık tarafından belirlendiği gerçeğini göstermektedir. ⁵⁰⁻⁵¹

Sonuç olarak, bugün birçok sporcu ve antrenör, zihinsel antrenmandan yeterince faydalanmadıklarını görmekteyiz. Bir çok antrenör ve spor yöneticisi sporcuları sadece fiziksel, teknik ve taktik görevleri yerine getiren mekanik varlıklar, psikolojik hazırlığı ise sadece sözle etkileme sanatı olarak görmektedirler. Bu değerlendirmenin özellikle ülkemiz sporu adına daha doğru olduğu ise başka bir gerçektir. Bu nedenle zihinsel antrenmanın bütün faydaları ve performansa olan olumlu etkisi göz önünde bulundurularak hem sporcular hem de antrenörler daha bilinçli bir hale getirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Kaynakça

1. Micoogullari BO, Ekmekci R. Adaptation Study of the Problem Solving Inventory on the Turkish Athlete Population. *Sport Mont.* 2018; 16.
2. Baki Y. The Effect of Anxiety and Attitudes of Secondary School Students towards Reading on their Reading Habits: A Structural Equation Modeling. *Education & Science/Eğitim ve Bilim.* 2017; 42.
3. Çağlar E, Sarı İ, Aşçı FH, Eklund RC, Jackson SA. Short versions of Turkish Flow Scales for athletes: Reliability and validity study. *Studia Psychologica.* 2020.
4. Biçer Y, Aysan HA. Mental konsantrasyon çalışmalarının bilek güreşi erkek sporcularının reaksiyon zamanlarına etkisi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi.* 2008; 6:147-53.
5. Ulusoy Öztan Y. Sporda esin kaynağının bireysel farkındalığa etkisi (basketbol takımı uygulaması örneği). 2006.
6. Konter E. Sporda karşılaşma psikolojisi: Nobel; 2006.
7. Altıntaş A, Akalan C. Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spor-metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.* 2008; 6:39-43.
8. Karagözoğlu C. Sporda psikolojik destek: Morpa Kültür yayınları; 2005.
9. Konter E. Spor psikolojisi el kitabı: Nobel Yayın Dağıtım; 2006.
10. Unestahl L-E. Integrated Mental Training (Imt) Self-Hypnotic Training of Cognitive and Emotional Skills and Attitudes. *Lokaliseret;* 2016.
11. Hecker JE, Kaczor LM. Application of imagery theory to sport psychology: Some preliminary findings. *Journal of Sport and Exercise Psychology.* 1988; 10:363-73.
12. İvizler HC. Sporda başarının psikolojisi: Alfa Basım Yayın; 1993.
13. Akandere M, Aktaş S, Er Y. Zihinsel antrenman ve spor. *Türkiye Barolar Birliği.* 2018; 60:74.
14. Hardy J, Hall C, Carron A. Perceptions of team cohesion and athletes' use of imagery. 2003.
15. Burton D, Raedeke TD. *Sport psychology for coaches: Human Kinetics;* 2008.
16. Beşiktaş Y. Sporda Zihinde Canlandırmak. 1. Baskı, İstanbul: Beyaz Yayınları. 2012.
17. Yılmaz A. Sporda zihinsel dayanıklılık. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi.* 2021; 4:23-42.
18. Holmes PS, Collins DJ. The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of applied sport psychology.* 2001; 13:60-83.

19. Aktepe K. Sporda zihinsel antrenmanın önemi ve ferdi milli sporcuların zihinsel antrenman bilgi ve uygulama düzeylerinin tespiti. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi) Niğde: Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. 2006.
20. Merkezi K. Beynimizi tanıyalım. 2020; Available from: <https://www.koclukmerkezi.com/beynimizi-taniyalim/>.
21. Vealey RS. Mental skills training in sport. 2007.
22. Konter E. Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği: Bağırğan Yayınevi; 1998.
23. Aktop A. Biyolojik geribildirimle zihinsel antrenman yönetiminin dart performansına etkisinin incelenmesi. 2008.
24. Özerkan KN. Spor psikolojisine giriş. Nobel Yayınları, Ankara. 2004.
25. Şinoforoğlu OT. İstanbul ilinde elit düzeyde takım sporları ile uğraşan sporcuların zihinsel antrenman ve zihinsel becerilerini kullanma düzeyleri üzerine bir araştırma. Eğitim bilimlerinin enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Gazi niversitesi. 2006.
26. Magill R, Anderson DI. Motor learning and control: McGraw-Hill Publishing New York; 2010.
27. Krejčí M. Mental techniques, breathing exercises and compensatory yoga exercises as part of psychological training in sport. New Approaches to exercise and sport psychology–Theories, methods and application. 2003:93-4.
28. Kıyıcı F, Alaeddinoğlu V. Kayak Alp Disiplini Alt Yapısı için Yetenek Seçimi Üzerine Bir Değerlendirme. Uluslararası Gelişim Akademi Dergisi. 2022; 1:14-32.
29. Aktaş BS. Slalom ve Büyük Slalom Sporcularına Uygulanan İnterval Antrenman Programının Aerobik ve Anaerobik Performans Üzerine Etkisinin İncelenmesi.
30. Gunston BJ. What Are the Differences between the Alpine Skiing Disciplines. 2021; Available from: <https://olympics.com/en/news/the-differences-between-alpine-skiing-disciplines>.
31. Raschner C, Hildebrandt C, Mohr J, Müller L. Sex differences in balance among alpine ski racers: cross-sectional age comparisons. Perceptual and motor skills. 2017; 124:1134-50.
32. Aktaş S. Elit düzeydeki alp disiplini kayakçılarda dengenin performans üzerine etkisi: Niğde Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2009.
33. Stalin A. Development of sports-specific classification for Paralympic skiers with visual impairment. 2020.
34. Koruç Z, Bayar Koruç P. Kitle sporu ve spor psikolojisi. 1990.

35. Gül M, Birinci MC, Agaoglu SA. Investigation of Behaviour Styles of the Coaches of Athletes Who Competed at 2018 Snowboard Cross World Cup. *Universal Journal of Educational Research*. 2019; 7:323-7.
36. Eliteam. How to Inspect a Race Course. 2019; Available from: <https://eliteam.com/how-to-inspect-a-race-course/>.
37. Glenn C. Course Inspection. 2023; Available from: <https://medium.com/alpine-race-method-for-adults/course-inspection-deadb0d2d53f>.
38. Zook BD. Mental Matters. 2020; Available from: <https://tahoequarterly.com/well-being/mental-matters>.
39. Konter E. Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman:(inceleme ve doruk performans): Nobel yayın dağıtım; 1999.
40. Hahnenkamm. Downhill The Streif:The Racecourse. 2024; Available from: <https://hahnenkamm.com/en/racetracks/the-streif-downhill/>.
41. Benítez-Sillero JdD, Martínez-Aranda LM, Sanz-Matesanz M, Domínguez-Escribano M. Determining factors of psychological performance and differences among age categories in youth football players. *Sustainability*. 2021; 13:7713.
42. Ramesberger R. Psychological training in sports. *Quality in Sport*. 2022; 8:33-44.
43. Lindsay RS, Larkin P, Kittel A, Spittle M. Mental imagery training programs for developing sport-specific motor skills: a systematic review and meta-analysis. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2023; 28:444-65.
44. Aikawa S, Takai H. Relationship between imagery ability, performance, and variables related to performance. *The Sport Psychologist*. 2021; 35:123-30.
45. Kocaekşi S, Sezer U, Alp AF, Taşçıoğlu R. The examine of imagery and self-efficacy levels of athletes in terms of some variables. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 2020; 5:614-25.
46. Rogowska AM, Tataruch R, Nied-wiecki K, Wojciechowska-Maszkowska B. The mediating role of self-efficacy in the relationship between approach motivational system and sports success among elite speed skating athletes and physical education students. *International journal of environmental research and public health*. 2022; 19:2899.
47. Volgemute K, Vazne Z, Krauksta D. An Intervention into Imagery and Self-Efficacy: Enhancing Athletic Achievements of Alpine Skiers. *Education Sciences*. 2024; 14:513.
48. Teodor GV, Cornelia P, Ioan-Niculaie N, Alexandru Z, Adrian RR, Mihai PR, et al. Objectifying Mental Training in Skiers Through the Use of Pulse Oximeter. *Sponsors of the event*.15.

49. Joksimovic D, Joksimovic A. Forms and types of mental training of alpine skiers. *Activities in Physical Education & Sport*. 2012; 2:109-11.
50. Schläppi O, Urfer J, Kredel R. Visual perception in alpine ski racing. *German Journal of Exercise and Sport Research*. 2016; 3:201-12.
51. Turan, M., Savaş B.Ç., Dönmez, E., Alaeddinoğlu, V., Winter Sports Awareness Levels of Students Taking Ski Lessons. 2022; 14:64-76