



**TFF**

**Türkiye Futbol Federasyonu**

Turkish Football Federation

**ZİHİNDE CANLANDIRMA**

**ÖMER ATEŞ**

[www.pegakademi.com](http://www.pegakademi.com)

omerates@pegakademi.com



# SUNUM İÇERİĞİ

- Zihinde Canlandırmanın Hakkında Genel Bilgiler
- Zihinde Canlandırmanın Yararları
- Zihinde Canlandırmada İçsel ve Dışsal Perspektif Kullanımı
- Uygulanışı

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



- Ronaldinho:

“Antrenman yaptığım zaman konsantre olduğum şeylerden biri de topu takım arkadaşlarımdan birine gönderirken, mümkünse onu rakip kaleciyle karşı karşıya bırakacak şekilde nasıl yapacağımın zihinsel bir resmini görmektir. Peki ne yaparım, her oyun öncesi, her gün ve her gece, düşünür, kimsenin aklından bile geçiremeyeceği oyun ve teknikleri hayal eder ve her zaman topu göndereceğim takım arkadaşlarımla güçlü yanlarını aklımın bir kenarında bulundururum. Bütün bu oyunları zihnimde yapılandırıyorum zaman, takım arkadaşlarımla topu ayaklarında mı yoksa önlerinde mi görmek istediklerini ve hatta sağ ayaklarının mı yoksa sol ayaklarının mı daha güçlü olduğunu dahi hesaba katarım. Bu benim işim. Ben bunu yaparım. Ben oyunu hayal ederim.” (2006 Dünya Kupası)

' New York Times' 4 Haziran 2006

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



- **Zihinde Canlandırma:** Kişinin önceden yaşadığı veya yaşayacağı olayı zihinde prova etmesidir. Kısacası maçı sahadan önce zihinde oynamak veya yönetmektir.

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



- ZİHİNDE CANLANDIRMA ETKİLİ BİR  
TEKNİK MİDİR?

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



EVET

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



- ABD Olimpiyat Hazırlık Kamplarında
  - Spor psikologlarının %100'ü
  - Olimpiyat sporcularının %94'ü zihinde canlandırma tekniğini kullanmışlardır. Sporcuların % 97'si bunun çok yararlı bir teknik olduğunu ifade etmiştir.

Murphy, Jowdy, Durtschi, 1990. Foundation Of Sport & Exercise Psychology

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



- Manchester United takımının spor psikologu Bill Beswick'e göre tekniğin sporcular için başlıca yararları;

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation





# YARARLARI

- 1-) Konsantrasyonu arttırır.
- 2-) Özgüveni arttırır.
- 3-) Duyguların kontrol altına alınmasını sağlar.

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



4-) Problem çözümünü kolaylaştırır.

5-) Yeni tekniklerin öğrenilmesini kolaylaştırır.

6-) Sakatlık sürecinde.

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



7-) Motivasyonu arttırır.

8-) Devamlılığı (istikrar) sağlar.

9-) Reaksiyon zamanını ayarlar.

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



10-) Doğru karar verme oranını yükseltir

11-) Strateji geliştirme yeteneğini arttırır

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



# KONSANTRASYONU ARTTIRIR

- Zihinde canlandırma yöntemi ile ne yapmak istediğinizi ve bunu nasıl yapacağınızı tasarlamak konsantrasyonunuzu artıracaktır.
- Konsantrasyonunuzu bozan unsurları ve anları maçı zihninizde oynayarak çözebilirsiniz.
- Haftada 2 maç oynayama durumu...

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



# ÖZGÜVENİ ARTTIRIR

- Olumlu yapılan zihinde canlandırma tekniği özgüveninizi arttıracaktır.
- Kendinizi çok zor şartlar altında bile çok iyi performans gösterdiğinizi düşünmek ve bunu zihninizde oynamak sizi daha da cesaretlendirecektir.

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



# DUYGULARIMIZI KONTROL ETMEDE

- Zihinde canlandırma hem aşırı uyarıldığıınız hem de aşırı rahatladığınız durumlarda duyguların kontrol edilmesi amacıyla kullanılan en önemli tekniklerden bir tanesidir.

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



# PROBLEM ÇÖZÜMÜNÜ HIZLANDIRIR

- Performansımızı olumsuz yönde etkileyen önemli problemler zihinde canlandırma yöntemiyle minimuma indirilebilir.
- Mesela, iyi iletişim kurma, baskı altından çabuk kurtulma, gereksiz kart görmemek gibi.

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation





# YENİ TEKNİKLERİN ÖĞRENİLMESİNİ HIZLANDIRIR

- Yaptığınız sporla ilgili kullanılan bir takım teknik ve beceriler zihinde canlandırma yöntemiyle daha etkili şekilde kullanılabilir.

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



# SAKATLIK DURUMLARINDA

- Zihinde canlandırma sakatlık döneminde müsabakalardan uzak kalmanın [dezavantajlarını](#) ortadan kaldırabilir.
- Ayrıca zihinsel hazırlığın en etkili kullanıldığı dönemlerden biri de rehabilitasyon sürecidir. Rotelle & Heyman yaptıkları araştırmaya göre sporcu sakatlanmalarının %18 olumlu düşünce, özgüven, kaygı seviyesinin yüksek olması gibi psikolojik nedenlerin etkisiyle ortaya çıkmakta veya çıkmamaktadır.

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



- A.B.D’de yapılan bir araştırmada gelişmiş kas gevşetici nefes ve zihinde canlandırma tekniğini kullanan yzdcülerde %52, Amerikan futbolcularında %33 sakatlanma oranları dűřmüřtür ( The Sport Psych Handbook. S. Murpy.219)

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



- Dizinden ve bileğinden sakatlanan 1991 sporcuda yapılan bir araştırma sonucunda zihinde canlandırma tekniğini kullanarak iyileştiğini hayal eden sporcular 16 haftalık iyileşme sürecini maksimum 5 hafta daha kısalttıkları görülmüştür.

The Sport Psych Handbook, S. Murpy, 226

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



# MOTİVASYONU ARTTIRIR

- Olumlu yapılan zihinde canlandırma teknikleri motivasyonunuzu arttırır. Bir şeyi başardığınızı görmek ve bunu olumlu duygularla süslemek itici bir güç oluşturur.

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



# İSTİKRARI SAĞLAR

- Zihinde canlandırma tekniği motivasyonunuzu, konsantrasyonunuzu, özgüveninizi arttırdığı zaman bu performansınızda devamlılığı sağlar.

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



# REAKSİYON ZAMANINIZI AYARLAR

- Maçta karşılaşma ihtimaliniz olan kritik olaylara karşı nasıl reaksiyon göstereceğinizi tasarlamak ve bunu maçtan önce zihninizde oynamak maç içinde yerinde ve zamanında reaksiyon göstermenizi sağlayacaktır.

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation







By TonaZ [alberto.zanot@alice.it](mailto:alberto.zanot@alice.it)



# DOĞRU KARAR VERME ORANINI ARTTIRIR

- Zihinde canlandırma yöntemiyle maça daha iyi odaklandığımız zaman doğru karar verme oranı artacaktır.

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



# STRATEJİK KARAR VERME YETENEĞİNİ ARTTIRIR

- Zihinsel oyun planının hazırlanması ve bunun nasıl uygulanacağınının planlanması stratejik davranmanızı sağlayacaktır.

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



# NE ZAMAN?

- Antrenman öncesi ve sonrası.
- Müsabaka öncesi ve sonrası.
- Devre arası veya oyunun durduğu zaman dilimlerinde.

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



- Boş zamanlarınızda.
- Sakatlandıktan sonra iyileşme sürecinde.
- Uyumadan önce.

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



# ZİHİNDE CANLANDIRMA TÜRLERİ

## 1- İÇSEL ZİHİNDE CANLANDIRMA:

Kendi gözlerimizle dışarıyı gördüğümüz gibi.

## 2- DIŞSAL ZİHİNDE CANLANDIRMA:

Sanki kendimizi dışarıdan bir seyirci gibi görerek yaptığımız canlandırmadır.

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



# ETKİLİ ZİHİNDE CANLANDIRMA İÇİN

- A) Bir kaç defa derin nefes alarak rahatlayın. Nefesi burnunuzda 3-4 içinde yavaşça alın, nefesinizi 2 saniye tuttuktan sonra yine nefesinizi ağızınızdan yavaşça 3-4 saniye içinde verin.
- B) Zihinde canlandırmak istediğiniz şeyi mümkün olduğunca gerçeğe uygun bir şekilde yapın.

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



- Mesela kalabalık bir seyircinin önünde maç oynarken, kendinizi kritik bir pozisyon içinde hayal edin. Sahadaki tüm detaylar, tribünler, saha çizgileri, rakibiniz, top, topa vururken çıkan ses, topun düştüğü yer, takım arkadaşlarınız, o anki duygusal durumunuzu (mutluluk, coşku, gururlanmak ve hafif heyecan) hissedin. 5 duyu organınızın kullanılması zihinde canlandırmayı daha etkili yapar.

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation





C) **Kontrol edebilme.** Yapmak istediginiz Şeyi zihninizde canlandırın **yapmamanız** gereken Şeyi değil.

D) **Geręek zaman.** Zihinde canlandırma çalışmaları geręek zamanla aynı olmalıdır. Korner atışını canlandıran oyuncu eğer geręekte bu pozisyon 10-15 saniyede oluyorsa zihinde canlandırmada 10-15 saniyede olması gerekir.

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



- E) Yöntemi etkili kullanmak için 5 duyuyu kullanmak.

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



Maçları sahada oynamadan önce kafanızda oynayın ve bunu yaparken kendinizi hep başarılı bir şekilde hayal edin. Kafanızda değişik durumlar yaratın ve durumlarda nasıl olumlu tavır takınacağınızı zihninizde canlandırın.

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



- Unutmayın ki beyin sizin beyniniz o zaman kendi senaryonuzu kendiniz yazın ve bu filmi oynayın. Sonunu iyi veya kötü bitirmek sizin elinizde şurası bir gerçek: herkes sonu iyi biten filimleri sever.

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



G Ö R

İ N A N

H İ S S E T

Y A P

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



# ZİHİNSEL OYUN PLANI

- Spor psikoloji tekniklerinden bir tanesidir. Kişi maçtan önce tüm etkenleri düşünerek maçta kendi performansını olumsuz yönde etkileyecek olumsuz faktörlere karşı alacağı doğru tavırları tasarlamasıdır.

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



# YARARLARI

- MAÇ KONSANTRASYONUNU ARTTIRIR
- STRATEJİK KARAR VERME BECERİSİNİ ARTTIRIR.
- BASKI ALTINDA KALMAYI ENGELLER
- 3 D ( duygu, düşünce ve davranış) KONTROLÜNÜ ARTTIRIR
- ÖZGÜVENİ ARTTIRIR

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



# ZOP HAZIRLANIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

**İÇSEL FAKTÖRLERİN TESPİTİ:**

(Zihinsel, fizyolojik, taktiksel ve tekniksel durum)

**DIŞ FAKTÖRLER:**

(rakip, iklim, medya, seyirci)

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation





- ÖRNEK ZOP PLANI
- Zihinde canlandırma tekniğini kullanarak maçta oluşabilecek olumsuz koşullara göre daha önceden hazırladığınız stratejileri uyguladığınızı hayal edin ve kendi kendinize söyleyeceğiniz olumlu tetikleyici kelimeler veya cümleleri gerekli noktalarda kullanın.

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



- Şöyle ki diyelim A takımının oyuncusu Olcay maçlarda rakip takım oyuncularından fiziksel ve sözlü müdahalelerle tahrik edilerek sinirlendiriliyor bunun sonucunda Olcay daha çok saldırgan bir yapıya bürünüp sert müdahalelerde bulunup, oyun kontrolünden çıkıp veya hakeme aşırı itiraz edip gereksiz kartlarla takımını 10 kişi bırakıyor.

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



- Bu tür durumlarda sporcu zihinsel canlandırma yöntemiyle rakip takım oyuncularının kendisini kızdıran hareketleri yaptığını zihninde imgeleyerek bu durumlar karşısında ne tür tavırlar takınacağını planlar. Mesela 1–2 defa derin nefes alarak kendisine sakin ol, takımın için oyunda kalmalısın diye tetikleyici kelimelerle uyararak olay yerinden uzaklaşmak gibi zihinsel oyun planlarından bir tanesidir.

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



- HAYAL GÜCÜ BİLGİDEN DAHA ÖNEMLİDİR.

ALBERT EINSTEIN

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



# RAHATLA VE HAYATIN TADINI ÇIKAR



**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER

ÖMER ATEŞ

[www.maksimumperformans.com](http://www.maksimumperformans.com)

0530 694 89 87

**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation