MICHAI CHIKSENTMIHAJI

PHILIP LATTE R, CHRISTINE WEINKAUFF DURANSO

Bu kitap aşağıdakilerle iyi bir şekilde tamamlanmaktadır:

Lydiard ile koşmak

20. yüzyılın büyük antrenöründen uygun fiyatlı fitness koşu teknikleri

Arthur Lydiard ve Garth Gilmour

800 metreden maratona

En İyi
Koşu Programınız Jack Daniels

ye , hızlı koş

Bir Ultra Koşucu
için Yaşam Kuralları Scott Jurek ve Steve Friedman

80/20 kuralını çalıştırmak

Daha Hızlı Rekabet Etmek İçin Daha Yavaş
Antrenman Yapın Matt Fitzgerald

Mihaly Csikszentmihalyi, PhD
Philip Latter

Christine Weinkauff Duranso

KOŞMA

AKIŞ

HU MAN KİNETİĞİ

Mihaly Csikszentmihalyi
Philip Lutter
Christine Weinkauff Duranso

akışta çalışan

Spordan nasıl keyif alınır
ve performans nasıl artırılır?

İngilizce'den çeviri, Mikhail Popov

Moskova

"Mann, Ivanov ve Ferber"

Csikszentmihalyi, Mihai

Akışta çalışıyor . Spordan nasıl zevk alınır ve sonuçlar nasıl iyileştirilir / Mihaly Csikszentmihalyi, Philip Latter, Christine Weinkauff Duranso; başına. İngilizceden. M. Popova. — M. : Mann, Ivanov i Ferber, 2018. — 272 s.

"Akış" terimi, belirli bir sorunu çözmeyi amaçlayan , beyni ve vücudu yakın bir uyum içinde çalıştığında bir kişinin en uygun durumunu tanımlar . Ünlü psikolog Mihaly Csikszentmihalyi liderliğindeki kitabın yazarları , koşarken - hem antrenmanda hem de yarışmada - nasıl "akış" durumuna ulaşacağınızı öğretecek ve bu sayede sporda daha çok eğlenecek ve daha iyi sonuçlar elde edeceksiniz. .

Düzenli olarak akışı deneyimleyen insanlar , daha mutlu ve tatmin edici hayatlar yaşama eğilimindedir .

İçerik

Önsöz 9

BÖLÜM I. _ AKIŞ DURUMUNUN ÖZÜ

Bölüm 1 Koşuda Akış Deneyimi 15

2. Bölüm Dokuz Akım 36

Bölüm 3 Akış ve Kişilik 67

Bölüm 4 Akış neden önemlidir? 87

BÖLÜM 2 . AKIŞIN DURUMUNA BAKMAK

Bölüm 5 Gerekli Akış Bileşenleri 109

Günlük Çalışmada Akış 149

Bölüm 7 _

Bölüm 8 Akış Sınırları 208

Bölüm 9 _ _

Sözlük 249

Notlar 257

teşekkürler 267

Yazarlar hakkında 269

Önsöz

En değerli koşu anılarınızı yeniden yaşamaya çalışın . _ Belki de bunlar doğrudan katıldığınız yarışmalardı . önemli güçlüklerle karşılaştı . Bununla birlikte, beyniniz ve vücudunuz birbiriyle o kadar uyumluydu ki , en iyi sonucunuzu neredeyse hiç çaba harcamadan elde ettiniz . Belki de çok güzel bir yerde koşarken , etraftaki doğanın o kadar sessizlikle dolu olduğu anlardı ki , genellikle yaramaz beyniniz sadece kapandı ve neşenin tadını çıkarmanıza izin verdi . Doğadaki hareketler . Koşu partnerinizle iki saat boyunca konuşurken , size sadece 20 dakika sürmüş gibi gelirken, aynı içsel doyum hissini yaşayabilirsiniz .

Bu tür anlara akış (veya bilinç akışı) denir ve insanların hafızasında her zaman hayatlarının en unutulmaz ve neşeli anları olarak kalırlar . "Akış" terimi, belirli bir sorunu çözmeyi amaçlayan , beyni ve vücudu mükemmel bir uyum içinde çalışan bir kişinin optimal durumunu ifade eder . Akış genellikle , bir kişinin faaliyetinde en yüksek sonuçları elde etmesiyle ilişkilendirilir . Akışta olduğunuzda , herhangi bir dikkat dağıtıcı şey hissetmezsiniz , zor teslim tarihleri yoktur , memnun etmek için huysuz bir eş yoktur ve dışarıdan beklentiler yoktur . Sadece şimdiki ana sahipsiniz . Bu anda, gerçekleştirdiğiniz eylemden zevk alırsınız .

Bu tanımda, "akış" terimi kulağa gizemli ve geçici bir şey gibi gelebilir. Ancak gerçek şu ki, bu psikolojik fenomen bilim adamları tarafından iyi incelenmiştir. Daha sonra bu kitapta Dr. Mike olarak anılacak olan bu kitabın ortak yazarı Mihaly Csikszentmihalyi, akış fenomenini ilk olarak 1970'lerde keşfetti. Son kırk yılda, yüzlerce bilim adamı bu fenomenle uğraştı. Çalışmaları, genel bir sonuca varmamızı sağlıyor: "bilinç akışı" durumunu düzenli olarak deneyimleyen insanlar, daha mutlu ve tatmin edici hayatlar yaşama eğilimindedir.

Her birimiz şans eseri akış durumlarını deneyimleyebiliriz , ancak bu durumları oluşturmak ve bunlardan yararlanmak bilgi ve pratik gerektirir . Koşucular bu konuda diğerlerinden daha mutludur çünkü spor kişiye akış durumunu deneyimlemesi için birçok fırsat sağlar . Profesyonel koşucular genellikle kendilerine özel hedefler koyarlar , formlarını ve tekniklerini geliştirirler ve sürekli olarak bugün dünden daha iyi olma mücadelesi için çalışırlar . Rekreasyon koşusu aynı zamanda pek çok zorluk sunarak kendileri için koşanların da akış durumuna ulaşmasını mümkün kılar. Hedefler belirlediğinizde ve zorlukların üstesinden geldiğinizde (örneğin, önceki koşularınızda olduğundan daha fazla ormana doğru koşmak veya kendinizi yoğun bir bisiklet yolunda bulsanız bile hayal kırıklığınızı geride tutmak), durumu deneyimlemek için kendinize büyük bir şans verirsiniz. akış .

kitabın amacı , sizi bilinç akışını düzenli olarak deneyimlemeniz için gerekli bilgilerle donatmaktır . Akış olgusunu oluşturan değişkenleri bildiğiniz zaman , onu deneyimleme ve daha mutlu ve tatmin

edici bir yaşam sürme şansınızı artırırsınız . Akış durumunu deneyimleme anları genellikle bir kişinin hayatındaki önemli kilometre taşlarıyla çakışır , bu da onu aktivitemiz için şaşırtıcı (ve meşru) bir uyaran haline getirir .

Ancak akış oluşturmak için sihirli formüller yoktur . Büyülü görünümüne yalnızca belirli tarifleri izleyerek veya belirtilen eylemleri sıkı bir şekilde uygulayarak ulaşamazsınız . Akış olgusunun oluşması için bazı koşullar gerekli olmakla birlikte bunların varlığı bile sonucu garanti edemez . Bir akış durumuna ulaşmak için kişinin beynini ve vücudunu dikkatli bir şekilde hazırlaması gerekir . Bu yüzden böyle bir duruma sadece birinin kaprisiyle ulaşılamaz . Akış fenomeninin öngörülemezliği, tek bir şanslı atışla veya belirli bir adım adım programla bunu başarmak isteyenler için bunu zorlaştırır .

Akışın durumu insanlara bir tür soyut yapıyla sunulursa, bu kitaptaki tüm konuşmalarımız boş bırakılabilir . Bu nedenle, kitabın 1. kısmı tam da akış fenomeni üzerinde yoğunlaşıyor. Bölüm 1 sizi tipik bir koşucunun akış deneyimiyle tanıştırır. Bu, bu tür duyumların benzersizliğini ve gücünü anlamayı mümkün kılar. 2. Bölüm, akışın dokuz bileşenini tanıtarak bu temayı genişletiyor. Şu anda çözdüğünüz görevle ilgili olarak yetenekleriniz hakkındaki fikrinizi içerirler (görev *dengesi - mevcut beceriler*); net hedeflere sahip olmak ve dışsal ödüller beklemek yerine kendi kendine koşmaktan keyif almak (*ototelik deneyim*). 3. Bölüm, insanları bir akış haline getiren şeylerden ve bu şeylerin beynin nörokimyası ve kişilik özelliklerinden nasıl etkilendiği hakkında konuşuyor . Bölüm I , akış durumunun hem sporcular hem de sıradan insanlar için neden bu kadar önemli olduğunu tartışan Bölüm 4 ile sona eriyor .

Bölüm II, koşuculara uygulanan bu fikirleri geliştirir . 5. Bölüm kitaptaki en uzun bölümdür ve bir akış halinin oluşması için gerekli olan faktörleri ayrıntılı olarak incelediği için haklı olarak öyledir . İÇİNDE 6. bölümde bu bilgi, önemli yarışmalarda yarışmayan sıradan amatörlere aktarılıyor . Akış anları , günlük egzersizden aldığınız memnuniyeti artırır ve amatör yarışmalarda da size yardımcı olabilir . Bölüm 7, özellikle görünüşle ilgilidir . rekabet gücü, ana olduğunda daha hızlı koşmanıza yardımcı olur Motivasyonun kaynağı içinizde . Bir akış durumuna ulaşılması asla garanti edilemeyeceğinden , sondan bir önceki bölüm bu olguyu sınırlayan doğal engellerden ve bunu başarmadaki başarısızlıkların nasıl üstesinden gelineceğinden bahsediyor. Kitap , koşucuların akış deneyimlerini hayatlarının diğer alanlarına nasıl inşa edebileceklerinden bahseden 9. Bölüm ile sona eriyor .

Bu kitap sağlam bir bilimsel temele dayanmasına rağmen , akış halinin kendisi o kadar kişisel ve unutulmaz bir insan deneyimidir ki, birçok koşucuya bu planla ilgili kişisel deneyimlerini sormak için ulaştık . Kitap çok sayıda Olimpiyat şampiyonunu ve sıradan amatörleri anlatıyor ve bu konuda çok taze bir bakış açısı sunuyorlar. Kitabımız , akış durumu kavramını akademiden , her seviyeden koşucunun kendi başına deneyimleyebileceği pratik hayata taşıyor . Kitap, akış durumunu daha net bir

şekilde görselleştirmenize yardımcı olacak çizimler ve tablolar dahil olmak üzere bazı pratik araçlar içermektedir . Ek olarak, akışı keşfetmenize yardımcı olacak egzersizler (hem zihinsel hem de fiziksel) vardır .

Dr. Mike'ın son kırk yılda akış üzerine yaptığı araştırmadaki amacı hem basit hem de asil : insanları daha mutlu ve daha neşeli hayatlar yaşamaları için güçlendirmek . Bu kavramı spor ve koşu dünyasına dahil ederek , bu kitabın amacı aynı .

giden yolda hepinize başarılar diliyoruz !

BÖLÜM I

AKIŞ DURUMUNUN ÖZÜ

Bölüm 1

Koşuda Akış Deneyimi

Shelby Hiatt , hayatının en önemli gününde nefes alamadan uyandı . Kuzey Karolina, Bryson'dan 16 yaşındaki bir lise öğrencisi tıbbi bir inhaler için ellerini komodinin gece lambasının etrafında gezdirdi, ancak yabancı bir motel odasının zifiri karanlığında çabaları boşunaydı. Shelby yatağında doğruldu ve sakinleşmeye çalıştı ama odanın radyatöründen gelen ağır, bayat hava ona hiç şans bırakmadı. Daha da kötüleşmeden odadan çıkması gerekiyordu .

" Göğsümde çok fazla baskı hissettim " diye hatırlıyor . Nefes alabiliyordum ama derin bir nefes alamıyordum . Takım arkadaşlarımı uyandırmaktan korktuğum için tahmin edebileceğiniz gibi paniğe kapılmadım . Sadece sakin kalmaya çalıştım ve toparlandım .”

Odanın kapısının ardında bambaşka bir dünya ona açıldı. Motelin çatısında _ neredeyse tüm otoparkı sular altında bırakan şiddetli yağmur davul çaldı . Shelby'nin memleketini çevreleyen dağlarda kar yağıyordu ama burada, Piedmont dağlarının eteğinde her şey ıslak ve nahoş görünüyordu. Shelby kabinin dış duvarına yaslandı ve soğuk, keskin havayı içine çekti. Yavaş yavaş nefesi düzene girdi. Saat 5:30'du.

bir yıldan fazla bir süredir bu günün olaylarına hazırlanıyor ve onlar hakkında hayaller kuruyor . Eyalet atletizm şampiyonasıydı . _ Bir yıl önce, henüz birinci sınıf koşucusuyken, 1A grubundaki (küçük okullar) yarışmalara katıldı . Sonra 11. sırayı aldı ve bu onu eyaletteki ilk ondan ayıran sadece

bir adımdı. Ertesi yıl koşmak onun tutkusu oldu ve kişiliğini şekillendirmeye başladı . Ondan aldığı güven hayatının diğer alanlarına da sıçradı . Okulun en iyi öğrencilerinin ve mezunlarının yıllık [1]toplantılarına katılma hakkını aldı . ve çekici bir sınıf arkadaşıyla çıkmaya başladı .

olumlu gelişmelerden cesaret alan Shelby, eyalet atletizm yarışlarını kazanma hayalini gerçekleştirme yolunda ilerliyor gibi görünüyordu .

her şeyi değiştirdi . Spor kariyeri için belirleyici olan önümüzdeki altı hafta boyunca hasta olan Shelby , antrenman yüküne zorlukla dayanabildi. Bazı günler her şey yolundaymış gibi görünüyordu ve bazı günler gözyaşlarını zor tutuyordu . Doğal olarak sessiz ve sakin olan Shelby , fiziksel durumunun nasıl olduğunu kimseye söylemedi . esenlik psiko -duygusal durumu etkiledi. Ancak, onun için normal günlerden daha zor günler olduğu için bu olumsuz etki açıktı . Takım arkadaşları ve antrenörler , antrenman yapmanın onun için ne kadar zor olduğunu ve sonucun ne kadar az olduğunu görerek onu desteklemeye çalıştılar . Doktorlar çeşitli antibiyotikler, inhalatörler ve kortikosteroidler reçete ettiler, ancak burada da sonuçlar çok azdı. Shelby'nin zamanı sonraki her yarışta önceki yarışlardan daha kötü olduğundan , eğitimi sadece kendi ruhunu yükseltmek için bir egzersiz haline geldi .

Shelby verandaya oturdu ve sırtını kulübenin kapısına yasladı . Odada uyuyan Swain İlçe Lisesinden üç öğrenci daha vardı . Shelby kendine acımamaya çalıştı . Ne de olsa, yeteneklerine % 100 güvenmese de ekibinin o gün için büyük hedefleri vardı . Ekibinin onu desteklediğini bilmek onu rahatlattı ama aynı zamanda endişesini de artırdı . “ *BU pistte tekrar başıma gelirse ne olur ? diye* düşündü . *" Ekibime yardım etmek için her şeyi yapamazsam ne olur? "*

Sonunda, nefesi Shelby'nin odaya dönebileceği kadar sakinleşti . Birkaç saat uyanık kaldı. Dışarıda yağmur devam etti .

Birkaç saat sonra kahvaltıda eğitmenlere havanı anlattı , dün gece başına geldi . Ancak, bu bölümün önemini çoktan küçümsemeye başladı . Günün bundan sonraki bölümü teknik direktörlerin takımla birlikte çalışmaları ve müsabakaya hazırlık çalışmaları ile geçti. Shelby ve takım arkadaşları ıslak ve kaygan başlangıç çizgisinde yerlerini aldıklarında , Shelby kendini sakin ve toplanmış hissetti . Kızın yüzünde duygu yoktu . Isınma koşusu iyi geçti. Shelby bacaklarında bir enerji dalgası hissetti . En önemlisi de ciğerlerinin normal hava alması . bu gece mi _ _ bölüm, olumsuz duygular için bir tür çıkış noktası işlevi gördü

Shelby, fırtına öncesi sessizlik miydi... Ama onu tamamen aklından çıkarmıştı.

“Kendimden emin hissettim. Başıma gelen onca şeyden sonra işlerim pek iyi görünmese de kendimi

---

[1]Amerika'da Eylül sonu - Ekim başında yapılır . *Not. başına.*

iyi hissettim. Bu, psikolojik stresle başa çıkmamı sağladı . O yarışta gösterdiğim kadar iyi bir performans göstermemin beklenmediğini biliyordum."

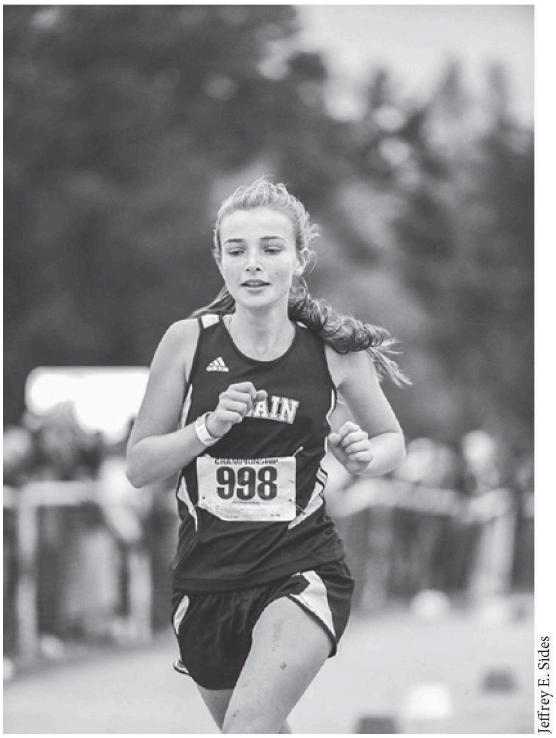
Startta hakem "bir dakikaya hazırım" diye bağırdı. Shelby, takım arkadaşlarının yanında durdu ve uzağa giden tümsekleri ve çamurlu çim öbeklerini dikkatlice inceledi. Derin nefes, tam ekshalasyon. Yağmur durmuştu ama o bunu fark etmemişti bile. Gözleri çelik gibi bir kararlılığı ve mutlak konsantrasyonu yansıtıyordu. Koşmaktan başka hiçbir şey onun için önemli değildi.

MART!

Çamurlu bir pistte kaotik bir başlangıcın sonraki saniyelerinde, Shelby sakin kalmaya çalıştı. Liderlik için çabalayan koşucular, uzun otlarla ve kendileriyle mücadele etti. 32 km/s hızla doğrudan sporcuların yüzlerine esen kuvvetli bir kuzey rüzgarına açıldılar. Bir süre sonra Shelby, bunun en iyi taktik olacağına inanarak iki takım arkadaşına katıldı . İlk 7 dakika sıçrayan çamur ve koşucular pozisyon için savaşarak geçti. Bölümde ilk mil (1,6 km) Shelby 40'ı geçti. Fiziksel durumu göz önüne alındığında, doğru olanı yaptı, çok hızlı başlamadı, ancak ardından mümkün olduğu kadar hızını artırdı. Shelby'nin nefesi sorunsuz ve düzenliydi.

, "İlk kilometreden sonra kendimi iyi hissettiğimde, hızlanma zamanının geldiğine karar verdim" diyor. “Nasıl biteceğini bilmiyordum : iyi ya da kötü. Hızımı olabildiğince artırmaya ve ne olacağını görmeye karar verdim."

Bir sonraki mil duygularını doğruladı. Attığı her adımda kendini daha iyi hissediyordu. Nefes almasıyla ilgili endişeler bir yere taşındı , Shelby kendinden emin bir şekilde pist boyunca koştu. 20. sıraya, ardından 15. sıraya yükseldi ve sonunda iki millik bir mesafeyi ilk ona çok az kala tamamladı. Bir yıllık hayalinin çok yakında olduğunu anlayınca çabalarını iki katına çıkardı. Önünde koşan , ilk yıldır takımda oynayan yetenekli bir kız olan Emma idi. Shelby zatürre ile savaşırken, Emma sessizce ekip liderliğini devraldı. Ama şimdi, aklında net bir hedef ve hiçbir fiziksel zorluk olmayan Shelby, Emma'yı geçmek için kendi adına bir karar verdi.



Jeffrey E. Sides

akış deneyimi, Shelby Hyatt'ın NC Liseler Kros Şampiyonasında en iyi derecesini elde etmesine yardımcı oldu

Yarışın son milindeki olaylar, herhangi bir Hollywood senaryosundan daha kötü gelişmedi . Shelby 10. sıraya, ardından 8. sıraya yükseldi. Yarım mil (800 m) kala , yarış pisti açık bir çayıra çıktığında Emma'yı yakaladı . Koçlarının ve halkın desteğinden güçlü bir dürtü hisseden Shelby, kelimenin tam anlamıyla bir mancınık gibi Emma'nın yanından geçti . Şimdi 6. sıradaydı ve 5. sıraya yaklaşıyordu. Shelby tam hızda küçük bir tepeyi aştı. Geç sonbahar güneşi bu dramatik anı güzel bir şekilde aydınlattı. Hızını arttıran Shelby, bir başka rakibini geride bırakarak 200 metre kala 4. sırada yer aldı. Bu son aşamada, yüzündeki hafif gülümseme kayboldu, gözleri odaklandı ve bugün Shelby'nin başına gelenlerin tüm önemi gözlerine yansıdı.

Bu sabah neredeyse indirimli olan Shelby Hiatt en iyi mesafesini koştu ve eyalet yarışmasını dördüncü oldu. Eyaletteki en iyi 10 liseli kız koşucudan biri olma hayalini gerçekleştirmekle kalmadı , aynı zamanda takımının bu tür yarışmalarda ilk kez üçüncülük elde etmesine yardımcı oldu . Ve " pastanın üzerindeki krema", Shelby'nin kişisel rekorunun kurulmasıydı . Ve bu, çamur yığınlarının arasından ve uluyan kış rüzgarına karşı dirençle arazide !

, "Nedenini anlamıyorum ama o yarış sırasında kendimi diğer birçok yarıştan daha iyi hissettim " diyor. "Nefesim, vücudum, bacaklarım... Tüm vücudumun sonsuza kadar çalışabileceğini hissettim."

Yarıştan sonra, yorgun sporcular ebeveynlerine ve antrenörlerine koştuğunda, Shelby bir şekilde

takımını gözden kaybetti. Sonunda eğitmenini bulduğunda, sıcak bir şekilde kucaklaştılar. Bu sarılmada şaşkınlık ve hatta şok gibi bir şey vardı. Sarılmaları kesildiğinde, Shelby koçtan geri çekildi ve "Sanırım bugün akıntıyla yüzüyordum" dedi.

akış olgusu

Shelby haklıydı. Genellikle "bölgede olmak" veya *içerme etkisi olarak adlandırılan bir fenomen olan bir akış durumu yaşadı.* Hayatımızda çok az şey, akışta olduğumuz bu anların akılda kalıcılığıyla boy ölçüşebilir. Hayatımızı yaşanmaya değer kılan onlardır. Akışın önemli bir olumlu yanı, bu bilinç durumunun, işini tutkuyla veren ve hedeflerine ulaşmaya kendini adamış tüm insanlarda mevcut olmasıdır.

Koşmak bu açıdan benzersizdir çünkü farklı koşullar altında ve yüksek sıklıkta akış halini deneyimleme fırsatı sunar. Yarışma, sporcuların cesaretlerini test etmeleri için organize ve zorlu bir ortam yaratır. patika koşusu[2] sakin bir ortamda güzel manzaralar eşliğinde koşu tekniğini geliştirme fırsatı sunar. Sahilde koşmak , kıyıya vuran dalgaların sesini dinlerken sizi meditatif bir transa sokabilir . Yumuşak hareketlerin ritmine ve size verdiği hafiflik hissine kapılabilirseniz, uzun mesafe koşuları ve maraton koşuları bile size keyif verebilir.

öncelikle koşuculara ve onların bir akış halinde olma deneyimlerine odaklansa da, bu türden en iyi deneyimin her zaman tüm dikkatinizi zor sorunları çözmeye odakladığınızda ortaya çıkabileceğini unutmayın. Araştırmacılar satranç oyuncuları, kaya tırmanışçıları, dansçılar, bisikletçiler, bahçıvanlar, yüzücüler, yazarlar, basketbolcular ve aktörlerdeki akışı incelediler ve belgelediler . Duyguların nüansları kişinin en sevdiği aktiviteye bağlı olarak değişebilse de , insanların akış halinin ve duygularının nedenleri genellikle evrenseldir.

Akış durumu genellikle sahip olduğunuza inandığınız zaman ortaya çıkar . zor bir durumdan çıkmak için yetenek ve beceriler . Odağınızı elinizdeki göreve daralttıkça zaman algınız bozulur . O kadar dikkatli bir şekilde ona odaklanırsınız ki, tüm üçüncü şahıs düşünceleri ve endişeleri sizden kaybolur . Eylemleriniz yönlendirildi net hedefler, dahili ve harici bilgiler size bunların ulaşılabilir olduğunu söyler . Boyun eğmezliğinize rağmen , artık başkalarının sizin hakkınızda ne düşündüğünü dinlemiyorsunuz çünkü öz farkındalığınız etrafınızdaki arka plana karışıyor . Şu anda sizin için önemli olan tek şey, anın hakimiyetidir .

hali güçlü , motive edici ve hepsinden önemlisi neşelidir . his. O kadar neşeli ki, bazı insanlar bunu ne pahasına olursa olsun başarıyor , hatta fiziksel, duygusal fedakarlıklarının karşılığında herhangi bir

---

[2], efu'nun doğal arazisinde serbest bir hızda veya bir yarışmanın parçası olarak koşmayı içeren bir spor disiplinidir . Kros ve dağ koşusu unsurlarını içerir ve tüm dünyada, özellikle ABD ve Avrupa'da giderek daha fazla hayran kazanıyor. *Not. başına.*

maddi sonuç elde etme ihtimali yokken bile. veya finansal çaba. Bunun nedeni , akış durumunun kendi içinde değerli olmasıdır. Bir kişinin böyle anlardaki etkinliği onun için bir ödüldür . Ancak bu, akış durumunun bazı dış ödüller veya ödüller getirmediği anlamına gelmez . Bu kitabın sayfalarında tanışacağınız dünyaca ünlü sporcuların çoğu, Olimpiyat ve dünya şampiyonalarında bir akışa ulaştıklarını ve bunun sonucunda Olimpiyat ödülleri aldıklarını ve dünya şampiyonu olduklarını bildirdiler . Bununla birlikte, aynı sporcular size en önemli olanın yarışmanın sonuçları değil, akış halinde olmanın hatıraları olduğunu ilk söyleyenler olacaktır . hafızalarında güçlü bir şekilde yankılanır .

durumuna eşlik eden ezici neşe duygusu , insanların dizüstü bilgisayarların ve akıllı telefonların koltuktan kalkmayı gereksiz kıldığı bir toplumda yaşadığı günümüzde , herhangi bir zor görevdeki faaliyetimize neden bu kadar değer verildiğini anlamamıza yardımcı oluyor . Mihaly Csikszentmihalyi (bundan böyle kendisine en sevdiği lakabıyla "Dr. Mike" diyeceğiz) 1990'da klasik eseri Flow'da. Optimal deneyim psikolojisi " [3], çok satanlar arasına giren, sevdiğimiz işe kendimizi tutkuyla adadığımızda doyumun bize geldiğini kaydetti . " Genellikle düşündüğümüzün aksine," diye yazmıştı Dr. Mike o sırada, " hayatımızın en güzel anları pasif, dış sinyallere fazla açık ve rahat olduğumuz anlar değildir ... Hayatımızın en güzel anları genellikle gelir Bir kişinin bedeni veya zihni, zor veya değerli bir şeyi başarmak için gönüllü bir çabayla kapasitesinin sınırına kadar çalıştığında." Bir koşucu için sabahları 10 millik bir koşunun genellikle yatakta kahvaltı etmekten çok daha tatmin edici olmasının nedeni tam da budur.

Akışta olma deneyimi bilinçli zihnimiz tarafından hatırlandığında, genellikle böyle bir duruma neden olan göreve devam etme arzusu uyandırır. Bu içsel motivasyon, becerilerinizi geliştirme isteğinizi pekiştirir ve kişinin özgüveninin artmasına neden olur. Becerileriniz geliştikçe, giderek daha karmaşık sorunları çözebilir hale gelirsiniz, böylece bir akış durumu olasılığını artırırsınız. Bu çok olumlu bir döngü.

Shelby, "Akışın durumu, o yarış sırasında neler olacağı konusunda beni gerçekten meraklandırdı," diyor. “Ona karşı tavrımı tamamen değiştirdim. Zatürree olduğumda kendime üzüldüm. Ve sonra hepsi gitti. Şimdi, birçok yarışmadan önce zihinsel olarak o anılarıma dönüyorum ve bana çok yardımcı oluyorlar."

Shelby'nin yaşadığı o akış hissini yaşamayı hak ediyor . Ancak akış, doğrudan bir kişinin arzularına bağlı olmayan oldukça değişken bir olgudur. Akışla ilgili fikirlerin şimdiki seviyelerine nasıl ulaştığını anlayarak bu durumu düzenli bir şekilde deneyimlemenize yardımcı olacaktır.

---

[3] *Mihaly Csikszentmihalyi* . Akış: Optimal Deneyimin Psikolojisi. — M.: Alpina non-fiction, 2017. — 464 s.

Akış fenomeninin tarihi

Mutluluk arayışı yeni bir şey değil. Tarım devrimi gerçekleşmeden önce uzak atalarımızın tam motivasyonlarını ve arzularını şimdi bilmesek de , yüksek bir kesinlikle insanların her zaman mutluluğu aradıklarını varsayabiliriz. için _ _ mutlu anları mevcut deneyimden daha fazlasına dönüştürmek bilgi ve beceri gerektirir . Yüzyıllar boyunca filozoflar , gerçekten mutlu ve tatmin edici bir hayat yaşamanın ne anlama geldiğini düşündüler . Örneğin Aristo, mutluluğun kendi başına var olduğuna inanıyordu. Mutluluğun ilk bilimsel açıklamasını yapan odur. Nietzsche, sözde "yüksek insan"ın acıdan daha çok şey öğrenebileceğine ve bu şekilde mutluluk arayışının "gülünç ve aşağılık olduğuna - (insanlığın) yok edilmesini arzu edilir kıldığına" *inanıyordu* . (Gerhard von Tevenar, 2007).

mutluluk kavramını para kavramından ayırmak neredeyse imkansızdır . En temel düzeyde, paranın hiçbir önemi yoktur: Yazılı olmayan sosyal yasalar tarafından bir değer ölçüsü rolü verilen küçük kağıt parçaları veya metal halkalardır. Ancak bu parayla satın alınabilecek şeyler (maddi değerler ve mallar, güç, gönül rahatlığı), aynı insanlar bunun imkansız olduğunu bir mantra gibi tekrarlasa da, insanları paranın mutluluk getirebileceğine inandırır. .

Son yıllarda bu konuyla ilgili araştırmaların çoğu Harvard Üniversitesi psikoloji profesörü Daniel Gilbert tarafından yürütülmüştür. Vardığı sonuç, paranın insanlar için yalnızca temel ihtiyaçlarını karşılamakta zorlandıkları sürece önemli olduğudur (Dann, Gilbert ve Willson, 2011). İnsanların bu temel ihtiyaçları karşılandıktan sonra, temelde yaşadıkları duyumlar ve her şeyden önce bu duyumların niteliği nedeniyle onlarda mutluluk duygusu oluşur. Bu deneyimin amaç anlayışlarını ve başkalarıyla sosyal bağlarını geliştirdiği kişiler, genellikle daha uzun vadeli mutluluk duygularına sahip olduklarını bildirirler. Görülüyor ki bunda en önemli unsur insanın varlığa dahil olmasıdır.

, binlerce yıldır uzun vadeli mutluluk ve hayata dahil olma ile ilgilendiler . Bu öğretiler, Aristoteles'in mutluluğun kendi başına bir değer olarak takip edilmesi gerektiği teziyle aynı fikirde olsa da, tam olarak nasıl elde edilebileceği konusunda farklılık gösterirler. Zen Budistleri, esas olarak, Batı kültüründe genellikle *farkındalık* olarak adlandırılan şimdiki anda bir kişinin varlığına odaklanır . (Bugün anlaşıldığı şekliyle mindfulness'ın Amerikalı psikolog John Kabat-Zinn'in kurgusundan olduğuna dikkat edin ve dini öğretilerle hiçbir ilgisi yoktur .) Zen Buddhism'in en ünlü ilkelerine bakın (Allan, 2014):

— önce odun kesin ve su taşıyın. Aydınlanmaya ulaştıktan sonra odun kesin ve su taşıyın.

— Eğer gidiyorsan , o zaman git. Oturuyorsan , sadece otur . Ne yaparsan yap, dikkatin dağılmasın.

— Acıktıysan pilavını ye ; yorgunsan , gözlerini kapat. Aptallar bana gülecek ama akıllı insanlar ne demek istediğimi anlayacak .

Bu öğretide en önemli şey , anda kalma ve çevredeki dünya hakkında eşit, yargılayıcı olmayan bir görüş sürdürme yeteneğidir . Meditasyon gibi Budist uygulamalar, kişide bu yetenekleri geliştirerek , ona iç huzurunu sağlamak için düşüncelerini doğru bir şekilde tanımlamayı ve kontrol etmeyi öğretir . Zen Budizm'de en önemli rol düşünme disiplinine verilir; gerçek mutluluk , neşe getirebilecek nesnelerin tefekkür edilmesiyle değil , olumlu düşünme yeteneğinin geliştirilmesiyle gerçekleştirilir (Gunaratana, 2002).

1950'lerde Amerika'da hümanistik psikolojinin babası olarak anılan Abraham Maslow, bu farklı fikirleri tek bir tutarlı psikolojik teoride birleştirmeye çalıştı . Çağdaşlarının çoğundan farklı olarak Maslow , sağlıklı insanları inceledi ve en çok onların insani potansiyellerini nasıl gerçekleştirebilecekleriyle ilgilendi . İnsanların temel ihtiyaçlarını - kendi güvenliklerini sağlamak , aşkı bulmak , özgüvenlerini korumak - elde ettiklerinde , gerçek insan potansiyellerini gerçekleştirmeye odaklanabileceklerini keşfetti . Maslow, bir kişinin bu daha yüksek psiko-duygusal durumuna *kendini gerçekleştirme adını verdi.* (Maslow, 1954).

Kendini gerçekleştiren insanlar genellikle kendilerini ve çevrelerindeki yaşam koşullarını doğru algılarlar . Kişisel meselelerden çok sosyal meselelere odaklanırlar . _ _ Kişisel hayatlarının mahremiyetine ve bağımsızlığına değer verirler , ancak diğer insanların görüşlerine de açıktırlar . Hepsinden önemlisi hayata ve hayatın onlara verdiği deneyime değer veriyorlar . Maslow , herhangi bir zamanda bu tür insanların nüfusun %1'inden daha azını oluşturduğuna inanıyor .

Kendini gerçekleştirme ile ilgili, *zirve deneyimleri* [4]olgusudur . Bu tür deneyimler genellikle çevrelerindeki dünyayla derin bir bağlantı duygusuyla birlikte heyecan ve hatta öfori duygularıyla karakterize edilir . Doruk deneyimler , kişinin benlik algısının kaybı da dahil olmak üzere akış durumuyla birçok özelliği paylaşır ; onda her şeyin gereksiz bir çaba sarf edilmeden verildiği hissinin görünümü ; şimdiki ana tamamen dalma ve zaman duygusunun kaybı . Akış durumundan farklı olarak , doruk deneyimlere genellikle çok büyük bir deneyim eşlik eder. bir enerji dalgalanması ve genellikle dış olaylar tarafından "fırlatılır" . Doruk anları deneyimleyen insanlar , kendilerini ve çevrelerindeki dünyayı olumlu bir şekilde görme eğilimindedir ve bu tür deneyimleri tekrar yaşamaya çalışırlar . Doruk deneyimlerin kendilerinin hafızamızda çok güçlü bir şekilde gömülü olduğu gerçeğine ek olarak , Maslow bunların bir kişinin kendini gerçekleştirme başarısının kanıtı olduğuna inanıyordu (Maslow, 1962).

---

[4] Zirve (zirve) deneyimler, A. Maslow tarafından ani yoğun mutluluk duyumlarıyla , varoluşun dolgunluğuyla ilişkili deneyimler için tanıtılan ve genellikle bazı " mutlak" farkındalığın eşlik ettiği genelleştirici bir kavramdır. hakikat" ya da her şeyin birliği . Maslow , bu tür deneyimleri insanın kendini gerçekleştirmesinin önemli bir parçası olarak görüyordu . Maslow ayrıca maruz kalmanın uzun vadeli etkilerini bu deneyimlerle ilişkilendirdi : böyle bir deneyim, bir kişinin hayatını ve dünya görüşünü tamamen değiştirebilir . *Not. başına.*

psikolojide herhangi bir zayıflık varsa , bu öncelikle ampirik doğrulama eksikliğiydi : teoriler genellikle sadece teoriler olarak kaldı . Bununla birlikte, bu psikoloji tarafından üretilen fikirler , Dr. Mike tarafından "fırlatılan" modern pozitif psikoloji alanının temelini oluşturacak kadar güçlüydü . 1970'lerin başında Chicago Üniversitesi'nde profesör olarak Dr. Mike çocukların oyun davranışlarını incelemeye başladı . O zamanlar vardı Çocukların oynarken yetişkinlerin hareketlerini taklit ettiği fikri . Bu , yetişkinlikte ihtiyaç duyacakları becerileri modellemenin bir biçimiydi . Dr. Mike, çocukların kendilerine herhangi bir ödül getirmese bile oyunun kendisinden zevk almak için oynadıklarını keşfetti (Csikszentmyhalyi, 2003) .

Dr. Mike'ın bu keşfi , bilim adamı kendilerini tüm güçleriyle tutkularına veren yetişkinleri birbirine bağlayan ortak bir bağ ararken, akış durumu fikrinin felsefi temelini oluşturdu. onları emmek Dr. Mike önce yetenekli gençler, profesyonel müzisyenler, bilimde Nobel Ödülü kazananlar ve seçkin sporcular dahil olmak üzere son derece başarılı insanlara odaklandı . Takipçileri , sıradan insanları araştırma konusu yaptılar . Yıllarca süren bilimsel gözlem, deney ve insanlarla sohbetin ardından Dr. Mike, bir kişinin zor bir görevle başa çıkma becerisini deneyimlediğinde bir akış durumu yaşadığı sonucuna varmıştır (Csikszentmyhalyi, 1975, 1988). Çalışmalarına , Yaşam Kalitesi Çalışmaları Merkezi'ni kurduğu Güney Kaliforniya'daki Claremont Gradwaite Üniversitesi'nde devam etti .

1970'lerden bu yana bilim adamları, akış olgusunu daha iyi anlamak için binlerce insanı hedef alan yüzlerce çalışma yürüttüler . Bu kişilerin akış durumunu deneyimleme deneyimleri hakkında kişisel raporları benzerlik ve farklılıkların tespit edilmesine yardımcı olmuştur . Bazı çok iddialı araştırmalar, beyinde gözlemlenen çeşitli aktivitelerde az ya da çok aktivite gösteren , bir akış durumu indükleyebilen beyin alanlarını tanımlamak için fonksiyonel bilgisayarlı tomografi kullanarak akış durumunu insanlarda daha yüksek sinirsel aktivite ile ilişkilendirmeye çalıştı . onlar . Gerçekten de, zaman duygusunun kaybı, benlik duygusu ve diğer insanların varlığının farkındalığı, yani akış deneyimleyenlerin anlattığı tüm anlar, görünüşe göre, beyinlerinin çalışmasındaki bazı değişikliklerle ilişkilendirildi. Spesifik olarak, medial prefrontal korteks ve amigdalanın (amigdala) aktivitesinde bir azalma ile ilgiliydi . Deneylerdeki birçok katılımcı, akış durumunda olumlu duygularda bir artış ve olumsuz deneyimlerde bir azalma yaşamaya başladıklarını belirtti. Bu aynı zamanda amigdaladaki azalmış nöronal aktiviteden de kaynaklanabilir . Bu sonuçlar, katılımcıların video oyunları oynadığı ve onları zorlu matematik problemleriyle zorladığı deneylerden elde edildi ve bu da kendi içinde bir akış halinin ortaya çıkmasına katkıda bulundu (Dietrich, 2004, 2011).

Bir koşucuysanız, prefrontal korteksin aktivitesini azaltmaktan yararlanırsınız , çünkü bu tamamen koşmaya odaklanmanıza ve hatta onun içinde "erimenize" olanak tanır. Akış durumunda, daha parlak olumlu duygular ve daha az olumsuz duygular (üzüntüler, hayal kırıklıkları vb.) yaşarsınız ve günlük yaşamınızda var olan stres faktörlerini unutabilirsiniz . Durumunuza dalmış olarak, etrafınızdaki insanları neredeyse hiç fark edemezsiniz. Bilimsel araştırmalar, akış halinin insanların bilinçaltında zor

sorunları çözmelerine olanak sağladığını da gösteriyor. " Yazma engeli" veya başka bir zihinsel engel gibi bir şey yaşadıysanız , iyi bir koşudan sonra bu engeli aşmanın büyük sevincini de yaşayabilirsiniz . Siz tamamen diğer zihinsel veya fiziksel aktivitelere odaklanırken yeni bir çözüm önerisi sunduğu için sorununuzun bilinçaltınızda olgunlaşmasını sağlayan bir akışın sonucudur .

Diğer büyük bilimsel keşiflerde olduğu gibi , akış olgusuna ilişkin anlayışımız hala kusurludur ve daha da geliştirilmesi gerekmektedir . evrim. Örneğin, beynin işlevsel MRG'si ile yapılan deneyler elbette çok ilginçtir. Ancak kapsamları, vücudumuzdan fiziksel zorluk gerektirmeyen görevlerle çok sınırlıdır . Ve koşarken akış durumuna ulaştığımızda beynimizde neler olduğunu (yani, bu anlarda beynin hangi bölümlerinin en aktif veya tam tersine hareketsiz olduğunu) bilmek çok ilginç olurdu. Ve bu resim, satranç oyuncuları veya video oyunu oyuncuları ile yapılan deneyler sırasında elde edilenden farklı mı? Büyük olasılıkla, bu tür bir araştırmanın yakın zamanda hayata geçirilmesi pek olası değil çünkü MRI makineleri, tarayıcılarının içinde hareketsiz yattığınızı varsayıyor. Çalışırken bunları kullanmak şu anda mümkün değil.

Bir koşucu akış durumuna ulaştığında beynin nasıl çalıştığı bugüne kadar bizim için bir sır olarak kaldı. Bununla birlikte, teknolojinin gelişmesiyle birlikte, insanlar alın bandajına veya beyzbol şapkasına yerleştirilebilen beyin dalgası aktivitesini ölçen bir mobil cihaz bulabilirler . Nabız monitörlerinin ve GPS cihazlarının koşu altyapısını değiştirmesi gibi, çok da uzak olmayan bir gelecekte beynin koşuya verdiği tepkiyi ve buna bağlı akış durumunu izlememize ve anlamamıza olanak sağlayacak teknik yenilikler olabilir .

sınıf, dans ve takımlar (grup akış durumu) gibi diğer akış durumlarını da inceliyorlar . Katılımcıların ritmik hareketlerini içeren herhangi bir takım sporunun bir grup akış durumu yaratabileceği ortaya çıktı (Jackson ve Csikszentmyhalyi, 1999). Herhangi bir sözlü iletişim olmadan topu nereye koyacağını bilen bir takımın uyum içinde hareket ettiği bir basketbol veya futbol maçı gördüyseniz , muhtemelen bir grup akış durumuna tanık olmuşsunuzdur .

Shelby'nin takım arkadaşları, bir grup akış durumu gerçeğine neredeyse kesinlikle katılacaktır . Shelby ve Emma yarışta liderliği ele alırken , başarıları koçların ve halkın desteği de dahil olmak üzere takımın geri kalanına aktarıldı . Shelby'nin ekibinden altı koşucu , görünüşe göre olumlu uyaranlar tarafından teşvik edilerek ileri atılmaya devam etti . Hava koşullarının genellikle yarışı neredeyse bir dakika azalttığı bir günde , Swain County Lisesi takımındaki altı kızdan üçü kişisel rekorlar kırdı ve takımın genel süresi sezonun en iyisiydi .

RUNNER'S öfori ve akış durumu

Sana gelince , o zaman iyisin. Bu his , uzun bir koşudan veya ağır tempolu bir

antrenmandan sonra veya hatta bir interval antrenmanda yük aralıkları arasında gelir . Beyniniz bir öfori duygusuyla doludur. Antrenmandan gelen ağrı erimeye başlar. Düşünceler aniden daha net ve derin hale gelir. Bacaklarınız ağrıdan arınmışken , sonsuza dek koşabileceğinizi ve sadece koşmak için yaratıldığınızı sanıyorsunuz . Sonunda kendinizi durmaya zorlasanız bile , bu hoş hisler bazen saatlerce sizinle birlikte kalır . Dünyada *bir koşucunun coşkusundan daha iyi* bir şey var mı ?

Son bilimsel araştırmalar bu terimin çok uygun olduğunu göstermektedir . incelenen olgunun özü. Sporcuları gerçekten öforik hissettiren iki ana nörokimyasal , endorfinler (merkezi sinir sisteminin çeşitli bölümlerinde üretilen morfin benzeri opioidler) ve *endokannabinoidlerdir* (bedenimizin esrarda bulunan ve hafif uyuşturulmuş hissi *veren* tetrahidrokanabinol çeşidi) . . Sentetik analogların aksine , doğal olarak oluşan bu nörokimyasalların beyin üzerinde olumlu etkileri vardır ve bağımlılığa yol açmazlar (Fetters , 2014) .

Vücudumuz o kadar akıllıca tasarlanmıştır ki , *prefrontal korteks* de dahil olmak üzere özel organları, endorfin üretir ve salgılar özellikle genellikle uzun mesafe koşuları ve maratonlarla ilişkilendirilen ağrıya direnmek için ağrı kesici olarak kana karışırlar . Endorfinler , bir kişinin ağrı hissinde bir azalmaya yol açan özel nöral reseptörler tarafından yakalanır . Tüm opioidler gibi endorfinler de insanların ruh halini yükseltir ve vücudumuzdaki stres yükünü azaltır .

Koşarken neden endokanna binoidler ürettiğimize dair birçok teori var . Bunlardan en popüler olanı, insan vücudundaki üretim mekanizmasının, atalarımızın avcılık ve toplayıcılıkla uğraştığı eski zamanların bir yan ürünü olduğunu iddia ediyor . Çok ihtiyaç duyulan kalorileri yakma cesaretine sahip olmaları ve yiyecek için verilen mücadelede risk almaktan korkmamaları için güçlü bir itişe ihtiyaçları vardı (Gleiser, 2016). yiyecek bulmak için önemli mesafeler kat eden diğer hayvanlar da , insan kalanlarda gözlemlenenlere benzer iç kimyasal işlemlerden geçer . Yüksek yoğunluklu aerobik egzersizle benzer reaksiyonlar mümkündür . Ancak örneğin yürümek, insanlarda endokannabinoid üretimini artırmaz .

Koşuculardaki tüm öfori durumları aynı değildir. Sporcunun vücudu , diğer birçok fizyolojik faktörün yanı sıra , her bir antrenman gününün ihtiyaçlarına uygun olarak nörokimyasallar üretir . Bazı mesafelerden sonra kendinizi mutluluk değil de zirvede hissedeceksiniz . Diğer yarışlardan sonra en azından bitiş çizgisine gelmeyi başardığınız için mutlu olacaksınız .

coşkusunun bir akış durumu olmadığını unutmayın . beyin nörokimyamız açısından şüphesiz pek çok ortak noktaları olsa da , akış durumu daha çok psikososyal faktörlere bağlıdır ve kişinin dikkatinin uzun süre belirli bir göreve konsantre olmasıyla doğrudan ilişkilidir . Runner'ın öforisi , vücudun nörokimyasal bir reaksiyonudur, etkisi çok daha az kalıcıdır ve bir kişinin nedene bu kadar derin bir şekilde dahil olmasını gerektirmez .

ancak koşucunun coşkusu önemli bir olgudur. Akış durumu , elde edilmesi yıllar değilse de aylar süren oldukça geçici bir olgudur . Bir koşucunun coşkusu , yapabileceğinizi ima eder . kapıdan çıkın , biraz çaba gösterin ve belki o ödüllendirici duyguları hissedin. Aynı zamanda, bu coşkuyu yeterince uzun süre yaşarsanız , sonunda sizin için hayati önem taşıyan bir akış durumuna ulaşabilirsiniz .

Bu koşucular, bir grup olarak sonuçlara ulaşmak isterken ekibin çıkarlarını kendi çıkarlarının önüne koyma konusunda bilinçli bir karar verdikleri için akışı deneyimlemeye hazırdı . Seçim sorunu çok önemlidir ve akış olgusu ve kişilik özellikleriyle ilgili diğer çalışmalarda kırmızı bir iplik gibi akar . Örneğin, bir kişi ototelik (içsel olarak motive olmuş) bir kişiyse [5], o zaman içsel olarak motive olmayan bir kişiye göre bir akış durumunu sıklıkla deneyimleme ve bunu daha kolay başarma olasılığı daha yüksektir . Daha sonraki bölümlerde , ototelik kişilik konusunu ve koşmanın dışına akışı daha ayrıntılı olarak tartışacağız .

incelenmesi devam etmektedir. Diğer tüm bilimsel alanlarda olduğu gibi , ne kadar çok şey bilirsek, ne kadar az şey bildiğimizi o kadar çok fark ederiz . Bir koşucu olarak, akışta olmanın en iyi deneyimini elde etmenin yollarını bulmak için şu ana kadar mevcut olan bilgileri kullanabilirsiniz . Bunu yaparken , araştırmanın bir sonraki aşamasının zirve deneyimlerini öncekinden daha erişilebilir hale getirebileceğini varsaymalısınız .

Akış ve çaba durumu

Hepimiz farklı şeyleri seviyoruz . Bazı insanlar koşma, yürüyüş veya bahçecilik gibi çeşitli fiziksel aktivitelerden hoşlanır . Diğerleri , çizim , resim yapma veya müzik dinleme gibi sessiz "hareketsiz" etkinliklere daha çok ilgi duyar. Yine de diğerleri , okuma veya yazma gibi daha entelektüel faaliyetlerle ilgileniyor . Çoğu insan , tüm bu hobilerin bir kombinasyonundan tatmin olduğunu düşünme eğilimindedir . Dr. Mike, insanların kendilerini sevdikleri şeylere (ister boş zaman ister iş olsun) tutkuyla kaptırdıklarında, hedefler belirleme, aktif olarak dahil olma ve belirli bir faaliyete kendilerini kaptırma olasılıklarının daha yüksek olduğunu keşfetti . Aynı zamanda günlerini pasif bir şekilde geçiren insanlara göre kendilerinden ve hayattan daha fazla doyum alırlar .

[5] Ototelik bir kişilik, gerçek veya potansiyel tehditleri ödüllendirici görevlere dönüştürebilen kişidir . Bu , asla sıkılmayan, nadiren endişelenen , çevresinde olup bitenlere dikkat eden ve herhangi bir işi üstlenmiş bir kişidir . *Not. başına.*

Bu sonuç , çoğumuzun biraz paradoksal bulabileceği bir fikri vurgulamaktadır . Çoğu insan tatildeyken veya başka bir şekilde dinlenirken daha fazla mutluluk yaşadıklarını düşünürken , rapor etme *olasılıkları* da daha yüksektir . bir aktiviteye daldıklarında veya tamamen kendilerini daha mutlu hissettiklerini bazı zor problemlerin çözümü ile ilgili . Dr. Mike'ın konuştuğu tüm başarılı insanlar, işlerine en çok odaklandıkları anlarda bir akış durumuna sahip olduklarından bahsetmiştir . veya belirli bir beceri. Ve daha da önemlisi, bu akışın içinde olma deneyiminin tekrar tekrar işlerine dönmelerini sağladığını söylediler . Birçoğu, hayatlarında büyük başarılar elde ederken , kendilerini tamamen işlerine kaptırdıklarını ve tamamen işlerine odaklandıklarını ifade etti. Böyle anlarda , zamanın geçişi de dahil olmak üzere etraflarını saran her şeyi unuturlar . Bilim adamı, formüllerinde kelimenin tam anlamıyla nasıl kaybolduğundan bahsetti ve tırmanıcı , ayağını ayarlamak için bir çıkıntı seçerken zamanı pratikte nasıl unuttuğunu hatırladı . Müzisyenler, parmakları piyanonun tuşlarının üzerinde uçarken , icra ettikleri eserlerle tam bir kaynaşma hissini tarif ettiler . Daha yakın tarihli araştırmalarda , yüzücüler ve koşucular , mesafelerin kendilerine getirdiği zorluklara yanıt olarak vücutlarında inanılmaz bir güç hissettiklerini bildirdiler . Bunlar, akış durumunun özünün örnekleridir - kişinin bedeninin ve beyninin belirli bir sorunu çözmeye tamamen dahil olduğu ve diğer her şeyin ona önemsiz göründüğü o zirve anı .

Bir göreve dahil olmanın verdiği tatmin fikri kulağa neden bu kadar sıra dışı geliyor ? Gerçek şu ki, kültürümüz bize mesleğimizi (iş, kariyer, meslek) yapmaya zorlandığımız bir şey olarak görmeyi öğretti . Kaç kez " İşe gitmem gerek " dediğinizi hatırlayın . Bunu kaç kez " İşe gitmem gerek " dediğinizle karşılaştırın . Ve en çok yeni bir projeye başladığımızda veya bir son teslim tarihiyle mücadele ettiğimizde kendimizi en mutlu hissettiğimiz paradoksal gerçeği hemen anlayacaksınız .

Vicdanlı yetişkinlerin çoğu, kendilerini ve ailelerini desteklemek için iş aramak zorundadır. Ama bunu nasıl yapacakları onlara kalmış . Ve yeteneklerine uygun ve onlara varoluşun anlamını veren bir iş seçerek bir akış hali ve yaşam doluluk duygusu bulabilirler . Kuruluşunuzdaki önemsiz işleri yapıyor olsanız bile , benzersiz yeteneklerinizi veya yeteneklerinizi içine koyarak ve şirkette tanımı gereği size verilen rolü yeniden şekillendirerek bu işe ilgi duyabilirsiniz .

Bütün bunlar, işin yorucu olamayacağı anlamına gelmez. Ofiste geçen zor bir günün ardından saatlerce televizyon karşısında dinlenme fikri çok baştan çıkarıcı olabilir . Ne yazık ki , saatlerce televizyon programı izlemek insana çok az doyum veriyor (Csikszentmyhalyi, 1990). Şanslıysanız ve izlemeye değer bir şey bulsanız bile , muhtemelen yakında sıkılacak ve daha ilginç bir şeyler yapmak isteyeceksiniz . Buradaki tek istisna , kendinizi bir "kanepe" katılımcısı gibi hissedebileceğiniz oyun şovları, gerilim filmleri veya sporlardır . Bu dışlamanın özü , size bu süreçte az ya da çok aktif bir rol oynama fırsatı verilmiş olmasıdır .

Kendinizi dinlenme anlarında bulmak , gücünüzü test edecek ve eylemlerinizi anlamla dolduracak

böyle bir aktivite , seçtiğiniz problemdir . Bu dakikaları hiçbir şey yapmamak için değerlendirebilir veya hedefinize ulaşmak ve kişisel gelişiminizi sağlamak için harekete geçerek daha akıllıca kullanmaya karar verebilirsiniz . Görünüşe göre, bu kitabı okumayı seçtiyseniz, koşmanın hobiniz olma olasılığı yüksektir. Neyse ki, diğer birkaç spor, bir kişiye koşmaktan daha fazla kendini geliştirme ve akış durumuna ulaşma fırsatları sunar.

Elinizden gelenin en iyisini hissetmediğiniz veya sonuçlarınızdan memnun olmadığınız günlerde , akışa girme umudu ve mevcut duruma katlanırsanız her şeyin daha iyi olacağına olan inanç gibi büyük bir motivasyon kaynağı olabilir. Ve bu inanç pekala gerçeğe dönüşebilir. Shelby, kendisini endişelerinden kurtararak ve rekabete yaklaşımını daha iddialı bir yaklaşımla değiştirerek, bir akış durumuna girmenin bir yolunu buldu. Yarışmada elinden gelenin en iyisini yapması gerektiğine inanma arzusu ve istekliliği, ilk başta dikkatli bir şekilde başlayıp nefesini geri kazandıkça her milde hızlanarak kendine yeni hedefler belirlemesine izin verdi. Shelby için yaklaşımdaki bu değişiklik tam da vücudunun ve beyninin ihtiyacı olan şeydi. İlk milde yavaş yavaş kazandığı, ardından ikinci milde pekiştirdiği başarı, ona zorlukların üstesinden geleceğine dair güven verdi . Ve vücudu ona olumlu tepki verdi.

Shelby'nin hikayesinde önemli olan nedir? Yanaklarından yaşlar akarak podyumda dururken, zor bir zorluğun üstesinden geldiğini, iç ve dış engelleri aştığını fark etti. Bu yarışmalardan farklı bir insan çıktı. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, 7 ay sonra Shelby, 4x800m bayrak takımının bir parçası olarak podyumda Emma'nın yanında durdu ve ancak bu sefer altın madalyaların verilmesi için başlarını eğdiler. Koşucuların böyle anlarda yaşadığı tatmin ve kendini geliştirme duygusu, onları tekrar tekrar başlangıç çizgisine götürür.

kris solinsky

> *Eski Amerikan ulusal rekortmeni ve 10.000 metreyi saat 27:00'den daha hızlı koşan ilk Afrikalı olmayan kişi*

AP Photo/Steve Yeater

Akış Durumu Anı: 2010 Stanford Açık Atletizm 10.000m Koşu

Amerika'da gelmiş geçmiş en büyük atletizm yarışlarından birinde meydana gelen sihrin herhangi bir tanımında , insanlar Chris Solinsky'yi beklenmedik bir şekilde klişeleri yıkan ve daha önce ulaşılamaz rekorlar kıran bir atlet olarak kutlayacaklarından emin olabilirsiniz . Şampiyonanın uzun boylu ve kaslı sporcusu çılgın bir tempoyu koruyor, dramatik bir bitiş hamlesi yapıyor ve destansı bir zaman denemesinde 27 dakikalık 10.000m'lik bir süreyi takas eden Afrikalı olmayan ilk kişi oluyor.Chris, saat 26'yı geçerken çizgiyi geçti :59:60. bununla birlikte, bu tür açıklamalar genellikle Solinsky'nin rekor kıran koşusu sırasında yaşadıklarının en önemli psikolojik nüanslarını atlar .

2010 Stanford Açık Atletizm Şampiyonası'nın başlangıcına kadar tüm gözler Amerikalı (yakında 2012 Olimpiyat gümüş madalyası sahibi olacak) Galen Rappa'daydı. Styer dahisi, rap eğitimi almış

dünyaca ünlü koşucu ve antrenör Alberto Salazar'ın rehberliğinde . Aslında, 10.000 m yarışı Stanford'da bir gösteri olarak düzenlendi : yarış sırasında Rapp'ın 27:13 ile Amerikan ulusal rekorunu kırması gerekiyordu . Sporcunun sponsoru, Rappa'nın başarısını kutlamak için şimdiden karşılama posterleri ve bayraklar yaptı .

Peki ya Solinsky? Ulusal düzeyde iyi bir 5000m koşucusuydu ; bundan önce , esas olarak boyu ve kaslılığıyla , ama aynı zamanda kararlı ve bir şekilde basit koşu taktikleriyle biliniyordu . Solinsky'nin o sırada 10.000 metre koşusunda resmi bir deneyimi olmadığı

göz önüne alındığında (Stanford'daki şampiyonluk onun ilk maçıydı), o zaman aslında kimse onu ciddiye almıyordu . Ama Solinsky iyi durumdaydı . fiziksel form, kendine güvenen ve meraklı.

Solinsky , "O zamanlar herkes rap'in Amerikan ulusal rekorunu kıracağından bahsediyordu " diyor . " İlk 10.000 metre startım olduğu için , buna tamamen hazır olup olmadığım konusunda elbette bazı tereddütlerim vardı . ancak, 5000m'de birden fazla rap yendiğimi düşünmeme yardımcı oldu , bu yüzden kendi kendime, eğer o bu kadar hızlı onluk koşmayı denerse, ben de deneyebilirim dedim . Az önce çok başarılı bir eğitim döngüsü geçirdim ve en iyi şeklimdeydim . ”

İlk turlarda Solinsky lider gruba girdi , ancak ilk koşucuların gerisinde kaldı. Ona göre, "uykuya dalmak üzere" olduğunu hissetti. Spor vardiyaları rahatlamış hissetti ve "otomatik pilottaymış gibi " koştu. antrenman sırasında koştuğu binlerce kilometre, onu çok yüksek bir hızla ileriye doğru sürüklüyor gibiydi . tribünlerdeki izleyiciler ve yarışmanın yayınını izleyen televizyon izleyicileri , Solinsky'nin çaba harcamadan koştuğu izlenimine sahipti . ancak, mesafenin yarısında yan tarafında ağrı hissetmeye başladı (hipokondriyumda bıçaklanma olarak adlandırılır). bir an için onu biraz yavaşlattı . Ancak acı geçtiğinde, Chris kendini koşuya eskisinden daha fazla kaptırmıştı. akış durumuna ulaşmıştır .

Solinsky , " Rakiplerin her türlü ivmesine yanıt vererek aralarındaki boşlukları ortadan kaldırabileceğimi hissettim , bu yüzden tüm hızımı yenmeye odaklandım," diyor Solinsky . - Koşu , daha önce duyacağım ve hatta belki de utanacağım rappa hayranlarının çığlıkları altında hızlandı . Ama akış halindeyken onları düşünmedim bile .”

bir mil kala Solinsky kazanacağını biliyordu . rappa da dahil olmak üzere liderler grubu aynı kalmasına rağmen, Chris sanki bacaklarında hala çok fazla güç kalmış gibi yorulmak bilmedi . Özel basınç önleyici çorapları ve koşu ayakkabılarıyla pistin üzerinde tam anlamıyla uçan Solinsky , iki tur kala kararlı bir çaba gösterdi . Rapp'ın yeni Amerikan rekorunu selamlayan posterler ve bayraklar bekleyebilir. Bu akşam Chris Solinsky'ye aitti.

Son turun başladığını belirtmek için çalan zili duyduğunda , skorbord 26:02'yi gösteriyordu . Chris'in şu anki rekor olan 27:13'ü kıracağına hiç şüphe yoktu . Ama şimdi kutsalların kutsalına nüfuz ediyordu . Son turu, yalnızca eski rekoru kırmakla kalmayıp, aynı zamanda psikolojik açıdan önemli olan 27 dakikalık işareti aşan ilk Afrikalı olmayan kişi olacak kadar hızlı tamamlayabilecek mi ? Bunu aşmak , 1 millik bir koşuda 4 dakikalık engeli aşmaktan çok daha zordu .

Yarım tur kala saat 26 :32'yi gösteriyordu . Solinsky'nin gerekli hesaplamaları hızlı bir şekilde zihninde yapması ve tarihin girişinin eteklerinde durduğunu fark etmesi birkaç saniye sürdü . Sonraki 27 saniye boyunca vücudunu acımasızca ileri doğru itti . Stadyum bir mucize beklentisiyle kasıp kavurdu . Bitiş çizgisini geçerken, Chris biraz inanamayarak kendini tebrik etti . Birkaç yıl boyunca milli takıma girmeyi başaramadı ve bunun için gereken seviyeye ulaşıp ulaşamayacağından bile şüphe etmeye başladı . Ve yeni bir mesafedeki ilk denemesinde , bu konuda Amerikalılar arasında en iyisi oldu . Sonuç skorbordda dondu - 26:59:60. Chris son yarım mili (800 metre) 1:56'da koştu , bu başlı başına olağanüstü bir süreydi, bu son iki turdan önce 23 tane daha dikkat dağıtıcı şeyin olduğu gerçeğinden bahsetmiyorum bile .

Solinsky, " Koşarken akıcı bir durumda olduğumun bir başka kanıtı , koşudan sonra çivilerimi çıkarıp antrenman ayakkabımı giymem ve ayağımda tenis topu büyüklüğünde bir nasır bulmamdı " dedi . "Bu ana kadar orada olduğundan şüphelenmedim bile ."

ancak Solinsky'nin adı çok geçmeden birçokları tarafından unutuldu . bir hamstring yaralanması ve ardından gelen ameliyat, onu aylarca oyun dışı bıraktı . hiçbir zaman tam olarak iyileşmedi ve koşu kariyerine 2016'da son verdi . ancak, sporda kaldı ve Williamsburg , Virginia'daki College of William and Mary'de baş mesafe koşu koçu oldu . Ve Stanford'daki o 10.000 m yarışı, daha yüksek bir akış durumuna geçen bir kişinin en çarpıcı örneklerinden biri olmaya devam edecek . Bu akış deneyimi, iyi bir sporcunun münhasırlığını fark etmesine ve Amerikalı kalanlar için mümkün olanın sınırlarını yeniden tanımlamasına yardımcı oldu .

Anahtar noktaları

— *Akış* terimi, belirli bir sorunu çözmeyi amaçlayan , beyni ve vücudu yakın bir uyum içinde çalışan bir kişinin optimal durumunu tanımlar .

– Psikolog Mihaly Csikszentmihalyi bu fenomenin araştırılmasına öncülük etti ve 1970'lerin ortalarında *akış terimini* bilimsel dolaşıma soktu .

- Akış halinin , bir kişi tamamen meşgul olduğunda veya kendisi için zor olan faaliyetlere veya işlere dahil olduğunda , kişinin dinlenme halindeyken ortaya çıkma olasılığı daha yüksektir .

- Akış deneyimi, ototelik bir deneyimdir, yani kişi için kendi içinde değerli olan deneyimlerdir .

- Akış durumunda beynin çalışmasının doğası değişir. Bilimsel çalışmalar bunun prefrontal korteks ve amigdaladaki nöronların aktivitesini azalttığını gösteriyor . Bu, zamanın geçtiği

hissinin kaybolmasına , çevreleyen gerçeklikten " kopmaya" , kişinin kendi "Ben" inin farkındalığının kaybolmasına ve ayrıca olumsuz deneyimlerde azalmaya ve olumlu duygularda artışa yol açar .

" Pek çok ortak noktaları olsa da, koşucu öforisi ve akış durumu önemli farklılıklara sahip. Bir koşucunun coşkusu , insan beynindeki nörokimyasal değişikliklerden kaynaklanırken , akış durumu , beynin işleyişindeki değişikliklerin ve bir kişinin elindeki göreve artan konsantrasyonunun bir sonucudur.

Ototelik bireylerin akış durumuna ulaşma olasılıkları daha yüksektir ve bunu normal insanlardan daha sık yaparlar .

bir şey için çaba sarf etmesi önemlidir . Çoğu insan, kendilerini hareketsiz ve pasif olmaktan uzaklaştıran bir şeye dalarak zaman geçirdiklerinde hayattan daha fazla tatmin olurlar . çok uzun bir kişinin pasif durumda kalması genellikle tahrişe ve sağlıksız uyarılabilirliğe yol açar .

Bölüm 2

Akışın dokuz bileşeni

deneyimlemek başka bir şey, onu anlamak başka bir şeydir . Hayatlarındaki birçok sporcu, vücudun saat gibi çalıştığı anları deneyimledi , ancak bunu sadece koşulların şanslı bir kombinasyonuna bağladı . Ve bu anları sadece bir tesadüf olarak görmezden geldiler ve bir kişinin tüm güçlerini kendi dışına çıkarmıyorsa, bunun yeterince çabalamadığı anlamına geldiğine inanmaya devam ettiler.

durumuyla ilgili tüm paradokslar arasında en önemlisi , hem beynin hem de insan vücudunun yeteneklerinin sınırında çalışmasının ona büyük neşe getirmesidir . Sonuçta , teorik olarak, bir sporcunun en yüksek sonuçları aynı zamanda en yüksek stres anlamına gelir. Bu bariz çelişki, içimizde hem bilinçli hem de bilinçaltı düzeyde ortaya çıkan bir dizi karmaşık sürecin sonucudur . Fizyolojinizin ve psikolojinizin uyum içinde çalıştığı bu ender durumları anlamak, bir akış deneyimini garanti etmese de , onu en çok ihtiyaç duyduğunuz anda deneyimlemeniz için size daha iyi bir şans verir .

Shelby elbette akış hakkında bir şeyler bildiğine güvenebilirdi . Swain County kros atletizm takımının yarışmadan önceki hafta ortak bir akşam yemeği için toplanma geleneği vardır . Eyalet Şampiyonası'na giden böyle bir toplantıda, Shelby ve takım arkadaşları Phil Lutter (bu kitabın ortak yazarı ve o sırada baş antrenörleri) ile karşı karşıya geldi . Kızlara akış olgusunu canlı bir şekilde anlattı ve dokuz bileşeninden bahsetti . Lutter'ın canlı performansı Shelby'ye biraz iyimserlik verdi ,

ancak sonraki yarışta hayal kırıklığına uğradığını söyledi .

Shelby, " Zatürrem ve beraberinde gelen sorunlardan sonra , akış durumuna girmenin önemli bir eyalet şampiyonasında bana gerçekten yardımcı olabileceğini fark ettim " diyor .

Umudu, kendini koşma sürecine tamamen kaptırmak ve güçlü bir akış durumuna ulaşmaktı. 1970'lerde akış kavramının ortaya çıkışından bu yana , bilim adamları akışın nihai deneyimine katkıda bulunan dokuz ayrı akış bileşeni belirlediler . Bu bileşenler hala akışın nihai özellikleridir .

Son çalışmalar , akış fenomeninin sırayla ortaya çıktığını göstermektedir . Tüm süreç, a *priori* (zorunlu) olarak adlandırılan üç ana unsurla başlar : iyi tanımlanmış hedefler; görevin karmaşıklığı ile onu gerçekleştiren kişinin sahip olduğu beceriler arasındaki uygunluk ; ve net geribildirim . Bu üç bileşen olmadan , kalan altı akış özelliği (#4 ila #9, *süreç sonuçları* olarak adlandırılır) gerçekleştirilemez .

Önceki bileşenler:

1. Kesin olarak tanımlanmış hedefler.
2. Görevin karmaşıklığı ile onu gerçekleştiren kişinin sahip olduğu beceriler arasındaki uygunluk .
3. Geri bildirimi temizle.

İşlem sonuçları:

4. Konsantre dikkat.
5. kendisinin füzyonu ve bir kişi tarafından farkındalığı .
6. Bir durum veya etkinlik üzerinde tam bir kişisel kontrol duygusu .
7. Benlik duygusunun kaybı (eylem anında , kişinin kendi “Ben”inin farkındalığı kaybolur).
8. Bozuk zaman algısı.
9. Mutlak içsel motivasyon (ototelizm).

Akışın bu bileşenleri arasındaki ilişki, bir çizgi diyagramı olarak tasvir edildiğinde daha da netleşir (Şekil 2.1).

Априорные компоненты

Задача (работа)

Результаты процесса

Опыт потока

Точно определенные цели

Соответствие между сложностью задачи и навыками, имеющимися у выполняющего ее человека

Четкая обратная связь

konsantre dikkat

Eylemin kendisinin ve kişi tarafından farkındalığının birleşmesi Durum veya yürütülen faaliyet üzerinde tam kişisel kontrol hissi Kendilik duygusunun kaybı (eylem anında, kişinin kendi “Ben” farkındalığı kaybolur) Çarpık algı zaman

Mutlak içsel motivasyon (ototelizm)

şekil. 2.1. akış modeli

Psikolojideki kavramlarda sıklıkla olduğu gibi , bir kişinin akış konusundaki cehaleti onun bu duruma girmesini engellemez . Tersine , bir kişinin akış fenomeni hakkında bilgi sahibi olması , o kişinin ilgili deneyime sahip olacağını garanti etmez . Bununla birlikte, yukarıdaki özdeyişlere rağmen , akış olgusu hakkında ne kadar çok şey bilirseniz (hem ortaya çıkma koşulları hem de bir kişiye ne verdiği hakkında), bu durumda yarış pistine girme olasılığınızın o kadar yüksek olduğu vurgulanmalıdır. zihin ve ona ulaşmanızı sağlayacak bir beden.

A priori akış bileşenleri

Yukarıda belirtildiği gibi, akışın dokuz bileşeni, içinde rastgele veya sistematik olmayan bir sırada mevcut değildir. Neredeyse her zaman, bu fenomen sürecinde sonuçların ortaya çıkması için akışta apriori veya zorunlu unsurlar olmalıdır.

Yıllarca süren eğitim, iyi uyku ve uygun sıvı alımı , uzun mesafeli bir yarış için iyi koşullar sağladığı

gibi, net hedefler, insani bir meydan okuma ve geri bildirim, akış durumunu test etmek için temel oluşturur.

A priori bileşenleri oluşmadan önce akış deneyimini elde etmek için hazırlanmaya başlamak gerekir. Bu bölümü okuyup, zihninizin zindelik eksikliğinizi sihirli bir şekilde telafi edeceğini veya sizi duygusal olarak tüketen kişisel sorunları kolayca çözebileceğinizi hayal edemezsiniz. Koşu gibi bir sporda beceri yaşla birlikte gelir. Ancak bunun farkına vararak ve bu üstatlığın size neler verebileceğini anlayarak akış deneyiminin peşine düşebilirsiniz.

iyi tanımlanmış hedefler

Neye ulaşmak istediğinizi anlamak, bir akış durumuna ulaşmanın ilk temel koşuludur. Koşularını düşün. Bazen kendi zevkinden başka bir amacın olmadan koşmaya başlarsın. Yarışların kendisinde değer ve neşe buluyorsunuz. Nefesinizin ritmini, kalbinizin vuruşunu, ayak seslerinizi dinlersiniz . Ve tüm bunlar size inanılmaz bir ödül ve huzur duygusu getirebilir. Diğer zamanlarda, kendinize belirli hedefler ve hedefler koyarsınız ve vücudunuzu ve beyninizi bunlara ulaşmak için zorlarsınız. Bu eğitimler ve yarışmalarda sınırlarınızı zorluyorsunuz.

İkinci senaryoda, ilk seçenek kendi yolunda eğlenceli olabilse de, akışa düşme olasılığınız daha yüksektir . Rahat serbest koşu ile akış üreten koşu arasındaki önemli bir fark , izlenen hedeflerin türüdür . Serbest koşu, koşmanın kendisi için koşmanın daha az somut ve daha soyut hedefini temsil eder . Akış durumu oluşturabilen bir koşu , belirli bir süre içinde belirli bir mesafeyi kat etmek gibi daha spesifik bir hedefle başlar . kantitatif _ Belirli bir hedefin doğası genellikle sonuçlarınızı ölçmenizi kolaylaştırır . Hedefinize ulaşma yolunda olduğunuzu bildiğiniz zaman , etrafınızda deneyimleyebileceğiniz bir akış halinin ortaya çıkması için koşullar yaratılır .

akış deneyimini hatırlayın . O etkinliğe giden aylarda , eyaletteki en iyi 10 lise koşucusu arasında olmayı ve 20 dakikalık 5000m koşusuna olabildiğince yaklaşmayı hayal etti.Yıl boyunca bu uzun vadeli hedefler , onu sıkı çalışması için motive etti . sağlık sorunlarına rağmen . Yarışma sabahı Shelby'nin korkmuş nefes darlığı olayı , hedeflerinin gerçekliğini sorgulamasına neden oldu .

Shelby, " O gün ilk 10'a girebileceğime gerçekten inanmadım , " diye hatırlıyor. “Koşmaya başladığımda, benim için her şeyin yolunda olduğuna dair kendime güvenim vardı ama vücudumdan ne bekleyeceğimi bilmiyordum . Yaz sezonunun sonunda bile sıkı çalıştım ve fiziksel olarak iyi hazırlandığımı fark ettim. Ancak ciğerlerimin beni yarı yolda bırakmayacağından emin değildim .

rağmen , Shelby bitiş çizgisini harika hissederek geçti . Yarışmaya mütevazı hedeflerle giren Shelby , ancak vücudunun yükle başa çıktığını fark ederek, sezon boyunca beslediği hayalleriyle örtüşene kadar beklenti çıtasını yükseltti . Bu yükseltilmiş hedefler, Shelby için onu bir akış durumuna getirmeye iten

gergin bir durum yarattı . Ayrıca Shelby'yi eyalet şampiyonasındaki mükemmel performansına götürdüler .

Shelby tarihinde uzun vadeli, orta vadeli örnekleri görebiliriz . ve kısa vadeli hedefler. Uzun vadeli hedefler, uzun bir yolculukta gerekli hareket yönünü belirler . Bu tür yönergeler , yükleme ve boşaltma günlerini en uygun şekilde birleştiren tüm sezon için geniş bir eğitim planını içerebilir ; diyet; ekstra egzersiz ve hatta dinlenme süreleri . Tüm bunlar, önemli müsabakaların başlangıç çizgisine zinde ve dinç bir şekilde varmanıza yardımcı olacaktır . Bir sporcunun antrenman süreci hakkında uzun vadeli bir vizyon olmadan, yaralanma veya erken yorulma riski artar . Uzun vadeli hedefler belirlemek, sporcunun önümüzdeki aylarda ve hatta yıllarda ilerleme konusunda gerçekçi bir görüş elde etmesini sağlar . Ortalama olarak 5000 m mesafede 20 dakikalık bir sonuç gösteriyorsanız , sezon sonunda bunu 16 dakikaya çıkarabileceğinizi beklemek gerçekçi değildir . Ancak beş yıllık düzenli ve yoğun bir eğitimden sonra bu sonuç oldukça ulaşılabilir. Uzun vadeli hedefler, sporculara uzun bir süre boyunca sıkı antrenman yapma teşviki sağlar . zaman aralığı.

Günlük egzersizlerinizde kısa vadeli hedeflere ulaşmak daha kolaydır . Motivasyon çalışmaları (Dweck, 1986; Emmons, 1992), insanların her gün küçük, tutarlı hedeflerle karşılaştıklarında uzun vadeli , soyut hedeflere ulaşma olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Amacınız Boston Maratonu'nda yarışmaksa , başarılı bir antrenman yapmak , Hopkinton'daki o etkinlik için başlangıç çizgisine ulaşma konusundaki sıkı çalışma motivasyonunuzu artıracaktır . Aklınızda belirli büyük hedefler varsa , o zaman kötü bir koşuyu veya kötü bir antrenman haftasını daha kolay atlatabilirsiniz ve bunların ana hedeflere doğru ilerlemeniz üzerinde gözle görülür bir olumsuz etkisi olmayacaktır .

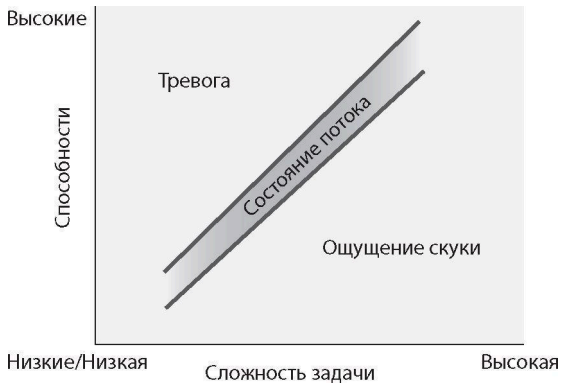
Acil hedeflerinizin farkında olduğunuzda, bunlar sizin için daha erişilebilir hale gelir ve motivasyonunuzu harekete geçirir . Bu hedefler kısa vadeli (örneğin, dik bir tırmanış sırasında nefesinizi kontrol etmek) veya gerçek zamanlı orta ve uzun vadeli hedefleri destekler (örneğin , kırmak için bir maratonda 3 saat 10 dakika sonucu elde etmek) olabilir . Boston Maratonu'na) . Bu bölümde ayrıntılı olarak ele alınacağı gibi, akış deneyimi odak noktanızı neredeyse yalnızca eldeki göreve daraltır . Yalnızca belirli bir hedefi düşünerek , ona ulaşma olasılığınız daha yüksektir . Aynı zamanda , hedeflerinizi mevcut ana göre ayarlayabilmenin , örneğin, yetenek seviyenizin veya bir görevin zorluğunun beklenenden daha düşük veya daha yüksek olabileceği gerçeğine göre , potansiyelinizden daha fazla yararlanmanıza izin verdiğini unutmayın . belirli bir durumda.

Ne tür bir hedef tanımlarsanız tanımlayın , her zaman faaliyetinizle ilgili olmalıdır. Akış durumuna ulaşmanın soyut amacı sizi hayal kırıklığına uğratabilir . Üstelik böyle bir problem ifadesi ile böyle bir amaç, akış durumuna girmenizi bile engelleyebilir (Csikszentmyhalyi, 1990). Shelby hayırlara ulaşmayı umuyordu. Müsabakalardaki akışın durumu ancak bu yarış için belirli hedefleri vardı . Akış deneyimi, onun için fırtınanın kendisinden ziyade "mükemmel fırtınanın" (yani talihsiz koşullar

dizisinin) bir yan ürünüydü .

Görevin karmaşıklığı ile onu gerçekleştiren kişinin sahip olduğu beceriler arasındaki uygunluk

Bir kişide, önündeki görevin ciddiyetinin yeteneklerine tekabül ettiği hissinin varlığı , elbette akışın en önemli a priori bileşenidir . Neyse ki, hedef belirleme konusunda deneyim kazandıkça bu hizalama daha kolay hale gelir . Dr. Mike, görev karmaşıklığı ile insan performansı arasındaki bu denge unsurunu araştırmasının başlarında belirledi ve görsel bir model yarattı (Şekil 2.2) . kişinin yeteneklerinin farkındalığı ve çözülmekte olan görevin karmaşıklığı ile ilgili sürecin çeşitli sonuçları .



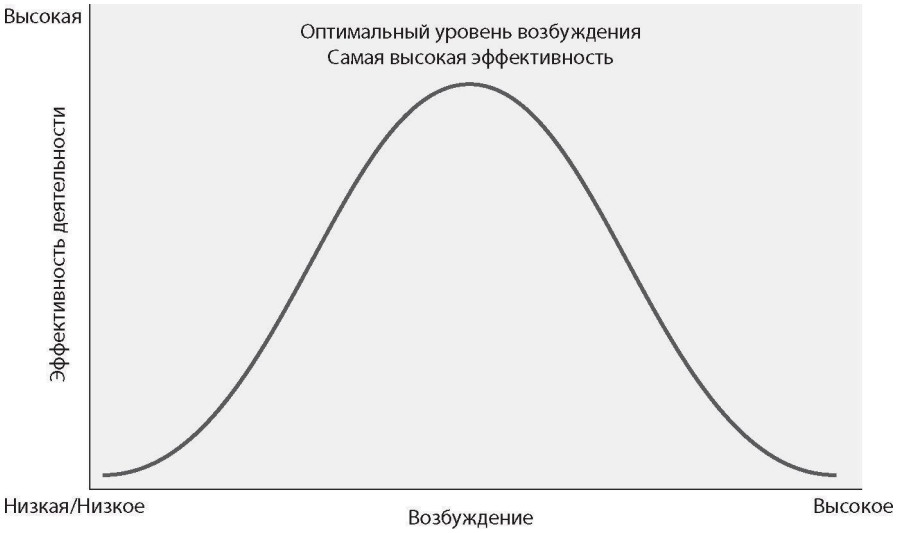
şekil. 2.2. görevin yetenek / karmaşıklık oranına bağlı olarak sürecin sonuçları

durumunu deneyimlemek için , bir kişinin yetenekleri dahilinde olan , ancak tamamlanması biraz çaba gerektiren bir görevi yerine getirmesi gerekir . Bu, Şekil l'deki karede gösterilmiştir . 2.2. Bu çiftte dengeyi sağlamak , büyük ölçüde bir kişinin sahip olduğu becerilere bağlıdır . Bir Olimpiyatçı için göz korkutucu olan bir görev, amatör bir sporcu için korkutucu olabilir . Ve amatör bir koşucunun hedefleri bile yeni başlayanlar için ulaşılamaz olabilir .

birey düzeyinde bile , organizmasının durumu -bedeni ve beyni- geçicidir. Bugün mümkün olan gelecek hafta çok zor ya da çok kolay olabilir . Burada ruh haliniz , sağlığınız ve fiziksel durumunuz bir rol oynar . Yeteneklerinize ilişkin kişisel değerlendirmenizdeki dalgalanmalar oldukça normaldir ve koşu mesafesinde ilerlerken bile kendinizi özellikle iyi (veya özellikle kötü) hissedebilirsiniz . Eldeki göreve karşı mevcut yetenekleriniz hakkında doğru farkındalığı elde etmek, iki değişken arasında sonsuz bir danstır .

, "Elbette, bu yarışmaların başında ilk ona girmeyi düşündüm , " diyor . Ama bunun olabileceğinden emin değildim . Yarış başladığında ve kendimi iyi hissetmeye devam ettiğimde, bu hedefleri biraz değiştirmeye başladım . başıma oturdu . Kendi kendime "Şimdi Ashlyn'i (komşu okuldan bir rakip) geçmeye çalış ", " İlk ona gir ", " Emma'yı boşver " dedim . Bu hedefleri belirledikten sonra koşmam gerekiyordu. İlk başta, rakiplerimi uzaktan atlayarak oluşturduğum makul bir hızla .

Sözde tersine çevrilmiş - U *performans kaygısı teorisi* (Yerkes ve Dodson, 1908) , insanların genellikle başarı baskısı altında performanslarını artırdıklarını *varsayar* . Ama sadece belli bir noktaya kadar . Bunun ötesinde , görevin karmaşıklığı çok artar, kişi kaygılanır ve etkinliğinin etkinliği azalır. Tersine , bir kişinin başarma dürtüsü çok zayıfsa , can sıkıntısı ve hatta ilgisizlik yaşamaya başlayabilir (Şekil 2.3). *İnsan motivasyonunun uyarıcı doğası teorisi* uyaranın (meydan okumanın) gerekli ve doğal bir insan ihtiyacı olduğunu iddia eder ve çevremizden gelen uyaranlar olmadan uyuşuk, sinirli ve hatta yönümüzü şaşırmış hale geliriz . Bu nedenle, her sporcu, mevcut yetenekleriyle karşılaştırıldığında , bir sonraki yarışta karşılaşacağı görevin karmaşıklık seviyesinin farkında olmalıdır . Bu karmaşıklığın çıtasını yükseltirse , endişeye kapılabilir ; görevin zorluğu çok düşükse kişi sıkılır ve çalışmalarına devam etme isteğini kaybeder .



şekil. 2.3. ters U çizgisi boyunca performans ve kaygı arasındaki ilişkinin teorisi

Tüm yarışlarda yeteneklerinizin sınırına ulaşmamalısınız . Kendinize gerçek yeteneklerinizin altında veya üstünde bir hedef belirlemeniz için sağlam temelli nedenler vardır . Bir hafta içinde çok sayıda antrenman yaptığınız yoğun aralıklı antrenman mesafe sizin için güçlü bir uyarıcı olacaktır , ancak çok karmaşık olması ve yorgunluğunuz, akış durumunu deneyimlemenizi engelleyebilir . Tersine , zorlu bir antrenmandan sonraki gün yapılan bir toparlanma koşusu muhtemelen size bir rahatlama hissi verecek ve vücudunuzu yeniden dengeye getirecektir. Bu antrenmanların hiçbiri size bir akış durumu veremese de , her ikisi de uzun vadeli hedeflerinize ulaşmak için değerlidir .

Tabii ki, bu kuralların istisnaları vardır. Son bilimsel araştırmalar , bir kişinin yetenekleri görevin karmaşıklığından çok daha ağır bastığında bile , faaliyetlerinden aldığı rahatlık duygusu nedeniyle bir akış durumuna düşebileceğini göstermektedir . Bu genellikle bir rahatlama hissiyle birlikte gelir , ancak bir kişinin becerisi, keskinlikleri biraz bulanık olsa da , ona akıcı deneyimler de verebilir . Aynı şey, bir kişi faaliyetinin önemini anladığında da olabilir . Örneğin, yaşıtları arasında en iyilerden biri

olan bir lise koşucusu, kendi bölgesinde mesafe koşarken bile bir akış hali yaşayabilir . takımını önemli bir zafere götürdüğüne inandığı için rakiplerin güçlü rekabeti olmadan yarışmalar .

Estetik bileşen de bir rol oynayabilir . Güzel dağlık arazide serbest bir koşu, size bir akış durumu sağlayan zorlu bir koşudan daha az zor olabilir . Ancak bazı koşucular için doğanın güzelliği öyle bir doyum duygusu getirir ki akışı deneyimlerler . Yaptığınız şey hakkında ne kadar önemli ve değerli hissederseniz , elinizdeki görev çok zor olmasa bile , sizi bir akış durumuna sokma olasılığı o kadar yüksektir .

Hedeflerinize başarılı bir şekilde ulaştıkça ve zorlukların üstesinden geldikçe , öz-yeterlilik, yani hedeflerinize ulaşmanızı sağlayacak eylemde bulunma becerinize olan inancınızı geliştirirsiniz . Öz yeterliliğiniz arttıkça , daha cesur olursunuz risk almak ve başarısızlıklardan korkmamak, kendinizi giderek daha ciddi bir şekilde tanımlamak hedefler. Sadece akış durumunu deneyimleme olasılığınız artmayacak , aynı zamanda koşmaktan daha fazla içsel tatmin alacaksınız .

Geri bildirimi temizle

Net bir hedef belirledikten sonraki adım , gerçek zamanlı olarak aldığınız net geri bildirimi oluşturmaktır . Büyük ölçüde, Shelby'nin şaşırtıcı koşusu, içsel benliğinden net bir şekilde geri bildirim alması gerçeğinden kaynaklanıyordu . koşullar ve dış koşullar ve bunlara doğru tepki verdi .

, "Yarış sırasında, koçlar beni desteklemekten ve neşelendirmekten çok memnun kaldılar, hızımı artırmamı istediler , çünkü o gün kimsenin beklemediği bir şekilde koştuğumu gördüler , " diyor. – Etrafta başka okullardan birçok taraftar, koç ve seyirci de beni cesaretlendirdi çünkü başarım onlar için beklenmedikti . Her cesaret verici kelime beni ileriye doğru itti.”

Başlangıçta bir hedef belirlemek , genellikle insan faaliyeti geliştikçe bunun adaptasyonunu gerektirir . Bu nedenle , deneyimli koşucular koşulları dinlemeyi ve buna göre uyum sağlamayı öğrenirler . Shelby ile bu , uzaktan her şeyin yolunda olduğunu ve nefes almasının sabit olduğunu hissettiğinde oldu . Hızını artırdı ve kafasındaki hedefleri değiştirerek rakiplerini atlamaya başladı . _ Deneyimli sporcular sürekli olarak bedenleri hakkında bir farkındalık duygusu geliştirirler ve zamanla durumu giderek daha incelikli bir şekilde anlamaya başlarlar . Koşucu yavaş yavaş kas tonusunu, nefes almayı ve kalp atış hızını, ayağın yüzeye çarpma kuvvetini , adım uzunluğunu ve koşma hızını doğru bir şekilde belirlemeye alışır . Bir sporcu vücudunu dinlemeyi öğrendiğinde , koşusu için neyin iyi olduğunu ve hedeflerine ulaşmasını neyin kötü olduğunu anlamaya başlar .

Koşarken vücudunuzdan aldığınız bilgiler hızınızı , mesafenizi veya her ikisini birden ayarlamanıza yardımcı olur . Shelby yarış sırasında kendini güçlenmiş hissettiği için hedeflerini ve buna bağlı olarak yarış sırasındaki davranışlarını ayarlamaya başladı . Görevin zorluğu konusunda çıtayı yükseltti ve

vücudu olumlu tepki verdi . Shelby verimli bir şekilde çalıştı ve akış deneyimini yaşadı. Bazen vücudumuzdan gelen bilgiler daha az olumludur ve yaralanmamak için bunu dikkate almalısınız . Vücudunuz size böyle bir sinyal gönderdiğinde, onu dinleyin - yetenekleriniz ile görevin zorluğu arasında en uygun dengeyi bulmak için hedefinizi kolaylığına göre ayarlayın .

, faaliyetinde geri bildirim almak için yalnızca içsel belirteçlerine güvenmemelidir . Çevresindeki önemli unsurları dikkatle izlemelidir : rakiplerin , takım üyelerinin, koçların ve hatta konu bir koşu bandındaki yarışmalara geldiğinde halkın davranışları . Gidilen mesafeden hava durumuna kadar her şey nasıl koştuğunuzu etkileyebilir .

Yanınızda koşan insanlardan da geri bildirim gelebilir . Rakiplerinize göre konumunuz, kendinize yanlış bir hız belirlediğinizi gösterebilir . Hedefiniz bitiş çizgisini başka bir koşucu veya takım arkadaşınızdan önce geçmekse , hızlanacak anı seçmek için onları her zaman görüş alanınızda tutmalısınız . Koçunuz sizi bekleyen ve henüz farkında olmadığınız zorlukları göz önünde bulundurarak bazı alanlarda biraz rahatlamanızı tavsiye edebilir. İzleyiciler size olumlu geribildirim verebilir . Onlardan artan cesaretlendirme, yarışın belirleyici anına yaklaştığınızın göstergesi olabilir . İşte bu geri bildirimi dinlemeye devam etmelisiniz .

tek başına koşan ve mutlaka rekabet etmeyen koşucular için içsel his en önemli hale gelir . Size kat edilen mesafeyi gösteren manzara değişikliğini hesaba katmazsanız , modern yüksek teknoloji cihazlar kullanılarak birçok gerekli bilgi elde edilebilir . Bir kalp atış hızı monitörü , bir GPS cihazı , özel bir spor saati - tüm bu araçlar size koşunuz hakkında önemli bilgiler sağlayabilir . Bu son teknoloji harikaları , kalp atış hızınızın kendiniz için belirlediğiniz hedefe göre çok yüksek veya tersine çok düşük olup olmadığını size söyleyecektir . Bu bilgilerle koşunuzun hızını değiştirebilir ve nefesinizi ayarlayabilirsiniz . Ve eğer meth kullanıyorsan Bu tür önlemlere vücudunuz muhtemelen olumlu tepki vererek akış durumuna geçme şansınızı artırır .

GPS izle

Ne zaman çok fazla bilgi var ?

kültürümüze ve zamanımıza özgü bir şey deneyimlemek istiyorsanız , herhangi bir önemli koşu etkinliğinde herhangi bir kilometrede (veya milde) durun . Sporcular bu işarete yaklaştıkça alışılmadık bir müzik parçası duyacaksınız : binlerce çağrı, bip sesi ve hatta yüksek titreşimli sesler . koşucu kalabalığı bu hayali çizgiyi geçene kadar birkaç saniye (bir veya iki metre) devam edecekler .

Bu senfoni , her hareketinizi izleyen ve saat ile uzaklara yayılmış bir GPS uydusu arasındaki karmaşık hesaplama alışverişini son derece anlaşılır gerçek zamanlı bilgilere

dönüştüren sihirli cihazlar olan GPS saatleri tarafından yaratılmıştır . Birçok koşucu, hızlarını ve mesafelerini hesaplamak için tamamen bu saate güvenmiştir . Ve bunu iyi bir sebeple yapıyorlar . Çoğunda % 99 doğrulukla dünyanın çeşitli bölgelerinde ve çeşitli programlarda , bilgisayarlardan ve akıllı telefonlardan gelen bu bilgiler GPS saatlerine giriyor . Bu, bir zamanlar çok zor olan mesafeleri hesaplama ve bir sporcunun yarış günlüğünü tutma işini gereksiz kılar.

GPS saati , sporcuya anında geri bildirim sağladığı için , ilk bakışta kişinin bir akış durumuna girmesine yardımcı olabilecek çok değerli bir araç gibi görünmektedir . Bazı durumlarda bu doğrudur. PR'nizi iyi hava koşullarında düz bir mesafeye ayarlama fırsatınız varsa , hızlı geri bildirim idealdir . Doğru dijital bilgiler, çabalarınızı zaman ve mesafe ile karşılaştırmanıza ve hızınızı buna göre ayarlamanıza olanak tanır . Aynısı, önceden belirlenmiş hedeflerle antrenman yaptığınızda veya normalden daha hızlı koştuğunuzu hissettiğinizde ve hızınızı doğru bir şekilde bilmek istediğinizde geçerlidir .

Diğer durumlarda , GPS saatinden gelen bilgiler akışta çalışmayı bile engelleyebilir . Dağlarda sessiz bir orman yolunda koştuğunuzu hayal edin . çevredeki doğa yatıştırır ve rahatlama hissi verir . mutlu hissediyorsun _ _ _ vahşi yaşamın sakin dünyasına dalmış . Beklenmedik bir şekilde saatinizde GPS şu mesajı görüntüler: "1. mil: 13:45". genellikle serbest koşarak bir mili 9 dakikada kaplarsınız . Ama 13:45? Bunun bir hata olması gerektiğini düşünüyorsun . Belki de yapraklar GPS sisteminin doğruluğunu etkilemiştir ? Yoksa yorgun musun ? Hayır, olamaz!

Büyük olasılıkla, saat doğru okumaları verir (iyi veya yeterince doğru). ormandaki patikalar genellikle asfalt yollardan daha yavaştır ve dağ patikaları daha da yavaştır . Hızın tutsağı olmak, çevredeki doğanın güzelliğinin veya koşunuzun hızını etkileyebilecek herhangi bir şeyin tadını çıkarma yeteneğinizi kaybetmek anlamına gelir . Ve bu seçeneklerden hangisi sizin için daha iyi: mil başına 7:30 zorunlu hızda koşmak mı yoksa arkadaşlarınızla yaptığınız 8:45 hızda koşmak mı ?

Yukarıdakilerin hepsine rağmen , çoğu koşucu GPS saatini ve sağladığı bilgileri seviyor . Hiçbir koşucunun yakın zamanda saatlerini çöpe atmak gibi bir planı olduğunu sanmıyorum . Peki sürekli kontrol altındayken koşmaktan keyif almayı nasıl öğrenirsiniz ?

Geçilen mesafe segmentlerini sabitleme işlevini kapatın . Hemen hemen tüm modern GPS saatlerinde , her mili veya kilometreyi (veya seçtiğiniz başka bir mesafeyi) otomatik olarak kaydeden bir özellik bulunur . Kendinizi özellikle zinde hissettiğiniz günlerde , bu saat özelliği size yararlı bilgiler sağlayabilir ve hatta size ekstra motivasyon

sağlayabilirken , diğer durumlarda bazen kapatmak isteyeceksiniz . Saat, zamanınızı ve kat ettiğiniz mesafeyi kaydetmeye devam edecek , ancak rahatsız edici sinyalleriyle sizi o anki andan uzaklaştırmayacaktır .

Saatinizin ekranını özelleştirin . Koşu hızı göstergesi bazen sizin için sorun oluyorsa kapatın . Birçok modern saat

GPS, ekranda farklı bilgileri görüntülemenizi sağlar . Kalp atış hızı veya ritim gibi sizi rahatsız etmeyen veya korkutmayan birini seçin . Saatinizde bu tür işlevler yoksa , ekranda saati ve tarihi ayarlamanız yeterlidir . Koşarken elbette bazı hesaplamalar yapacaksınız . Ama en azından kendine hızlı koşmaktan başka bir şey düşünme fırsatı vereceksin .

Algılarınızı değiştirin . Belki de zihninizi koşma hızı saplantısından uzaklaştırmanın en iyi yollarından biri, genellikle gözlerinizin küçümsediği bir şey yapmaktır : sağlıklı kayıtsızlık uygulayın . Oruç günlerinde, seyahat günlerinde, arkadaşlarla koşuşturma günlerinde saatinize dikkat etmezseniz, içsel sinyallerinizi algılama özgürlüğü ve kendi hislerinize güvenme yeteneği kazanırsınız . Bir GPS saati ne kadar mükemmel olursa olsun , kalp atış hızı hissinin yerini asla tutamaz . kasılmalar ve nefes almanın yanı sıra iç gerginlik. Vücudunuz size yavaşlamanızı ve manzaranın tadını çıkarmanızı söylüyorsa, bu tavsiyeye kulak verin .

Vücudunuzun içinden ve çevrenizden gelen geri bildirimleri algılamayı öğrenmek için antrenman yapmanız gerekir. Bu, akış deneyimini daha gerçek kılmak için dahil olmanız gereken aktif bir süreçtir. Bedeninizin ve etrafınızdaki dünyanın size gönderdiği sinyallere ne kadar dikkat ederseniz , bu bilgiyi o kadar iyi anlayabilir ve eylemlerinizi ayarlamak için kullanabilirsiniz .

Akışın üç önsel bileşeni birlikte, her bir kişinin yeteneklerini ve potansiyellerini gerçekçi bir şekilde değerlendirmesinin önemini vurgular . Bir akış durumuna ulaşmak için gerekli bir koşul, bir kişinin görevin karmaşıklığına ayak uydurabilme yeteneğidir . Gerçekçi olmayan veya belirsiz hedefler, ezici veya tersine , görevin yetersiz zorluğu , zayıf geri bildirim - tüm bunlar, bir akış deneyimi elde etmek için yukarıdaki koşulla çelişir .

işlem sonuçları

(diğer akış bileşenleri)

önsel bileşenleri mevcut olduğunda , bir kişi vücudunun ve beyninin potansiyelini en üst düzeye çıkarma fırsatına sahip olur . Beyin elindeki göreve odaklanırken ve vücut önündeki zorluklara

hazırlanırken , diğer rahatsız edici düşünce ve endişeler kişiyi terk eder . Görevin karmaşıklığı arttıkça beynin çalışması dengelenir ve her anın farkındalığına odaklanır . Bazı durumlarda, bu konsantrasyon zihnin durumunu değiştiren bir akış durumuna neden olabilir .

, diğer bilinç durumlarıyla karıştırılmamalıdır . Akış, gerçeklikten bir kaçış biçimi değildir . İnsanlar bu etkiyi elde etmek için psychedelic ve halüsinojenik ilaçlar kullandıklarında tipik olan tüm yan etkilerle birlikte gelmez . Akış durumu, bir kişinin yapılan işe katılımı , durum üzerinde kişisel kontrol duygusu ve en yüksek dikkat konsantrasyonu ile karakterize edilir . Alkol, uyuşturucu ve diğer zihin değiştiren maddeler tam tersi etkiye sahiptir .

Aynı zamanda akış deneyimi, kişiye kimyasalların neden olduğu benzer durumlardan daha az zevk vermez . Akışın diğer altı bileşeni (sürecin sonuçları) kişi için kendi içlerinde çok hoştur . Aslında , akış deneyimini diğer doruk deneyim biçimlerinden ayıran bu zevk duygusudur . Koşu mesafenizi neredeyse hiç çaba harcamadan hızlı bir şekilde kat etmekle kalmaz , aynı zamanda attığınız her adımdan ve kalbinizin her atışından keyif alırsınız . Akış halinde kalabilmek için yaşadığınız her anın içinde olmak çok önemlidir . Bu yüzden bu bölüm konsantrasyonun rolüyle başlıyor .

konsantre dikkat

Modern dünyamızda , konsantre olmak o kadar kolay değil. dikkat. Unutmayın: Kaç kez sadece birkaç dakika ara vermek için televizyonun başına oturdunuz ve her biri sizi istediğiniz gibi içerik sunmaya çalışan 300'den fazla TV kanalının çılgınlığına girdiniz ? Kaç kez ailenizden biriyle ciddi bir konuşma başlattınız ve bir SMS veya telefonunuzdan gelen bir tür sinyalle kesintiye uğradınız ? İnsanlar sürekli olarak işte evini , evde ise iş hakkında düşünürler. Görünüşe göre anlaşılmaz bir şekilde şimdiki ana odaklanamazlar . _ _ Bu fenomen, anında memnuniyete ve modern teknolojinin her yerde bulunmasına değer veren kültürümüz tarafından pekiştirilmektedir .

İnsanlar ellerindeki göreve tam olarak katılmak isteseler bile , beyinlerinin bilgiyi ayrı bir boşluğa işleme yeteneği süreler sınırlıdır . merkezi sinir sistemimiz Sistem aldığı verileri sürekli olarak filtreler . Bu filtreler olmasaydı , çeşitli duyularımızdan bize gelen bir dizi sinyalle felç olurduk . Neyse ki, beynimiz uzun zamandır alınan bilgileri sınıflandırmaya ve öncelik sırasına koymaya alışmıştır . Bu nedenle, bir araba ile caddede giderken kaldırımda yürüyen yayalara neredeyse hiç dikkat etmiyorsunuz . Ama yanlışlıkla bir çocuk olursa kesinlikle anında frene basacaksınız . yola çıkmak .

Düşüncelerinizi ve olaylarınızı aktif olarak bilincinize getirdiğinizde , dikkatinizi veriyorsunuz . Yolda bir çocuğun etrafından dolaşmanıza , ormandaki koşu parkurunuzda bir kökün üzerinden geçmenize veya bitiş çizgisinden önce rakibinizin atılımına tepki vermenize olanak sağlayan şey dikkattir . Dikkate odaklanma, farkındalık geliştirme, yoga ve meditasyon gibi çeşitli teknik ve tekniklerle

geliştirilebilen aktif bir süreçtir (bkz. Farkındalık, Meditasyon ve Dikkatin Gücü).

Akış durumunda dikkat zirveye ulaşır . Zihniniz birdenbire milyonlarca yönde dolaşmayı bırakır ve bunun yerine elinizdeki göreve tamamen dahil olur . Koşarken akış durumunu deneyimlediğinizde , vücudunuzun size gönderdiği sinyallerin ve rakiplerinizin ve kalabalığın size verdiği geri bildirimin , yarıştaki konumunuzun ve zamanınızın tamamen farkına varırsınız . İş, aile, ilişkiler veya akşam yemeği menünüz hakkındaki yüzeysel düşünceler kaybolur ve sizin için en önemli şey bir şey olur - koşmak.

Farkındalık, Meditasyon ve Dikkatin Gücü

dikkatinin konsantrasyonunu kontrol edemiyor gibi görünebilir . Bugünün dünyası, her SMS'in anında yanıt gerektirdiği , acil eylem dünyasıdır . Kendinizi gadget'larınızdan birkaç dakikalığına bile olsa kopmuş bulursanız , ardından bu kısa süre içinde bir şeyi kaçırıp kaçırmadığınızı öğrenmek için telefonunuza veya bilgisayarınıza koşarsınız . Bazıları için koşmak _ _ modern bilgi saldırılarından saklanabilecekleri tek sığınak . Ve hala cep telefonuyla koşan koşucular için uzakta kurtuluş yok .

Akış deneyimi tek bir göreve odaklanma ve ihtiyacınız olan geri bildirimi alma becerinizi artırsa da , odaklanmayı öğrenmek çabaya değer . Gerçek şu ki, dikkatinizi kendi başınıza yönetebilirseniz, akışa girme şansınız artar. Tavukla yumurtanın hikayesi gibi: Her iki durumda da daha yoğun deneyimler yaşayabilirsiniz .

Odaklanmanızı ve odaklanmanızı artırmanın en ünlü ve popüler yollarından biri meditasyondur, özellikle dikkatli meditasyondur. Meditasyon uygulamalarının kökenleri, artık Batı düşüncesine oldukça iyi bir şekilde dahil edilmiş olsalar da, geleneksel Asya kültürlerine dayanmaktadır.

İnsanlar yüzyıllardır meditasyon yapıyor. Bu uygulama, kontrollü nefes alma, rahat bir vücut pozisyonu, nefesin tek bir kelimesine veya hissine odaklanma ve kişinin kendi düşüncelerine karşı tarafsız, yargılayıcı olmayan bir tavırla insan zihnini sakinleştirmeyi içerir . ABD Ulusal Sağlık Enstitülerine (2016) göre , meditasyonun ağrıyı, yüksek tansiyonu azalttığı ve çeşitli psikiyatrik bozuklukların semptomlarını hafiflettiği klinik olarak kanıtlanmıştır. aynı zamanda beynin işleyişi üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir, dış algı alanını genişletir (bu, beyne giren bilgilerin doğru bir şekilde değerlendirilmesine ve işlenmesine yardımcı olur) ve amigdalamızın duygularla daha iyi başa çıkmasına yardımcı olur.

kişinin nefesine nispeten kısa dikkat süreleri (genellikle seans başına 10 dakika) ile

başlayan bu aktivitenin Amerikan versiyonudur . sonra kapsam genişler. Bu sakin anlarda amaç, duygularınızı sadece şimdiki ana odaklamak ve yargılama unsurlarından yoksun olan düşünce, duygu ve duyguları düzeltmektir. çevrenizdeki ortam da aynı şekilde algılanmalıdır. böylece, "farkındalık, ortaya çıktıkça iç ve dış uyaranların yargılayıcı olmayan bir gözlemi haline gelir" (Baer, 2003). Farkındalık pratiğinde ilerledikçe , bu, felsefenizin ve yaşam tarzınızın temeli haline gelebilir. tıpkı akış halinde olduğu gibi, yargılamadan şimdiki anda olmak, kafanızda korkulara ve boş düşüncelere yer bırakmazsınız. Ve bu durumun koruyucu sınırları sizin için çok iyidir, çünkü farkındalık ağrı, kaygı, depresyon semptomlarını hafifletir ve sizi düzensiz yemek yeme ve ruh hali değişimlerinden kurtarır (Baer, 2003).

Bu alanda en popüler teknik, mindfulness teorisine dayalı stres azaltma programıdır . Bu program, Batı için mindfulness'ın öncüsü olan John Kabat-Zinn tarafından yaratılmıştır ve büyük insan grupları için tasarlanmış ve haftada bir seans olarak tasarlanmış 8-10 haftalık bir kurstur . Dersler sırasında, program katılımcıları vücutlarını zihinsel olarak tararlar. Aynı zamanda yerde veya başka bir yüzeyde yatarlar ve dikkatlerini sürekli olarak vücutlarının farklı bölgelerine yoğunlaştırırlar. Özel yoga duruşları ve geleneksel meditasyon egzersizleri, uygulayıcıların zihinlerini ve bedenlerini yeni bir şekilde anlamalarına yardımcı olur. Seanslar sırasında katılımcılardan tüm dikkatlerini belirli bir harekete veya nefes alma tekniğine vermeleri istenir. Ayrıca herhangi bir düşünce, hatıra veya rüya gelirse, düşüncelerini meşgul etmelerine izin vermemeleri, geçip gitmelerine izin vermeleri, ardından şimdiki ana ve yapılan göreve dönmeleri istenir (Baer, 2003) .

Koşarken, meditasyonun konsantrasyonunuzu artırma yeteneği çok önemli bir rol oynar. Meditasyon , ustalaşması uzun zaman alan bir uygulama olarak kabul edilir . İleri düzey uygulayıcılar, ancak uzun yıllar uygulama yaptıktan sonra tam bir özdenetim hissetmeye başlarlar. Aynı zamanda, araştırmacı Tang ve bir grup bilim adamı tarafından yürütülen son deneyler (Tang ve diğerleri, 2007) , beş meditasyon seansından sonra bile (seans başına 20 dakika), deneye katılanların testlerde daha yüksek sonuçlar göstermeye başladığını gösterdi. kısa süreli bir uygulamayı bile kendi başınıza deneyimlemeye değer kılan dikkat. Meditasyon tekniklerini öğrenmenin en iyi yolu bir grup veya programa katılmaktır. ancak günümüzde çevrimiçi meditasyon kursları içeren kitaplar da ilgilenenler için pek çok yararlı bilgi sağlıyor.

Tüm dikkatiniz sadece tamamen koşmaya odaklanmakla kalmaz. Akış durumu deneyiminizin sonuna kadar orada kalır. Odak noktanızın bu şekilde daralması, olumsuz düşünceleri ("Bu yarışı bitirmek için sabırsızlanıyorum" gibi) veya şüpheleri ("Bacaklarımda çok ağırlık hissediyorum ve bu hıza ayak uydurabileceğimden şüpheliyim" gibi) uzaklaştırır. Ayrıca koşarken ortaya çıkabilecek durumlara

uygun şekilde yanıt verebilmek için zihinsel enerjinizi serbest bırakır.

Akış halindeyken aldığınız ilginin tuhaf yanı, zahmetsiz olmasıdır. Arne Dietrich ve Oliver Stoll'un Zahmetsiz Dikkat : Dikkat ve İnsan Performansı Çalışmasında Yeni Perspektifler (2009) adlı kitaplarında yazdığı gibi:

> *İnsan aktivitesiyle ilgili dikkat hakkındaki tüm teoriler ... daha karmaşık görevlerin, hem beyin tarafından daha fazla kalori tüketiminin nesnel anlamında hem de öznel anlamda, bir kişinin algısı anlamında daha fazla çaba gerektirdiğini öne sürüyor. zihinsel çabalarından Ancak akış durumunda resim tersine dönmüş gibi görünmektedir. Burada kişinin kendi zihinsel çabalarının algısı bazen öyle bir düzeye indirgenir ki, aynı zamanda çok yüksek verimlilikle hareket etmesine rağmen, kişiye her şeyi tamamen gerginlik olmadan yapıyormuş gibi gelir.*

Eylem kolaylığı gibi görünen bu durumun nedenlerinden biri tekrarıdır (Dietrich ve Stoll, 2010). Koşma gibi becerilerinizi ne kadar çok uygularsanız, sabit beceriyi tekrarlamak için o kadar az zihinsel enerjiye ihtiyaç duyarsınız. Bir çocuğun yazmayı nasıl öğrendiğini hatırlayın. Her çizgi ve kıvrılma, onun tam taahhüdünü ve dikkatini gerektirir. 4 yaşındaki bir çocuğun "ABC" yazması için gereken sürede, büyük ihtimalle zaten bütün bir paragrafı yazmış olurdunuz. Belirli bir beceriye ulaştığınızda , beyniniz onu otomatikleştirir ve merkezi sinir sistemimizin bilinçaltı eylemlerden sorumlu bölümleri tarafından kontrol edilmesine izin verir. Bu noktadan itibaren, edindiğimiz beceri açık (bilinçli) bellekten çok örtük (gizli) bellek tarafından yönetilir (bölüm 3'te bununla ilgili daha fazla bilgi) .

İstikrarlı bir koşu becerisine sahip olmak, Shelby'nin eyalet şampiyonluğuna çıkmasına yardımcı oldu. Her adımı ve her nefesi düşünmeden, dikkatini tamamen yarışa odaklayabildi . "Sadece harika hissettiğimi düşündüğümü hatırlıyorum," diye hatırlıyor. - Önümde koşan rakiplerime yaklaştım ve düşüncem onları geçip diğerlerine yaklaşmak üzerine yoğunlaştı. İlk milden sonra düşüncelerim Emma'daydı ve ona yetişmek istedim. Hava koşullarından dolayı belirli bir sonuç düşünmedim (herkes yaşadı), ancak 2 mil sınırını geçtiğimde 21 dakikadan kolayca çıkabileceğimi fark ettim (Shelby'nin kişisel rekoru 5000 m mesafede). o zaman) saat 20:49 idi). Dikkatini önemli düşüncelere çeken Shelby, zorlu ve çamurlu parkurda koşarak yeni kişisel rekorunu 20:41 olarak belirledi.

Görünür bir çaba olmaksızın konsantrasyonun güçlü bir etkisi olabilir . ve rekabetçi olmayan bir akış durumunda . Dağ yollarında serbest koşu (patika koşusu) sırasında, dikkatiniz ayaklarınızın altındakilere veya güzel manzaralara odaklanacaktır . Düz bir pistte tamamen koşu hızınıza ve nefes alma ritminize odaklanabilirsiniz . Amatör koşudaki bahisler, profesyonel koşuya göre daha düşüktür , ancak bu, maksimuma olan ihtiyacı azaltmaz. bir akış durumuna ulaşmak için odağınızı daraltmak . Bu önemlidir çünkü rakibiniz her zaman yanınızdadır . sen kendinsin Kendinizle rekabet etmek, bir akış durumu yaratmada başkalarıyla rekabet etmek kadar güçlü olabilir .

kendisinin füzyonu ve bir kişi tarafından farkındalığı

Dikkatiniz tamamen elinizdeki göreve akış halinde odaklandığında , eylemlerinizden ayrılamaz hissedersiniz . _ _ _ Bu özel fenomen gerçekleştiğinde , her şey sanki otomatik olarak gerçekleşir , çünkü düşünceleriniz ve eylemleriniz arasında hiçbir engel yoktur . Bu durum, insanların eylemleri bedenleri tarafından ayrı ayrı gerçekleştiriliyormuş gibi tanımladıkları durumla keskin bir tezat oluşturuyor . Zorlu bir koşudan sonra “ Bacaklarım bugün kötü ” diyorlar . Bacakların , kişinin kendisinden ve eylemlerinden ayrı bir tür uzantı haline geldiği izlenimine sahipler .

Basketbolcular akış durumunu sanki hareket ediyormuş gibi tanımlarlarsa tamamen bir hevesle ve bir softball oyuncusu sopasını kendisinin bir uzantısı olarak tanımlayabilir , koşucu için eylem ve farkındalığın birleşimi çoğu zaman bir hafiflik ve özgürlük hissine dönüşür . Artık hızlanmayı düşünmüyorsunuz ve sonra bu düşünceye göre hareket etmiyorsunuz. Bunun yerine, her şey aynı anda olur . Düşünce kıvılcımının kendisi otomatik olarak eyleme dönüşüyor gibi görünüyor .

, " Hayatımda hiç bu kadar kolay koşmamıştım " diyor. - Evet, rakiplerimi geçip ilk ona girmeyi düşünüyorum . Ama vücudum bir şekilde kendi başına hareket etti ve kendimi bir şeyler yapmaya zorlamak zorunda kalmadım . ”

Akış fenomeni adını kısmen , bu fenomeni inceleyen ilk deneklerin çoğunun durumlarını bu kelimeyle tanımlamasından almıştır . Shelby'nin dediği gibi her şey kendi kendine *akıp gitti* . Yazarlar, sanatçılar ve dağcılar , fenomeni tanımlamak için koşucularla aynı kelimeleri kullandılar .

Amy Gastings

İki Olimpiyat Oyununun katılımcısı , maraton mesafesinde kişisel rekor 2:27:03

Adam Davy/PA Photos

Akış Deneyimi: 2016 Olimpiyatları Elemeleri

Bazen etraftaki her şey size karşı silahlanıyormuş gibi görünür. Şubat ortası olduğu için saklanacak hiçbir yerin olmadığı ve bir türlü alışamadığınız eriyen sıcağa mı? Evet. şehrin beton ormanı boyunca donuk, ilgi çekici olmayan bir koşu parkuru mu? Sağ. inşaat işlerinden uzakta kir mi? Kesinlikle. Ve bu koşullar altında, Rio'daki Olimpiyat Oyunlarına katılmak için bir maraton mesafesini nasıl koşabilirsiniz ? Kolayca.

, rekabetin bu korkunç koşullarına odaklandı ve yaklaşan maraton yarışını bir "acı şöleni" ilan etti. Amy Hastings farklı bir görüşteydi. Kansas yerlisi ve ABD milli takımının eski bir üyesi (Arizona Üniversitesi'nde öğrenciyken), profesyonel sporcuların kaderinde var olan en acımasız anları çoktan deneyimledi. 2012 Olympia öncesi eleme yarışında , sonuçlarına göre sadece ilk üçü Londra'ya gitti, dördüncü oldu. şimdi maraton yaşının zirvesindeyken (32 yaşındaydı) Amy pes edecek gibi değildi.

"Yarıştan önce bile pist ve koşullar hakkında korkunç şeyler duydum " diyor acele. — Dönüş sayısı , korkunç ısı, yüzeydeki kir vb . Ve nedense bana daha fazla güven verdi . Rotayı kontrol ettikten sonra , tüm bu eksiklikleri fark edemezsem , o zaman benim için her şeyin yoluna gireceğini fark ettim. Kendi adıma bir karar verdim: Önemsiz şeyler beni endişelendirmemeli.

Hastings ve Bowerman Track Club atletizm takımından arkadaşı Shelen Flanagan, mesafenin başında ana grupta sessizce koştu . bunun ötesinde yarı yolda ilerlediler . Sonraki bir saat içinde , TV kameralarının hemen önünde yönettikleri için bu eleme

yarışının yüzü oldular . Kız arkadaşlar spor içeceklerini değiş tokuş ettiler ve birbirleriyle bir şeyler hakkında konuştular , bu da televizyon yorumcularının tarifsiz zevkine yol açtı . Sporcuların sakin davranışları ve parkurun zor koşulları altında deneyimledikleri bariz rahatlık , Amy'nin mükemmel sonuçlar elde etme hedefiyle tutarlıydı . bir akış haline girdi ve bunu biliyordu.

“Artık bu duyguyu zaten biliyorum . çok özel, ” diyor Hastings . — Bedenimle bütünleştiğinde böyle bir ruh haline erişmeyi çoktan öğrendim . Şimdiye kadar bu durumu net bir şekilde tanımayı öğrendim ve bu bana oldukça düzenli bir şekilde geliyor .

Amy, üniversitede spor psikolojisi okudu ve kinesiyolojide uzmanlaştı . Bu nedenle, gününün iyi geçmesi için en uygun seviyede olduklarından emin olmak için fiziksel ve zihinsel durumunu alışkanlıkla değerlendirir . Amy için bu , hedeflerinize odaklanmak ve endişelerinizi bir kenara bırakmak anlamına gelir . Her önemli yarıştan önce bunu, nefesine odaklanabileceği sessiz bir köşe bularak yapıyor : “ Kendime rekabetin çok ilginç bir şey olduğunu hatırlatıyorum . Ve bu bana yardımcı oluyor."

23. milde seyircilerin kafasında tek bir düşünce vardı: Hastings ve Flanagan diğer yarışçıları 2 veya 3 dakika farkla yenebilecekler mi ? Amy, sanki henüz başlamamış gibi , koşusunun tüm kontrolünün kendisinde olduğunu hissetti . Her milde bir, o ve Shelen ana gruptan 5-10 saniyeliğine ayrıldılar . Ancak sonunda, ısı Flanagan'ı bitirdi. Televizyon kameraları şimdi Amy'nin arkadaşına tezahürat yaptığını gösteriyordu ve sözler işe yaramadığında özverili bir şekilde yavaşlayarak takım arkadaşının yanında koşmaya başladı. ancak 2012 Olimpiyat koşucusu Desi Davila'nın onların pek de gerisinde koşmadığı ve her adımda çifte yaklaştığı ortaya çıktı. Çiftin farkı sadece birkaç mil kala 30 saniyeye daralırken Hastings, Flanagan'a iyi şanslar diledi ve keskin bir şekilde hızlanarak tüm rakiplerinden ayrıldı ve yarışı muhteşem bir şekilde kazandı . Davila ikinci , Flanagan üçüncü oldu ve tam anlamıyla bitiş çizgisinde arkadaşının kollarına düştü .

, Hastings'in tüm olumsuz duyguları geride bırakabildiği ve ana işine odaklanabildiği optimal bir günün değerli bir sonucuydu . hedefler. Bu, her şey tehlikedeyken iyi performans göstermesini sağladı . Amy, "Birkaç yıl boyunca, bu Olimpiyat öncesi yarışı düşündüm ve onunla ilgili her şeyi kafamdan geçirdim , " diyor. “ Ve bu testin zamanı geldiğinde , kendime çok güvendim , moralim yüksek ve mutlu hissettim . Fiziksel olarak bu zorluğun üstesinden gelebileceğimi hissettim . Özel bir ruh hali sayesinde her koşulda, her zorlukta başa çıkmaya hazır olduğum günlerden biriydi .

Akış durumuna kolayca ulaşma kavramı iyi bilinir . illüzyon derecesi. Bir kişiye harcamadığı gibi

görünse de çaba yok, koşarken hedeflerine ulaşmak ve akış halinde kalmak için yüksek bir zihinsel konsantrasyon ve koşuya fiziksel katılım sağlaması gerektiği anlaşılabilir . Bu kendi içinde önemli bir enerji gerektirir. Bununla birlikte, hem beyniniz hem de vücudunuz tamamen elinizdeki göreve odaklandığından, aklınıza gelebilecek olağan düşünceler ve harcanan kuvvetlerin hatırlanması ("Yolu fazla mı ayarladım ? Belki biraz yavaşlatıp gücümü geleceğe saklamalıyım ? Çok mu erken hızlandım ?" gibi) adeta siliniyor . senin düşüncen Artık sizin için önemli olmadıkları için koşunuzla baş başa kalırsınız . _ _

Bu fenomene tam olarak neyin sebep olduğu biraz tartışmalıdır. Dietrich ve Stoll'un (2009) işaret ettiği gibi , bir beceride derin öğrenme, onun örtük (gizli) bellek yoluyla gerçekleştirilmesi anlamına gelir . Bu özel hafıza türü devreye girdiğinde, kişi yerine getirilen görev hakkında ne kadar az düşünürse, onu o kadar iyi çözer. Bu nedenle, ona her şeyin çaba sarf edilmeden gerçekleştiği anlaşılıyor. Akıntının birçok bileşeninin , beynin prefrontal korteksindeki aktivitede azalma ile karakterize olduğu unutulmamalıdır . Ancak, şu anda örtük bellek ana rolü oynasa bile, insan vücudunun hareketlerini kontrol etmek beyin için hala zor bir görevdir. Bu nedenle, beynimizin birçok bölgesi, elindeki görevin çözümüne yönlendirmesini en üst düzeye çıkarmak için enerji ihtiyacını azaltabilir. Beyin, dikkatimizi değiştirerek (örneğin kendimizi zihinsel olarak önemli bir yarışa hazırlarken) veya koşmaya eşlik eden ritmik hareketlere odaklayarak bu enerji değişimini düzenleyebilir . Her durumda, sonuç, "ikinci bir rüzgar" için değerli bir kaynak kullanmanıza izin veren , bilincimizin değişmiş bir hali olacaktır .

durum üzerinde tam kişisel kontrol hissi

Akışın altıncı bileşeniyle ilgilenmeden önce, ona doğru hareketinizde şu anda sahip olduğunuz şeye bir göz atın . Aklınızda açıkça tanımlanmış bir hedefiniz var. Becerilerinizin ve becerilerinizin, çözmeniz gereken görevin karmaşıklığıyla karşılaştırılabilir olduğuna inanıyorsunuz . Her geri bildirim, size olan güveni oluşturur . Dikkatiniz bir lazer ışını gibidir, tamamen işinize odaklanırsınız ; zihinsel olarak herhangi bir zorluk hissetmiyorsunuz . Ve son olarak, zihniniz ve bedeniniz öyle bir uyum içinde çalışır ki, düşüncelerinizi eylemlerinizden ayıramazsınız .

Öyleyse , akışın bu bileşenleri bir araya getirildiğinde , durum ve gerçekleştirilen faaliyetler üzerinde bize inanılmaz bir tam kontrol duygusu vermesi şaşırtıcı mı? Genellikle en iyimser kişi bile şaşırtıcı derecede az şeyi etkileyebileceğimizi kabul etmek zorunda kalır . Koşmayı düşün. Hava durumunu , rakiplerimizin hareketlerini, temponuzu düşürebilecek koşucu kalabalığını , çocuğunuzun okuldan getirebileceği virüsü veya sizi son dakikada iki saat işte tutabilen çalışma koşullarını değiştiremeyiz . . Ve hayatımızda ölümler, insanlarla zor ilişkiler ve vergiler olduğu gerçeğini düşünürseniz , o zaman şu soru ortaya çıkıyor : bu koşullarda yeterince başarılı bir şekilde var olmayı nasıl başarabiliriz ?

Tüm bu sınırlamalar , dikkatiniz yalnızca kontrol edebileceğiniz şeylere, yani kendinize ve eylemlerinize odaklandığında, akış halinde kaybolur . Tüm geri bildirimler sizin için olumludur ve sanki kaderinizin kontrolü tamamen sizdeymiş gibi bir güç dalgası hissedersiniz.

“Vücudumun kontrolünde olma hissini tam olarak tarif edemiyorum. Shelby, " Kendimi o kadar iyi hissettim ki , daha hızlı koşabileceğimi ve hiçbir şeyin beni durduramayacağını hissettim " diyor . - Ciğerlerimde herhangi bir ağrı hissetmedim ve mesafe boyunca bacaklarımda bir hafiflik hissettim . İstediğim gibi koşabilir ve rakiplerimi geçebilirdim .”

Yarışmadan önce , Shelby'nin o zamanki fırsatları gerçekten hayal ettiğini unutmayın . Doğuştan gelen yetenekler sayesinde ve iyi eğitim , bazı koşucular başlangıçta sadece daha yüksek sınıftı . Ancak Shelby , ilk şansın herkes için eşit olduğuna inanıyordu. Ve iyi bir sonuç elde edebileceğine olan güveni artıyordu . Dr. Sue Jackson'ın The State of Flow in Sports: The Key to Optimal Experience and Results'da (1999) yazdığı gibi , bu özgüven en önemli şeydir.

Önemli olan durum üzerindeki kontrol bile değil , " diye yazıyor . - Denerseniz , bu kontrolü elde edeceğinizi anlamak önemlidir : yeteneklerinize ve becerilerinize güvenirsiniz ve önünüzdeki görevin yapılabilir olduğunu anlarsınız . Bu anlayışın sonucu bir güç, güven ve sakinlik duygusudur .

mesafenin son tırmanışında ustalaşıp dördüncü konuma geldiğinde , eylemlerinden şüphe duymadı . Bu eylemlerin ona başarı getireceğine dair tam ve mutlak bir güveni vardı . Ancak unutulmamalıdır ki insanlar bazen bu kontrol duygusunu abartma eğilimindedir . Gerçekte , bir durum üzerinde çok fazla kontrole sahip olduğunuza inanmak, kibir ve kabadayılığa, yani sizi anında akış durumunuzdan atacak kişilik özelliklerine yol açabilir . Kendinden emin olmalısın ama alçakgönüllü olmalısın.

Jackson, önündeki görevin zorluğu aniden arttığında veya yetenek seviyesinin düştüğünü fark ettiğinde , bazen bir kişinin bir durum üzerindeki bu kontrol duygusunu kaybettiği konusunda uyarıyor. ve yeterlilik beklendiği kadar yüksek değildir . Bu şiddetli uyanış sizi en az kibir kadar hızlı bir şekilde akıştan çıkaracaktır . Bu gibi durumlarda en iyi çözüm , olağan yaşam ritminize dönerek hedeflerinizi ve beklentilerinizi daha fazlası ile uyumlu hale getirecek şekilde ayarlamaktır. eylemlerinizin gerçekçi sonuçları. Bu uyarılar, kontrol hissinin etrafınızda olup bitenlerle (rakiplerinizin eylemleri veya çevredeki beklenmedik faktörler) değil, kendinizle (çabalarınız ve yetenekleriniz) ilgili olduğunu harika bir şekilde hatırlatır .

"duygu" kaybı

kişinin kendi "Ben"inin farkındalığının kaybolması)

Kulağa paradoksal geliyor : tam da eylemlerinizi ve kaderinizi en çok kontrol ettiğiniz anda kendi

"ben"inizin farkındalığını kaybedersiniz . Ancak bu tam olarak akış durumunda gerçekleşebilir . Tüm dikkatiniz belirli bir sorunu çözmeye odaklandığında , başkalarının eylemlerinizi nasıl algıladığına dair şüpheler veya endişelerle eziyet edecek zihinsel enerjiniz olmaz . Egonuz sihirli bir şekilde azalır.

Çoğu zaman , insanlar kendilerini en sert biçimde eleştirenlerdir . Dietrich ve Stoll (2010) tarafından " mükemmelden biraz daha az olan her şeyi kabul edilemez olarak görme eğilimi " olarak tanımlanan mükemmeliyetçilik, koşma gibi bir beceriyi öğrenmek veya bu konuda uzmanlaşmak söz konusu olduğunda büyük bir avantaj olabilir . Sportmenliğin en küçük ayrıntılarını anlama arzusu , bir kişinin maksimum potansiyelini gerçekleştirmek için hiçbir şeyden vazgeçmediği için hızlı ilerlemeye yol açabilir .

Ne yazık ki , mükemmeliyetçilik arayışı bize ağır bir bedel ödetiyor . Her şeyde en iyi olma ihtiyacı, mükemmeliyetçileri eylemlerinde ve eylemlerinde fazla özeleştirel hale getirir . Aşırı özeleştirel düşüncelerden bunalmışsanız , "Ben" i bastırmanız zordur ; başarısızlık korkusuyla dikkatiniz sürekli dağılıyorsa (mükemmeliyetçiliğin bir başka yan etkisi) veya amacınız kendinizi değil , yalnızca başkalarını yenmekse . *Pozitif mükemmeliyetçilik* (ideal olana ulaşılabilir *ve* ulaşılmalıdır) ve *mükemmeliyetçilik* kategorileri *sadece özeleştiri üzerine ,* Bölüm 3'te daha ayrıntılı olarak tartışılacaktır .

kendisi hakkındaki algısının çoğu, bu kişinin nasıl davrandığına bağlıdır . diğer insanların onu nasıl algıladığını anlar . Charles Gorton Cooley, bir asırdan fazla bir süre önce (1902) buna " büyüteç altında kişinin kendi benliği " adını vermişti . Son zamanlarda sosyal psikoloji, sosyal grupların hayatımızda nasıl bir rol oynadığı ve onlardan kendimizle ilgili hangi görüş ve görüşleri aldığımız sorusuyla aktif olarak ilgilenmektedir . Her halükarda , bir kişinin özgüveninin büyük ölçüde onu çevreleyen insanların değerlendirmelerine (gerçek ve kurgusal) bağlı olduğu oldukça açıktır .

Bu tür bir öz farkındalık , çukurların doğal tepkilerine ve tezahürlerine müdahale ettiği için bir kişinin faaliyetlerinin etkinliğini azaltabilir . Başkalarının eylemleriniz ve sonuçları hakkında ne düşüneceğini düşünerek çok zaman harcıyorsanız , o zaman faaliyetleriniz arasında ve kendini gerçekleştirmende bir boşluk doğar. Ancak kendinize ve yeteneklerinize tamamen güveniyorsanız , beyniniz daha önemli şeylere odaklanmak için serbest kalır .

Shelby , "Benimle ilgili her şey rekabete odaklanmıştı " diye hatırlıyor . - Başkasının benim hakkımdaki görüşü veya seyircinin bana karşı tavrı hakkında bir saniye bile düşünmedim . Sadece kendimi iyi hissettiğim için koşmayı ve hızlı koşmayı düşündüm .”

kendisinin ve kişinin farkındalığının kaynaşmasında olduğu gibi , çevreleyen gerçeklikte birlik ve çözülme duygusu kendini kaybetme duygusu yaratabilir . Bir orman yolunda koşarken kendinizi

ağaçların, kayaların ve toprağın bir parçası gibi hissedersiniz . Bir şehir maratonunun kalabalığının arasından ilerlediğinizde , yarıştaki diğer katılımcılarla güçlü bir bağ hissedersiniz . ve seyirci, onların enerjisinden beslenir, ancak kendisinin büyük ve şaşırtıcı bir bütünün parçası olduğunu fark eder . Çevreleyen dünyayla bu tür bir yakınlık , ancak "Ben" iniz şu anda çözdüğünüz görevde tam bir çözülme hissine maruz kaldığında ortaya çıkabilir .

Kendi benliğinizi kaybetmek, kim olduğunuzu unuttuğunuz anlamına gelmez. Koşarken olduğu gibi bir akış durumuna dahil olduğunuzda , eldeki göreve odaklanırken daha uzak zamanı hatırlamak zorunda kalmak, kendinizi tamamen kapatamayacağınız ve kim olduğunuzu unutamayacağınız anlamına gelir . Bunu yaparsanız , aktivitenizi sekteye uğratır ve sizi anında akışın dışına atar .

Shelby için öz -farkındalığın kaybı başarının garantisi değildi . Sağlık sorunları onun ve en yakınlarının yarışma sırasında tatsız olayların olabileceğini fark etmesini sağladı . "Kendini iyi hissetti ve gergin değildi " gerçeğine rağmen , Shelby , etrafındaki insanların onun zorluklarla baş edemeyeceğine inanabileceğini anladı .

Shelby, "O gece astım atağından sonra endişelendim ve eğitmenlerimin de endişelendiğini biliyordum " diyor. — Sabah boyunca koçlarımdan ve takım arkadaşlarımdan her şeyin yoluna gireceğini ve uzun mesafe koşabileceğimi duydum . Bana çok yüksek olmayan bir hedef verildi - bence en iyi 25 sporcu arasında olmak - ve bu yüzden koçlarımın ne kadar endişeli olduğunu anladım . Yarışma gününden önceki akşam ve yarıştan önceki her zaman o kadar endişeliydim ki, beni neşelendirmek için anneme SMS mesajları göndermek zorunda kaldım . Aile üyelerim , arkadaşlarım ve hatta kilisemizin üyeleri bütün sabah bana destek ve dua mesajları gönderdiler . Sanırım onlar olmasaydı o sabah sinir krizi geçirebilirdim . O gün koçların , takım arkadaşlarının ve aile üyelerinin bana söylediği her şey olumluydu ve beni destekledi. Ancak teknik direktörlerin benimle konuşmalarındaki endişeyi gördüm ve gol çıtasını düşürdüm.

Shelby için , odak noktası her şeyi kendi bölgesinin dışında tutacak kadar daraldığında, başlangıç çizgisinde bu korkular ortadan kalktı . Geri bildirimin tüm unsurları Shelby için olumluydu . Bu nedenle, bilincinden önceki tüm endişeleri kapattı , tüm enerjisini koşmaya yöneltti ve vücudunun itaatinden emin olarak , hedeflerinin çıtasını yavaş yavaş yükseltti . Bu şekilde, altı haftalık zatürreesinin altında kalan fiziksel kondisyonunu geri kazanmayı başardı ve onu podyuma çıkaran atağı başlattı .

Bozuk zaman algısı

en keyifli ve heyecan verici anlarını hatırlayın . Düğün gününüz, bir oturuşta bütün bir hikayeyi yazdığınız gün veya muhteşem manzaralar için dağlarda yaptığınız en iyi yürüyüş olabilir . Tüm bu

farklı anların ortak bir yanı olması muhtemeldir : hepsi zihninizde farklı bir hızda ortaya çıkıyor . sıradan olaylardan daha

Şimdi en iyi koşularınızı hatırlayın. Bunlar , çok az çaba sarf ederek veya hiç çaba harcamadan kat ettiğiniz ve yüksek bir kişisel başarı belirlediğiniz mesafeler olabilir ; iyi arkadaşların eşliğinde uzun koşular veya tamamen düşüncelerine daldığın yalnız yolculuklar olabilir . Ve yine, ortak bir şey bulunabilir : zaman algısında bir bozulma hissi .

Zamanın zulmünden kurtulmak kolay bir iş değil. Pek çok insan saat takar ve takmayanlara cep telefonlarına veya bilgisayarlarına ilk baktıklarında günün saati hatırlatılır . Zaman farkındalığı , örneğin mola sırasında olumlu bir rol oynayabilir . iyi bir iş çıkardığınızı fark ettiğinizde egzersiz yapın . Ancak çoğu zaman insanlar , mevcut işten daha keyifli bir şey yapmaya çalıştıklarında zamana takılırlar . İnsanlar şimdiki anın içinde kaybolmak yerine , kendilerini sevmedikleri faaliyetlerden kurtarabilmek için acı içinde dakikaları saymaya başlarlar .

zaman düşüncesi bizi sadece işte ziyaret etmez. Çoğu koşucu koşarken genellikle saatlerine bakar . Zor günlerde , cehenneminizin bitmek üzere olduğunu umarak kendinizi gömleğinizin veya ceketinizin kolunu her zamankinden daha fazla aşağı çevirirken bulabilirsiniz . Şimdiki anla meşgul olmadığınızda , zihniniz çılgınca geçmiş ("Bugün böylesine iğrenç bir durumu hak edecek ne yaptım?") Ve gelecek ("Evde olmak için sabırsızlanıyorum") arasında gidip gelir.

Akış halinde ise durum tam tersidir. Kendinizi tamamen zevk aldığınız bir aktiviteye kaptırdığınızda zaman algınız bozulur. 30 dakikalık bir koşu göz açıp kapayıncaya kadar bitmiş gibi görünüyor. Arkadaşlarla iki saatlik bir koşu, kaç mil kat ettiğinize bakılırsa inanılmaz: yolculuğumuz birkaç dakika önce başlamadı mı? Bilinciniz koştuğunuz tüm yolların ve patikaların tamamen farkında olmasına rağmen, her şeyin bu kadar çabuk bitmesine hala şaşırıyorsunuz.

Shelby, "O yarış için zamanın uçup gittiğini hissettim" diyor. “Anılarımın çok net olduğunu söyleyemem ama benim için hoşlar. Ve onları tutmak istiyorum."

Diğer durumlarda, insanlar zamanın yavaşladığını hissedebilirler. Başarılı bir antrenman sırasında, kendinizi her adımınızı fark ederken, vücudunuz üzerinde tam kontrol sahibi hissederken bulabilirsiniz . Yarışma sırasında, eylemleriniz rakiplerinizinkilerle tamamen aynı olduğunda, ağır çekimde olduğunuzu hissedebilirsiniz . Manzaralı bir patika koşu parkurunda, yaşadığınız her saniye her zamankinden daha canlı ve akılda kalıcı görünür.

Böylesine çarpık bir zaman algısının nedenleri hem nöroloji alanında (sinir sisteminin etkinliği) hem de psikoloji alanında (insan zihinsel etkinliği) olabilir. Zaman algımız beynin prefrontal korteksi tarafından düzenlenir. Bu bölümün etkinliğinin azalmasıyla birlikte geçen zamanı doğru değerlendirme

yeteneği de azalmaktadır. Akış sırasında deneyimlediğiniz bu derin konsantrasyon durumu, birkaç dakikada bir saatinize bakmayı unutmanızı ve kendinizi tamamen elinizdeki işe kaptırmanızı sağlar . Dikkatinizi dağıtabilecek olumsuz düşüncelerin ("Bunu daha ne kadar yapmam gerekiyor?" gibi) akış halinde olması mümkün değildir.

Mutlak içsel motivasyon (ototelizm)

Bir şeyden zevk aldığınızda, onu tekrar tekrar yapma eğilimindesiniz. Bunu yaptığınızda, hepiniz işinizde daha iyi olursunuz.

sahip olduğunuzda , daha karmaşık görevleri üstlenebilirsiniz . Hedeflerinizin çıtasını yükselttiğinizde , bir akış durumuna ulaşma olasılığınız daha yüksektir . Akışı deneyimlediğinizde , _ _ bu duygunun tekrarı . İşinizi daha çok sevdikçe , onu yapmak için daha istekli oluyorsunuz . Ve benzeri.

Bu güzel akış döngüsü aynı yerde başlar ve biter - kendi iyiliği için yaptığınız şeyin sevgisi . Sadece ödüller ve ödüller için yarışan bir koşucu için akış durumu imkansızdır . Bu atletler hız veya mesafe performansından tatmin olabilir veya koşucu coşkusu yaşayabilirler . Ancak koşmak için mutlak bir içsel sevgi olmadan , akış durumuna onlar için erişilemez .

Akış deneyimi şüphesiz bir şeye olan sevginizi artırabilir . Koşarken rahatlık durumu, neredeyse zahmetsizdir , sadece daha keyifli hale getirmekle kalmaz . Tipik olarak bir akış deneyimine eşlik eden başarı düzeyi, koşucuya hem içsel hem de dışsal ödüller getirir . Shelby'nin koşma konusundaki tutumunu düşünün :

> *Dürüst olmak gerekirse koşmayı bu kadar çok sevmemin nedenlerinden biri koşabiliyor olmam. İyi bir takımım var ve rakiplerimizle ciddi şekilde rekabet edebiliyoruz . Annem çocukken ağabeylerimden daha fazla ödül kazanmak için spor yaptığımı söylerdi . Kazanmayı her zaman sevmişimdir . Ama o yarışa dönüp baktığımda , ne kadar iyi hissettiğimi ve her şeyin üstesinden gelmeyi nasıl başardığımı düşünüyorum . Her şey bana karşıydı ve mesafeyi çok iyi koştum ve her zaman harika hissettim . Geriye dönüp baktığımda, sadece ne kadar harika hissettiğimi ve bu deneyimi yeniden yaşamayı ne kadar dilediğimi hatırlıyorum .*

Spora karşı içsel bir sevgi geliştirmek, belirli spor becerilerinde uzmanlaştıkça daha da önemli hale gelir . Profesyonel sporcular genellikle , başarı yolunda yavaş yavaş ilerlerken ve başarıları için dışarıdan destek işaretleri alırken, başka birinin beklentilerini karşılamak için ihtiyaç duydukları baskının içsel motivasyonu nasıl bastırabildiğini ve böylece bir akış durumuna ulaşmalarını nasıl engelleyebildiğini anlatırlar. . Çocuklarda motivasyon çalışmaları benzer olguları ortaya koymaktadır. senin yanındayken

çok fazla dış ödül, içsel ödüllerinizin değeri hakkındaki farkındalığınızı ve motivasyonunuzu azaltır .

Şans eseri , Shelby'nin koşmaya olan içsel sevgisi başarısıyla birlikte büyüdü ve bu da onu daha da büyük başarılar elde etmek için daha da sıkı çalışmaya zorladı . Bu faktörlerin kombinasyonuna akış deneyimi eklendiğinde, Shelby'nin çıtayı daha da yükseltmesine olanak sağladı. Akış deneyimi, Shelby'nin koşma sevgisini güçlendirmekle kalmadı, aynı zamanda ona içindeki ateşi körükleyen ve gününü aydınlatan önemli anılar sağladı.

Shelby, "O anları hatırlamak, kurstaki zor zamanlarda yardımcı oluyor " diyor. “Bütün bir hafta boyunca kendini iğrenç hissediyorsun. Ama o anları (akış durumunu) düşündüğünüzde , kendi kendinize "Bu bir daha olamaz mı?" Ve bu seni motive ediyor."

akış deneyimi ya hep ya hiçten daha fazlasıdır

Akış deneyimi çok bireysel bir şeydir. Her insan, akışın bileşenlerini farklı yoğunluklarda ve farklı sırayla deneyimler . Bazen akış deneyimi dokuzunu da kapsar; diğer zamanlarda daha az olabilir. Sporcularda akış deneyimine ilişkin çeşitli araştırmalara göre (Jackson, 1996; Sugiyama ve Inomata, 2005), yanıt verenlerin çoğu, tek bir akış durumunda olma olayı sırasında beş veya altı bileşen yaşadıklarını bildirdi.

Akışın dokuz bileşeni arasındaki doğrudan ilişkiler halen incelenmektedir. Ancak bazı yeni araştırmalar (Stavrou ve diğerleri, 2007) , akışın üç a priori bileşeninin - bir durum veya etkinlik üzerinde tam kişisel kontrol duygusu, odaklanmış dikkat ve mutlak içsel motivasyon - genellikle deneylerde katılımcılar tarafından tanımlandığını bulmuştur. birlikte. Akışın bir veya daha fazla bileşeninin olmaması, bir kişi tarafından duyumunun gücünü zayıflatmaz. Bu deneyim hala keyifli.

Şimdiye kadar bu kitapta akış güzel bir olgu olarak anlatılmıştır. Ama anlayışta herkes için eşit midir? Bazı insanlar bunu diğerlerinden daha kolay deneyimliyor mu? Eğer öyleyse, hangi karakter özellikleri onları bu konuda diğer insanlardan üstün kılar? Bu soruları cevaplamak için, kişilik ve akış arasındaki ilişkiyi tartışacak olan Bölüm 3'e geçin .

Anahtar noktaları

- Akışın dokuz bileşeni vardır : bileşenlerinden üçü a priori (zorunlu) ve altısı sürecin sonuçlarıdır. Önsel bileşenler , iyi tanımlanmış hedefler, görevin karmaşıklığı ile onu gerçekleştiren kişinin becerileri arasındaki uygunluk ve açık geri bildirimdir. Süreç çıktıları arasında odaklanmış dikkat; eylemin kendisinin ve bir kişi tarafından farkındalığının füzyonu ; durum veya yürütülen faaliyet üzerinde tam bir kişisel kontrol hissi ; benlik duygusunun kaybı (eylem anında kişinin kendi “ben” farkındalığı kaybolur); çarpık zaman algısı; mutlak içsel

motivasyon (ototelizm).

- Kesin olarak tanımlanmış hedefler her zaman spesifiktir. Bunları ayrıntılı olarak formüle edin.

- Akış durumunu deneyimlemek için bir hedef belirlerseniz , bunu başarmanız pek olası değildir . Akış deneyiminiz için değil, koşunuz için hedefler belirleyin .

— Bir görevin karmaşıklığı ile onu yapan kişinin becerileri arasında doğru dengeyi kurmak, ruh halinizden, fiziksel durumunuzdan, uyku kalitenizden ve kişisel nitelikleriniz dahil diğer değişkenlerden etkilenebilir ve ayrıca işinizin ne kadar önemli olduğuna da bağlıdır . sana

- Ters U çizgisi boyunca etkili performans ve kaygı arasındaki ilişki, insanların zorluk için çabaladığını , ancak görevin aşırı karmaşıklığının kaygıya yol açtığını gösterir . Anksiyete, bir akış durumuna ulaşmayı engeller . Bu nedenle , akış durumuna geçmek istiyorsanız çıtayı çok yükseğe ayarlamamaya dikkat etmelisiniz .

Meditasyon, konsantrasyonu artırmanın harika bir yoludur .

— Akış deneyimi, kişinin içsel motivasyonuyla , yaptığı şeye olan sevgisiyle başlar ve biter .

— Her insan akış durumunu biraz farklı bir şekilde, farklı yoğunlukta ve sürecin sonuçlarının tamamının veya yalnızca bir kısmının varlığında deneyimler. Akış deneyimi her zaman hoştur , yoğunluğundan veya sürecin sonuçlarının mevcudiyetinden bağımsız olarak .

Bölüm 3

Akış ve kişilik

Caitlin Goodman'ın basit bir mantrası vardı: *Neşeyle koş.* 3 Nisan 2015 akşamı , Goodman onu Stanford'daki prestijli atletizm yarışmasında test etti . 10.000 metrede (25 tur) Goodman, aralarında Amerikalı rekor sahibi Shelen Flanagan, Etiyopyalı yıldız Gelete Burka ve Kanada'nın en iyi maratoncusu Lanny Marchand'ın da bulunduğu dünya çapında 35 koşucuya karşı yarıştı .

Hiçbiri Goodman'a fazla ilgi göstermedi . Davis'teki California Üniversitesi'nden mezun olduktan sonra sözde bir profesyonel olan Caitlyn , Olimpiyatlara hiçbir zaman hak kazanmadı ve büyük galibiyetlerle övünmedi . Kişisel rekoru 33:01 idi, Flanagan'ın kişisel rekoru olan 30:22'nin yaklaşık üç dakika gerisindeydi . Yine de Goodman sporu severdi ve mütevazi kariyerine eşinin ardından devam etti . California'dan Ohio'ya ve ardından Rhode Island'a tıp uyguladı.

Açılış vuruşu çaldığı andan itibaren Caitlin kendini rahat hissetti. Hızını yavaş yavaş artırmaya başladı . Her turda yalnızca birkaç saniye daha hızlı oluyordu ama bu , Caitlin'e takip grubundan hemen ayrılma fırsatı verdi . Goodman ve başka bir koşucu (Arkansas Üniversitesi'nden geleceğin Olimpik Avustralyalı Dominic Scott'ı), kendilerini takip grubundan güvenli bir liderlikle ve üçüncü ve yarım tur önlerinde olan Marchand'a rahat bir şekilde yakın bir konumda buldular . Tribünlerdeki binlerce taraftar tezahüratlara boğuldu. Bununla Goodman'ın çabalarını ve eylemlerini kabul ettiler . Kenya'da düzenli olarak eğitim aldığı için Caitlin'in Marchand'a yetişmesi bir mucize olurdu , ancak Goodman inatla ilerlemeye devam etti.

Her turda kendini daha iyi hissetti. Scott onun yanında koştu ve psikolojik olarak tek başına koşmasını kolaylaştırdı . Son tur için zil çaldığında , Goodman sanki kanatları üzerindeymiş gibi ileri atıldı . Onu bu noktaya getiren tüm o yıllar, kilometrelerce süren eğitim ve rekabet, onu son tura taşıyan güçlü bir enerjiye dönüştü . Goodman, Marchand'a yakın mesafeden yaklaştı ve hızını daha da artırdı. Fiziksel form onu hayal kırıklığına uğratmadı. Kolayca ve etkili bir şekilde ivme kazandı ve kazandı . Son düzlükte, kalabalık ayağa kalkıp onu çılgınca desteklediğinde, Caitlin tüm gücünü seferber etti . Marchand'ın etrafında güzelce yürüdü ve bitiş çizgisini geçene kadar koşmaya odaklandı . Ardından puan tablosuna baktı. Zamanı donmuştu: 32:09. Goodman , Olimpiyatlar için eleme yarışmasına katıldı .

Goodman , " O yarışın son 100 metresini geri kalan günlerimde hatırlayacağım " diyor . "Sadece..." Doğru kelimeleri bulmak için durakladı. — Uzun yıllar süren sıkı çalışmanın gerçekleşmesiydi; daha önce her zaman istenen sonuçlara dönüşmemiş işler . Benim için böyle bir kendini onaylama duygusuydu! Aynı zamanda büyük bir mutluluktu.”

Akışta her zaman olduğu gibi, Goodman koşmaya odaklandığı için büyük bir tatmin duygusu hissetti. Büyük çaba sarf etti ama onlar ona zevk verdi. Olimpiyatlar için eleme elemelerine girme ve bu elemelerde yeterince yükseğe çıkma hedefi, eylemlerine yön verdi. Aile üyelerinin ve izleyicilerin desteği, Caitlin'e hedeflerine ulaşmak için yeterli güce sahip olduğunun sinyalini verdi.

Peki ya mantrası: *Neşeyle koş?* Bu basit büyü, Goodman'ın bir akış durumuna gelmesine yardımcı olabilir miydi? Bu bağlamda, antrenman seviyesi, spora olan bağlılığı ve son olarak mizacı hakkında ne söylenebilir? Geçtiğimiz yirmi yıl boyunca akış araştırmacıları, kendilerine şu soruları sormak ve asıl soruya bir yanıt bulmak için çok fazla zaman ve çaba harcadılar: akış deneyimlerinin sıklığını ve yoğunluğunu ne belirler?

bir kişinin kişiliğini belirleyen karakter özellikleri bilim adamlarının giderek daha fazla dikkatini çekmektedir . Bir kişinin kişilik özellikleri oldukça istikrarlı olsa da, insanlar biraz çaba sarf ederek onları bir şekilde değiştirebilirler (Hudson ve Fraley, 2015). Bu bölümde daha sonra, bir kişinin

kişiliğinin akış deneyimlerinin sıklığına ve kalitesine müdahale edebilecek yönlerini ele alırken, bu akılda tutulması gereken önemli bir noktadır. O zaman bu özelliklerin tarifinde kendinizden bir parça görmemek neredeyse imkansız olacaktır. Ancak varlıkları henüz durumun umutsuzluğunu göstermiyor . Bu bölümde edindiğiniz bilgileri, akış durumunu sık sık ve yoğun bir şekilde deneyimleme olasılığınızı artırmak amacıyla kişiliğinizde bazı ayarlamalar yapmak için kullanabilirsiniz .

olgusunu incelerken , bilim adamları, ilk kez Dr. Mike tarafından bilimsel dolaşıma giren ototelik kişilik kavramı da dahil olmak üzere , kişilik çalışmasına yönelik çeşitli yaklaşımlar kullanırlar . Ototelik kişilik kavramı, akışı sıklıkla ve oldukça kolay yaşayan insanların davranışları , tutumları ve karakterleri hakkında geniş bir bilgi çerçevesidir . Ototelik kişiliğe tam anlamıyla değinmeden önce , bu bölüm , insanların sık sık akış durumunu deneyimlediklerini bildirmeleriyle bağıntılı olan diğer kişilik özellikleri üzerine bazı araştırma bulgularını bildirecektir . Bu bilgi, ototelik bir kişiliğin özelliği ile birleştirildiğinde, akıntıya diğerlerinden daha yatkın olan bir bireyin resmini oluşturmaya yardımcı olur .

Bireysel kişilik özellikleri

Beş Faktör Kişilik Modeli (McCrae ve Costa, 1990) kişiliği beş ana özellik açısından ölçer . Genellikle toplu olarak İngilizce kısaltması OCEAN ile gösterilirler (İngilizce kelimelerin ilk harflerine göre) ve şunlardır:

— yeni deneyimlere hazır olma;
— dürüstlük;
— dışa dönüklük, karakterin açıklığı;
— iyi sosyal davranış becerileri;
— nevrotiklik [6]_

Bu model , "faktör analizi" olarak bilinen çok değişkenli bir yöntemden doğdu ve çok sayıda bireysel kişilik özelliğini , araştırma sürecinde sürekli olarak ortaya çıkan beş temel özelliğe indirmeye çalışıyor .

İsveçli bir akış araştırmacısı olan Fredrik Ullen , akışı deneyimlemeye eğilimli insanların kişiliğini incelemek için 5 faktör yöntemini kullandı . Birkaç deney ve veri analizi döngüsünden sonra Ullen ve meslektaşları , bu tür insanların vicdanlılık için yüksek bir puana ve nevrotiklik için düşük bir puana sahip olduklarını buldular . Aynı zamanda yeni deneyimlere hazır olma, karakter açıklığı ve iyi sosyal davranış becerilerinin önemli bir rol oynamadığı ortaya çıktı (Ullen ve diğerleri, 2011). Vicdanlılık, kişinin davranışlarında öz disiplin, güvenilirlik, amaca gitme yeteneği, organizasyon ve inisiyatif

[6] Nevrotiklik , duygusal dengesizlik , kaygı, düşük benlik saygısı ve bazen otonomik bozukluklarla karakterize edilen bir kişilik özelliğidir. *Not. başına.*

sergileme eğilimi olarak tanımlanmaktadır . Nevrotizm , duygusal istikrarsızlık, kaygı ve pasiflik ile karakterizedir (McCrae ve Costa, 1990; Goldberg, 1990). Buna dayanarak , sonraki iki bölümde , 5 faktörlü kişilik modelinden bu iki faktör ele alınmaktadır .

iyi niyet

Kişilik göstergesi yüksek olan kişiler _ _ vicdanlı, genellikle öz disiplinli , hedeflere ulaşmaya değer verir ve bu süreci planlayabilir (McCrae ve Costa, 1990). Vicdanlı koşucular antrenmanlarını düzgün bir şekilde böler genel beden eğitimi içeren dönemler için döngü , uzun serbest koşular, tempolu koşu, tırmanma, ilgili antrenman ve planlı dinlenme. Koşu hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olan , doğru kombinasyondaki bu unsurlardır . Bu sporcular zorlu antrenmanlara , yarışmalara veya zorlu haftalara katlanır çünkü bu yoğun dönemler genellikle uzun vadeli hedeflerine ulaşmak için gereklidir .

genellikle antrenmanlarını olumsuz etkileyebilecek spontan davranışlara nadiren izin verirler . Eğitimde fevri olmaları pek olası değildir . _ _ Örneğin , böyle bir sporcunun takım arkadaşıyla antrenmanda rekabet etmesi veya önemli bir müsabakadan birkaç gün önce tehlikeli bir dağ yolunda koşması pek olası değildir . Bu tür insanlarda bulunan düzen ve amaç duygusu , bu tür potansiyel olarak tehlikeli dürtülerin ortaya çıkmasını engeller .

Bu nedenle, bu kişilik özelliklerinin sporcunun bir akış durumuna ulaşmasına yardımcı olması şaşırtıcı değildir . Sonuçta, vicdani bizi yönetir kendileri için hedefler belirlerler (2. bölümdeki akışın ilk apriori bileşeni) , kendileri de hazırlık seviyelerinin tam olarak farkındadırlar , bu da onlara önlerindeki zorlukla - görev eşleşmesinin beceri/zorluğuyla (ikinci a priori bileşen) yüzleşirler - doğru yolda olduklarından emin olmak için geri bildirimlerini sürekli olarak izlerler (üçüncü a priori bileşen) . Zihinsel ve fiziksel durumlarının farkına varma zamanı da dahil olmak üzere hazırlıklarına ayırdıkları fazladan zaman , koşarken zihinsel olarak zinde kalmaları konusunda harikalar yaratabilir .

nevrotiklik

Vicdanlılık akışı teşvik ettiği kadar nevrotiklik de bunu engeller (Ullen ve diğerleri, 2011). Nevrotik kişilik puanı yüksek olan kişiler , kaygı durumlarına, iç ve dış uyaranlarla güçlük çekmeye ve hızlı hayal kırıklıklarına eğilimlidirler (McCrae ve Costa, 1990; Goldberg, 1990). Endişeler ve dikkat dağıtıcı şeyler sizi bunalttığında , fitness hedeflerinize doğru ilerlemenizi takip etmeye odaklanmak sizin için zordur . Ve bu dikkat odağı belirleyici bir rol oynar, çünkü bir kişinin ilerlemesini karakterize eden geri bildirimlere ilişkin farkındalığı , akış durumunun ana bileşenlerinden biridir .

Nevrotik koşucular , kendi güvenlikleri, etraflarındakilerin eylemleri veya tepkileri ve hatta kendi görünümleri gibi dış etkenlere çok fazla odaklanma eğilimindedir . Tüm koşucular bir noktada bunu deneyimlemiştir : Sonuçta, uzak , engebeli arazide veya karanlık bir sokakta koşarken kendi

güvenliğinizi düşünmekte sorun yoktur . Kısıtlamanızı değiştirdiğinizde ve biraz yaptığınızda belki de başınıza geldi . takım arkadaşınızı , rakibinizi veya tribünlerdeki arkadaşlarınızı etkilemek için beklenmeyen spor eylemi . Bu tür tezahürler , yalnızca aşırı, sürekli olduklarında ve çevrenizdeki dünyada sizin için daha önemli şeylere odaklanmanızı engellediklerinde nevrotiklik olarak nitelendirilmeye başlar .

eğilimli insanlar için iç dünyalarının dışavurumları da büyük bir sorun olabilir. İyi bir koşu , genellikle atlet düşüncelerinde ve hatta onların yokluğunda çözülüyor gibi göründüğünde neşeli bir hisle birleştirilir . Bu durum, devam eden sürecin hoş bir sonucu olarak nitelendirilebilir . Nevrotik bir koşucunun zihnini sakinleştirmesi neredeyse imkansızdır ve aklına gelen düşünceler ağırlıklı olarak olumsuzdur . Başkalarının onun koşusunu, fiziksel formunu ve hatta kıyafetlerini nasıl anlayacağını hayal ettiğinde , akışın gerçekleşmesi için zihinsel alan azalır ve böyle bir koşucu genellikle koşmanın kendisinden zevk alma yeteneğini kaybeder .

Genellikle, bu olumsuz kendi kendine konuşma nevrotik koşucuyu geçmişteki başarısızlıklarıyla baş başa bırakır . Buna karşılık, onun için gelecekteki başarısızlıklara ilişkin kötümser tahminler karakterini üstlenirler (McCrae ve Costa, 1990). Düşüncedeki tüm bu gürültü, akış halinin oluşmasını zorlaştırır çünkü kişinin odaklanmak ve hedefine doğru ilerlemek için daha az bilişsel enerjisi vardır . Bu gibi durumlarda , koşucular genellikle pes etme ve koşmayı bırakma eğilimindedir . Akut kaygı yaşayan sporcular için , iç gürültüyü kapatmanın , dış dikkat dağıtıcı unsurları bastırmanın, odaklanmayı ayarlamanın ve kötümser beklentiyi iyimser beklentilerle değiştirmenin yollarını bulmak , akışa ve çok daha keyifli bir koşu deneyimine kapı açabilir . Bu kitabın II. Kısmı , zihni sakinleştirmenin ve olumlu bir düşünme yoluna sokmanın yollarını araştırıyor .

Mükemmeliyetçilik ve motivasyon

Birçok koşucunun ortak özelliklerinden biri sportmenliklerini geliştirme arzusudur . _ _ Bu arzuyu neyin doğurduğu ve pratikte nasıl uygulandığı , bu niteliğin bir akış halinin ortaya çıkmasına katkıda bulunup bulunmadığı veya onu engellediği arasındaki farkı belirler .

Beyrut Amerikan Üniversitesi'nde üretken bir sinirbilimci olan Arne Dietrich , *pozitif mükemmeliyetçilik* için çabalayan insanların (*ideal* elde edilebilir ve edilmelidir), yalnızca özeleştiriye dayalı mükemmeliyetçilik uygulayanlara göre akış durumlarını deneyimleme olasılıklarının daha yüksek olduğuna inanıyor . Dietrich ve Stoll, 2010). Pozitif mükemmeliyetçilik , bir kişinin kendisi için yüksek standartlar koyduğu , bu standartlara doğru ilerlemesini takip edebileceği belirli yönergeler tanımladığı ve bu ilerlemeye dayanma gücünü kendi içinde bulduğu davranış ve düşünce modelidir . ne zaman evet bu tür insanların kendilerini teşvik etmeleri gerekir , genellikle özlemlerinde sebat ve azim gösterirler .

Buna karşılık, yalnızca *özeleştiriye dayalı mükemmeliyetçilik ,* aynadaki gibi, nevrotikliğin özelliklerini yansıtır. Bu tür mükemmeliyetçiler de kendilerine yüksek standartlar koyarlar , ancak performansları onları karşılamadığında kendilerini suçlamaya başlarlar . Olası hatalar konusunda endişe duymaya eğilimlidirler ve her şeyden önce kendi koydukları standartlara ulaşabileceklerinden şüphe duyarlar . Bu davranış, yalnızca bir kişinin etkin işleyişine müdahale etmekle kalmaz , aynı zamanda bir kişinin bir akış durumuna ulaşma yeteneğini de azaltır .

Her iki mükemmeliyetçi türü de kendileri için yüksek hedefler belirleme eğilimindedir ve kendilerinden yüksek beklentileri vardır. Ve stresle ilgili olabilir . Bu iki grubun insanları arasındaki temel fark , stres yüküyle nasıl başa çıktıkları ve başarısızlıklarını nasıl ilişkilendirdikleridir . Pozitif bir mükemmeliyetçi, stres veya meydan okuma karşısında genellikle enerjik ve motive olmuş hisseder ve işi yapmak için güçlenmiş hisseder . Böyle bir kişi, başarısızlığı büyüme sürecinin veya ek bilgi edinme sürecinin bir parçası olarak algılar . pozitif _ Bir mükemmeliyetçi, aynı zamanda, zorluklardan hoşlanan ve başarısızlıkları kendini geliştirme fırsatı olarak gören , *başarı güdüsü olan bir kişidir . Bu* motivasyona sahip bir kişinin bir başka avantajı da , gerçekleştiği sırada onda nötr veya olumsuz duygular uyandırmış olsalar bile , hatırladığı olaylara olumlu bakma eğiliminde olmasıdır (Strachman ve Gable , 2006).

için motive olduysanız , yalnızca başarılı bir koşunun doğal zorluklarından (veya genel olarak hayatın doğal zorluklarından) değil, aynı zamanda kötü bir koşunun zorluklarından da keyif alırsınız . Bu şekilde, başarısızlıklarınız bile olumlu bir ışık altında hatırlanabilir . Bu, hafızanızı yalan söylemeye zorlayarak manipüle edeceğiniz anlamına gelmez . Olumsuzluğu azaltırsınız ve deneyimden öğrenebileceğiniz olumlu bir şey bulursunuz (Strachman ve Gable, 2006) . Hayatımızı kuşatan bulutların arasından gökkuşağını görebilmek diyebilirsiniz . Şaşırtıcı olmayan bir şekilde , bu davranış modeli memnuniyetle yakından ilişkilidir . yaşam (Elliot ve diğerleri, 2006).

Öz-eleştirel mükemmeliyetçiler aynı durumları çok farklı yorumlarlar. Kendileri için yüksek standartlar ve zorlu hedefler koyarlar , ancak bu hedeflere ulaşma yetenekleri konusunda sürekli olarak eleştireldirler . Bu tür insanlarda kişinin kendi etkinliğine ilişkin böylesine saplantılı bir eleştirel analiz, hem edinilmiş bir özellik hem de biyolojik süreçlerin sonucu olabilir . daha yüksek zihinsel aktivite biçimlerinden sorumlu olan prefrontal korteksin (ve muhtemelen amigdalanın) aktivitesini aktive etmek (Dietrich ve Stoll, 2010). Bir önceki bölümde belirtildiği gibi , Dietrich'in araştırması , bir kişi akış halindeyken , prefrontal korteksinin daha az aktif hale geldiğini ve hatta dinlendiğini öne sürüyor (Dietrich ve Sparling , 2004). Kendini eleştiren bir mükemmeliyetçide aktif bir prefrontal korteks, onun akış fenomeni yaşamasını engelleyecektir .

Olumlu bir mükemmeliyetçi genellikle başarıya ulaşmak, zorluklardan korkmamak ve başarısızlıkları öğrenme ve büyüme için fırsatlar olarak görmek için olumlu bir motivasyona sahipken, özeleştirel bir

mükemmeliyetçi genellikle başarısızlıktan *kaçınmak için bir motivasyona sahiptir* . Böyle bir insan genellikle her şeyden önce başarısızlıktan kaçınmaya çalışır , başarılı olmaya değil . Bu ince ama çok önemli bir ayrımdır. Bir yarıştan önce başlangıç çizgisinde durduğunuzu hayal edin . Hangi düşünceler seni rahatsız ediyor? Belirli bir koşu temposuna nasıl ulaşacağınızı, yarışta belirli bir konumu nasıl alacağınızı düşünüyorsunuz . veya kişisel rekorunuzu kırmak mı ? Yoksa sadece başarısız olmamayı, kaybetmemeyi , düşmemeyi, son bitirmemeyi mi düşünüyorsunuz ? İlk düşünceler sizi hedefinize doğru ilerletecek , ilerlemeniz oldukça ölçülebilir olacaktır . İkincisi, yarışın en başından sonuna kadar sizde bir kaygı durumuna neden olacak ve sizi akışa alma olasılığından uzaklaştıracaktır .

, yarış sırasında her an düşebilirsiniz, rakipleriniz sizi yarışmanın herhangi bir aşamasında geçebilir . Yarış boyunca başarısızlık riski olduğu için , ilerlemenizi ölçemez veya hedeflerinize ulaştığınızı yarıştan sonra , düşmediğinizi ve sonuncu bitirmediğinizi anlayana kadar göremezsiniz . Bu durum sadece akış olgusunun düşmanı olmakla kalmıyor, aynı zamanda sizi koşma sevincinden de çalıyor . Az önce yaptığınızın farkına varmanıza çok fazla neşe yetmez - bu, yarışı kendi ayaklarınızın üzerinde bitirmektir .

Öz değerlendirme

kişiliğinin , akış deneyimlerinin sıklığı ve yoğunluğu üzerinde büyük etkisi olan bir başka yönü de benlik saygısıdır. Bireyin kendisi hakkındaki görüşleri, yetenekleri ve yetenekleri hakkındaki değerlendirmesi ve bundan doğan duygular bütünüdür (Smith ve Mackie, 2007). Bir kişinin özgüveni yüksek olduğunda , değerini ve yeteneklerini hisseder . Kendisiyle ve başarılarıyla gurur duyuyor . Bu durum, kendisine hedefler koymasına ve becerilerini buna göre düzenlemesine izin verecek ve bu da akış olgusunun ortaya çıkmasına katkıda bulunacaktır .

Şişirilmiş benlik saygısı, kişinin yetenekleri hakkında yanlış bir yargıya varmasından kaynaklanır . Bu durumda, gerçekte olduğundan daha fazla beceri ve yeteneğe sahip olduğuna inanır . Bu çarpık muhakeme, kişi hazır olmadığı bir görev üzerinde gereksiz yere çok çalıştığı için akış durumuna ulaşmayı zorlaştırır . Gereken meydan okuma/beceri modelinin (Şekil 2.2) gösterdiği gibi, eğer yetenekleriniz görevin seviyesinde değilse, aşırı yorgun ve hüsrana uğramamışsanız muhtemelen endişeli olursunuz.

Düşük benlik saygısı, yelpazenin diğer ucunu işgal eder. Benlik saygısı düşük olan ya da hiç olmayan kişiler, her türlü değer ve yetenekten yoksun bırakıldıklarına ve kendilerinden utanmaları gerektiğine inanırlar. Böyle bir algı da genellikle kişinin yeteneklerinin çarpık bir değerlendirmesine dayanır ve onları gerçek potansiyelin altına düşürür. Düşük benlik saygısı aynı zamanda bir kişinin akışa girmesini de zorlaştırır, çünkü bu durumdaki insanlar genellikle ilgisizlik ve can sıkıntısı yaşarlar (eğer herhangi bir zor görevi üstlenirlerse).

Ne fazla tahmin edilen ne de hafife alınan özgüven, bir kişinin yeteneklerinin dürüst bir şekilde değerlendirilmesi anlamına gelmez. Bu dürüst değerlendirme, yalnızca bir akış deneyimi olasılığını artırmakla kalmaz, aynı zamanda koşunuzu daha tatmin edici hale getirir. Böylece akış söz konusu olduğunda, yüksek benlik saygısı bireye belirli bir avantaj sağlar.

Mükemmellik Odaklılık ve Sonuç Odaklılık

Jackson ve Roberts'a (1992) göre, bir kişinin bir mükemmellik eylemi olarak koşmaya yaklaşımı, bir akış durumuna neden olma olasılığı daha yüksekken, tamamen performans odaklı bir yaklaşım bunu daha az olası kılar . Bu bilim adamlarının çalışması, bireyin yeteneklerine ilişkin yüksek düzeyde farkındalığın , akışın yüksek olasılığını da önceden belirlediğini gösterdi . Performans mükemmelliğine değer veren kişi, süreç ve deneyim odaklı olma eğilimindeyken , sonuç odaklı kişi başarının kendisiyle daha çok ilgilenir. Sonuç odaklılık, benlik saygısı düşük ve kaygı düzeyi yüksek olan kişilerin daha karakteristik özelliğidir. Bu tür insanlar genellikle sosyal karşılaştırmalar yaparlar (*örneğin, diğerlerine kıyasla nasıl performans gösteriyorum ?).* Bu yaklaşım, bir akış durumunun meydana gelme olasılığını büyük ölçüde azaltır .

Koşarken akış deneyimi kazanmak, bir ustalık eylemi olarak eyleme karşı saygılı bir tutum geliştirmenin tek nedeni değildir. Laboratuvarda yapılan bilimsel çalışmalar , sonuç odaklı öğrencilerin başarabileceklerini göstermektedir . iyi test puanları. Ancak öğrenme deneyimine odaklananlar testlerde de iyi performans gösterirler, ancak alınan bilgileri daha uzun süre akılda tutarlar ve görünüşe göre öğrenme sürecinin kendisinden daha fazla tatmin olurlar . Özetlemek gerekirse , koşmaktan zevk alıyorsanız ve deneyimi özümsüyorsanız, bir ustalık eylemi olarak koşma sürecine odaklanıyorsanız , yalnızca performansınızı geliştirmek ve akış durumuna girmekle kalmaz , aynı zamanda elde ettiğinizden bağımsız olarak keyif alırsınız . sonuçlar.

çaba harcamadan dikkat

durumunu deneyimlemek, bir kişinin odaklanabilmesini gerektirir . dikkati çeker ve dış dünyadan gelen bilgileri doğru şekilde işler . Hem koşucunun kat ettiği mesafeyi hem de harcanan mesafeyi içerir. bu seferlik onları Başlangıçta araştırmacılar, bir kişinin akışa girme eğilimini zeka düzeyiyle ilişkilendirdi , çünkü insanların dikkatlerini yoğun bir şekilde odaklama yeteneğini zeka belirler (Ullen ve diğerleri , 2011). Ancak bilim adamlarını şaşırtacak şekilde , elde edilen bilimsel veriler bu hipotezi doğrulamadı . Aksine , burada belirleyici bir rol oynayan bir kişinin dikkatini kolay , stressiz bir şekilde yoğunlaştırma yeteneği olduğu ortaya çıktı .

ile ilişkilendirilirken , rahat dikkat değildir. Görünür bir çaba ve zorlama olmadan elde edilen dikkat, uzun süreli uygulamaların ve eylemlerin tekrarının sonucudur . Genellikle spor da dahil olmak üzere

herhangi bir alanda bir profesyonelin alışılmış, içgüdüsel tepkilerinde kendini gösterir . Uzun bir süre belirli bir faaliyette bulunduğunuzda , ister araba kullanın ister koşun , edindiğiniz deneyimin bölümleri hafızanızda , yani örtük hafızada konsolide edilir .

AKIŞ HALİNİ NE KADAR SÜRE YAŞAYABİLİRSİNİZ ?

Ünlü koşucu Ellie Greenwood'un hikayesi

Jan Heuninck

Koşu disiplinlerinde 5.000m , 10.000m veya marafon mesafeleri, sporculara kendilerini koşu sürecine kaptırabilecekleri ve diğer her şeyi unutabilecekleri uzun süreler sağlar . peki ya 160 km koşmanın keyfi ? Bu uzun yolculukta çılgına dönmeden bir akış haline girip konsantrasyonunuzu koruyabilir misiniz ?

Bu konu şimdiye kadar çok az çalışıldı , bu yüzden dünyanın en iyi ultramaratonlarından birinden bu konuda fikir almaya karar verdik . İngiltere'de doğup Kanada'ya taşınan Ellie Greenwood, 2008'deki ilk yarışıyla tam anlamıyla ultra maraton dünyasına daldı . 100 km mesafede iki kez dünya şampiyonu ve aynı zamanda spor çevrelerinde ve 50 milde saygı duyulan Western State 100 mil (ABD'nin batı eyaletlerinde 160 km , Kaliforniya'dan başlayarak) rekorlarının sahibidir . (80 km) mesafe, sporcuların her yıl Maryland'de Başkan John F. Kennedy anısına geçtikleri mesafe . Aşağıda, konuşmamızın kısaltılmış bir versiyonu bulunmaktadır .

Yazarlar: Sohbeti derinlemesine incelemeden önce şunu sormak istiyorum : Akışı düzenli olarak yaşıyor musunuz ?

Ellie Greenwood: Evet ve hayır . eğitim döngüsü haftalarca ve aylarca iyi giderse , o zaman yüksek yükler bile oldukça tolere edilebilir ve neredeyse zahmetsiz görünebilir . Böyle dönemlerde oldukça düzenli bir akış hali yaşadığımı söyleyebilirim . Bu anlarda bir nevi kendimi kapatıyorum ve etrafta olup bitenlerin oldukça farkında olmama rağmen kendimi koşuya o kadar kaptırmış buluyorum ki parkurdaki işaretleri ve çatalları sanki fark etmiyormuş gibi geçebiliyorum . Ancak antrenmanlarımda başka dönemler de var : önemli bir başlangıçtan önce maksimum şekli aldığımda veya antrenman yükünü sınıra kadar artırdığımda . o zaman koşmam benim için zor. bacaklarım ağrıyor, kendime uygun bir tempo bulmaya çalışıyorum ve böyle anlarda bir akış hali yaşamıyorum . o zaman koşmak bana doğal bir hareket değil, bilinçli bir çaba gibi geliyor .

Yazarlar : Patika koşusu çoğunlukla güzel yerlerde yapılır ve araştırmalar , sporcuların nehre girme olasılığını artırdığını göstermiştir . Güzel , engebeli arazide antrenman ve yarışmanın akıcı bir deneyim elde etmenize yardımcı olduğunu düşünüyor musunuz ?

Ellie Greenwood: Evet, buna katılıyorum . Her şeyden önce, çünkü dış uyaranlardan kopmanın imkansız olduğu şehir içi pistlerde koşarken kendimi çözemiyorum . Trafik ışıkları, yaya geçitleri, yayaların kendileri ve bisikletçiler - Tüm bunlara yakından bakmalıyım , böylece şehirde koşarken "uçup gidemem" . Bazen koşu bandında bir akış durumu yaşıyorum veya dünyamla çevresel etkileşimin minimum düzeyde olduğu spor salonunda antrenman yaparken . Makine bunun için mükemmel koşullar sağlar: dikkat dağıtma yok , mola yok ve doğru çalışma yönünü düşünmeye gerek yok. Bu basit bir koşu antrenmanı türüdür ve bu sırada bir akış durumuna geçebilirim .

ancak, arazi koşusu sırasında bu tür deneyimler beni daha sık ziyaret ediyor . Günlük yaşamda sizi çevreleyen stres ve insanlardan uzakta, doğayla çevrili, rahatlamış ve tazelenmiş hissediyorum . Engebeli bir yolda , eldeki göreve odaklanırsınız : örneğin, bir sonraki adıma nasıl ayak basarsınız , ağaç köklerine veya taşlara nasıl takılmazsınız vb. Tüm dikkatimi bu çekiyor . Ve ben buna odaklanıyorum , mesela işle ilgili düşüncelere veya günlük streslere değil.

Yazarlar : Akışın önemli bir bileşeni geri bildirimdir. Pistte, yokuşlarda ve GPS verilerinin çok güvenilir olmadığı arazide kilometre izi yokken çabanızı nasıl ölçersiniz ?

Ellie Greenwood: Patika koşusunun fiziksel durumunuzu değerlendirmeyi kolaylaştırdığını

düşünüyorum çünkü bu, gerçek hızdan çok içgüdülerinizle ilgili . Sıradan şehir içi otoyollarda ve yollarda koştuğumuz zaman aşırı derecede dış etkenlere bağımlı hale geliyoruz , saatler vb . Nasıl hissettiğimize fazla dikkat etmeden belli bir hızı korumayı düşünürüz . ancak arazi koşusu genellikle dağlık koşullarda yapıldığından , hızınızı belirlemek için saate güvenmek zordur . _ Bunun yerine, sporcunun nasıl hissettiğine odaklanması ve akışla daha fazla koşmaya çalışması daha iyidir. Bu, koşucunun kendisi için gerçek fiziksel formuna karşılık gelen uygun bir yük seçmesine yardımcı olacaktır .

Yazarlar : Bize yarışmalar veya uzun antrenmanlar sırasında harcadığınız zamandan bahsedin . 10 saatlik yarış sırasında ne gibi düşünceleriniz var ?

Ellie Greenwood: Zor bir durumda olmadıkça ve uzun mesafelerde olabilen olumsuz bir ruh halinde olmadıkça düşüncelerimi asla bilinçli olarak yönlendirmem . Bu gibi durumlarda , kendimi sakinleştirmek için bilinçli olarak olumlu bir şeyler düşünmeye çalışırım . Uzun mesafeli bir kros yarışını tamamladığımda , akış halinde olmaktan rekabetle ilgisi olmayan şeyleri (hayallerim , gelecekteki yarışlarım, arkadaşlarım gibi) düşünmeye geçebilirim . bazen gelirler aklıma _ koşu taktikleri veya rekabet lojistiği hakkında düşünceler : hangi ara istasyona yaklaşıyorum veya kim önümde koşuyor. Bitirdikten sonra ne yiyeceğimi ve neye dönüşeceğimi düşünüyorum . Uzun yarışmalar sırasında, kendimi gelişimimin bir işareti olarak bir sonraki istasyonu beklediğimi düşünürken yakalarım. Ama bu istasyona koştuğumda hemen yoluma olabildiğince çabuk devam etmek istiyorum çünkü çevredeki gürültü ve insan bolluğu beni bunaltıyor ve bir anda yaşadığım kendi küçük dünyama dalma duygusuyla keskin bir tezat oluşturuyor. mesafe. Genelde yanımda koşan sporcularla konuşmam ama onlarla sessizce koşabilir veya birkaç kelime konuşabilirim . Bazen önünüzde koşan bir sporcunun adımlarının ritmine kapılmak ve gerçekten zihinsel olarak harika oluyor . kapatmak.

Yazarlar : Akış halindeyken , zaman sizin için akışını hızlandırıyor gibi görünmüyor mu ?

Ellie Greenwood: Kesinlikle akışın içindeyken zamanın nasıl geçtiğini anlamadığımı söyleyebilirim . Bu yüzden ultra maratonlarda saatime bakmayı sevmiyorum çünkü beni gerçeğe geri getiriyor . "Evet, zaten öğle yemeği oldu!" bu tek başına ne kadar pistte olduğumu ve daha ne kadar koşmam gerektiğini anlamamı sağlayabilir . Akış halindeyken size her şey kolay ve zahmetsiz görünür . Bu durumda rüya görmek kolaydır ve sonra zaman fark edilmeden geçer . Yükler daha kolay aktarılır. Çoğu zaman, bir tür çabanın gerçekten zorlamamı gerektirdiğini fark ediyorum , ancak bununla başa çıkabileceğimi ve hatta devam edebileceğimi anlıyorum . Bu bana daha çok çalışma gücü veriyor .

Yazarlar: Akış deneyimlerinizden en çok hangisini hatırlıyorsunuz ?

> *Ellie Greenwood:* Zaferim ve Western State 100 mil - 2012 süper mesafesindeki rekoru kırmak . Yarışın sonunda muhabirler bana yol boyunca herhangi bir zor an yaşayıp yaşamadığımı sordular , gerçekten öyle bir an olmadığını hissettim . Bütün gün kurstaydım ve 16 saat 47 dakikada üstesinden geldim . Bir bakıma bu koşu sıkıcı ve dramatiklikten uzak olarak tanımlanabilir çünkü ne fiziksel ne de zihinsel bir tereddüt ya da kararsızlık yaşamadım. Herhangi bir gürültü ve dramatik bölüm olmadan bir destek istasyonundan diğerine geçerek koştum . İhtiyacım olduğunda kendimi tazeledim, istasyonlarda arkadaşlarımı gördüğüme sevindim ve koşmaktan keyif aldım. Her şey verilmiş olmasına ve çaba sarf edilmemesine rağmen , bana her şeyin tamamen üstesinden gelmişim gibi geldi.

Bir arabanın direksiyonuna ilk geçtiğiniz anı düşünün . Hafızanız, dikkatinizi gerektiren birçok farklı değişkeni yönetmenin sizin için ne kadar zor olduğunu kesinlikle yeniden su yüzüne çıkaracaktır . Karşıdan gelen arabalar, stop lambaları ve hatta bir arabayı şeridinizde tutmak gibi basit bir görev bile odaklanmış dikkat gerektiriyordu. Bu beceriyi yeni öğrendiğiniz için , tüm bu bilgiler *açık* belleğiniz tarafından işlendi . Zaman ve pratikle, araba kullanmak sizin için neredeyse bir refleks (örtük) haline geldi. Bu işlem , diğer faaliyetleriniz gibi , yine de enerji gerektirir , ancak öncekinden daha az çabayla gerçekleştirilir (koşulların sizi refleks yolundan çıkardığı ve gerekli olduğu durumlar dışında). açık belleği kullanma: örneğin, bilmediğiniz bir şehirden geçerken veya yoğun bir trafik sıkışıklığına girerken). Koşmanın birçok bileşeni , zaman ve pratikle örtük (çaba sarf edilmeden yapılır) hale gelir ve zihni hedeflere , geri bildirime ve bir kişinin yetenek düzeyi ile eldeki görevin karmaşıklığı arasındaki dengeye , yani bu bileşenlere odaklanmak için serbest bırakır. akış için gereklidir .

kişiliğinin belirli özelliklerine ilişkin bilgi , ya artar , veya bir akış durumuna ulaşma olasılığını azaltmak , çok faydalıdır. Ancak, resmin tamamını oluşturmuyorlar . Dr. Mike daha fazlasını sunuyor akış durumuna ulaşmaya eğilimli kişinin doğasına ilişkin olumlu, daha geniş ve daha karmaşık bir anlayış . Buna *ototelik kişilik* diyor . Bu kavramda , az önce tartıştığımız kişilik modeli ile akış durumu arasındaki ilişkide bazı benzerlikler bulacaksınız .

Akış durumu, koşmayı büyük ölçüde zenginleştirir ve yayılabilir ve hayatınızın diğer alanları . Ototelik kişilik (aşağıda tartışılmaktadır), akış durumunu deneyimlemeye eğilimli bir kişinin karakterini , tutumlarını ve davranışsal tercihlerini tanımlayan bir terimdir . Şu anda bu model , akışın durumunu düzenli olarak test etmek için en büyük fırsatı sağlıyor .

ototelik kişilik

Ototelik kelimesi Yunancadan gelir ve "kendine yönelik" veya "kendini ödüllendiren" anlamına gelir. ototelik kişilik bu özellikleri bünyesinde barındırır . Kendini ödüllendirme, bencil bir doğayı değil , kişinin kendisini başlı başına bir ödül olan o faaliyete tamamen verme arzusunu ifade eder. Bu kavram aynı zamanda *içsel motivasyon olarak da* adlandırılır , bazı işlerden alınan zevk kendi başına bir kişi için bir ödül olduğunda .

Ototelik kişilik özellikleri :

— yeni şeylere ilgi , merak;
— belirli bir davaya dahil olma yeteneği;
— başarı /hedef yönelimi ;
— içsel motivasyon;
— beceriler öğrenmekten memnuniyet ;
— ortaya çıkan zorluklara ilişkin olumlu algı ;
— güç, maddi mallar veya ödüller peşinde koşmaktan değil, belirli yaşam deneyimlerinden daha fazla tatmin elde etmek .

Ototelik kişilik meraklıdır ve etrafındaki dünyayla ilgilenir ve onunla ilgilenir . Başarılarının gerçekleşmesinden ve davanın tamamlanmasından memnuniyet duyar ; belirli bir hedefe odaklanmıştır . Başarılardan elde edilen memnuniyet , ona dış tanıma veya fayda sağlamaz, ancak başarıdan ve eylem sürecinden gelen içsel gururu getirir . Böyle bir insan, yeni beceriler kazanmasına yardımcı olacak faaliyet alanlarını seçmeyi sever çünkü kendisi için hedefler belirlemeyi ve onlara ulaşmayı sever. Hedefleri ve etkinlikleri geri bildirime göre ayarlamak onu gücendirmez . ototelik kişilik sadece şu anda bulunduğu noktanın ve hala çıkabileceği yüksekliklerin bir yansıması olarak algılar .

İnsanların bu yaklaşımı, koşmak gibi bir hobi ile sınırlı değildir . Ototelik bir kişiyseniz, ev işlerine ve uzun vadeli hayallere karşı aynı enerjiye ve ilgiye sahipsiniz . Kendi faaliyetlerinizden ve başarılarınızdan böylesine tam bir tatmin aldığınız için , güce, maddi mallara veya ayrıcalığa çok az ihtiyacınız var . Kendi hayatınızı deneyimlemek ve anlamlı faaliyetlerde bulunmak , varoluşunuzdaki tatmin duygunuzun kaynağıdır (Csikszentmyhalyi ve diğerleri, 1997). Yaşam sevinci, yaşama gerçeğinden gelir.

Ototelik bir kişi olarak , yeteneklerinizi ve becerilerinizi geliştirirken zorlukları bulma ve öz disiplin arasında tatmin edici bir uyum sağlama yeteneğine sahipsiniz (Csikszentmyhalyi ve diğerleri, 1993). Bu tür karakter özelliklerine sahip kişiler genellikle hayatlarında meydana gelen olayları oldukça kontrol edebileceklerine inanırlar . Bu nedenle, buna uygun tutkuya sahip olarak hedeflerine

ulaşabilirler . *Dış kontrol kaynaklarına* sahip kişiler genellikle kendi durumları üzerinde çok az etkiye sahip olduklarını varsayarlar . ve çoğu olayın sonuçlarını diğer insanlara, kadere veya kötü kadere atfeder. Hedeflerini formüle etmeleri çok daha zordur , çünkü bunun için harcanan zaman , onları hedeflerine ulaşmaktan saptıracak dış etkiler göz önüne alındığında, basitçe işe yaramaz olabilir .

Eğer bir koşucuysanız ve ototelik bir kişiyseniz, o zaman sürecin tadını çıkarmak için koşarsınız , kimseye övünmek veya popülerlik kazanmak için değil. Boşlukta hareket etmekten zevk alıyor , adımlarınızın sesini ve kalbinizin gücünü hissediyorsunuz . Bugünün yarışı için kendinize hedefler koymaktan zevk alıyorsunuz ve tüm günlük endişelerinizi bir kenara bırakarak tamamen kendinizi yarışa kaptırmışsınız . Meraklı bir insan olduğunuz için, günümüz yarışında kendinizi ne kadar yenebileceğinizi, vücudunuzun sizden gelen taleplere cevap vermesi için ne kadar cesaretlendirebileceğinizi , ilerlemenizi nasıl ölçebileceğinizi ve hangi hedeflere ulaştığınızı görmekle ilgileniyorsunuz. Bir sonraki yarışta kendiniz için ayarlayın . İç kontrol merkeziniz, kendinizi geliştirme beceriniz konusunda iyimser olmanızı ve gelecekte kendiniz için daha da yüksek hedefler belirlemenizi sağlar . Rakibinizi yenmek tatmin edici olsa da asıl amacınız bu değil .

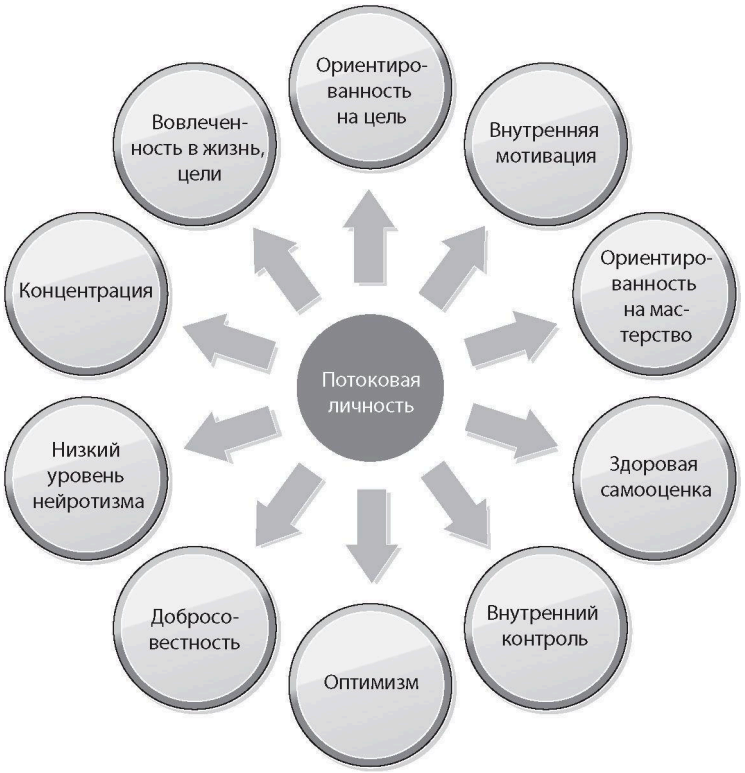
Akış kişiliği

5 faktörlü kişilik modeli ve ototelik kişilik modeli doğrudan ilişkili olmasa da , aralarında birçok benzerlik vardır . Bu anların birbiriyle örtüştüğü bölge, akış kişiliğinin ortaya çıkışının temelini oluşturur . Bu niteliklere sahip olan veya bunları geliştirmek için çok çalışan insanlar , bir akış durumuna ulaşma eğilimindedir ; bu duruma düzenli olarak ulaşmaları ve koşma sürecinden veya sahip oldukları diğer hobilerden tatmin olmaları daha olasıdır .

Akışkan kişilik özelliklerine sahip kişiler hedef odaklıdır, ancak yalnızca buna odaklanmazlar. onlar içini bulurlar _ tam da öğrenme sürecinde veya yeni becerilerde ustalaşmada veya bazı işlerde ustalık kazanmada bir değer duygusu . zevk almıyorlar çünkü gerçekten yeteneklerinin farkındalar ve kendilerine ulaşılabilir hedefler koyuyorlar. Bu onların yüksek benlik saygısına yansır . İç kontrol onlara çevreleri , becerileri ve gelecekleri üzerinde bir kontrol duygusu verir. Bu duygu, hedeflerine ulaşmak için çabalamalarına izin verir ve onlara potansiyelleri ve genel olarak yaşamları hakkında geniş bir iyimser görüş verir .

Akışkan insanlar vicdanlıdır (Şekil 3.1). Bu, başarmayı sevdikleri anlamına gelir . Zorluklardan geçmek zorunda kalabileceklerini , başarısızlığın gerçek bir fırsat olduğunu ve

kendini geliştirme sürecinin bir parçası olarak değerlendirilmesi gerektiğini bilirler . Nevrotik puanları düşük olduğu için başarısızlık riski ve sonrasındaki olaylar onlarda kaygı durumları yaratmaz . Aksine, bu tür insanlar tamamen faaliyetlerine, hedeflerine ve yaşamlarına dalmış durumdalar .



şekil. 3.1. Akış kişilik şeması

Akışa girmenize hem yardımcı olan hem de engelleyen , listelenen kişilik özelliklerinde kendi kişilik özelliklerinizi fark ederseniz şaşırmayın . Her insanın güçlü ve zayıf yönleri vardır. İkincisinin çoğu, hayata ve düşünmeye yaklaşımlarınızı değiştirerek düzeltilebilir (bunu aşağıda göreceksiniz). bölüm II) . Birçok psikoloji bilimcisi, yukarıda tartıştıklarımız da dahil olmak üzere , kişilik özelliklerinin ve karakter özelliklerinin şekillendirilebilirliğini keşfetti . Örneğin, nörofizyoloji ve gelişim psikolojisinde önemli bir kavram , nöroplastisite kavramıdır . Bu olgu , düşünme süreçlerini ve insan davranışını başlatan ve düzenleyen beynimizin sinir ağının (beyin programı) yaşam deneyimlerimizin etkisiyle sürekli değiştiği gerçeğine dayanmaktadır . Bu kavram genellikle " birbiriyle çalışan nöronlar sinir ağlarını oluşturur " ifadesi olarak kısaltılır . zincirler." UC Berkeley Greater Good Science Center'da nöroplastisite hakkında kapsamlı bir şekilde çalışmış, konuşmuş ve yazmış kıdemli bir araştırmacı olan Rick Hanson, bir kişi hayatındaki (ya da koşan) iyi bir şeye odaklandığında, nöral devrelerin yeniden programlanabileceğini belirtiyor . kişide daha olumlu düşünceler veya davranış kalıpları oluşturacak şekildedir (Hanson , 2013). Şu anda stresin hayatınıza hakim olduğunu hissetseniz bile , yakın gelecekte Caitlin Goodman gibi keyifle *koşabileceksiniz* .

Goodman hikayesine dönersek , kişilik özelliklerinin 5 faktörlü modele nasıl uyduğunu merak edebilirsiniz. Caitlin, Westminster Üniversitesi (Birleşik Krallık) profesörü Tom Buchanan tarafından yayınlanan 41 maddelik bir kişilik testini (www.personalitytest.org.uk) geçtikten sonra , yeni deneyimlere hazır olma , vicdanlılık, dışadönüklük ve sosyal davranış becerileri . "Nispeten düşük" bir

nevrotiklik göstergesine sahipti .

Goodman'ın hedef odaklı kişiliğinin olumlu özellikleri , ona akış deneyimi yaşamasında avantaj sağlıyor . Koşmanın , sonunda sporu aşacak olumlu deneyimler yaşama şansı sağladığına inanıyor .

Sporcu , “ *Neşeyle koşmak* bana göre” diyor . “Ancak sonuçta keyifle yürümek, keyifle yüzmek fark etmez , önemli *olan açık* havada *olmak* ve aktif olmaktır . Bu benim kişisel mantram ve sadece koşarken değil, sadece hayatta, insanlarla ilişkilerimde ve sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik etmek için yaptığım işlerde . Koşmana gerek yok, sadece keyifle bir şeyler yap . "

Goodman, "Mantramın bu ikinci kısmı minnettarlığa dayanıyor , " diye devam ediyor. " Kaliforniya, Davis'te arazi koşusu koçu olan babamdan ödünç aldım . Küçük öğrencilerine her zaman neşe içinde koşmalarını öğütler ve hayatta oldukları ve spor yapma fırsatı buldukları için çok şanslı olduklarını kendilerine her zaman hatırlatır . Onlara hiçbir şeye ihtiyaçları olmadığını söyler . Başlarını sokacak bir çatıları var, savaşın harap ettiği bir ülkede yaşamıyorlar, çevredeki kaosla mücadele ediyorlar . Sadece sahip olduklarını takdir etmeleri gerekiyor . Bu yüzden profesyonel bir koşucu olarak ve hayallerimin peşinden koşabildiğim için yarışlarda üşüdüğümde asla şikayet etmem . Sadece kaçma şansı için minnettar olmalıyım."

Caitlin Goodman'ın en yoğun anda bir akış durumuna ulaşma yeteneği , Amerikan Olimpiyat takımına geçmesini sağladı . Bu deneyim ona mutluluk getirir ve onu alçakgönüllü ve çalışkan yapar . Bununla birlikte, tüm koşucuların olimpiyatlara girme konusunda gerçek umutları yoktur ve bu yüce hedefe ulaşmak için profesyonel olarak antrenman yapabilirler . Dolayısıyla ortalama bir sporcu , "Akış deneyimi neden bu kadar önemli?" diye sorabilir. Bu meşru bir sorudur ve Bölüm 4'te ayrıntılı olarak yanıtlanmıştır .

Anahtar noktaları

— Dr. Mike, düzenli olarak akış deneyimleyen insanların düşüncelerini, tutumlarını ve davranışsal tercihlerini tanımlamak için *ototelik kişilik* terimini icat etti.

— OKYANUS, beş temel kişilik özelliğinin kısaltmasıdır . Bunlardan ikisi (olumlu) - vicdanlılık ve (olumsuz) nevrotiklik - akışla ilişkilidir.

- Pozitif mükemmeliyetçilik akışla ilişkilendirilirken, yalnızca özeleştiriye dayalı mükemmeliyetçilik akış durumuna ulaşmayı çok zorlaştırır .

- *Akış kişiliği* terimi, akışın tezahür sıklığıyla ilişkili bir dizi karakter özelliği ve *eğilimidir* . akış _ kişilik , hedef odaklı (ancak hedef odaklı değil) , içsel motivasyon , yüksek benlik saygısı

(ancak abartılmamış veya hafife alınmamış), iç kontrolün varlığı , kişinin işinde ustalaşmaya odaklanma, başarma motivasyonu gibi özelliklerle karakterize edilir. başarı, yüksek vicdanlılık, düşük düzeyde nevrotiklik ve aktiviteye dahil olma eğilimi .

4. Bölüm

Akışın önemi nedir?

Amerika Birleşik Devletleri'nin çeşitli yerlerinde her yıl düzenlenen son derece zorlu bir kros yarışı olan Warrior Dash Dünya Şampiyonası'nın başlangıç çizgisinde , katılımcılar el sıkıştı ve oldukları yerde dans ettiler. Bazıları aşağı yukarı zıpladı. Yeşil bir vadideydiler ve yaprakların tazeliğiyle parlıyorlardı . Her yönden bu yeşillik sarp tepeler ve yaylalarda yükseliyordu . Güney Tennessee'nin inişli çıkışlı kırsal kesiminde kesinlikle güneydeki Great Smoky Ulusal Parkı'nın destansı dağları yoktur , ancak tırmanışlar ve inişler de diktir .

Sporcular arasında seçkinlerin temsilcileri - birkaç Olimpiyatçı - ve yaklaşık bir düzine profesyonel vardı. Koşu yarışmaları genellikle bu tür alanlarda yapılır . Burada, pistte özel bir stratejiye gerek yok. Koşucular, " Başlamak için" komutunun beklentisiyle dondu .

Bunun özel bir olay olduğuna dair ilk işaret , hakem ateş ettikten hemen sonra geldi . Çetelenin tepesinden alevler çıktı ve tepesinde bir Viking miğferi vardı . Sporcular kimseye vermedi _ _ değerler ve hemen otlarla kaplı tepeye tırmanmaya başladı .

Bu tepeler çok dik ve uçsuz bucaksızdı . Yarışın sonunda muhabirler tarafından sorular sorulan yarışmanın her katılımcısı , mutlaka karmaşıklıklarına dikkat çekti . Ancak tepeler henüz rotanın en zor kısmı değildi . İleride 300 katılımcı, "Goliath", "Death Jump" ve "Diesel Dome" gibi ürkütücü isimlerle engelleri bekledi . Sporcular yüksek ahşap platformlara tırmanmak , ağ tünellerden geçmek ve bir kişinin vücudunun yarısını yutmaya hazır çamurla dolu derin çukurları aşmak zorunda kaldılar. Doğru, deneyimli katılımcılardan bazıları bu engellerin hala kolay olduğunu söyledi .

İşte Max King rekabete girdi . Dünya şampiyonu Max'i savunmak, hızla büyüyen ekstrem sporlara uzun süredir bir saygınlık unsuru getirdi (Warrior Dash'e ek olarak , Tough Mudder ve Spartan Racing de burada iyi bilinen markalardır). King'in başarıları - 2 saat 14 dakikanın sonucu 2012 Olimpiyatları öncesi eleme yarışmalarında ve ayrıca 35 bariyer ve 3,7 m'den uzun yedi su çukuru içeren 3000 m engelli yarışında 8:30:54 Güç ve hızın birleşimi, King'in bir sırayı iki kez kazanmasına izin verdi Dünya Kros Şampiyonasında Amerikan milli takımında yer alan Max , elde ettiği başarıları dünya standartlarında sonuçlarla ve 100 km'ye kadar mesafelerde rekorlarla tamamladı.Ayrıca patika koşusu

ve daha kısa mesafelerde birçok dünya şampiyonluğu kazandı .

Kevin Winzeler Photography

yüksekleri hedefleyen Max King , kendine özgü bir kişiliktir .

King , Warrior Dash'teki bu mesafenin yarısını rakiplerinin eşliğinde koştu . Bunlar , 2008 Olimpiyat engelli koşucusu (kişisel rekoru King'den daha iyi olan) Josh McAdams ve 2016 Olimpiyat maratonuna katılmaya hak kazanan ve birden fazla patika koşusu şampiyonu olan Brett Hales'di . Her ikisi de arkalarından koşan King'in hiçbir şekilde kendilerinden aşağı olmadığını gayet iyi biliyorlardı .

Max koşarken taktik kullanmaya karşı değildi . Aslında, sadece onlardan hoşlanıyordu. Sonunda, 30.000 $'lık birincilik ödülü için hem McAdams'ı hem de Hales'i geçmeyi başardı.Bir hafta sonra King , yerel Pacific Northwest şampiyonasında yarı maraton koşmak için piste geri döndü . tekrar maksimum _ ve yine çeşitli yarışmaların başlangıç çizgisine gider . Mantığı basit: " Bilinçli bir karar verdim : İşimden zevk aldığım sürece devam edeceğim."

King , Warrior Dash'ten 30.000 $ kazanırken , neden bir mesafe bir yana, tek bir rekabet türüne bağlı kalmadığını merak etmelisiniz . Ne de olsa, açık bir yeteneği ve dürtüsü var . Neden belirli bir koşu türünde uzmanlaşmaya başlayıp orada para kazanmıyorsunuz ?

Max , “ Çeşitlilik benim için güçlü bir motive edici faktör ” diyor . “ Aynı şeyi tekrarlamak, ilginizi canlı tutmak için aktivitelerinizi değiştirebildiğiniz zaman o kadar zevk vermiyor . Davranışımın temeli bu . Ama aynı zamanda sadece rekabeti seviyorum ve yeni bir meydan okumayla neler yapabileceğimi anlamayı seviyorum. Yarım maraton kros veya 50 mil düz gibi gücüm olduğunu düşündüğüm etkinlikleri yürütüyorum. Ama yaylada koşmak gibi benim için çok zor olan yarışmalara da katılıyorum . Koşmakla ilgili her şeyi seviyorum, bu yüzden her zaman yeni bir şeyler denemek için çabalıyorum."

King'in her zamankinden daha karmaşık zorluklara olan arzusu ve yeni deneyimlere olan ilgisi ve hatta merakı göz önüne alındığında, onun 3. Bölüm'de verilen ototelik kişilik tanımına uyduğunu iddia etmek mantıklıdır. Esasen King, akıntıya bağımlı bir insana benzer bir şeydir . Fiziksel kondisyonunu, karşısına çıkan tüm görevlerle başa çıkmasına izin verecek bir durumda tutmak için haftada 128 ila 209 km koşuyor . Böyle bir rejim, görevin karmaşıklığının King'in yeteneklerini önemli ölçüde aştığı dönemleri de içerir. Max'in becerilerini geliştirmeye yönelik sürekli çabası, ona kendini aşma gücü verir.

“Örneğin yüksek dağ koşularında olduğu gibi, becerilerim ve yeteneklerim yeterli olmadığında akış hissinin benim için pek elde edilemeyeceğini biliyorum . Ama sürekli bu göreve dönüyorum ve bu konuda herhangi bir ilerleme kaydedip kaydetmediğime bakıyorum, diyor. "Ya da belki yeni bir şeyde akış deneyimi elde edip edemeyeceğimi görmek için yapıyorum."

King'in düşünceleri daha genel bir soruyu gündeme getiriyor: Akışın önemi nedir? Bu son derece arzu edilen durumun, bir kişinin zihni ve bedeni arasında uyumlu bir bağlantı oluşturduğu ve genellikle zirve deneyimlerle ilişkilendirildiği açıktır . Dahası, akış durumu ruh halinizi iyileştirir, çalışma motivasyonunuzu artırır , beyniniz olumlu bir şekilde uyum sağlar ve becerileriniz ve yetenekleriniz daha üretken hale gelir . Bir akış durumu için çabalamak hiç de anlamsız bir faaliyet değildir .

akış ve mutluluk hakkında bir kez daha

1. Bölüm akış ve mutluluk kavramlarını ele aldı . Bunlar iki farklı fenomen olmasına rağmen , aralarında koşulsuz bir bağlantı vardır . Bir akış durumunu yeni deneyimlemiş kişilerle yapılan binlerce anket, bu duruma neden olan aktivitenin kendisinin neşeli ve hoş olduğunu ve akış deneyimi sona erdikten sonra derin bir mutluluk duygusu uyandırdığını doğrulamaktadır .

Buradaki anahtar kelime *sonradır.* Akıştayken çok az insan gerçek duyguları yaşar . Aslında birçoğu hiçbir şey yaşamaz . Tüm dikkatiniz elinizdeki göreve verildiğinde, mutluluk, üzüntü ve endişe gibi duygular (her biri işlenmek için öz farkındalık ve ek enerji gerektirir) oluşamaz (bunu bu bölümde daha sonra okuyacaksınız). Böyle zamanlarda mutluluk yaşamak dikkat dağıtıcı olabilir . ve konsantrasyonunuzu bozabilir . _ Bir kişi bir tür duyguyu akış halinde deneyimlediğinde , çoğu durumda bu meraka benzer bir şeydir (Engeser ve Schiepe-Tisra, 2012).

akış halinin hoşluktan yoksun olduğu anlamına gelmez . Tanım olarak , zevk ve tatmin duygusu getirir . Ancak *anın tadını çıkarmak için* (örneğin, koşma eyleminden zevk almak) *küresel bir mutluluk duygusuyla aynı şey değildir.* (mutluluk hissi) . Görevin karmaşıklığını mevcut becerilerle eşleştirmenin önemi göz önüne alındığında , belirli bir faaliyetten alınan zevkin derecesinin , kişinin yeteneklerinin seviyesinin farkında olmasıyla yakından ilişkili olması şaşırtıcı değildir . ve beceriler.

Örneğin, bir deneyde (Keller ve Bless, 2008), araştırmacılar katılımcılardan bilgisayar oyunu *Tetris'e* mümkün olduğunca kendilerini kaptırmalarını istedi ve ardından deneyimin yoğunluğunu ölçtü . akış durumları . Antrenmanlarına uygun hafif versiyonu oynayan oyuncular , daha yüksek bir _ _ _ _ en basit veya gelişmiş sürümü oynayan oyunculardan daha eğlenceli ve daha akıcı bir deneyim . Bu verilere dayanarak , yeteneklerini ve karşılaştıkları zorlukların seviyesini doğru bir şekilde anlayan koşucuların akış olgusunu deneyimleme olasılıklarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu sonucuna varılabilir . Tüm bunlardan , yeteneklerini ve önlerindeki görevlerin karmaşıklığını doğru bir şekilde değerlendiren koşucuların büyük olasılıkla bir akış durumu deneyimleyeceği sonucuna varabiliriz . Aynı zamanda , bir hafta, bir ay veya bir yıl önce yaşadığınız zorlukların artık sizin için önemli veya önemsiz görünebileceğini unutmayın .

akış testi

akış deneyimi tüm duyularınızı işgal eder ve zihninizi hatırlamaya değer hoş anılarla doldurur . Bununla birlikte, bir kişinin akış durumunu kontrol etmek kolay bir iş değildir . insanlara gidip bir akış durumu yaşayıp yaşamadıklarını sorarsanız , net bir yanıt almanız pek olası değildir . Dahası, bir kişi gerçekten akıştaysa , o zaman bu soru büyük olasılıkla onu bu durumdan atacaktır .

, akış durumu için insanları test eden ilk kişiydi ve araştırmasıyla akış deneyimlerini karşılaştırmak için bir yöntem yarattı . deneylerindeki katılımcılar, bir hafta boyunca onlara rastgele sinyaller gönderen çağrı cihazları aldı . Bir sinyal aldıktan sonra, insanların sayfaları numaralı bir günlük açmaları ve sırayla belirli bir anda sahip oldukları düşüncelerini, duygularını ve gözlemlerini yazmaları gerekiyordu . Bu veriler, bir kişinin gün içinde veya hafta boyunca hangi görevleri yerine getirdiğinin onun için bir akış durumu yaratabileceğini belirlemek için toplandı ve analiz edildi .

Sue Jackson ve Herbert Marsh bu yöntem için standartlaştırılmış bir model geliştirdiler (Jackson ve Marsh, 1996). 1996 yılında bilim camiasına sunulan “ Akış Ölçeği ” nesnelere yönelik 36 soru içeriyordu . gözlemler. "tersine ", yani önceki akış durumu deneyimleriyle ilişkili olarak da kullanılabilir . Her soru, akışın dokuz bileşeninden birine atanmıştır .

Son yıllarda , bilim adamları "basitleştirilmiş bir akış ölçeği" oluşturdular (Rheinberg ve diğerleri, 2003). 13 soru ve üç "kayan ölçek" içeren bu test , akış durumunu ölçmek için açık ara en kısa ve en basit araçtır . Jackson-Marsh ölçeğinden farklı olarak , "basitleştirilmiş ölçek", yanıtlayanların yanıtlarını hemen a priori bileşenlere göre gruplandırır . ve proses akış sonuçları. İçerik olarak özlü olmak , gözlem nesnelerinin anlık deneyimlerini hızlı bir şekilde ifade etmelerini sağlar .

araştırmacılara pek çok bilgi sağlamasına rağmen , neden -sonuç ilişkilerinin doğrudan bir resmini değil , yalnızca korelasyonları verirler . Neyse ki, teknoloji artık o kadar ilerledi ki, sonraki akış testi modelleri, beynin fonksiyonel MRG'si (fMRI) gibi ciddi tıbbi araçlara dayanacak . fMRI beynin farklı bölgelerine kan akışını ölçer . deneydeki katılımcılar , fMRI tarayıcısının hareket alanında bilgisayar gibi bir tür hareketsiz etkinlik yapıyor olabilirler . oyunlar. Bu, bilim insanlarının beyin aktivitelerindeki değişiklikleri kaydetmelerine olanak sağlayacaktır . bu tür somut sonuçlar daha sonra katılımcıların kendi deneyimlerine ilişkin açıklamalarının üzerine eklenebilir ve akış durumu oluşumu sürecinde beyin fizyolojisi ve psikoloji arasındaki ilişkinin daha eksiksiz bir resmini sağlar .

Keller ve Bless (2008) , akış hissinin yoğunluğunu ölçerken Tetris oyunuyla *yaptıkları* deneylerde önemli bir durum keşfettiler . Yalnızca daha yüksek iç kontrole ve faaliyet yönelimine sahip olan katılımcılar akış deneyimini yaşamaktan söz ettiler . Oyun üzerinde zayıf bir kontrol hissedenler (dış bir kontrol kaynağı) veya olası sonuçları sabırla beklemeyi tercih edenler oyunlar (durumsal oryantasyon) , görevin zorluk seviyesi yetenekleriyle eşleşse de bir akış durumu yaşamadı . Önde gelen Alman psikologlar Anna Landhauser ve Johannes Keller'in (2012) belirttiği gibi , "bu , bireylerin akış durumunu deneyimleme isteklerinde farklılık gösterdiği iddiası lehine bir kanıt olarak yorumlanabilir ." Başka bir deyişle, ototelik kişilik özelliklerine sahip kişilerin , ellerindeki görev onlara pek tanıdık gelmese bile , çeşitli koşullarda akışa kapılma olasılığı daha yüksektir . Ve bu onlara çok büyük bir avantaj sağlıyor, çünkü çalışmaların gösterdiği gibi (Csikszentmyhalyi ve LeFevre, 1989) bir akış halinde olmak ilgili deneyimin kalitesini , görevi yerine getiren insanların psiko - duygusal durumundan daha fazla artırıyor : mutlu olmak ya da üzgün, yaratıcı ya da sıkıcı ya da göreve aşina olsalar bile .

Bu fikir, koşucuların neden sürekli olarak Max King'i sevdiğini kısmen açıklıyor. yeni zorluklar arıyor . 3000m engelli ve 100km engelli kros mesafesinin yapacak neredeyse hiçbir şeyi yoktur. Ancak King , her iki yarışmaya da aynı tutkuyla katılıyor .

Max, " Bir disiplinde bir akış durumuna ulaşırsam , bir dahaki sefere aynı ödül hissini elde edemeyeceğimi düşünüyorum " diyor . “Bu yüzden yeni beceriler öğrenebileceğim yeni bir meydan okuma arıyorum . Bu yeni disiplinde de akış durumuna ulaşıldığında , o zaman daha büyük bir başarı duygusuna sahibim . ”

bulmak akışı deneyimlemek için bir ön koşul değildir , ancak akış durumunu sık sık deneyimlemek mutlu bir yaşamın ön koşullarından biri olabilir . Akış deneyimi sadece hoş hislerin toplamı değildir . Akışta olmak, sürekli olarak sınırlarınızı test etmenizi ve hedeflerinize ulaşmanızı sağlar . Moneta (2004) ve Csikszentmihalyi'nin (1982) bulduğu gibi , akışın sık sık test edilmesi kişisel gelişime ve kişisel gelişime yol açar . Ancak akış-mutluluk ilişkisi karşılıklı değildir . Akışı deneyimlemek bir

mutluluk duygusu yaratırken, yeni zorluklarla mutluluğu deneyimlemek kişinin bir akış durumu yaşama olasılığını artırmaz (Landhaβer ve Keller, 2012) . Genel mutluluğunuzu etkilemek için ne kadar akış deneyimi gerektiği söz konusu olduğunda, akış deneyiminin derinliği (yani, bileşenlerinden kaçının ve ne ölçüde mevcut olduğu), bu tür deneyimlerin sıklığından çok daha az önemlidir.

King, "Koşmak neredeyse tüm hayatımı aldığı için şanslıydım" diyor. - Eğitim sürecinde bir akış durumuna ulaşmak için çok çalışıyorum. Kendi zamanınızda kaç tane akış deneyimi yaşadığınız ile günün geri kalanında ne kadar mutlu olduğunuz arasında doğrudan bir ilişki olduğuna inanıyorum. Dahil olduğunuz herhangi bir aktivitede bir akış durumuna ulaşmak için çalışabilirsiniz: bunun bir spor olması gerekmez . Kitaplarımı yazarken çoğu zaman kendimi bir akış halinde buluyorum. Sonra kelimeler benden bilgisayar ekranına dökülüyor. İşi daha kolay ve daha keyifli hale getiriyor."

Motivasyon ve sebat

bu kitabın sayfalarında anlatılan diğer sporculardan biri olduğunuzu hayal edin . Hayatınızın en önemli yarışını az önce tamamladınız. Sadece mesafeyi iyi katetmediniz, aynı zamanda koşmaktan da keyif aldınız . Pistte, çok odaklandığın için kendine dair hislerini kaybettin ; Görünüşe göre zaman sizden herhangi bir çaba gerektirmeden akıp gidiyor . Kurs boyunca kendinizi güvende hissettiniz ve etrafınızda gördüğünüz her şey sizi doğru yolda olduğunuza ikna etti . yol. Bitirdiğinizde, gerçek mutluluk dalgalarını birer birer hissettiniz . Gerçek bir akış hali deneyimlediniz . Heyecanınız azalırken, aklınıza tek bir düşünce geliyor : Bunu tekrar *yaşamak istiyorum* .

Sezgi bize akış durumunun motivasyon yaratması gerektiğini söyler. Görev zevkli ve ödüllendirici olduğunda , kişi zorlaşsa bile eylemi tekrarlamak ister . İster evde bir aktivite yapıyor olun ister oyun oynarken akışı deneyimleme fırsatı yaratan görevin karmaşıklığıdır . _ _

Maraton koşucuları üzerinde yapılan üç aşamalı bir çalışma (Schuller ve Brunner, 2009) , ilk maraton koşularında akış deneyimleyen sporcuların antrenmana devam etmek için daha fazla motive olduklarını buldu . Daha aktif motivasyon, eğitimin kalitesini artırdı ve daha yüksek sonuçların elde edilmesine katkıda bulundu. Yüzeyde çok basit bir zincir gibi görünüyor: akış hissini test etmek → motivasyonu artırmak → eğitim sürecini etkinleştirmek → yarışmalarda daha yüksek sonuçlar.

Bu görünüşteki yüzeysel basitliğin altında daha derin ve daha karmaşık olgular yatmaktadır. Akış deneyimi, yalnızca onu yeniden deneyimlemek için genel bir istek yaratmaz; kişinin yol boyunca olası engelleri aşma yeteneğini arttırır. Hafızamızın derinliklerinde yer alan akış anıları, insanların neden tekrar tekrar kendilerine döndüklerini ve başarıya giden yolda önlerine çıkabilecek önemli zorlukların üstesinden gelmeye hazır olduklarını açıklar (Baumann, 2011).

Alman araştırmacı Nicolas Baumann (Baumann ve Scheffer, 2011) , bu fenomeni *başarı akışı olarak*

adlandırır ve bunun bir kişinin zor bir görevi yerine getirdiğinde ortaya çıktığı gerçeğini vurgular (ancak akış deneyiminin kendisi de aynı şekilde karakterize edilir ve bu neredeyse tespit edilebilir). her insan faaliyeti). Beynimiz ciddi bir sorunla karşılaştığında, olası birçok sonucu analiz ederek tepki verir. Bir akış durumuna ulaşmak için, kişinin öncelikle üstlendiği görevin veya taahhüdün yapılabilirliğine inanması gerekir . Bu, ancak zorlukla başa çıkacak becerilere ve yeteneklere sahip olduğuna inanırsa gerçekleşebilir . Daha önce alanınızda başarılı olduysanız veya iyi bir eğitim aldıysanız, örtük (gizli) hafızanız ön plana çıkacak ve tüm süreci basitleştirecektir. Bu, özellikle böyle bir kişinin faaliyeti onun için kişisel olarak önemli olduğunda geçerlidir . Zor bir durumda eylemleriniz otomatik hale gelirse ve tüm dikkat belirli bir eyleme odaklanırsa , akış durumuna düşmeniz çok daha olasıdır . Böylece, akışla ilgili geçmiş deneyimler, bu kez de sorunu başarıyla çözeceğiniz konusunda size güven verir .

Koşmak gibi bir görevde tutarlılık, zevk aldığınızda ve karşılaştığınız zorluklarla başarılı bir şekilde yüzleşebildiğinizi hissettiğinizde gelişir . Bir koşucu için bu, üzerinde çalışması gereken en önemli kalitedir . sadece _ uzun yıllar süren sürekli antrenman , sporcuya harici başarı dediğimiz şeyi getirebilir (örneğin, uzun süre veya kat edilen mesafe).

Takip eden bölümler , akışın kısa ve uzun vadede koşunuzu nasıl geliştirebileceğini (veya tam tersini) keşfedecektir . Akış, zorlukların üstesinden gelme becerinizde önemli bir rol oynar . Herhangi bir hafta boyunca , koşmanın kolay ve zahmetsiz olduğu dönemler yaşamanız olasıdır . Tersine, kendinizi uyuşuk ve depresif hissettiğiniz anlar vardır . Fiziksel ve duygusal durumdaki bu dalgalanmalar genellikle antrenman değişkenliğinin doğal sonuçlarıdır ve bir sporcunun kondisyonundaki ani iniş ve çıkışlarla karıştırılmamalıdır (Pfitzinger ve Latter, 2015). Yılın en uzun yarışını Pazar günü yaparsanız , Pazartesi, Salı ve Çarşamba günleri kendinizi yorgun hissetmeniz doğaldır .

Bir sporcuda uyuşukluk veya düşük motivasyon dönemleri, bir dizi fizyolojik ve psikolojik nedenden dolayı uzayabilir . Ağır antrenman , iş stresi, uykusuzluk, yetersiz beslenme ve diğer ilgili nedenler, bir sporcu için antrenman sürecini normalden daha zor hale getirebilir . Geçmiş akış deneyimleri bu zamanlarda devam etmenizi sağlayabilir ve içsel bir kontrol duygusu ve başarma motivasyonu, kalıcı sorunlara çözüm bulmanıza yardımcı olabilir .

Koşmada başarı doğrusal bir süreç değildir. Bazen bir koşucunun sonuçlarının büyümesi durur. Bir platoyla , derin bir özgüvenle ve ototelik (içten, içten) bir koşma sevgisiyle bu dönemleri atlatabilirsiniz .

Tükenmeme " izin veren böylesine istikrarlı bir içsel durum bulmak , ne kadar süredir akışta olduğumla yakından ilgilidir . ve yaptığım şeyin tadını çıkar , ” diyor King. "Yani akış benim için harika."

doğal uyarıcı

Saf sporun (sporcuların yapay uyarıcılar veya doping olmadan performansı) hayranıysanız , o zaman 2015 sizi şok etmiş olmalı. Ocak ayında , üç kez Boston Maratonu galibi Rita Geptu, iki testte kan oksijen seviyelerini artıran eritropoietin için pozitif test ettikten sonra iki yıl süreyle yasaklandı. Kasım ayında, kros koşusunda iki kez dünya şampiyonu olan Kenyalı vatandaşı Emily Chebet, doping kullanımını "örtleyen" bir madde kullanmaktan dört yıl men cezası aldı . Aynı yıl, Rusya'da devlet destekli geniş çaplı bir doping programı ve 50.000 sporcu örneğinin imha edildiği ulusal anti-doping laboratuvar sistemindeki ihlallerin ortaya çıkmasıyla Soğuk Savaş'tan bu yana en kötü doping skandalı patlak verdi. Bu, eski Uluslararası Atletizm Birliği (IAAF) Başkanı Lamine Diack'in tutuklanmasına yol açtı . Olimpiyatlar ve IAAF Dünya Şampiyonaları gibi büyük uluslararası atletizm etkinliklerinden önce pozitif doping testlerini karşılamak için rüşvet almakla suçlandı .

Amerika Birleşik Devletleri'nde bisiklet ve beyzbol gibi sporları sallayan (ve Amerikan futbolu ile örtülen) doping skandallarıyla, bir sporcunun potansiyeline ulaşmasının tek yolu, kimyasal süreçleri değiştiren yabancı maddelerin kullanılması gibi görünebilir . Kan ve kas enerjisi ekleyin. Yasal olarak reçete edilmiş veya yasadışı olarak alınmış olsun, bu maddeler sporcuların daha sıkı çalışmasına ve stresten daha hızlı kurtulmasına yardımcı olur.

Ancak temiz spor tutkunları uyuşturucunun başarıya ulaşmanın tek yolu olmadığını kanıtladılar. Dehaların bize beynin engin ve gerçek öğrenme kapasitesini göstermesi gibi, akış deneyimi de bize bedenimizin içinde yatan gizli potansiyelimizi ortaya çıkarır . Bir akış durumuna ulaşmak için teşvikler bulunur

hem bilincimizde hem de merkezi sinir sistemimizin bilinçaltı katmanlarının derinliklerinde .

1990'lardan başlayarak , birçok sporcu ve spor takımı , daha etkili bir şekilde yüksek performans elde etmelerine yardımcı olmak için spor psikologlarıyla çalışmaya başladı . Aynı zamanda uzmanların genel yaklaşımı , sporcuların önlerine çıkan engellerin , kişinin kendi üzerinde büyümesini sağlayacak türden zorluklara dönüştürülmesiydi . Bu yöntemi uygun hedef belirleme ve sporcuları performanslarını geliştirmeye yönlendirme ile birleştiren uzmanlar, sporcuların bir akış durumuna girerek en yüksek performanslarını elde etmelerini kolaylaştırma hedefine ulaşmaya çalıştılar .

Tenis Birliği'nin sözde " akıl oyunu " nu geliştirmeye yönelik yaklaşımını ele alalım :

> *Spor psikologlarının rehberliğinde antrenman yapmanın büyük faydaları oyunun sahadaki etkinliğini artırmalarıdır . _ Teniste kazanmak ana görevdir , ancak yüksek düzeyde sürekli çalışmayı gerektirir. Zihinsel hazırlık, sporcuyu performanstaki dalgalanmalardan koruyarak bu tutarlılığa ulaşmasına yardımcı olur . Tenis zorlaştıkça , doğru zihinsel hazırlığı yapmayı*

başaramayan koçlar, hem oyun hem de oyuncu zevki açısından oyuncularını ve kendilerini dezavantajlı duruma getiriyorlar . Spor psikolojisi konularına gösterilen derin ilgi, sporcuların yüksek başarıları ile vasat performansları arasında bir dönüm noktası olabilir .

Bu tutum International Medical Handbook'a da yansımıştır . atletizm dernekleri _ Yazarlar Betty Wenz ve Keith Henschen'in (2012) yazdığı gibi :

Mental hazırlığın elit sporcular için kritik bir rol oynadığı uzun zamandır bilinmektedir . Karakteristik "psikolojik olarak dengeli" olan sporcuların başarılı olma olasılığı daha yüksektir. Geçmişte , yeteneklerinin esas olarak genetik faktörler tarafından belirlendiğine veya yaşamın erken dönemlerinde kazanıldığına inanılıyordu . Sporcuların ve antrenörlerinin , antrenman ve performanslarında önemli bir rol oynayabilecek çok çeşitli zihinsel beceriler geliştirme yeteneğine sahip oldukları artık evrensel olarak kabul edilmektedir .

Akış deneyiminin birçok özelliği, en iyi atletlerde bulunan özelliklerle örtüşür . Akış durumundaki koşucular , eldeki göreve o kadar dahil olurlar ki, ihtiyaç duymadıkları tüm bilgileri keserler . Görevle ne kadar iyi başa çıktıklarını belirlemek için geri bildirimleri dinleyerek tüm dikkatlerini mevcut duruma ve mevcut hedeflere odaklarlar . Olumsuz düşünceler bilinçli zihinlerine giremez , bu nedenle bu koşucular genellikle benlik algılarını kaybederler ve tamamen tek bir şeye odaklanın : nasıl daha hızlı, daha taktiksel ve daha verimli koşabilirsiniz .

Jackson ve Roberts (1992), akış durumu arasındaki ilişkiyi inceledi. ve sporcunun maksimum getirisi ve birçok sporcunun olası sonuçlardan çok sürece odaklandıklarında en iyi performansı gösterirler . Performans odaklı olan sporcuların akış durumuna düşme olasılığı daha düşüktü ve sıklıkla potansiyellerinin altında gerçekleştirilmiştir . Birkaç başka araştırmacı da aynı sonuçlara varmıştır (Garfield ve Bennett, 1984; Loehr, 1984; Ravizza, 1973 , 1984). Hepsi , sporcuların en yüksek başarılarının , belirli bir görevi çözmede tamamen konsantre olabilmeleri ve çözülebilmeleri nedeniyle bir akış halinde ortaya çıktığını savundu .

Gerçekleştirilen eylem ile oyuncunun farkındalığı birleştiğinde , böyle anlarda bir akış halinde olanlar , Örtük bellek, çalışmaya aktif olarak dahil olur . Bu durum bir zevk ve güven duygusu getirir: Sonuçta, beyin ve vücudun çalışması tamamen senkronize edilir ve kişiye bir güç dalgası hissi verir . Bilim adamları uzun zamandır sporcuların performansları örtük bellek tarafından kontrol edildiğinde en iyi performans gösterdiklerini keşfettiler (Masters, 2000; Masters ve diğerleri, 1993; Maxwell ve diğerleri, 2000). Daha karmaşık ama aynı zamanda daha problemli, açık bir hafızaya dayalı olsalardı, o zaman çok daha yavaş hareket ederlerdi .

BU MUHTEŞEM ANLAR

"LANET! " DEDİĞİMİZDE

En önemli oyununda yer alan profesyonel bir golfçü düşünün . 18. çukurun rotasına giriyor ve hayatında ilk kez büyük bir galibiyet şansı yakalıyor . Ancak son çukurun gıpta ile bakılan bayrağına çok yakın konumlanan topa yaklaşan sporcu aniden paniğe kapılmaya başlar. Son on yıldır yaptığı gibi zihninde düz bir çizgi çizip topu deliğe sokmak yerine , topa ve önündeki çimenliğe bakıp tekrar tekrar bazı zihinsel hesaplamalar yaptı . Sonunda şutu belirsiz, çukuru ıskalıyor ve kazanma şansını kaybediyor.

Örtülü (gizli) hafızamız harika bir şey. şimşek hızında kararlar vermemizi ve durumlara bilinçaltı düzeyde tepki vermemizi sağlar . İster 5.000 metrelik bir yarışta koşuyor , ister araba kullanıyor , bir rapor yazıyor veya sadece bir kitap okuyor olun, örtük hafızanız her şeyin etrafınızda dönmesini sağlar . bu şekilde , diğer görevleri ve görevleri yerine getirmek için diğer zihinsel kapasitelerimizi serbest bırakır .

Bazen sinirlilik, kaygı veya aşırı analiz , örtük bellek yerine açık belleği kullanmanıza yol açabilir . Sonuç olarak, bazen çok güzel olmayan ama oldukça uygun bir kelime söylüyorsunuz - "Kahretsin! "

örneğimizdeki golfçu tarafından söylenmiş olmalı . Golf oyuncularının iç gözlem için çok zamanları olduğu ve şutların ve top uçuşunun mekaniğini doğru bir şekilde hesaplamaları gerektiği göz önüne alındığında , bu ünlemin onların alamet-i farikası haline gelmesi şaşırtıcı değildir . Bunlar aynı "Kahretsin!" veya incitici çöküşler çeşitli şekillerde olabilir . On yıldan fazla bir süre önce, hasta New York Yankees'in yıldız üssü Chuck Knoblauch, topu kendi üssünden birinciye doğru bir şekilde nasıl pas atacağını birdenbire "unuttu" . Louis Cardinal atıcısı Rick Ankiel, topu üssündeki takımının yakalayıcısına doğru bir şekilde "nasıl atacağını " " unuttu " .

"Öğrenilmemiş" elbette bir abartıdır. Hem Knoblauch hem de Ankiel, bir hedefe beyzbol topu atma fiziksel yeteneğini korudu . Bunlar, spor kariyerinizin zirvesindeki yüksek maaşlı profesyonellerdiniz . Ama bir dizi hatadan sonra , birdenbire hareketlerinin mekaniğini düşündüler... Ve sonra açık hafızaları kontrolü ele aldı. (Açık belleğin motor becerilerimize nasıl rehberlik ettiğini test etmek istiyorsanız, sol (veya solaksanız sağ) elinizle bir beyzbol topu atmayı veya adınızı yazmayı deneyin.)

alışılmadık şekillerde de olsa kariyerlerinde ribaund aldı . Knoblauch sol sahaya geçerken, iyi bir atıcı olarak kalan Ankiel merkeze geçti. Ve şimdi her biri için fırlatma mesafesi dört kat daha fazla olmasına rağmen, atışların doğruluğu konusunda hiçbir problemleri yoktu .

Pozisyon değişikliği, psikolojik stresin azalması ve başarısızlık korkusu her iki sporcunun da örtük hafızasını geri kazanmasına izin verdi.

Koşucular , nasıl koşacaklarını unutma ihtimalleri daha düşük olduğu için daha şanslıdır . ancak merkezi sinir sisteminin en önemli işlevleri , örtük hafızamız tarafından çok daha hızlı ve kolay bir şekilde sağlanır . Bacaklarınızdaki her kasa ne zaman ve nasıl kasılacağını söylemeniz gerektiğini hayal edin . Çok daha gerçekçi bir şekilde , bilgileri işlemeniz ve her adımda koşu hızınızı ayarlamanız gerektiğini hayal edin . Bu, beynimizin analitik yetenekleri için bir kabus olurdu ve hiçbir açık bellek bununla baş edemezdi .

Gergin koşucular bazen önemli yarışların önünde "duygularını pompalarken" benzer hisler yaşarlar. Birçok insan bu fenomen analizi felci olarak adlandırır . Neyse ki , koşma eyleminin kendisi genellikle beyni sakinleştirir ve örtük bellek süreç kontrolüne geri döner . Bir yarışmadan önce gereksiz yere gerginseniz , soğukkanlılığınızı ve örtük hafızanızın yakında her zamanki gibi işinize devam etmenize yardımcı olacağına dair güveninizi korumaya çalışın .

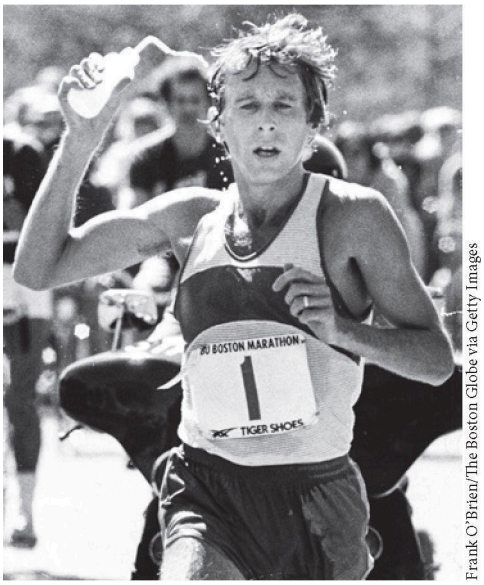
Örtülü belleğiniz kontrol altında olduğunda , vücudunuz koşmayla ilgili düşüncelerinize neredeyse anında , hiç tereddüt etmeden yanıt verir . *6 dakika boyunca 1 milin hızını koruyun ; bu segmentte daha dikkatli olun ; yükselişte adımların uzunluğunu kısaltın , nefes alın. Bu düşünceler, bilinçli* düşüncenin kontrolü dışındaki bir düzeyde otomatik olarak üretilir . Aynı zamanda insan kendini akışta hisseder çünkü beyni ve vücudu mükemmel bir uyum içinde çalışır. Bu güçlü duygu, durum üzerinde tam bir kontrol duygusu yaratır . Böyle anlarda kişi, koşma taktiklerini ve hızını zahmetsizce kontrol eder . Dr. Mike'ın (Csikszentmyhalyi, 1990) bir kişinin akış durumuna geçişi hakkında yazdığı gibi : " Yabancılaşma yerini dahil olmaya bırakır , neşe can sıkıntısının yerini alır, çaresizlik bir kontrol duygusuna dönüşür ve zihinsel Bir kişinin enerjisi, dış hedeflerin hizmetinde kaybolmuş hissetmek yerine, kendi "ben"inin farkındalığını artırmak için çalışır .

Bill Rogers

Boston ve New York Maratonlarının dört kez kazananı

dört kez Boston ve dört kez New York maraton galibi, nazik ama biraz efsanevi olmadan önce , Billy Rogers sadece bir koşucuydu. Üniversitede, 1968 Boston Maratonu'nu kazanacak olan oda arkadaşı Emby Barfoot'un gölgesindeydi . Zaman zaman, 20:52'de 2 mil koştuğunda yeteneği ayrı ayrı kıvılcımlar saçıyordu . ancak, 1960'ların sonunda Rogers, yeteneklerinin ona sunduklarından oldukça memnundu ve öğrenci partilerine katılmaktan keyif alıyordu . Vietnam Savaşı tırmanırken , Rogers Vietnam'a

gönderilmemek için gönüllü oldu ve Boston Hastanesi morgunda çalıştı . sonra tek bir adım bile koşmadı .



Frank O'Brien/The Boston Globe via Getty Images

Akış Deneyimi: 1975 Dünya Kros Şampiyonası

ancak koşmak Rogers'ın kanındaydı . Kısa süre sonra pek iyi olmayan alışkanlıklarından vazgeçti ve eğitime başladı (orada bir sendika kurmaya çalıştığı için hastaneden kovulduktan sonra) . İlk sonuçlar cesaret verici değildi . 1973'te Boston Maratonu'ndaki ilk çıkışında hiç bitirmedi . Ve tamamlanan ilk mesafede 2 saat 28 dakika sonucunu gösterdi . Utanmayan Rogers , birkaç ay boyunca haftada 193 km koşarak ciddi bir şekilde antrenman yapmaya başladı . 1974 New York City Maratonunda hayal kırıklığı yaratan bir koşudan sonra bile , Bill inatla hayaline sarılmaya devam etti. çabaları meyvesini verdi ve 1975'te All-American Trials'ı 3. olarak bitirdi ve ona 1975 Dünya Kros Şampiyonası için Rabat'a (Fas) bir bilet kazandı .

o zamanlar, 1970'lerde , kros branşındaki dünya şampiyonaları atletizmdeki en heyecan verici olaylardı ve başlangıçta bir milden maratona kadar en iyi koşucuları bir araya getirirdi . Tabii ki, John Walker (mil koşusunda dünya şampiyonu) orada olacağından emindi . tıpkı o zamanki Olimpiyat maraton şampiyonu Frank Shorter gibi . O zamanlar Rogers, genel halk tarafından nispeten bilinmiyordu, ancak eğitim metodolojisine inanıyordu . Ve bu inanç onun için akış durumunu deneyimlemesinin anahtarı oldu .

, "Her zaman akışla birlikte koşmama, yani kendi içimde koşmama izin verecek şekilde koşmaya çalıştım " diyor. "Belki de bu, hızımı kontrol edebileceğim ve sakin hissedebileceğim anlamına geliyordu, bu da koşmamı daha da kolaylaştırdı. Akıllıca

koşarsam , yani kafamı kullanırsam böyle bir duruma ulaşılabilirdi ve parkurdaki koşullar buna katkıda bulundu : yani, örneğin nispeten soğuktu ve yüksek nem oranı yoktu.

İndirimde, Rogers yarışın başında Shorter'a yaklaştı ve ardından Shorter hipokondriyumdaki bir iğne nedeniyle geride kaldığında liderliği ele geçirdi . Kısa süre sonra Bill, önünde İskoçya'dan Ian Stewart'ı gördü (yedi gün önce Avrupa Salon Atletizm Şampiyonası'nda 3000 metreyi kazanan) . bina) ve İspanyol Martin Haro. Haro ve Rogers , Rabat'taki hipodromun etrafındaki pistte agresif bir şekilde koşarak takipçilerinden kurtulmaya çalıştı. Son tur başlamadan önce liderler grubu bu üç kişiye indirildi , ancak Rogers rakiplerinin isimlerine pek dikkat etmedi .

"Bu ilk ülkeler arası dünya şampiyonası bana çok güçlü bir akış hissi verdi " diyor . - Yarıştığım belirli bir sporcu hakkında düşünmedim . sadece koştum Bu yarışta, bir kros yarışı olduğu için zamanın pek bir önemi yoktu ."

Kazanma hedefi her saniye daha gerçekçi hale geldiğinde , Rogers Haro'ya saldırmaya devam etti ve bitiş çizgisi çoktan göründüğünde , sonunda yarışı yönetti. ancak son düzlükte Stewart ikisini de geride bırakarak o 12K yarışını kazandı. Rogers üçüncü oldu ve bronz madalya kazandı. O zamandan beri, dünya kros şampiyonasında sadece dört Amerikalı bu kadar üst sıralarda yer aldı .

indirimdeki bu yarışmalar Rogers için hakikat anı oldu . İki ay sonra, Amerikan halkını büyüleyen 2:09:56'lık ulusal rekorla dört Boston Maratonundan ilkini kazandı . Bu seyirciyle Rogers sık sık bir araya geldi - koşmayı severdi . Muhtemelen en iyi yılı olan 1978'de girdiği 30 yarışmanın 27'sini kazandı . Bazen akış durumuna girmesi onun için daha zordu .

Bill, " Belki de rekabeti çok sevdiğim için , her şey zahmetsizce ve rahat bir şekilde verildiğinde , beyin ve vücudun o harika uyumunu çoğu zaman yakalayamadım " diyor .

Bugün Bill Rodgers, Boston'daki Bill Rodgers Koşu Şirketi'nin sahibi ve ülke çapında dersler veriyor ve koşuyu tanıtıyor . 60 yaşında bile , Rogers hala rekabetin dramını yaşıyor. Ve kendini bir akış halinde bulmaktan henüz vazgeçmedi . _

“Yaşlandıkça, akış durumunun benim için daha az erişilebilir hale geldiğini hissetmeye başladım. Ülkeyi çok fazla dolaşıyorum ve yarışma sırasında kendimi yorgun hissediyorum , diyor . "Ancak yarış hedeflerimi doğru yaptığımda , hem koşmanın hem de rekabet etmenin o akıcı halini kolayca deneyimleyebiliyorum . "

Akıcı durumda beyin

Örtük ve açık bellek tartışmalarımızdan da anlaşılacağı gibi , ortaya çıkan akış durumunun birçok yönü bilincimizin dışındadır . Pozitron emisyon tomografisi (PET) ve beynin fonksiyonel manyetik rezonans görüntülemesi (fMRI) gibi teknolojideki son gelişmeler sayesinde, bilim adamları bugün beynin içine hayal bile edemeyecekleri kadar derin bakabiliyorlar . Onların keşifleri, akış durumunun zihnin bir "hilesi" olmadığına bizi ikna ediyor . Ayrıca akış deneyiminin beyni güçlendirme süreci olmadığını, bunun yerine belirli durumları deneyimlemek için gerekli olan en temel temellerine dönmek olduğunu da gösterirler .

Arne Dietrich (sizi onunla 2. ve 3. bölümlerde tanıştırdık), beynin büyük zorluklara nasıl tepki verdiğine dair araştırmaların öncülerinden biridir . Kavramını geçici (veya tersine çevrilebilir) *hipofrontalite* olarak adlandırdı .[7] *beyin.* Özünde , Dietrich'in keşfi, beynin karşılaştığı zorluklar veya karmaşıklıklar arttıkça, gerekli olmayan işlevlerin aktivitesini *azalttığıdır* . Bilim adamına göre, bunlar öncelikle prefrontal korteksin aktivitesini içerir - beynin daha yüksek zihinsel aktiviteden sorumlu olan kısmı (bireyin "Ben" algısı dahil) .

Bu durumda hipofrontalite , insan evriminin zirvesi olan prefrontal korteksin çok daha az aktif hale gelmesi gerektiği anlamına gelir ; bu da bizi çok özel yapan yüksek zihinsel işlevlerin geçici olarak kaybedilmesi anlamına gelir ." TED [8]konferansında _ 2011'de Beyrut'ta Dietrich şunları söyledi: “Beyin ne zaman kendine bir saldırı ile karşı karşıya kalsa , ne zaman çalışma şeklini değiştirse, temel, derin yeteneklerine döner . Batan bir gemi gibi . Bir gemi batmaya başladığında , tüm balasttan arındırılmalıdır . Değişmiş bir bilinç durumunda da durum aynıdır : Ne kadar derine inersen, o kadar fazla safrayı atmak zorunda kalırsın."

Dietrich tarafından yapılan son araştırmalar (Dietrich ve Audiffren, 2011) , onu beynimizin 30 dakikalık koşudan sonra temel olmayan işlevlerini kapatmaya başladığı sonucuna götürdü . Bu, beynin koşma sürecinde büyük bir rol oynamayan bölümlerine giden kan akışını azaltır ve tam tersine, beynin koşma sırasında büyük enerji kaynaklarına ihtiyaç duyan bölümlerine (örneğin, hareket koordinasyonunu sağlayan motor korteks). Acil ihtiyaç anlarında (örneğin, yoğun rekabet sırasında), böyle bir değişikliğin daha da hızlı gerçekleştiği varsayılabilir .

Beynimizin stresli durumlarda belirli bir miktarda kaloriyi "saklamaya" ve "perde arkasında" enerji rezervleri yaratmaya çalışmasına rağmen , beynin geri dönüşümlü hipofrontalite mekanizması, dahil

---

[7] Hipofrontalite - beynin diğer bölgelerine kıyasla frontal ve prefrontal bölgelerde beyne giden kan akışının azalması . *Not. başına.*

[8] TED (Technology, Entertainment, Design), Amerika Birleşik Devletleri'nde bulunan ve en çok yıllık konferanslarıyla tanınan, kar amacı gütmeyen özel bir vakıftır. Bu tür konferansların amacı bilim, sanat, tasarım, siyaset, kültür, ticaret vb. alanlarda özgün fikirleri yaymaktır . *Not. başına.*

olduğumuz her anın farkındalığında hala aktif olarak kendini gösteriyor. çalışan süreç. Ek enerji rezervleriyle, motor korteksimiz doğru ayak yerleşimini, doğru vücut pozisyonunu ve uygun kalp ve solunum oranlarını sağlayabilir hale gelir . Yani daha verimli ve hızlı çalışabilir hale geliyoruz.

Beyninizin "devre dışı bırakılan" bölgeleri de en iyi performansınızı göstermenizde önemli bir rol oynar. Prefrontal korteksiniz çöktüğünde, şimdiki an hakkında çok fazla endişelenme yeteneğinizi kaybedersiniz (Takizawa, 2014) veya örtük belleğinizin refleks doğasına bırakılması daha iyi olan bu anlara çok fazla odaklanırsınız (Dietrich ve Audiffren, 2011). . Bu prefrontal devre dışı bırakma ayrıca depresif belirtilerin ve diğer stres biçimlerinin azalmasına da katkıda bulunur . Akış durumu gibi verimli faaliyetler bu iç sesleri bastırır. Geçmişteki başarısızlıklara veya daha fazla başarısızlık olasılığına değil , mevcut hedeflerinize odaklandığınızda , kendinize başarı için en iyi şansı vermiş olursunuz . Koşarken yabancı düşüncelerin sizi ele geçirmesine izin verirseniz , belleğinizin açık (bilinçli, rasyonel) kısmı örtülü olanı devralabilir ve hareket etme yeteneğinizi azaltabilir . her şeyi sonuna kadar verin (Masters, 2000; Masters ve diğerleri, 1993; Maxwell ve diğerleri, 2000). Örtük bellek, beyninizde güzel anılar bıraktığınızda saatlerce çalışmanın sonucudur . Bunları düşünerek daha fazla enerji harcamanıza gerek yok ; onlar olur otomatik (Dietrich, 2004). Geçmişle ilgili kaygı ve sürekli endişelerle boğazınızdan tutulmadığınızda , nefes almada ve harekette özgürlüğe kavuşursunuz , sakin bir iyimserlik duygusu alırsınız .

Dietrich, 2011'de TED konferansında yaptığı konuşmada , " Bir bütünün mistik duygusu , sizinle çevrenizdeki dünya arasındaki birlik , sizinle diğer herkes arasındaki farkı düşünecek düşünme kaynaklarına sahip olmamanız nedeniyle ortaya çıkıyor " dedi. . . Burada ve şimdi olmanın sakinliği ve dinginliği, sizi bu "burada ve şimdi " den " çekmek " gibi zorlu zihinsel çalışmayı artık yapamamanızdan gelir , çünkü bu önemli bir zihinsel enerji harcaması gerektirir.

Bu süreçler aynı zamanda birçok insanın akış deneyimlerini zahmetsiz ve zahmetsiz olarak tanımlamasını , aslında bu anlarda yüksek bir konsantrasyon düzeyine ulaşmak için çok fazla metabolik enerji harcadıklarını açıklar . başaran sporcular _ en iyi koşu mesafelerini , herhangi bir zorlama veya acı hissetmeyen bir akış raporunda (Jackson ve Csikszentmyhalyi, 1999) . Bu uyarıcı etki spor değişikliğine izin vermez fiziksel yetersizliği atlayabilir , ancak fizyolojik stres algılarını değiştirebilir (deManzano ve diğerleri, 2010). Basitçe söylemek gerekirse, kişi akış halindeyse ve sevdiği şeyi yapıyorsa , yorgunluk ve ağrı artık akut olarak olumsuz olarak algılanmaz . The Tao of Winnie the Pooh kitabının yazarı Benjamin Hoff, Taoizm ilkelerini Winnie the Pooh çocuk kitabındaki karakterlere uyguluyor . Bir bölümde , ideal Taocuyu temsil eden Pooh , Baykuş'u kendini geliştirme için diğer kahramanlar arasında yaymak için değil , bilgi uğruna bilgi biriktirdiği için nazikçe suçluyor . Görünüşe göre Baykuş , okuduğu her şeyden gerçek bir bilgelik elde etmekten çok akıllı görünmekle ilgileniyor.

Artık akış fenomeni hakkında temel bir bilgiyle donanmış olduğunuza göre, onu keşfetmeye doğru ilerlemeye başlayabilirsiniz . Bölüm II'deki bölümler size akışı koşunuzun ve yaşamınızın bir parçası haline getirmenin pratik yollarını verecek . Örtük bellek ve hipofrontalite hakkında konuşmak, iyi bir koşu ya da daha iyisi , iyi bir yaşam şansınızı artırmadığı sürece pratikte çok az işe yarar.

Anahtar noktaları

- Akış deneyimi keyiflidir. Bununla birlikte , çoğu insan *akış anında* mutlu hissettiğini bildirmez .

— Akış durumunun deneyimi, bir kişinin kendini geliştirmesi ve gelişmesi için bir fırsat sağlar, bu da onda küresel bir mutluluk hissinin ortaya çıkmasına katkıda bulunur (var olmanın mutluluğunu test etmek).

- Akış durumunu ölçmek çok zordur, bu nedenle araştırmaların çoğu akışı deneyimlemiş insanların duygularının tanımlarına dayanır.

— Dr. Arne Dietrich, beyinde bir dikkat odağına, daha az dikkat dağınıklığına ve yumuşatılmış duygulara yol açan değişiklikleri açıklayan geçici (tersine çevrilebilir) hipofrontalite kavramını geliştirdi. Bu kavram tarafından açıklanan değişiklikler, prefrontal korteks ve amigdalanın aktivitesinde bir azalma ile ilişkilidir .

— Geçici hipofrontalite kavramı, bir kişinin neden akışta olduğu anlarda aktivitesinde maksimum verimliliğe ulaştığını açıklar. Hipofrontalite, bir kişinin etrafındaki en önemli anlara odaklanabilmesi için gereksiz bilgileri kesmeye yardımcı olur. Aynı zamanda hipofrontalite, örtük belleğinizin faaliyetlerinizde uyguladığınız iyi gelişmiş becerilerinizi güvenle kontrol etmesini sağlar.

"Akış deneyimi, dayanıklı ve esnek olduğu için uzun vadede insan faaliyetinin verimliliğini artırıyor. Bir kişinin akış durumunu tekrar tekrar deneyimleme arzusu , zorluk veya rahatsızlıkla ilişkilendirilebilse de, bir aktiviteye devam etmek ve etkili olmak için güçlü bir motivasyondur.

BÖLÜM II

AKIŞIN DURUMUNA BAKMAK _

Bölüm 5

Gerekli Akış Bileşenleri

80.000 taraftarın yer aldığı tribünlerin çığlıkları ve uğultusu arasında Leo Manzano , gezegendeki en hızlı ve fiziksel olarak en formda 11 sporcuyla birlikte Londra'daki Olimpiyat Stadyumu çevresinde daireler çizdi. Hepsi , rakibin yarışın gidişatını ve tüm hayatlarını değiştirebilecek tek bir hareketini kaçırmamaya çalışarak birbirlerini yakından izlediler . 1500 m'lik bir mesafe, birinci sınıf sporcular tarafından 4 dakikadan daha kısa sürede katedilir . Ancak bu dakikaların içine sıkıştırılmış , yıllarca süren aerobik antrenman ve yüzlerce (binlerce değilse de) interval antrenmandır ve bu da her birine ihtiyaç duydukları avantajı sağlamalıdır . Geriye iki tur kalmıştı . Birazdan çekilişler başlayacak .

Dünyanın dört bir yanındaki yüz milyonlarca koşucu gibi Manzano da spora aşıktı ve koşmanın heyecanını seviyordu . Bir sporcunun doğal yeteneği, yıllarca süren yoğun çalışmayla çarpılır. ve iyi planlanmış eğitim, onu sportif büyüklüğün zirvesine taşıdı . O anda, bir tur kala Manzano , Cezayirli Taufik McLoughy'nin bir hamle yaptığını gördü . Daha önce yakın bir grup halinde kaçan 12 kişi hemen takip hattına girdi . Son turda hızın artırılması gerektiğini Akademisyen I. Pavlov'un tarzıyla hatırlatan zil çaldığında , McLoughy yarışı yönetti.

Koşucuların çoğu Taufik'i almaya çalıştı ama Manzano olmadı. Ve istemediğim için değil; Leo, böyle anlarda bir yıldız olarak parlamak için neredeyse on yıldır eğitim alıyor . Sadece bacakları ve ciğerleri arzularına cevap vermiyordu . Manzano, Meksika'daki fakir çocukluğunu düşündüğünde aniden bir burukluk duygusuna kapıldı ; babasının iş ve daha iyi bir yaşam arayışıyla yasadışı bir şekilde Teksas'a taşındığını . Manzano koştuğu onbinlerce mili düşündü . ağırlıklar ve egzersizlerle dört saatlik çalışmayla dolu egzersizler ve " kolay" günler. Ailesi onun için her şeyini feda etti . Ve bedeni için her şeyi feda etti . Ve şimdi rüyası tam anlamıyla ondan kaçıyor. Leo keskin bir zihinsel acı hissetti.

Manzano , "Bacaklarım çok yorgundu " diye hatırlıyor . - Hız yapamayacağımı düşündüm . Bunun çok zor olduğunu düşündüm. 80.000 seyircinin önünde düşüncelerim kafamdan hızla geçti . Ve aniden kafamda bir şey döndü. "Hayır, vazgeçmeyeceğim. pes edemem Ailemin tüm fedakarlıkları - her şeyin toz olmasına izin mi vereceksiniz ? Aklım uyanmış gibiydi. Uyanık hissettiğimde , benzeri görülmemiş bir enerji patlaması hissettim .”

Manzano bir an düşünür, sonra gülümseyerek ekler: "Belki de bir enerji patlaması değildi ? Belki diğer tüm koşucular sadece yorgundur?

Ancak McLoughy pes etmedi. Bitiş çizgisine ulaştıktan sonra bir sprinter hızında koştu . Son 100

metreyi duyulmamış bir hızda böyle bir mesafe için - 12 saniyede kat etti. Yedi atlet, planladıklarından 200 metre önce hızlanarak McLoughy'nin sprintini takip ettiler .

Bu sırada Leo iyileşiyordu. İlk üç turun Zen benzeri odağı gitti ama kendine acıma da onunla birlikte gitti . Manzano'nun bacakları güçlenip tekrar koşmaya başlayınca , aklından şu düşünce geçti : Çok *hızlı koştular* . Geri *çekilecekler ."*

Böylece Amerikan Olimpik spor tarihine geçecek olan 40 saniye başlamış oldu . Dokuzuncu sırada olan Manzano , yorgunluğu unutarak koşucular arasında ilerlemeye başladı . Düşüncesi kusursuz çalıştı . _ Koşma hızı arttı. Bitime 200 metre kala Manzano , önceki Olimpiyatların gümüş madalyası olan Nick Willis'i geride bıraktı. Saniyenin çok küçük bir bölümü için bu Leo'nun aklını çeldi : " *Böyle bir şeyi nasıl atlatabilirim? ünlü atlet?* Ama sonra geri bildirimin işe yaradığını fark etti: amacı kesinleşti.

Manzano , "O anda koşmaya devam etmem gerektiğini biliyordum," diye hatırlıyor . - Sporcuları birer birer geride bıraktıkça kanatlarım çıktı . Momentumu yakaladım , rakiplerimi yendim . Ve bu da bana ilerlemem için daha fazla güç verdi .

Bitiş çizgisine girerken , Leo zaten altıncı sıradaydı . Kafası açıktı . Vücut güçlü ve esnek hissediyordu. Yarışta sadece 12 saniyesi kalmıştı. Ve olimpiyat madalyası almak için üç rakibi yenmek zorunda kaldı .

Manzano, "Kafamda bir düşünce olduğunu hatırlıyorum:" İşte bu madalya, " diyor Manzano. “ Onu bitiş çizgisinde görmüş gibiydim . Bir dua gibi , şu sözleri tekrarladım: "Tanrım, bana başa çıkma gücü ver!" Ve böylece o üç koşucuyu geçtim. Onlara "yaklaşmadım" bile , sadece herkesi atladım. Sonra bitiş çizgisini geçtim ve olimpiyat madalyası kazandığımı fark ettim .”

, TV kameraları ve muhabirler Manzano'nun etrafını sardı . 44 yıl sonra 1500 metrede Olimpiyat madalyası kazanan ilk Amerikalı olan bir adamın duygularını göstermek istediler.Daha sonra podyumda McLoughy'nin yanında duracak , göğsünde Londra Olimpiyatlarının gümüş madalyası parlayacaktı . . Ama şimdi 80.000 seyircili tribünlere ve televizyon kameralarının lenslerine baktı ve başarısına inanmayarak başını salladı. Bu yarışta her şey onun için en kritik anda bir araya geldi .

Manzano , " Bir duygu fırtınası yaşadım " diyor . — Karma duygular . Her zaman karanlık bir at olarak çok fazla zorluk çektim . Ve şimdi neşe ve heyecanla boğulmuştum . Olağanüstü bir şeydi."

Bugün, Manzano'nun Olimpiyat madalyası Austin, Teksas'taki evinde tutuluyor . Bu gümüş ona ün ve çeşitli fırsatlar getirdi , ancak o, deneyimin bu anıları nedeniyle koşmaya devam ediyor. akışı yaşarlar .

Chuck Myers/MCT via Getty Images

akış deneyimi, Leo Manzano'yu Londra Olimpiyatları'nda gümüş madalyaya taşıdı

Çok az koşucu Olimpiyatların başlangıç çizgisine ulaşacak , daha da azı orada madalya kazanacak , ancak her koşucu kendi kişisel seviyesinde koşuda ustalaşmayı arzulayabilir . Kitabımızın II. Kısmının başlamasıyla birlikte anlatım teorik yönlerden uzaklaşacak ve pratik konulara odaklanacaktır . Bir akış durumunun ortaya çıkması için koşulların hazırlanması, bileşenleri üzerinde kontrol kurulmasını gerektirir : açık amaç ve hedefler; görevin karmaşıklığı ile onu gerçekleştiren kişinin beceri düzeyi arasındaki doğru denge ; sizi başarıya yönlendiren net geribildirim .

Akışın bu gerekli bileşenleri henüz bunu garanti etmez ama zihninizi ve bedeninizi onu deneyimleyebilmeniz için ayarlarlar . Bu bileşenler aynı zamanda en yüksek insan başarısı için olmazsa olmaz unsurlardır . Varlıkları, herhangi bir önemli girişimin karakteristiğidir .

Açık hedefler ve hedefler

Leo Manzano, Olimpiyat gümüş madalyasını bir nedenle kazandı. Bu, Leo'nun koşu bantlarında gösterdiği on yıllık sıkı çalışmanın ve spora olan bağlılığın bir yan ürünüydü . ve Teksas karayolları. Bu tutum , hedefleri arasında Olimpiyat takımına girmek (Manzano ilk kez 2008'de başarılı oldu) ve bir madalya kazanmak (2012) dahil olmak üzere hedeflerine olan inancıyla beslendi . Manzano, kendisini bu hedeflere ulaşmaktan sorumlu tutarak , yoğun eğitim ve eğitim sürecinin karmaşıklığıyla başa çıkmasına yardımcı olan muazzam motivasyon kaynakları sağladı .

Genetik piyango biletini herkes kazanamaz . _ Olimpik sporcular ödüllendirilir, ancak herkes hedefler belirleyebilir ve bu hedeflere ulaşmak için çalışabilir . Hem motive edici hem de gerçekçi hedefleri

formüle etmek başlı başına zor bir iştir . Çoğu zaman insanların tek ayakla yerde durarak yıldızlara ulaşmaya çalıştıkları olur (buradan başka metaforlar alınabilir). Görevin zorluğu ile kişinin gerçek yetenekleri arasındaki tutarsızlığın farkında olmak , onun için ayrı bir meydan okuma olabilir .

dolayı , hedefler belirlerken SMART yöntemini kullanmak, bize hedeflerimizi tanımlama ve onlara ulaşma sürecini kontrol etme konusunda harika bir yol sağlar. George T. Doran, iş dünyasının liderlerine ve yöneticilerine iş hedeflerine ulaşmalarında yardımcı olmak amacıyla 1981'de SMART modelini ortaya attı . Son 35 yılda , bu model birçok değişikliğe uğradı . Bu kitapta , en yaygın temel biçimini kullanıyoruz . SMART yöntemi, tüm hedeflerin şu şekilde olması gerektiğini ima eder:

— özel;
— ölçülebilir;
— başarılabilir;
— ilgili;
— zamanda tanımlanmıştır .

Bu çerçeveler, hedeflerinize farklı açılardan bakmanızı sağlar . Ulaşılabilir ve yaşamınızla ilgili olan ve sizi doğru yolda tutacak bir zaman çerçevesine sahip olan spesifik ve ölçülebilir hedefler belirleyerek , tüm çabalarınızda başarılı olma olasılığınız artar. Ayrıca hedef ne kadar zorsa ödül de o kadar yüksek olur (Locke ve Latham, 2006).

Hedefler spesifik olmalıdır

Herhangi bir amacın ortaya çıkma nedeni, bir şeyin eksikliği veya bir tür ihtiyaçtır (Locke ve Latham, 2006). Motivasyon yaratmak ve bu sorunları çözmeye odaklanmak için net bir şekilde tanımlanmaları gerekir . Belirsiz hedefleri takip etmek ve ölçmek zordur . Spesifik hedefler, ihtiyaçlarınızı veya arzularınızı karşılar ve tam olarak neyi başarmak istediğinizi tanımlar. Bu hassasiyet, hedeflerinize yönelik ilerlemeyi kontrol etmenizi sağlar.

Boston Maratonu'na katılma hedefini belirlediğinizi hayal edin . Birçok koşucu için Hopkinton'da başlangıç çizgisine ulaşmak zaten muazzam bir başarı, bu onların kişisel Olimpiyatları. Boston için asgari uygunluk gereksinimleri çok açıktır. Maratona katılmak isteyen 37 yaşında bir erkek, eleme yarışını en fazla 3 saat 10 dakikada (yani, mil başına ortalama 7:15 hızda) koşmalıdır. Ve 53 yaşında bir kadın 4 saatte (mil başına 9:09) çıkmak zorunda. Bu nedenle , Boston Maratonu'na hak kazanmak için bir hedef belirlemek oldukça spesifiktir.

Bu tür ayrıntıları, özellikle Yeni Yıl arifesinde insanların kendileri için belirledikleri hedeflerle karşılaştırın. Aşağıda , bilim adamları tarafından çıkarılan, 2015 için en yaygın çözümlerin bir listesi bulunmaktadır . Sigarayı bırakma hedefi dışında, diğer tüm hedefler çok belirsizdir ve hiçbiri bir

şekilde bunu başarmayı planlamanıza izin vermez . özet _ *Kilo vermek* gibi hedefler ölçülebilir seçenekler sunmaz . 2.25 kilo vermek yeterli mi ? 4.5 kg ne olacak? Peki ya 9 kg? Bu tür bir başka şekilsiz hedef, *kendinizi şekle sokmaktır* . Formda olmak çok değişken bir terimdir , peki formda olduğunuzu nasıl anlarsınız ? Şaşırtıcı olmayan bir şekilde , araştırma Scranton Üniversitesi'nden araştırmacılar, Amerikalıların yalnızca %8'inin Yeni Yıl kararlarını başarıyla gerçekleştirdiğini buldu (Statistic Brain , 2015).

2015 Yeni Yılı için insanlar tarafından alınan kararlar :

1. kilo ver
2. Daha organize olun.
3. Daha az harcayın , daha çok tasarruf edin.
4. Hayatın tadını sonuna kadar çıkarın .
5. Sağlıklı olun ve formda kalın .
6. İlginç bir şey öğrenin.
7. Sigarayı bırakmak.
8. Başkalarının hayallerini gerçekleştirmelerine yardımcı olun .
9. Aşık olmak.
10. Ailenle daha fazla zaman geçir .

Kaynak: Scranton Üniversitesi, 2015.

Belirsiz hedefler, yalnızca bir seçeneğiniz olduğunda , belirlendikleri ilk dönemde var olma hakkına sahiptir. Genellikle bu tür hedefler gizli arzularınıza işaret eder . Daha hızlı koşmak istiyorsun . Daha çok koşmak istiyorsun . Daha formda bir atlet olmak , kilo vermek ve antrenman partnerleri bulmak istiyorsunuz . Dolayısıyla, mevcut durumdan memnuniyetsizlik, değişim arzunuzu besler . Buradaki anahtar, bir sonraki adımdır: belirli bir hedef geliştirmek için genel fikri kullanmak . 3 saat 15 dakikalık bir maraton koşucusu daha hızlı koşmak isteyebilir. Ancak kendisine 3 saat 10 dakikalık sonuca ulaşma görevini belirledikten sonra , kendisi için şimdiden belirli bir hedef formüle ediyor . 86 kiloluk bir koşucu kilo vermek isteyebilir , ancak 79 kiloluk hedefini belirledikten sonra, ilerlemesini tartı üzerinde kolayca takip edebilir .

Hedef belirlemenin kaynağı bazen düşündüğümüz kadar önemli değildir . Bunu başarmadaki başarı, size dışarıdan teslim edilip edilmediğine , birisiyle birlikte gelip gelmediğinize veya kendiniz için formüle etmenize bağlı değildir (Locke ve Latham, 2006) . Bu tez hem yetiştirenler hem de yetiştirenler için çok cesaret verici geliyor .

Hedefler ölçülebilir olmalıdır

Belirli bir hedef belirlemek, ona ulaşmak için yalnızca ilk adımdır . İkinci adım, bunu başarma sürecinin ölçülebileceği ve kontrol edilebileceği şekilde formüle etmek olmalıdır .

Uzun mesafeli koşu, net ve kesin ölçümlerin eksikliğinden muzdarip değildir . Zaman ve mesafe (ve hızın yan ürünü), sporculara kendi ilerlemelerini ölçmek için somut yollar sağlar . Geçen yıl antrenman koşularınız milde 8:00 idi ve şimdi 7:50 ise, o zaman ilerliyorsunuz (algılanan efor seviyeniz aynı kaldıysa). Öngörülebilir bir gelecekte ortalama hızınız mil başına 7 :45'e yükselirse , o zaman doğru yönde ilerlediğinize dair açık kanıtınız olacaktır .

Az önce verilen örnek , ölçülebilir bir hedefin başka bir avantajını , yani ona doğru kademeli ilerlemeyi görme yeteneğini de gösteriyor . Sigarayı bırakma hedefinizi düşünün . Bazı çok sigara içenler bir anda sigarayı bırakır ; ara sonuçları görmeleri gerekmez . Bununla birlikte , çoğu sigara tiryakisi, haftalar ve aylar boyunca nikotin alımlarını azalttıkları uzun bir bırakma sürecinden geçerler . Günde iki paket sigaranın nasıl bir pakete düşürüldüğünü görünce , zor bir görevi çözme yolunda ilerlemeye devam etmek için güçlü bir teşvik .

doğru hareketin ara sonuçları da koşuculara yardımcı olur . Boston Maratonu'na katılmaya hak kazanmak isteyen bir maraton koşucusu olan Sam'in varsayımsal örneğini hayal edin . Yılın başında, 3 saat 22 dakikalık en iyi kişisel sonuçla yaklaşıyor . Maratona hak kazanmak için 3:10'u vurması gerektiğini biliyor . Sam'in yeni yılın ilk koşusu 3:16 . Bu sonucu iki şekilde yorumlayabilir : 1) amacına ulaşamamak veya 2) hedefe doğru ilerlemek . Kondisyonunda bir gelişme olduğunu gösteren önceki sonucundan 6 dakika düştüğünü düşünürsek , orta düzeyde ilerleme kaydettiğini ve hedefine çok daha yakın olduğunu söyleyebiliriz .

Aynı ilke kısa vadeli ve orta vadeli için de geçerlidir. hedefler (onları bu bölümde daha sonra tartışacağız). Hedefiniz 80 dakikada 10 mil koşmaksa , ölçülü bir parkurda koşmanız veya koşu hızınızı takip etmek için bir GPS saati kullanmanız mantıklıdır . hız. Hedefiniz bir sonraki ayın sonuna kadar 4,5 kilo vermekse , ilerlemenizi izlemek için haftada en az bir kez kilonuzu kontrol etmeniz mantıklı olacaktır .

Görünürdeki tüm kesinliklerine rağmen, rakamlara ve sayılara yine de gerçek hayat ve çevre prizmasından bakılması gerekiyor . Bazı yarışlar rüzgarlı havalarda yapılır. Bazıları sınavlara çalıştığınız bir geceden sonra dışarı çıkarsınız . Bazı tatillerde planladığınızdan daha fazla yersiniz . Hayatta farklı şeyler olur . Kötü bir koşu için kendinizi hırpalamak veya her dakika tartıya çıkmak yerine , etrafınızdaki dünyaya daha geniş bir şekilde bakın ve hayatınızda nelerin değişebileceğini görün .

Hedefler ulaşılabilir olmalıdır

Norman Vincent Kabuğu[9] iddiaya göre bir keresinde şöyle demişti: “Aya uçun. Iskalasan bile yine yıldızların arasında olacaksın ” (“sözde ” diyoruz çünkü diğer birçok özdeyiş gibi bu da bir takım büyük beyinlere atfedilir). Astronomideki tutarsızlıklar bir yana , bu yaygın ifadenin insanları , sınırlarını aşmaktan ve neler olduğunu görmekten korkmamaya motive ettiğini söyleyebiliriz . Hayatımızda çok az şey, yüksek özlemleri olan insanların bunda parmağı olmadan var olur . Ancak, doğal yeteneklerinizin veya yaşam tarzınızın olanaklarının ötesine geçen hedefler belirlemek, size başarısızlık ve hayal kırıklığı getirebilir .

Aynı zamanda, zor hedefler, onlara ulaşmak için harcanan çabayı değerli kılar . Bilimsel çalışmalar , zor hedeflere ulaşmanın kişinin ruh hali ve esenlik duygusu üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu , basit hedeflere ulaşmanın ise bunu yapmadığını göstermektedir (Wiese ve Freund, 2005).

Koşucular yaşamları boyunca bir ikilemle karşı karşıya kalırlar : sporda onlar için neyin mümkün olduğu ve gerçekçi olarak neyin başarılabileceği . Öğrenci sporcular genellikle sporla ilgili isteklerinin, üniversitelerden ve kolejlerden mezun olduktan sonra öğrenci kredilerini geri ödeme yetenekleriyle eşleşmediğini fark ederler. Orta yaşlı amatör koşucular kilo vermek veya güç kazanmak isterler, ancak ailelerine ve işlerine ayıracak zamanları ve enerjileri sınırlıdır . Ve son olarak, beğenseler de beğenmeseler de , tüm koşucular eninde sonunda vücutları yaşlandıkça mutlak anlamda daha yavaş koşacaktır .

bilmek iyi bir şeydir. Ancak hırslarınızın tavanını düşürmemeli . Önemli olan, hedeflerinizi kolay değil ulaşılabilir kılmaktır . Haftada 20 mil koşma hedefi, halihazırda 50 mil koşan birine fayda sağlamayabilir . Öte yandan, birisi ultra maraton koşmak istediğini iddia ederse insanların cesareti kırılır . (42.195 km'den fazla mesafe) , eğer bu kişi hayatında koşmadıysa ve 10 mil.

İdeal olarak, sporda ilerledikçe hedefleriniz büyümeli ve daha karmaşık hale gelmelidir . Örneğin, Leo Manzano bir okul çocuğuyken 1 mil mesafede eyalet şampiyonluğu için savaştı . Üniversite yıllarında kendisine atletizm şampiyonasını kazanma hedefini koydu . 1500 metrede Ulusal Collegiate Athletic Association (bunu iki kez başardı). Üniversiteden mezun olduktan ve profesyonel bir spor sözleşmesi imzaladıktan sonra , Manzano hedeflerinin çıtasını yükseltti : şimdi ulusal şampiyonluklar kazanmanın yanı sıra Olimpiyat Oyunları ve dünya şampiyonaları da dahil olmak üzere uluslararası yarışmalarda Amerikan takımına katılmak için bilet kazanmayı hedefliyordu . Leo, 2008'de ABD milli takımına katıldı ve sonraki dört yıl boyunca , sonunda 2012 Olimpiyatları'nın gümüş madalyasını kazanana kadar hedeflerini sürekli yükseltti . Tüm bu başarılara rağmen Manzano hala gergin . 1 mili 3:50'den daha kısa sürede koşmak ve bir sonraki Olimpiyatlarda yarışmak için hedefleri olan trenler . Koşmayı ve kovalamayı sever .

---

[9] Norman Vincent Peel, Amerikalı bir yazar, ilahiyatçı, rahip, pozitif düşünme teorisinin yaratıcısıdır. *Not. başına.*

Gerçekçi hedefler formüle etmeyi öğrenmek zaman ve pratik gerektirir. Ne kadar çok antrenman yaparsanız , ilerlemeniz o kadar yavaş olacaktır . Acemi bir maraton koşucusu birinci ve ikinci koşusu arasında 30 dakika düşebilirken , deneyimli bir koşucu kişisel başarısının 30 saniye daha azına sahip olduğu için mutlu olacaktır . Yaşınız, eğitim geçmişiniz , zamanınız ve diğer kaynakların mevcudiyeti ve arzunuz, ideal gerçek hedefi belirlemede büyük rol oynar .

Tüm hedeflere fiziksel çabayla ulaşmak zor değildir . Aslında, en zor hedeflerin çoğu, iyi alışkanlıklar geliştiren bir kişinin etrafında toplanır . Haftalık antrenmanınıza iki kuvvet antrenmanı eklerseniz _ _ döngüsü, o zaman vücudunuz için o kadar külfetli olmayabilir . Ancak bunun için olağan modu değiştirmek daha zor bir problem olabilir. Aynısı esneme, genel fiziksel hazırlık, beslenme optimizasyonu ve genel olarak kendiniz üzerinde çalışırken dolaylı olarak size fayda sağlayan diğer tüm alışkanlıklar için de geçerlidir . İyi alışkanlıkların oluşmasında sağlanması gereken otomatizm , onu geliştirmek için gereken çabaya değer , çünkü gelecekte sizi yararlı bir iş yapmak isteyip istemediğinize bilinçli olarak karar verme ihtiyacından kurtaracaktır .

Hedefler alakalı olmalıdır

durumu yaratabilecek herhangi bir hedef , doğası gereği , bir dereceye kadar karmaşık olmalıdır . TV'yi açıp kapatmak size bir akış deneyimi sağlamaz; ancak bir dağ zirvesinin fethi verebilir. Zorluklarla birlikte onları aşmak gelir. Önünüzde çok fazla sorun olduğunda , gerçekten neyi başarmak istediğiniz konusunda çok dikkatli olmalısınız. Aksi takdirde _ _ Önünüzdeki sorun , onu çözme arzunuzdan daha büyük olabilir ve siz sadece daha az zor olan hedeflere geçersiniz .

Önünüzdeki görevlerle başa çıkma yeteneği, büyük ölçüde elde etmek istediğiniz şeyi beğenip beğenmediğinize bağlıdır . SMART hedef formülündeki " ilgili" kelimesi kolayca "istenen", "ilginç" veya "heyecan verici" ile değiştirilebilir . Yaptığınız işi ve hedeflediğiniz şeyi seviyorsanız, önünüze kaçınılmaz olarak çıkan zihinsel ve fiziksel engellerin üstesinden gelme şansınız yüksektir .

Duygusal kapasitenizin ve tek bir şeye odaklanma yeteneğinizin her gün değiştiğini unutmayın . Bazen bir koşu seansına girmek sizin için kolaydır ; bazen spor ayakkabı giyme düşüncesi bile acı vericidir . Leo Manzano gibi birinci sınıf koşucular bile bu tür değişkenliklerle mücadele ediyor. Ocak 2013'te, bu kitabın ortak yazarı Philip Lutter, *Running Times dergisinde* kendisi hakkında bir makale yazmak için Manzano ile bir araya geldiğinde , sporcunun sponsoru yoktu ve kış salon yarışmalarında yarışmadı . İlk büyük ödülünü - Olimpiyat madalyasını - kazanmasıyla ilgili duygusal yükselişin yerini, geleceği hakkında karar vermeye çalışan babasının (o sırada Manzano'nun ilk çocuğu doğdu) gerçek yaşam deneyimleri aldı . O zaman kolaylıkla biraz defne üzerinde dinlenebilir , rahatlayabilir ve ders vererek fazladan para kazanabilirdi . Bunun yerine Manzano, daha da hızlı koşma , ülkesini uluslararası yarışmalarda temsil etme ve spor yaparken ailesine bakma hayallerine bağlı kaldı . Bu

sayede Leo hızla ilerledi ve sonraki yıllarda sonuçlarını iyileştirmeyi başardı .

profesyonel faaliyetiniz olmadığında bile tutkuyla sevebilirsiniz . İster profesyonel ister amatör olun, koşmak bir kişi olarak kimliğinizin özünü oluşturabilir ve bunu yapmaktan gerçek bir gurur duyabilirsiniz . Puanınızı birkaç saniyeliğine bile yükseltmeniz her zaman istense de , sevdiğiniz şeyi elinizden gelen en iyi şekilde yapmaktan çekinmemelisiniz .

Hedefler zamana bağlı olmalıdır _

Belirli davaların uygulanması için son tarihler bizi her yönden zorluyor - işte , eğitimde , vergi ödemede (bundan sonra, diğer alanları kendi takdirinize göre listeleyebilirsiniz). Son teslim tarihleri bize nadiren zevk verir , ancak işlerimizde bize bir aciliyet duygusu vermede çok etkilidirler . Bir şeyi tamamlama arzusu , önümüze engeller çıksa bile bizi hedeflerimize doğru ilerlemeye devam ettirir.

Bunda yeni bir şey yok . 18. yüzyılın büyük İngiliz yazarı Samuel Johnson'ın nesirinden şu alıntıyı düşünün :

> *İnsan faaliyetinin gerçek sonuçları ile insan yetenekleri hakkında akıl yürütme arasında genellikle büyük bir mesafe vardır . Bugün olduğu kadar yarın da yapılabileceğini varsaymak oldukça doğaldır ; ancak ertesi gün , bir zorluk veya bir dış engel ortaya çıkar ... ve tüm uzun çalışma, sıralanabilecek bin, sıralanamayan on bin nedenden dolayı uzar. Kendisiyle ve zamanla yarışan kişinin her zaman öngörülemeyen koşullara tabi olmayan bir rakibi vardır.*

Aslında zamanın kendisi öngörülemeyen durumlara veya kayıplara tabi değildir . Ancak bu tür kayıplar yaşanmadan, yani çok geç olmadan hedeflerinize ulaşmanız için sizi motive eder . Belirli hedefler genellikle insanların zamanlarını iyi organize etmelerine yardımcı olur . Manzano, Londra'da altın madalya kazanmak istiyorsa , bunu yapabileceği günün 7 Ağustos 2012 olduğunu biliyordu . Eğer bir sporcu iseniz ve eyalet şampiyonası seçmelerini geçmeye çalışan bir lise öğrencisi , eleme koşusundan önce pratik yapmak için birkaç haftanız olduğunu biliyorsunuz .

, doğrudan sporla ilgili olmayan alanlarda da önemlidir . 4,5 kilo vermek için kendinize bir hedef belirlediğinizi hayal edin . Bu hedefe ulaşmak için kendinize üç ay verirseniz, ilerlemenizi takip etmek için muhtemelen her hafta kendinizi tartacaksınız. Belirli bir tarih belirlemezseniz, daha sonra, daha sonra, sizin için uygun olduğunda kilo vermeye başlayacağınıza kendinizi ikna etmek kolaydır.

Açık tarihleri olan hedefler, bunlara karşı sorumluluğumuzu azaltır. Hedefleriniz belirli tarihlere bağlı olmasa bile, "Üzerinde çalışıyorum" veya "Eninde sonunda oraya varıyorum" gibi ifadeler makul görünüyor. Aslında, bu tür tarihler olmadan, özellikle bazı zorluklar önünüze çıktığında, muhtemelen kısa sürede uyuşuk hissedecek ve hedeflerinize yönelik çalışmayı bırakacaksınız. Sonuçlara ulaşmak

için motive değilseniz, kolayca pes edebilirsiniz.

Bitiş tarihinde hedefin varlığı sona ermez. Gelişim açısından değerlendirilebilir ve diğer mevsimler ve yıllar için yeniden biçimlendirilebilir . Maratoncu Sam, maratonunu 3:16'da koştuktan sonra, sezon sonunda zamanını 3:14'e çıkardı. Tekrar ilerledi , ancak Boston Maratonu'na hak kazanmak için gereken saat 3:10 değil. Bu noktada, eğitim sürecine eleştirel bir bakış atmak, sonuçlarını gerçek potansiyeli olarak gördüğü şeylerle karşılaştırmak ve gelecek yıl için yeni hedefler için çalışmaya başlamak Sam'e düşüyor. 3:10'un Sam için gerçekçi olmaması mümkün değil . Bütün yaz haftada 60 saat çalışmak zorunda kalmış olabilir ve antrenman yapmak için yeterli zamanı olmayabilir. Her halükarda bu, Sam'i

geri bildirimleri ve geleceğe dair umutlarını dikkate alarak gelecek sezon için yeni hedefler oluşturmaya teşvik edecektir.

hedef ölçeği

Her birimizin hayalleri var. Hayallerini gerçekleştiren insanlar bunu genellikle başarıya giden yol haritasına göre yaparlar . Stratejik planlama genellikle kısa, orta ve uzun vadeli hedeflerin bazı kombinasyonlarını içerir. Kendinize bir dizi hedef belirleyerek, nihai hedefe doğru ilerlemenizi ölçebileceğiniz ara işaretler yaratırsınız . Şek . 5.1 bu ilişkiyi göstermektedir .

hızlıca gözden geçirme

Долгосроч-
ные цели

личных результатов в марафоне и полумарафоне

минимум

3000 миль
(4828 км) за год

на промежуточных забегах на 5000

и 10 000 м в течение последующих месяцев

Среднесрочные цели

Записаться
в группу по раз-
витию осоз-
нанности и прак-
тиковаться
15 минут в день

Сбросить 4,5 кг
за последующие
два месяца для то-
го, чтобы достичь
оптимального соре-
новательного веса

Краткосроч-
ные цели

На сегодняшней
тренировке про-

бежать все дис-
танции, указан-
ные в плане

Осуществлять
силовые трени-
ровки дважды
в неделю

Каждый вечер
растягиваться
или заниматься
на валике
для фитнеса

Каждый
день спать
по 8-9 часов

şekil. 5.1. Kısa vadeli hedefler, sonuçta uzun vadeli hedeflerin gerçekleştirilmesine yol açan orta vadeli hedeflere ulaşılmasına katkıda bulunur.

Uzun vadeli hedefler

Hedefler piramidinin tepesinde her zaman uzun vadeli hedefler yer alır . Bu hedefler genellikle ulaşılması en zor olanlardır ve ulaşmak için azami çaba gerektirirler . Aynı zamanda, uzun vadeli hedeflere başarılı bir şekilde ulaşılması, beraberinde kalıcı bir tatmin duygusu ve artan öz yeterlilik getirir . Öz-yeterlik hissinin artması (en açık şekilde kişinin kendine olan güveninde kendini gösterir) ve zorluklarla yüzleşme yeteneği), insanların zorlu görevleri seçmelerine ve zorluklara karşı dayanıklılıklarını artırmalarına yardımcı olur (Locke ve Latham, 2006) . Buna karşılık, bir kişinin zor görevleri seçme ve bunları ısrarla çözme becerisindeki artış , faaliyetinin başarısının artmasına yol açar .

Çoğu koşucu, yıllık veya sezonluk hedefleri uzun vadeli hedefler olarak sınıflandırır . Manzano gibi bazıları , uzun vadeli hedeflerini kısa vadeli olanlar uğruna feda etmemek için planlarını geleceğe uzatabilir . Bu anlamda , uzun vadeli hedefler, bir sporcunun kaderinin daha büyük resmine uymayabilecek daha yakın hedeflerin cazibesine karşı kontrol ve denge görevi görebilir . Örneğin,

Ocak ayında hız gelişimi üzerinde çalışmak, Şubat ve Mart aylarında sonuçlarınızı iyileştirebilir , ancak asıl hedefiniz Haziran ayında yarışmaksa , bu, kısa vadeli planlar nedeniyle sezonunuza zarar verebilir. Genellikle insanlar, acil ve orta vadeli planlarını oluştururken uzun vadeli hedefleri tarafından yönlendirildiklerinde en fazla başarıya ulaşırlar.

Maraton koşucusu Sam'in uzun vadeli hedefi 3:10 ve Boston Maratonu'na katılmaya hak kazanmaya devam ediyor . Basitçe söylemek gerekirse , bu kadar hızlı bir mesafeyi koşma arzusu yeterli değildir. Sam'in antrenmanlarını ve yaşam tarzını buna göre planlaması gerekiyor . Bunu yapmak için , uzun vadeli hedeflerinin rehberliğinde , bugün ve yakın gelecekte somut adımlar atmalıdır . Bu eylemleri kendi başlarına acil hedefler olarak formüle etmek, Sam'e nihai hedefine ulaşması için daha iyi bir şans verir .

Orta vadeli hedefler

Her birimiz nihai başarımızı görselleştirme ve ona ulaşmak için planı doğru bir şekilde uygulama yeteneğine sahip olsaydık , o zaman dünyadaki yaşam çok daha kolay olurdu . Ne yazık ki , tüm insanlar pervasızlığa yeterince eğilimlidir . Uzun vadeli hedefler bize çok uzak ve bunaltıcı gelebilir . Pek çok maraton koşucusu için , bırakın iki yıllık bir planı, 20 haftalık bir antrenman planına bir kez bakmak , havayı bozmak için yeterlidir . Bu arada, sizi yakın gelecekte harekete geçmeye motive ederken aynı zamanda uzun vadeli rotanızda kalmanızı sağlayacak orta vadeli hedeflere güvenebilirsiniz .

Orta vadeli hedefler 2 günden 2 aya kadar olabilir. Genellikle önümüzdeki birkaç hafta için hesaplanırlar . Nihai hedeflerinizi temsil etmiyorlar . Aksine, başarıyı ölçmek ve ilerlemek için fırsatlardır . Uzun vadeli hedefine ulaşmak için maraton koşucusu Sam , antrenman sezonu için planlar yapıyor . Birkaç ara yarışma içerir . Çok önemli değiller ama sporcu bu yarışların kendisine değerli geri bildirimler ve bir başarı duygusu sağlayacağını biliyor . Açıkçası , Sam 1:30'da bir ara yarı maraton koşarsa , Boston'a giden eleme yarışında 3 : 10'a ulaşmayı pekala bekleyebilir .

Orta vadeli hedefler sadece koşmaktan ibaret değildir. Üç ayda 15 pound (6,8 kg) kaybetmek istiyorsanız , ilk ayda 5 pound (2,2 kg) gibi bir ara hedef belirlemek , başarınızı izlemek için size mükemmel bir araç sağlayacaktır . Hedefiniz bu ay 200 mil koşmaksa, kendinize her hafta 50 mil koşma hedefi belirlemek , eylemlerinizin daha büyük hedefle uyumlu olduğundan emin olmanızı sağlayacaktır .

Kısa vadeli hedefler

Akış durumunda , onu deneyimleyen tüm insanları birleştiren en önemli anlardan biri , şimdiki ana tamamen dalmaktır . Kısa vadeli hedefler "şimdi" ile ilgilidir , yani belirli anlık eylemler Bu daha

küçük , daha az zaman alan faaliyetler , uzun vadeli hedefleri mümkün kılar . Sam için kısa vadeli bir hedef, antrenörün ayrı bir antrenmanda belirlediği hıza ayak uydurmak , kendine besleyici bir yemek pişirmek veya uyku saatine fazladan bir saat eklemek olabilir .

Kısa vadeli hedeflere ulaşmak genellikle olumlu bir duygusal etkiye sahiptir ve öz-yeterlik duygusunu geliştirir. Küçük kazançlar toplanır. Yeteneklerinize güvenmek ve engelleri aşmaya istekli olmak , sonunda uzun vadeli hedeflerinize ulaşma olasılığınızı büyük ölçüde artırır .

insan fiziksel yeteneklerinin gelişimi

Hedefleriniz size nereye gideceğinizi gösteren fenerler gibiyse , o zaman kendi yeteneklerinizi geliştirmek ve çözmek için uygun problemler bulmak aslında sizin yolunuzdur. Tüm iyi yolculuklar, başarılı olmak için hazırlık gerektirir . Bazıları için göz korkutucu olabilir , ancak en bilge koşucular nihayetinde ilerlemekten en büyük zevklerini alırlar .

Yolculuğun tadını çıkarmak için iyi hazırlanmalısınız . Genellikle bu hazırlık, belirli becerileri (hem zihinsel hem de fiziksel) geliştirme biçimini alır . Olimpiyatları kazanma hayali kuran Leo Manzano gibi bir atlet, hayatını koşuyla ilgili her şeye adar . Tipik bir günde, çeşitli antrenman seanslarına 4 saate kadar zaman harcıyor : ısınma, koşma, vücut ağırlığı ile çalışma, kuvvet egzersizleri, engellerle çalışırken hareketlilik geliştirme, esneme ve plyometri [10]. Manzano antrenmanı bitirip eve döndüğünde bile tüm zamanını koşmaya adar: doğru beslenme (Aslan lahana yemeklerini sever), yeterince uyuma ve antrenmanlar arasında dinlenme .

yaptığı antrenman miktarının yarısı veya üçte biri ile bile mükemmel bir koşucu olabileceğine dair çok az şüphe var . Ne de olsa Leo çok yetenekli bir atlet. Ancak , Mantz'ın hedefi sadece iyi bir koşucu ya da ulusal maratoncu olmak değildir . Amacı dünyanın en iyisi olmaktır . Bu zirveye ulaşmak, diğer her şey arka planda kaybolup giderken yeteneklerinizi geliştirmeye tam odaklanmayı gerektirir .

Olağanüstü bir doğal yeteneğiniz (veya çok fazla boş zamanınız) yoksa , koşmayı mutlak önceliklerinizden biri yapmamalısınız . Hedeflerinizi ve yeteneklerinizi, sahip olduğunuz zaman ve koşullarla doğru bir şekilde ilişkilendirmeniz sizin için daha iyi olacaktır . Tablo 5.1, uygun seviyede başarılı bir şekilde performans gösterecek bir koşucunun zaman seviyesini ve fiziksel yeteneğini göstermektedir . Aynı zamanda gerekli spor eğitimi ve doğuştan gelen yeteneklere sahip olduğu varsayılmaktadır. Bölgesel veya ulusal düzeyde bir maratonda yarışmak isteyen bir koşucu , sporuyla ilgili faaliyetlere çok zaman harcamak zorunda kalacağını anlamalıdır .

Kişisel başarıyı belirlemekle ilgilenen bir eğlence koşucusu, bu hedefe ulaşmak için daha az zamana

---

[10] Plyometrics, değişen esneme ve hızlı kas kasılmasına dayalı bir eğitim sistemidir ; sporcunun patlayıcı gücünü geliştirir . *Not. başına.*

ihtiyaç duyacaktır . Kendinizi hedefinize adamadan önce , ona hazırlanmak için yeterli zamanınız olduğundan emin olun .

tablo 5.1. belirli koşu hedeflerine ulaşmak için gereken eğitim seviyesi ve zaman

Hedef	*Gerekli kapasiteler ve eğitim düzeyi*	*Gerekli zaman*
Ulusal Maraton Koşucusu (2:25'ten az , erkek)	Dayanıklılık (yüksek), vücudun iç rezervleri (yüksek), verimlilik (yüksek), yaralanma direnci (yüksek), kas gücü (orta), esneklik (yeterli)	Haftada 15-20 saat. Günde ortalama 2 saat, yoğun antrenman günlerinde daha uzun
10.000 m bölge koşucusu (37:00 , kadın)	Dayanıklılık (yüksek), vücudun iç rezervleri (yeterince yüksek), hız (yeterince yüksek), kas gücü (orta), esneklik (yeterli), yaralanma direnci (yeterince yüksek)	Haftada 10-15 saat. Günde ortalama 45-90 dakika , yoğun antrenman günlerinde daha uzun
Amatör maraton koşucusu	Dayanıklılık (yeterince yüksek), vücudun iç rezervleri (yeterince yüksek), verimlilik (yeterince yüksek), yaralanma direnci (orta)	Haftada 8-12 saat. Ortalama olarak, günde 45-60 dakika , gelişmiş eğitim günlerinde daha uzun . Haftada 1-2 dinlenme günü
5000m'de acemi	Dayanıklılık (yeterli), yaralanma direnci (yeterli)	Haftada 2-4 saat. Haftada birkaç gün , günde 20-45 dakika - koşu yok

Hedefleriniz ve fiziksel yetenek seviyeniz eşleşirse , gerekli becerileri geliştirmeye başlayabilirsiniz . Spesifik antrenman yöntemleri konusu bu kitabın kapsamı dışında olmasına rağmen , sporcuların yeteneklerini geliştirme yollarından bazıları ele alınmaktadır (Tablo 5.1'de gösterilmektedir). Koşma becerilerinizi bir sonraki seviyeye taşımakla ilgileniyorsanız , konuyla ilgili çok sayıda iyi kitap var .

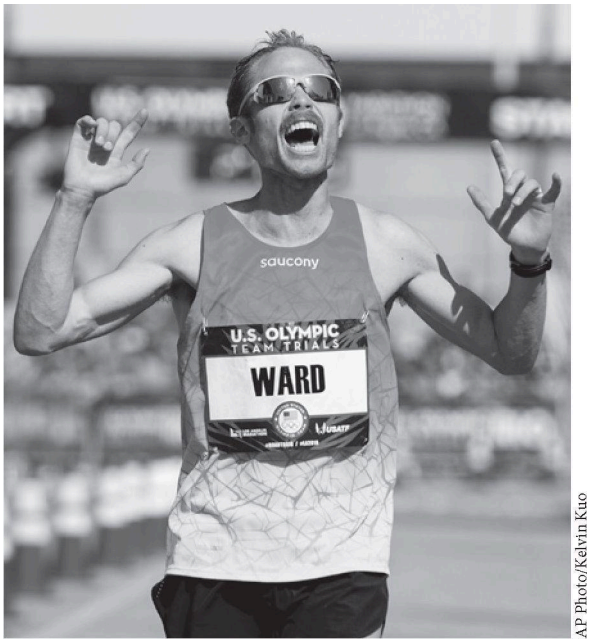
En iyilerinden bazıları Dr. Jack Daniels'ın [11]Maratona 800m ; Pete Pfitzinger ve Philip Lutter'den "How to Run Faster" ; Pete Coe tarafından " [12]Uzun Koşucular ve Maraton Koşucular için En İyi Antrenman Teknikleri " .

Dayanıklılık

Dayanıklılık , insan vücudunun koşma gibi belirli hareketleri uzun süre tekrarlayabilme yeteneğidir . Bilimsel çevrelerde dayanıklılığa genellikle aerobik kapasite denir . Bir kişinin daha az yorgunlukla daha uzun koşular yapmasını sağlar . Milden başlayarak daha uzun ve daha uzun mesafeler koşmak, öncelikle aerobik enerjiyle desteklenir ve bu, bunu seçkin ultramaratonculardan 5000m amatörlerine kadar herkes için kritik bir ölçü haline getirir .

JARED KÖŞKÜ

2016 Olimpiyatları'nda ABD Milli Takımı Üyesi



AP Photo/Kelvin Kuo

Akış Deneyimi: Olimpik Maraton Takımına Katılma

Rakibiniz bir tür ani hareket gerçekleştirdiğinde, bu her zaman olur . senin için beklenmedik ABD Erkekler Maraton Takımı için 16. mil (25,7 km) eleme koşusunda , ZAP Fitness ekibinden Tyler Pennel, Rio'ya bir bilet alma zamanının geldiğine karar verdi . korku içinde _ Sıcak bir günde Pennel hızını mil başına 5:00'e çıkardı . Ve hemen onu

[11] Daniels J. 800 metreden maratona. M. : Mann, Ivanov i Ferber, 2014. 320 s.

[12] Jack Daniels "Daniels'in Koşu Formülü"; Pete Pfitzinger, Philip Latter "Daha Hızlı Yol Yarışı"; Peter Coe Mesafe Koşucuları İçin Daha İyi Antrenman.

takip eden sporcu grubu ayrıldı: Sonunda şampiyon olan ve eski Boston Maratonu galibi Meb Keflezigi olan Galen Rapp , lider üçlüde Pennel'e katıldı . Koşucuların hızı hâlâ yüksekti ve kavurucu sıcakta ana grup liderlerin gerisinde kalmaya başladı . Pek çok izleyici, Olimpiyat Oyunlarının ilk üç katılımcısının çoktan kararlaştırıldığını düşündü .

Jared Ward çıldırmamaya çalıştı çünkü üç yarış lideri zaten ellerinde hayali Rio biletlerinin peşine düştüler . O ana kadar kendi içinde sadece fiziksel değil , aynı zamanda zihinsel enerji de biriktirmişti . İlk birkaç mil boyunca, Jared hala etrafına bakıyor ve eğleniyordu . güzel manzaralar, kalelerde kullanılan içecekler ve jeller . "Bir maratona genellikle oldukça geniş bir odaklanma ile başlarım " diyor . “İlk aşamalarda, *Büyükannem senden daha hızlı koşuyor* ve *sadece 26 mil kaldı gibi komik posterler bile okudum.* Gücüme ve hızıma odaklanıyorum ama yarışın akışına çok fazla odaklanmıyorum."

Ward'ın o noktaya kadarki kariyeri biraz alışılmadık bir şekilde inşa edildi. Brigham Young Üniversitesi'nden mezun olduktan sonra, bir Mormon görevi için ülkeyi dolaşarak iki yıl daha geçirdi . Profesyonel bir sporcu olduktan sonra bile haftada sadece 6 gün antrenman yapıyor (193 km koşarken, daha az değil). Bugün cumartesiyi ailesiyle birlikte önceliklerinde bir denge sağlamaya çalışarak geçiriyor.

Pennel'in 25.7k'daki atılımı durumu dengesizleştirdi ve Ward'ın duyularını güçlendirdi. dikkatini önündeki liderler grubuna odakladı ve sonraki 10 mili olabildiğince hızlı koşmaya çalıştı. İçinde bir akış durumu ortaya çıkan mesafenin bu bölümlerindeydi . Ward, "Akış deneyimi, rekabette sevdiğim en önemli şey ," diyor. "Yarışa odaklanmanın beni akışa yaklaştırdığını düşünüyorum. Kendimde savaşma gücünü hissetmeye başlıyorum; Potansiyelimi nasıl maksimize edeceğimi düşünmeye başlıyorum."

Potansiyelinin sabırda yattığını anlayan Ward, taktiklerine sıkı sıkıya bağlı kaldı. 20 milde, Pennel sıcaktan ve hızdan terliyordu. 22 milde (35,4 km), Ward onu geçti. şimdi sürücü koltuğuna oturdu ve sıralama turlarında üçüncü sırayı aldı (bu da onu milli olimpiyat takımına soktu). Doğru, buradaki koşul, takipçilerden hiçbirinin ona yetişmemesiydi. O an tamamen içine kapandı ve işine odaklandı. bunu, tüm korku düşüncelerini veya diğer zihinsel engelleri bir kenara atarak yaptı. elindeki tüm zihinsel ve fiziksel araçları kullanarak yarışın kontrolünü kendi ellerine aldı .

Yarışların başlarında tüm adrenalini boşa harcamayarak zihnen odaklanma yeteneğimi koruduğumu hissettim , bu da son çabayı göstermeme izin verecekti , " diye hatırlıyor Jared . - Sonraki birkaç mil boyunca bir akış halinde koştuğumu söyleyebilirim . Aklıma kazınan hedef olimpiyat takımına girmek bana güç verdi . Bu, hayalime yaklaşabilmem

için çok şey feda eden benim için değerli insanların düşünceleriyle de kolaylaştırıldı .

, yarışın sonunda Jared için fazlasıyla hoş karşılandı . Glikojen (kan şekeri) depoları düştükçe , konsantre olma ve kendini akış halinde tutma yeteneği de düştü . Son milde , Jared cidden vücudunun yorgunluktan pes edeceğini hissetti . Ancak hedefleri ve iradesi, Utah yerlisinin bitiş çizgisini üçüncü geçmesine ve milli takımı yapmasına yardımcı oldu. Ve bu, vücut ona durmasını söylediği halde oldu ! Elinde Amerikan bayrağıyla yola düştüğünde hayatının en büyük hayali gerçekleşmiş oldu . Ve sonra Ward beden ve zihin uyumunun gücünü fark etti .

Bu koşudan kısa bir süre sonra Rio Olimpiyatları'nda maratonda beklenmedik bir şekilde altıncı sırada yer alan Jared , "Akış durumuna geçmek için koşuyorum " diyor . -İçinizdeki acıyı ve daha birçok engeli ortadan kaldıran bir yarışmaya katılma hissi inanılmaz bir şey . ona vurma becerisinde ustalaşmak bir sanattır.”

Dayanıklılık , bir sporcuda en iyi şekilde , maksimum hızın % 60-75'lik bir kalp atış hızıyla gerçekleştirilen orta derecede yoğun koşularla geliştirilir . 30 dakikadan 3 saate kadar koşmak, kaslarınızdaki kılcal damarların sayısını, kalbinizin ejeksiyon fraksiyonunu, kas gücünüzü ve kanınızdaki kırmızı kan hücrelerinin sayısını artırarak dayanıklılık geliştirmenize yardımcı olur (daha karmaşık olumlu etkilerden bahsetmeye bile gerek yok) genleriniz üzerinde) ifadesi). Prensip olarak, koşarken harcadığınız efor seviyesi konuşmanıza izin veriyorsa, o zaman dayanıklılığın geliştiği aerobik bölgedesiniz.

"Dayanıklılık geliştirme bölgesi" çeşitli haftalık çalışma yüklerini içerir. Bir haftada tam olarak kaç mesafe kat edeceğiniz, hazırlandığınız yarışmanın seviyesine ve spor eğitiminizin seviyesine bağlıdır. Tablo 5.2 tipik

Yeni başlayan koşucular, daha deneyimli sporcular ve profesyoneller için haftalık koşu antrenmanı değerleri (minimum ve maksimum değerler) .

tablo 5.2. Sporcuların farklı mesafeler ve farklı antrenman seviyeleri için haftalık koşu antrenmanı oranları

Mesafe	*Yeni başlayanlar ve amatör sporcular*		*Profesyonel atletler*	
	mil	*kilometre*	*mil*	*kilometre*
5000 m	20-30	32-48	50-100	80-160
10.000 m	25-35	40-56	55-120	88-193

yarı maraton	30-40	48-64	65-130	104-209
Maraton	35-50	56-80	80-140	128-225

Vücudun iç kaynakları

Yeterli dayanıklılığınız varsa , uzun süre daha yüksek bir koşu temposunu koruyabilirsiniz . Bu yetenek, vücudunuzun iç kaynaklarıyla ilgilidir ve nasıl koşabileceğiniz ve rekabet edebileceğiniz konusunda önemli bir rol oynarlar .

Dayanıklılık eğitimi doğal olarak vücudunuzun iç rezervlerini zamanla artıracaktır . Bu, doğrudan daha yüksek bir kalp atış hızıyla (maksimumun %75-85'i) koşarak da elde edilebilir. Bu tür koşu , laktat eşiğinin sınırında olan (laktik asit kaslarda birikmeye başladığında) sözde tempo egzersizlerini içerir . Tempo aralıkları tipik olarak 20 veya 30 dakika sürer ve sporcunun bir saat dayanabileceği bir hızda yapılır (amatör sporcular için genellikle 10.000 m hız veya profesyoneller için 15.000 m ila yarı maraton mesafesi). Bu aralıklar, fartlek antrenmanlarında yapıldığı gibi (fartlek, İsveççe "hız oyunu" anlamına gelir) kendi hızınızda koşabileceğiniz bölümlere ayrılabilir . Ya da bu bölümleri orta yoğunluk ve yüksek yoğunluk arasında geçiş yaparak ve bunları tek bir yorucu antrenmanda birleştirerek karmaşıklaştırabilirsiniz .

3000m ve 5000m hızlarda gerçekleştirilen daha hızlı egzersizler, yorgunluğa karşı koyma yeteneğinizi artırmanıza ve daha uzun süre daha hızlı koşmanıza da yardımcı olur . Bu klasik aralıklı antrenmanlar (800m ve 1 mil gibi) , vücudunuzun kullandığı $_{\text{oksijen}}$ miktarını ölçen VO2max'ınızı artırır . VO_2 max faktörü, bir sporcunun herhangi bir koşu mesafesindeki , özellikle de 5.000 ve 10.000 metredeki yeteneklerinin ana tahmin göstergelerinden biridir .

Yeterlik

Koşucular daha zinde hale geldikçe, performanslarının genellikle iyileştirilmesi gereken bir alanı vardır . verimlilik , Koşu ekonomisi olarak da bilinir , bir sporcunun belirli bir hızda koşabilmesi için ne kadar oksijene ihtiyacı olduğunu ölçer . Çok fazla kol hareketi veya çok uzun adım atmak gibi biyomekanik hatalar koşucunun performansını bozar . Zayıf kasları varsa aynı şey olur .

artırmak, antrenörler ve spor bilimcileri arasında bir tartışma konusu olmaya devam ediyor , ancak çoğu bunun iki sistemin bir kombinasyonundan gelebileceğine inanıyor . Bir yandan , ağırlık kaldırma ve hızlı koşma gibi patlayıcı egzersizler, kaslardaki sinir alıcılarını daha fazla kuvvetle ve daha fazla kasılmaları için eğitir. kısa bir süre Koşucunun her adımı bir öncekinden daha "patlayıcı" olduğundan, sporcunun belirli bir hızda hareket etmesi daha az enerji gerektirir . Sıçrama egzersizleri (plyometrics)

özellikle kaslarda patlayıcı kuvvet geliştirmek için etkilidir . Öte yandan, uzun yıllar boyunca binlerce mil koşmak, vücudu doğru kas lifi kombinasyonunu kullanmak üzere eğitir . Gereksiz kas değişikliklerini devreye sokmayarak daha az enerji harcayarak daha fazla güç kazanır (Jung, 2003).

Hız

Kalanlarda ve maratonlarda hız ana belirleyici faktör olmasa da önemi hala büyük . Ya da eski bir spor atasözünün dediği gibi , *hız öldürür.* Yaptığınız yarışların her biri, tam kapasitenizin belirli bir yüzdesi (pay) oranında gerçekleşir . 200 metreyi 30 saniyede koşabiliyorsanız (mil başına 4:00) , 8 dakikada 1 mil yürümek tam potansiyelinizin yaklaşık yarısıdır . Aynı 200 metreyi 40 saniyede (mil başına 5:20) koşan bir kişi, örneğin vücudunda bir şekilde dengelenmediği sürece , mil başına 8:00 hızını elde etmesinin çok daha zor olduğunu görecektir. , daha yüksek düzeyde dayanıklılık ve rezerv nedeniyle Iç kuvvetler.

Çoğu durumda , bir sporcunun hız nitelikleri genetiği tarafından belirlenir. Ortalama bir sporcu ne kadar antrenman yaparsa yapsın, 9 kez Olimpiyat 100m şampiyonu olan Usain Bolt'u yakalaması pek mümkün değil . Bununla birlikte, daha kısa adımlar , 200m ve 400m interval antrenmanı , kuvvet antrenmanı ve plyometri ile daha yüksek hız geliştirilebilir (Paavolainen ve diğerleri, 1999; Daybels, 2004; Pfitzinger ve Latter, 2015).

kas gücü

Koşucuların hayatlarında birçok koşucunun korktuğu antrenmanın bir yönü vardır . (veya tamamen atlayın). Bu kuvvet antrenmanı. Birçok kursiyer, ağırlık kaldıran insanlarla dolu bir spor salonuna girdiğinde kendini güvensiz hisseder . Bununla birlikte, koşucular için kuvvet antrenmanı faydalıdır. Sakatlanmalara karşı direnci artırır , sporcunun koşusunu daha verimli ve patlayıcı hale getirir ve mesafelerin son bölümlerinde yorgunluğun üstesinden gelmesine yardımcı olur .

Bir koşucu için ideal olanın hafif ağırlık kaldırmanın tekrarı . Örneğin, 50 kez dambıl kaldırmak. Uzun süreli olanlar için orta ağırlıklarla 4 ila 8 tekrar ve 2-3 set ile çalışmanın en faydalı olduğu ortaya çıktı . Örneğin, 45 kg'lık bench press yaptıysanız, 36 kg'lık bench press'in dört tekrarından oluşan birkaç set yapmanız daha iyi olur (ve bu aynı zamanda 23 kg'a 50 kez basmaktan daha faydalı olacaktır). Bunun nedeni, koşmanın kişinin dayanıklılığını artırması ve hafif işleri gereksiz kılmasıdır. Bu durumda, sporcu, güç geliştirme ve "patlama" yeteneğinden daha fazla yararlanır ve bu da koşu etkinliğinde bir artış olarak kendini gösterir (Jung, 2003).

esneklik

Koşmanın sıklıkla yanlış anlaşılan bir unsuru, sporcunun esnekliğidir, yani çeşitli hareketleri zorluk

çekmeden gerçekleştirme yeteneğidir. 1970'lerde ve 1980'lerde, tüm koşucular bir adım bile atmadan önce uzun esneme hareketleri yaptı. 1990'larda yapılan bazı araştırmalar, esnemenin kas gücüne zarar verebileceğini gösterdiğinde, birçok koşucu bunu yapmayı tamamen bıraktı .

Son bilimsel araştırmalar, oldukça kısa olduğunu göstermiştir. statik germe egzersizleri kas gücünü azaltmaz , ancak dinamik germe egzersizleri daha da etkilidir . Bu egzersizler, kasları daha koşu başlamadan önce tam bir hareket setini tamamlamaya zorlar , kanlanmalarını ve sporcunun fonksiyonel esnekliğini geliştirir. Bu tür egzersizler arasında düz bacaklarla öne ve yana sallanmalar, vücudun dönüşleri, çeşitli atlama egzersizleri (ileri, yanlara, bir veya iki ayak üzerinde vb .) ve özel koşu egzersizleri (yüksek dizlerle koşma , sık koşma, öne doğru hamleler) vb .). Koştuktan sonra hamstringleri bükerek germek gibi daha uzun statik esnemeler önerilir . Koşmadan önce Aşil tendonlarınızı esnetme ihtiyacı hissediyorsanız (bu genellikle otururken ayak parmaklarınızı kavrayarak ve bu pozisyonda 30 saniyeye kadar kalarak yapılır), o zaman korkmayın : böyle bir egzersiz koşarken size zarar vermez .

yaralanma direnci

Bir sporcunun koşudaki başarısını tahmin edebilecek ana işaret disiplinler, çalışmalarının sürekliliğidir . Bunun için gereken günlük eğitim, birçokları için bir angarya gibi görünebilir , ancak başarı ve ilerleme için gerekli dayanıklılığı ve iç kaynakları geliştirmenin tek yolu budur . Sağlığınızı yüksek seviyede tutamazsanız ve sakatlıklara dayanma yeteneğinizi buradaki en önemli faktör haline getiremezseniz , bu atletik nitelikler sizde tam olarak gelişmeyecektir .

Spor yaralanmalarını önlemenin sihirli bir formülü yoktur . Eğer olsaydı , birçok fizyoterapist işsiz kalırdı . Ancak, yaralanma nedeniyle uzun süreli form kaybı riskini azaltmak için atabileceğiniz küçük adımlar vardır . Bu adımların başında önleyici rehabilitasyon adı verilen nispeten yeni bir teknik gelir . *Bir yaralanma sizi yoldan çıkardıktan sonra* gerçekleşen rehabilitasyon veya yeniden yapılanmanın aksine , önleyici *rehabilitasyon,* rahatsızlığın en erken belirtilerini proaktif olarak ele almayı içerir . Hasarlı bölgenin dondurulması , kompres kullanılması , eğitim yükünü azaltmak ve gerekirse antiinflamatuar ilaçlar almak. Esneme ve kuvvet antrenmanları da kas kuvvetini ve vücudun hareket özgürlüğünü geliştirdiği için yaralanmalara karşı önleyici tedbirler arasındadır .

Bazen, fiziksel zindeliğin tüm bu unsurlarını aynı anda ve sürekli olarak tam olarak değerlendirmek zor olabilir . Bu nedenle, spor değişimi kendi önceliklerini ve hedeflerini oluşturmalıdır . Sadece formda kalmak için koşmaya karar verseniz bile , kendiniz için yeni bir yola çıkmadan önce , neyi başarmak istediğinizi ve yeterli zaman ve enerji kaynağınız olup olmadığını iyi anladığınızdan emin olun . ne kadar iyi hazırlanırsan fiziksel olarak, uygun anda akış durumunu deneyimleme olasılığınız o kadar yüksektir .

becerilerinin gelişimi

Bir koşucu olarak fiziksel olarak gelişmenin yanı sıra , sizi zihinsel olarak daha güçlü kılacak tekniklere ve egzersizlere de bakmalısınız . Bir akış durumuna ulaşmak isteyen koşucular için bu tür iki teknik vardır : görselleştirme ve farkındalık.

görselleştirme

Amerikan Olimpiyat takımı, Soçi'deki 2014 Olimpiyatlarına dokuz spor psikoloğu getirdi . Bu uzmanların ana hedeflerinden biri, sporculara görselleştirme konusunda yardımcı olmaktı . Bu teknik, sporcunun katıldığı spor etkinliğine karşılık gelen zihinsel görüntüler ve olumlu sonuçların zihinsel temsilinden (görselleştirme) oluşur . Görselleştirme pratiğinin kökenleri 1960'lardadır, ancak sporcular arasında ancak son on yılda gerçekten yükselişe geçmiştir (Clarey, 2014). En yüksek haliyle görselleştirme , rehberli hipnoz gibi olabilir .

son yıllarda önemli ölçüde gelişti . Günümüzde sporcular genellikle yaklaşan yarışmalar için senaryolar yazıyor ve ardından bunları baştan sona görselleştiriyor . Jimnastik veya kayakla atlama gibi teknik spor dallarında yarışan sporcular tipik olarak ısınmadan inişe veya inişe kadar olayın her anını hayallerinde canlandırırlar . Deneyimli profesyoneller, yarışmaya katılımlarını koltukta otururken bile neredeyse gerçekten hissetmeye yardımcı olan , mümkün olduğunca canlı, gerçeğe yakın görüntüleri zihinsel olarak oluşturmak için beş duyu türünün tümünü kullanır .

Başarınızın zihinsel bir görüntüsünü oluşturmak, moralinizi yükseltmekten daha fazlasını yapar . Bilim adamları , bir sporcunun belirli kasların harekete geçtiğini görselleştirmesinin ve yarışmadaki gerçek performansının çok benzer beyin aktivitesine yol açtığını bulmuşlardır . Ayrıca, bilimsel çalışmalar , yalnızca belirli eylemlerini hayal eden sporcuların kas gücünde bir artış yaşadıklarını göstermiştir . Görselleştirme ayrıca bir kişinin motor fonksiyonlarını , dikkatini, gerçeklik algısını ve planlamasını da etkiler. Sporcunun akış yaşama olasılığını artırır (LeVan, 2009) .

Profesyonel koşucular zihinsel gelişimden büyük ölçüde faydalanabilir . başlangıç çizgisinde kokuları , aromaları ve genel olarak hislerinizi hayal etmek . Bu, daha dengeli başlamalarına , rahat bir koşu temposu bulmalarına, tırmanışları daha kolay aşmalarına ve güvenle bitirmelerine olanak tanır. Rakiplerinin adımların ritmine uyum sağlayıp hız kazanmasını ve hatta yarış bitiminde gerilimi aşmasını hayal edebiliyorlar . Sporcu, yarışmanın gelişimi için tüm olası senaryoları prova ederek ve bunlardan herhangi birinde zaferini hayal ederek , her şey tehlikedeyken başarıya ulaşma şansını artırır . Çoğu spor psikoloğu, bir sporcunun düzenli olarak koştuğu şekilde düzenli görselleştirme pratiği (bir seferde en az 10 dakika) önerir .

farkındalık

Son yıllarda dünyamız tuhaf bir şekilde pek çok kez değişti , ancak eğitim mindfulness sporcuya hala büyük faydalar sağlıyor . 1. Bölüm'de işaret ettiğim gibi, en basit haliyle farkındalık, zihninizin sizi şimdiki ana meşgul eden halidir . Düşünceler canları istediği gibi gelip gidebilirler ama zihniniz o ana ve size getirdiklerine odaklanarak geçmişe dair pişmanlıkları ve geleceğe dair endişeleri bir kenara bırakır . Farkındalığı anlamlı kılmanın anahtarı, aynı zamanda düşüncelerin birini veya bir şeyi yargılamasını engellemektir . Farkındalık , böyle bir zihin durumunu algılamamıza izin vererek, düşüncemizi bastırma gibi düşüncemizi kontrol etmenin diğer biçimlerinden farklıdır (Aherne ve diğerleri, 2011).

Farkındalık, elinizdeki göreve odaklanmanızı sağladığı için sizin için büyük fayda sağlar . Bu , koşarken dikkatinizi parkurda bir mil ötede görebileceğiniz o yeşil tepeye veya evde masanızda sizi bekleyen kimya ödevine değil , attığınız her adıma odakladığınız anlamına gelir. Mevcut faaliyetlerinize tamamen konsantre olarak, sizi şimdiki andan koparabilecek bazı otomatik süreçleri veya kötü alışkanlıkları kapatırsınız (Brown ve Ryan, 2003) . Farkındalığın diğer olumlu yönleri stresin azalmasıdır . çalışma belleğini ve dikkat odağını geliştirir , duygusal tepkiselliği azaltır ve düşünme esnekliğini artırır. Son bilimsel araştırmalar, farkındalığın bağışıklık sistemini güçlendirmek, psikolojik stres düzeylerini azaltmak ve kişinin varlığına ilişkin olumlu algısını artırmak da dahil olmak üzere genel insan sağlığı üzerindeki etkisine yönelmiştir (Davis ve Hayes, 2011).

farkındalık eğitiminin zaman içinde olumlu bir kümülatif etkisi vardır . Rachel Thompson ve meslektaşları (2011), bir yıldan fazla bir süredir farkındalık eğitimi uygulayan koşucuların ve maraton koşucularının, bırakanlara kıyasla performanslarını (bir mil zaman) iyileştirdiğini buldu . Thompson ve ekibi bunun, farkındalık pratisyenlerinin acıya daha az takıntılı hale gelmesinden kaynaklandığına inanıyor , bu da onların fiziksel rahatsızlıkla başa çıkmalarını kolaylaştırıyor .

Erken bilimsel deneyler, farkındalık eğitiminin sporcunun akış deneyimini artırmanın etkili bir yolu olduğunu göstermektedir . İrlanda'daki araştırmacılar, yüksek düzeyde eğitim almış küçük bir üniversite öğrencisinden spor deneyimleri hakkında bir anket doldurmalarını istedi (Aherne ve diğerleri, 2011). Deney grubundan daha sonra 6 haftalık bir süre boyunca haftada iki kez farkındalık eğitimi almaları istendi : nefes alma, nefeslerini ve duyumlarını kontrol etme , ayakta yoga asanaları ve vücutlarını tarama (deneyin katılımcıları kısa bir süre için dikkatlerini vücutlarının farklı bölgelerine yoğunlaştırdığında). Kontrol grubu böyle bir görev almadı . Yukarıdaki egzersizlerin ilki 10 dakika kadar sürdü , vücut taraması - 30 dakika.

Deneyin sonunda katılımcılar spor aktiviteleri ile ilgili sorular içeren anketleri bir kez daha doldurdular . Antrenmanlı Sporcular _ farkındalık , daha net hedeflere, daha iyi geri bildirime ve kendileri üzerinde daha fazla kontrol duygusuna sahip olduklarını bildirdi . Böylece , nispeten kısa farkındalık seanslarından sonra akış halini deneyimlemeye daha hazır göründüler (Aherne ve

diğerleri, 2011).

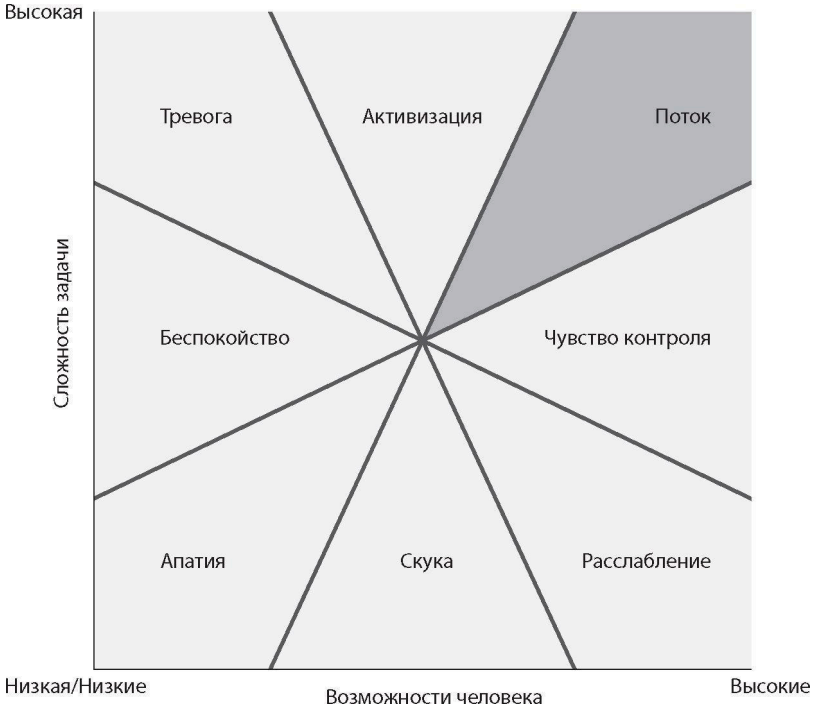
Her birimiz hayatımızda farkındalığı birkaç farklı şekilde deneyimleyebiliriz . Farkındalık temelli stres azaltma kursları giderek daha popüler hale geliyor. Bu uygulamanın en ince noktaları deneyimli bir eğitmen tarafından size açıklandığında özellikle yararlıdır . Bunu, muhatabınızın sözlerini dikkatlice dinleyerek ve herhangi bir yargıda bulunmadan özgürce yapabilirsiniz. Ya da koşarken tamamen nefesinize veya etrafınızdaki gerçekliğe odaklanın. Olumsuz ve çarpıtılmış düşünceleri zihninizden uzak tutarak, etrafınızdaki dünyayı daha iyi hissedebilecek ve elinizdeki işle tamamen meşgul kalarak sizi akış durumunu deneyimlemeye daha da yaklaştırabileceksiniz.

Doğru Görevleri Seçmek

Koşma konusunda belirli bir beceri düzeyine ulaştığınızda, size sağladığı faydaları takdir etme zamanı. İster diğer sporculara karşı ister kendinize karşı karşılaştığınız zorluk seviyesi , kaydettiğiniz ilerlemeyi ölçmenize olanak tanır. Kendiniz için belirlediğiniz tüm hedeflere ulaşmak bir dereceye kadar zordur. Ve bu zorluğun derecesi, önünüzdeki görevin bir akış deneyimi yaşama olasılığını artırması veya azaltması konusunda kilit bir faktördür.

Dr. Mike'ın 1975'te bir görevin zorluk seviyesini o görevi çözen kişinin yetenek düzeyiyle eşleştirme konseptinden bu yana , birçok sporcu bu iki faktör arasında deneyim kazanmalarını mümkün kılacak en uygun dengeyi bulmaya çalıştı. akış durumu. Bazı bilim adamları ve spor psikologları, bir insandaki optimal uyarılma bölgesinin mevcut eğitim ve yeteneklerinin seviyesinin biraz altında olduğuna inansalar da, pratik açıdan, bunun bizim maksimum seviyemizin sınırında olduğuna inanmak daha doğrudur. yetenekler. Şek. Şekil 5.2, bu faktörlerle ilgili olarak en son akış durumu kavramını göstermektedir.

, bir kişinin karşılaştığı büyük zorluklar karşısında bir akış durumuna ulaşmanın iki faktör tarafından belirlendiğini öne sürüyor : kişinin mevcut işinden ne kadar tatmin edici olduğu ve bu kişinin bu işi yapmaya ne kadar hazır ve eğilimli olduğu (Keller ve Landhauβer) , 2012). Bu iki psikolojik özellik , insan faaliyetinin zihinsel ve fiziksel yönleri arasındaki yakın ilişkiyi vurgulamaktadır . İyi eğitimli bir maraton koşucusu, bir arkadaşının (veya herhangi bir dış etkenin) onu bu mesafe geçişine itmesi durumunda, koşmak onun için zorlaşırsa zihinsel olarak pes edebilir. Öte yandan, fiziksel olarak daha az formda olan bir atlet , yarış onun için çok şey ifade ediyorsa veya fiziksel yeteneklerinin gerçek sınırlarını test etmek istiyorsa, zorluklara dayanabilir ve iyi zaman geçirebilir. Dahası, bir kişinin yaşadığı görevin bu önemi duygusu , daha az önemli zorluklarla bile bir akış durumuna ulaşmanıza olanak tanır . Disiplininde üstün olan elit bir koşucu, yarıştığı etkinlikler (yerel veya bölgesel şampiyonalar gibi) onun için özellikle anlamlıysa, kontrol veya rahatlama bölgelerindeyken bile akış yaşayabilir (Şekil 5.2) .



şekil. 5.2. Zor bir görev, onu çözen kişinin yüksek yetenekleri ve becerileri ile eşleştirildiğinde akış durumunun ortaya çıkması daha olasıdır.

Akış halinin en yüksek yoğunluğuna, çok önemli bir olayda sporcunun yetenekleri mutlak potansiyelinin sınırına yaklaştığında ulaşılır . Manzano'nun Olimpiyat madalyası için yarışırken bir akış durumuna ulaştığını bildirmesi şaşırtıcı değil . Tanımı gereği , bir Olimpiyat madalyası, bir sporcu için nadir ve son derece zaman alıcı bir başarıdır . Manzano, bu özel ödülü kazanmak için yorgunluk ve şüpheyle savaşmaya hazırdı . Bunu yaparken hayatının en büyük engelini de aşmış oldu .

Görevlerin karmaşıklığı, hedefler ve insan yetenekleri arasında denge

Hedef belirlemede olduğu gibi, spesifik ve ölçülebilir bir hedef belirlemek size daha büyük bir başarı şansı verir. Koşucular için zorluk ve performans arasındaki denge genellikle sıklıkla kullandıkları sayılarla ölçülür : süre , mesafe , koşu temposu, tırmanma hızı ve kalp atış hızı . 10.000 metreyi 40 dakikada veya 100 fit (304,8 m) yükseklikte dağlık bir arazide 8 mil (12,8 km) koşmaya çalışmak özel ve ölçülebilir görevlerdir . Bu tür diğer görevler, belirli bir konuyu kapsamayı içerebilir. hafta boyunca mesafe veya belirli bir yoğunlukta egzersiz (kalp atış hızı ile ölçülür).

Hedefleriniz doğrudan koşuyla ilgili olmasa bile aynı şekilde belirlemek başarı şansınızı artırır . Önümüzdeki üç ayda 15 pound (6,8 kg) kaybetme hedefi, her ikisi de hem amaç hem de görev. Kolay olsaydı, kilo vermek en büyük önceliğiniz olmazdı . Bir hedefe ulaşmanın zorluğunu anlayarak ve ona doğru ilerlemenizi düzenli olarak ölçerek , ilerlemenizi nerede ve ne zaman ayarlamanız gerektiğini bileceksiniz .

Bazen, yoldaşlarınızın önlerindeki görevleri çözmeye hazır olmaları sizi hayal kırıklığına uğratabilir . Bu aktif insanlar, farklı bir seviyedeymiş gibi hareket ederek, herhangi bir faaliyetini çözmeye değer bir göreve dönüştürürler . İnsanların önlerindeki görevi çözme konusunda sebat etme ve aynı zamanda ilgili motivasyonu sürdürme yeteneğinin genetik bir bileşene sahip olduğu ortaya çıktı. The Sport Gene'nin yazarı David Epstein, Avrupa'daki tek yumurta ve çift yumurta ikizleri araştırmalarına ışık tutuyor. Bilim adamlarının araştırması, bir sporcunun antrenman sıklığının ve hacminin % 50-75 oranında kalıtımına bağlı olduğu sonucuna varmalarını sağladı . Bilim adamları, bu fenomenin beyinde üretilen dopaminin bir kişiyi nasıl ödüllendirdiği ile açıklandığına inanıyor. Bazı insanlar sürekli aerobik aktiviteden daha fazla ödüllendirilirken , diğerleri bundan daha az tatmin olur. Harekete geçme duygusundaki bu fark, bazı insanlar çok koşmaya hazırken diğerleri hiç koşmadığında bu tür farklılıklara yol açar.

Kendileri için fiziksel olarak zor hedefler koymayı sevenler için, tüm görevlerin bir yelpazede var olduğunu hatırlamanız gerekir. Mahallede hafif bir yürüyüş, 100 millik (160,9 km) bir koşu ile aynı şey değildir. Sporcunun bir görev için uygun yoğunluğu belirleme yeteneği, sporcunun kişisel deneyiminin bir yan ürünüdür. İyi tasarlanmış koşucu eğitim planlarının çoğu, farklı mesafelerde ve farklı yoğunluklarda yapılan koşuları içerir ve genellikle birkaç hafta boyunca tasarlanır. Her yarış ve içlerindeki her antrenman ayrı bir görevdir - büyük veya küçük. Bununla birlikte , egzersiz zorluklarınızı sürekli artırmaya çalışmanın , iyileşme süreçlerinizi karmaşıklaştıracağından ve herhangi bir günde ek zorluklar yaratabileceğinden, sizin için verimsiz olabileceğini unutmayın .

Antrenmanda kat ettiğiniz mesafeleri kademeli olarak artırmak, güçlü yönleriniz ve vücudunuzun sınırları hakkında bir farkındalık geliştirir . Aynı zamanda, bu süreçte, zor görevlerin neden olabileceği rahatsızlıkla daha güvenli bir şekilde başa çıkmayı öğrenirsiniz. Ancak bazen sizin için önemli olan antrenman günlerinde gereksiz yere yorgun hissedebilirsiniz. Ardından egzersiz yükünüzü ayarlamanız gerekir . Diğer zamanlarda, dinç hissedebilir ve planın önerdiğinden daha hızlı koşabilirsiniz. Belirli koşullara uyum sağlama ve gözlemci olma yeteneği, her belirli gün için ulaşabileceğiniz görevleri belirlemenize yardımcı olacaktır.

Sorunları başarılı bir şekilde çözmek için, onları hedeflerinize ve yeteneklerinize uygun hale getirmeniz gerekir. Bu bir slogan gibi gelebilir, ancak antrenman hataları veya bir sporcunun yeteneklerini yanlış değerlendirmesi nedeniyle kaç tane uzun vadeli hedefin gerçekleştirilememesi şaşırtıcıdır . Örneğin, maraton koşucusu Sam'in harika bir antrenman planını tamamladığını varsayalım. 3: 10'da bir maraton koşma hedefi giderek daha gerçekçi görünüyor . Sıralamaya girmeden bir hafta önce , kişisel zamanı 2:30 olan bir arkadaşıyla 10 millik bir yarış yapıyor . Bu mesafeden koşma hızı, Sam'in alışkın olduğundan çok daha hızlı olduğu ortaya çıksa da , geri kalmıyor. Ertesi gün için planladığı antrenman, genel bir yorgunluk hissi nedeniyle büyük zorluklarla kendisine verilir . Ertesi gün, bir arkadaşı Sam'i tekrar mesafeye davet eder , ancak o sadece yarısını çalıştırır . Sonraki

eğitimde de görevin sadece yarısını gerçekleştirir . Eleme koşusu gününde , Sam hala yorgun ve mükemmel hava koşullarında 3:20 çalışıyor . Önceki günlerde kendini çok zorladığı için hemen pişman olur. özel bir ihtiyaç olmaksızın görevler .

koşucusu Sam kalifiye olamadı , ancak 3:10 standardının gerisinde kaldı . Bununla birlikte , bazı insanlar kendilerine fiziksel olarak ulaşamayacakları veya yeteneklerini çok aşan hedefler koydukları da olur . Bir hevesle 10.000 m'yi denemek isteyen 100 m koşucusu , muhtemelen acı ve hayal kırıklığı ile karşılaşacaktır . Aynı şekilde , 10.000 m uzun mesafe sprinterinin hamstringlerini kaybetmesi ve muhtemelen incitmesi muhtemeldir . Kas lifi tiplerimiz genetik olarak önceden belirlenmiştir ve işlevleri özel eğitimle bir dereceye kadar değiştirilebilse de , tıpkı doğuştan bir koşucunun her zaman bir koşucu olarak kalması gibi , doğuştan bir kısa mesafe koşucusu her zaman bir kısa mesafe koşucusu olarak kalacaktır.

Yukarıda belirtilen fenomenin diğer tarafı , hiçbir fiziksel antrenman miktarının bir sporcunun doğal genetik sınırlarını aşamamasıdır . Son iki ay içinde her 5000m milde bir 6 : 00'da tekrar tekrar koştuysanız , o zaman yerel yarışmalarda tamamen iradenizle mil başına 5:00'e ulaşamayacaksınız . Yarış heyecanının ve arzunuzu gerçekleştirmedeki ısrarın genel performansınızı birkaç saniye artırabileceğini bilerek , mil başına 5:55'lik bir hızı hedeflemek daha iyidir .

Bu hüküm, yeteneklerinizin oranında ve çözülmekte olan sorunun karmaşıklığında başka bir ilginç noktayı destekler . Bu , bu iki yön hakkındaki kendi algınızla ilgilidir . Fiziksel olarak 5:55 millik bir hızda koşabileceğinizi hissediyorsanız , ancak önceki antrenmanların genellikle çok başarılı olmadığını düşünüyorsanız , mil başına 6 dakikanızın tükenmesi pek olası değildir . Kendinizi yorgun veya aşırı gergin hissediyorsanız, sonuç aynı olabilir . Belirli bir düzeyde heyecan bile faydalı olabilir: Sempatik sinir sistemini koşu sırasında var olacağı kesin olan gerginliğe göre ayarlar . Bununla birlikte, aşırı sinir gerginliği bu sistemi sınırlarına getirebilir ve bu da psiko-duygusal durumunuzu daha başlamadan tüketecektir .

Bir şeylerin yolunda gitmediğini veya yeterli güce sahip olmadığınızı düşünüyorsanız , çalışma sürecindeki görevlerinizi gerçek koşullara göre ayarlayabilirsiniz. Örneğin, arkadaşlarınızla yarı maraton koşmaya karar verdiniz . Hedefleri iki saat. Bu mesafeyi hiç 2 : 10'dan daha hızlı koşmadın , ama son zamanlarda antrenmanda iyiydin , ve başarmayı umuyorsun. İki saatin sizin için çok fazla olduğunu düşünüyorsanız , koşarken hedefinizi düşürebilir ve bunu sadece kişisel rekorunuza ulaşmak olarak tanımlayabilirsiniz . Tersine , yarı yolda 2:00 hedefine kolayca ulaşabileceğinizi düşünüyorsanız , o zaman artırabilirsiniz . Her halükarda, başarılı hissetmenin anahtarı, eldeki görevle ilgili olarak mevcut beceri ve yetenek seviyenizi gerçekten anlamaktır .

Geri bildirimi temizlemenin yolu

akış durumundaki rolünü daha iyi anlamak için , Manzano'nun Londra 2012 Olimpiyatları'nda 1500m'nin son turundan önceki mücadelesini düşünün . Bu noktaya kadar, Leo nispeten sakindi. Böyle bir yarış için koşma hızı orta düzeydeydi - yaklaşık 58-60 saniye / tur. Sporcular sıkı koştu ama kimse öne geçmedi. Manzano güçlükle nefes aldı ama etrafındaki herkes de aynısını yaptı. Tüm dikkati, McLoughy ve Kenyalı Asbel Kiprop'un eylemleri de dahil olmak üzere rekabete odaklanmıştı. Böyle bir sporcunun ruh hali, fiziksel durumu hakkında endişelenmeye yer bırakmadı.

Son tur zili çalar çalmaz McLoughy hamlesine başladığında her şey değişti . Koşma hızı önemli ölçüde arttı. Bir dereceye kadar bu, Manzano için beklenmedik bir durumdu. Öndeki on koşucu, McLoughy'nin hamlesine daha hızlı yanıt verdi. Bu, Leo'nun bir atlet olarak onlardan aşağı olduğunu, onlardan daha yavaş olduğunu ve onlardan daha yorgun olduğunu düşünmesine neden oldu. Manzano, göz açıp kapayıncaya kadar ezici bir özgüvenden depresyona ve kendine acımaya dönüştü.

Bu hikaye, bu koşu disiplininde Olimpiyat madalyası için verilen mücadelede başka bir Amerikalının kaybetmesiyle sona erebilirdi . Ancak Manzano, düşüncelerini tamamen kontrol altına almayı başardı . Önündeki sporcuların çok hızlı koştuğunu fark etti . Ve yine de sağa koştu . Rakiplerinin birçoğunun taktiksel bir hata yaptığını fark etmesi ona yeni bir umut verdi. Son hamle zamanı geldiğinde , Manzano rakiplerinden daha zinde hissetti .

Manzano için duygusal sarsıntı onu içinde bulunduğu değişken durumdan çıkardığında hiçbir şey değişmedi . Bitiş zilinden önceki anlardaki hızı ve 100 metre segmentinde sabit kaldıktan sonra. Bu anlarda önemli ölçüde değişen şey , sporcunun iç ve dış geri bildirim konusundaki farkındalığıdır . Koşucular ondan uzaklaşmaya başladığında , kendini onlardan daha zayıf hissetti . Bacakları hareket etmiyor gibiydi . Ancak Manzano, rakiplerinin eylemlerini mantıklı bir zihinle kabul eder etmez , hata yaptıklarını anladı . Aniden bacakları tekrar hafif ve esnek hale geldi . Ulusal düzeydeki yarışmalarda mahmuzları bitirmesiyle tanınan Manzano, bitiş çizgisinde dünyanın neredeyse tüm en iyi sporcularını geçmeyi başardı .

Geri bildirim her zaman bu kadar dramatik sonuçlar getirmez. Ancak bir akış durumu oluşturmak için tamamen hedef ve beklentilerinizle uyumlu hale getirin . Bu geri bildirime net denir, çünkü onun hem içsel hem de dışsal tezahürlerini aynı şekilde yorumlarsınız . Geribildirim her zaman olumlu değildir ; Sizin için bir şeyler ters gittiğinde , beyniniz sizi bu konuda uyarmalıdır . Soru şu : Zihniniz ve bedeniniz sorunlarınızı çözmek ve ilerlemenizi sağlamak için uyum içinde çalışabilir mi ? _

Bulanık Geribildirimin Tehlikeleri Bulanık geri bildirimin klasik bir örneği , arazide koşarken ormanda kaybolduğunuz zamandır . 10 mil boyunca , sizin için her şey daha önce hiç olmadığı kadar

iyi gitti. Tırmanışları kolayca aştınız ve derelerin üzerinden atladınız . Vücudunuzda güç hissettiniz ve zihinsel olarak mesafeyi herhangi bir özel engel olmadan bitireceğinizden emindiniz . Ama aniden yolun artık tanıdık olmadığını fark edersin. Belki yan yolu kaçırdın ? Belki de geri dönmen gerekiyor? Yakınlarda telefon var mı ? Suyunuz biterse ne olur ? Bu sorular ve endişeler büyüdükçe , bir akış durumu görüntüsü kaybolur . Telaşlı ve korkmuş prefrontal korteksiniz devreye girer ve olası tüm seçenekleri gözden geçirmeye başlar . Koşma hızınız yavaşlar çünkü bilinçaltınızda belirsiz bir gelecek için enerji biriktirmeye başlarsınız . Hatta öncelikle bir karar vermek için tamamen durabilirsiniz . Geri dönüp az önce çıktığınız yokuşu tekrar tırmanmak zorunda kalma düşüncesi bile bacaklarınızı titretiyor. Sadece bir dakika önce harika hissettin . Şimdi sanki biri omuzlarınıza 25 kg'lık bir kum torbası koymuş gibi . Fiziksel olarak hiçbir şey değişmedi . Her şey , ortaya çıkan durum hakkındaki zihinsel farkındalığınızla ilgilidir .

Belirsiz geri bildirimler en güzel koşunuzu mahvedebiliyorsa , bu tür net olumlu geri bildirimler sizi ulaşılmaz yüksekliklere taşıyabilir . Bir sporcu için kalbinde, bacaklarında ve ciğerlerinde güç hissettiğinde ve antrenörlerinden, saatlerinden, seyircilerinden ve çevresindeki dünyadan gelen tüm sinyaller olumlu olduğunda her şey mümkün görünür. Sporcu hiç düşünmediği hızlara ulaşır . Asla ulaşamayacağınızı düşündüğünüz o mesafe işaretleri bir anda gözlerinizin önünde beliriyor . İki saatlik mesafe size 20 dakika gibi geliyor. Ve hepsi zihniniz ve vücudunuz uyum içinde çalıştığı için.

tüm biçimleriyle geri bildirim

Herhangi bir eyleme derinden daldığı herhangi bir anda , bir kişi şunlara erişebilir : çeşitli geri bildirim biçimleri . Dahili ve harici sinyaller olmak üzere iki türe ayrılabilirler . İçsel ve dışsal motivasyonun aksine , hiçbir geribildirim şekli diğerinden daha değerli değildir . *Dahili geri bildirim* vücudunuzun içinden gelir . Çoğu zaman , insanlar bunu fiziksel belirtiler şeklinde hayal eder - örneğin, nefes alma sıklığı veya bacaklarda yorgunluk hissi . Denge duygusu , kişinin uzayda kendi konumu duygusu ve kalp atış hızı da içsel geri bildirim biçimleridir . Bu iç bağlantı aynı zamanda düşünce süreçlerini de içerir . Düşünceleriniz, durum değerlendirmeleriniz ve eylem stratejiniz bu kategoriye girer .

Dış geri bildirim teorik olarak daha geniş, çünkü bir kişinin etrafındaki dünyadan duyuları tarafından beynine iletilen tüm bilgileri içerir . Koşucular için bu, GPS'ten ve kalp atış hızı monitörü olan bir saatten gelen bilgilerdir , bunlar koçlardan gelen talimatlar , bir taraftar kalabalığının gürültüsü , hava koşulları ve hava sıcaklığı ve rakiplerin eylemleridir. Harici geri bildirim size koşucu grubundaki konumunuz , parkurdaki oryantasyon ve koştuğunuz arazinin doğası (engebeli veya düz; üstesinden gelinmesi kolay veya teknik vb .) hakkında mekansal bilgi verir .

Bu iki tür geri bildirim, her an koşunuzun durumundan haberdar olabileceğiniz sağlam bir temel oluşturur . Bu bilgilerin çoğu , örtük belleğiniz tarafından otomatik olarak işlenir ve sıralanır .

Koşarken kalp atış hızınızın istemsizce nasıl yükseldiğini veya bir rakibin ani hareketine sezgisel olarak nasıl tepki verdiğinizi hatırlayın . Diğer zamanlarda beyninize giren bilgilerin dikkatlice analiz edilmesi gerekir . bilinçli zihniniz . *Bu* hızı *uzun süre koruyabilecek* miyim *?* veya Grupta *biraz daha kalmalı mıyım yoksa kendi başıma mı tavır almalıyım ?* genellikle hemen gerçekleştirilemez . Eylemlerinizden bazıları, çabalarınızı iki katına çıkarmanızı ve risklerin farkına varmanızı gerektiriyor . Bu, akış durumu yarışının gizli tarafıdır : görevin karmaşıklığı, onu çözme konusundaki hazırlığınızı aşabilir . Bu gibi durumlarda , en güçlü olanı hesaba katmalısınız . geri bildirim sinyali veya bunu otomatik olarak yapması için vücudunuza güvenme riski .

Bir sporcunun herhangi bir zorlukla mücadele ederken kendisine sorduğu en önemli sorulardan biri şudur: *Geri bildirimden aldığım bilgiler , mücadelenin zorluğuyla eşleşiyor mu ?* Geribildirim çok farklı biçimler aldığından, genellikle çarpıtılabilir . Bazı koşucular rüzgarlı veya yağmurlu havalarda koşmak zorunda kalırlar ve bu da dikkatlerini dağıtır . Aşırı aktif bir hayran veya kaba bir rakip, kendinizi rekabete tamamen kaptırmanızı engelleyebilir . Zorlu arazide koşmak, akış durumuna girmenizi engelleyebilir , bu nedenle zorlu arazide tökezleyen bir saat, birkaç saniyede bir sizi biplemeye başlar .

Aynı zamanda, gerçek geri bildirim sporda çok yardımcı olur. GPS saatleri, bariz nedenlerle koşucular için geleneksel kronometrelerin yerini hızla alıyor . Hızları , kat ettikleri mesafe ve kalan mesafe hakkında anlık bilgi alabilme özelliği, sporcuların kuvvetlerini daha doğru hesaplamalarına yardımcı olur. Bir insan hız göstergesi gibi , GPS saati de çok hızlı koşup koşmadığınızı gerçek zamanlı olarak görmenizi sağlar . Bu cihazlar kesinlikle mükemmel olmasalar da , yine de koşucunun doğru hızı hesaplaması için değerli girdiler sağlarlar .

GPS saatlerinden bile daha değerli geri bildirim kaynakları , antrenörler veya deneyimli sporculardır. Saat, içsel süreçlerinizi dışsallaştırabiliyorsa , o zaman antrenörler ve taraftarlar müsabakanın bütün resmini görerek ana rakiplere veya mesafe işaretçilerine göre konumunuzu değerlendirmenize yardımcı olur . Bazen, güvendiğiniz birinden gelen birkaç cesaret verici ses bile moralinizi yükseltebilir ve size çok ihtiyaç duyduğunuz özgüveni sağlayabilir .

AKIŞ DURUMU VE YORGUNLUĞU KONTROL ETME KABİLİYETİ

Timothy Noakes'ın inkar edemeyeceği şey, titizliktir. Güney Afrikalı spor araştırmacısı ve hekim , *The* Lore of Running'in dört baskısını yayınladı - Uzun mesafe koşusunun bilimi , tarihi ve antrenman yöntemleri üzerine 944 sayfalık bir klasik . çalışmalarının antrenörler ve sporcular üzerinde büyük etkisi oldu ve Noakes'ı spor bilimindeki en etkili insanlardan biri haline getirdi .

Dr. Noakes'in 2002'de öne sürdüğü en ilgi çekici fikirlerinden biri , kas yorgunluğunun merkezi yönetim modelidir . Basit bir ifadeyle , bu model, vücudun fiziksel strese dayanma yeteneğinin beyin tarafından kontrol edildiğini ima eder. beynin görevi, insan vücudunun normal durumunu (homeostaz) sağlayarak , kalbinin kritik bir hasar görmemesini ve insan vücudunun sıcaklığının tehlikeli bir düzeye çıkmamasını sağlamaktır . Beyin ayrıca glikojen miktarının güvenli bir seviyenin altına düşmemesini sağlayarak kendi başının çaresine bakar . Beyin, kas liflerinin sıkılaşma yeteneğini sınırlayarak bu hedeflere ulaşır .

kas yorgunluğunun merkezi yönetim modeli , koşu stratejisinde tam bir değişiklik anlamına geliyor . Beyin bize dur demiyor . Aksine, sporcuları koşu hızlarını iç organlarını riske atmayacak bir seviyeye indirmeye zorlar . Esasen , bir kişinin yeteneğine bir kontrol mekanizması (Noakes buna komutan diyor) yerleştirir . sporcunun hızını güvenli bir seviyede sınırlayarak güç üretir . Noakes'in yazdığı gibi : "Yorulduğunda, gerekli çabayı artık sürdüremediğimizde , daha yavaş da olsa yeni bir koşu hızına geçeriz" (Noakes, 2002). İnsanların farklı doğuştan gelen verileri, yetenekleri ve diğer değişken parametreleri olması nedeniyle , beyin (komutan) farklı insanlarda farklı hızlarda ve farklı fiziksel stres seviyelerinde açılır.

Bir "merkezi komutanın" varlığı ve önlerindeki göreve tamamen kapılmış olan sporcuların onu alt etme yetenekleri hakkında ciddi sorular ortaya çıkıyor . Bu sorular, bilim insanlarının başarılı olan sporcuların olup olmadığını merak etmelerine yol açmıştır. en önemli hedefler ve bir akış halinde olanlar, özellikle bu anlardaki düşüş hakkında bilinenler ışığında, bu "komutan" tarafından kontrol ediliyor . prefrontal korteks aktivitesi .

Beyrut Amerikan Üniversitesi profesörü Arne Dietrich , Bu kitapta yaygın olarak sunulan , bunun böyle olmadığına inanıyor. Noakes'ın yorgunluğun merkezi doğası fikrine prensipte katılırken , beynin onu etkili bir şekilde kontrol edebileceğinden şüphe ediyor . ayrıca, beynin bazı bölümleri tutumlu bir kan besleme rejimine geçebilse de , bir göreve duyulan coşkunun, onu tamamlama arzusunun veya bir akış halinin yorgunluğu gölgeleyebileceğinden şüphe ediyor .

Prefrontal korteksteki devrelerin - yani 'irade'nizin - çok sınırlı bir ölçekte de olsa bu süreçleri nasıl düzenleyebileceğini hayal edemiyorum . " posta görüşmesi "Yarışma sırasındaki akış durumunun, işleyen belleğin miktarı (yabancı bilgileri kapatan) veya konsantre olma yeteneği gibi beynin diğer parametreleriyle ilişkili olduğunu düşünüyorum ." Yani beyninizin bir kısmı tüm vücudunuzun güvenliğini kontrol ediyorsa , ne kadar isteseniz de onun sınırlarını aşmanız pek olası değildir .

Geri bildirime bilinçli bir yaklaşım, onu daha iyi kullanmanıza yardımcı olabilir . En iyi maraton koşucuları, zihinlerini yarış boyunca meşgul ve daha yönetilebilir tutmak için yarışlarını zihinsel olarak 26 1 millik tura böldüklerini bildirdiler. Bu strateji, sporcuların kısa vadeli hedeflere (26 tam olarak) daha iyi ulaşmalarını ve aldıkları geri bildirim miktarını artırmalarını sağlar . İstenilen hızda tamamlanan her bir mil, sporcunun gücünü olumlu yönde etkiler ve daha büyük hedeflere ulaşmak için motivasyonunu artırır.

olayların tarafsız, yargılayıcı olmayan bir değerlendirmesine kadar genişletilebilir . Maraton koşucusu Sam , 17. mil maratonunu önceden belirlenen 7:15 hedefi yerine 7:45'te koşmaya karar verirse , o zaman birkaç seçeneği vardır . Yavaşladığı için kendini suçlayabilir . Gelecekte kaybettiği zamanı telafi etmek zorunda kalacağı düşüncesiyle paniğe kapılabilir . Veya 7: 45'in sonucunu olduğu gibi kabul edebilir - 7:45. Sonrasında verdiği tepki seçim yapmak tamamen ona bağlıdır : ya zamana yetişmek için koşunun hızını artıracak ya da yavaşlamanın bir yükselişten ya da işaretten yanlış ayarlanmış bir mesafeden kaynaklandığına karar vererek hızı değiştirmeden bırakacaktır .

Hepsini bir araya getirmek

Bu bölümün başında, doğru bir şekilde nasıl tanımlanacağı sorusunu araştırdık . senin hedeflerin. Bunu kişinin kendi yeteneklerini geliştirmesi sorusu takip etti . ve beceriler ve uygulanabilir görevlerin seçimi . Sonunda geri bildirim hakkında konuştuk .

Bu temel akış bileşenleri bir boşlukta mevcut değildir . Ayrıca, sinerji yaratma eğilimindedirler . Net hedefler, bir kişinin yetenek ve becerilerinin gelişmesine ve ayrıca daha karmaşık görevlerin belirlenmesine yol açar . Karmaşık sorunları başarıyla çözmek , daha yüksek hedefler belirlemenizi sağlar . Net geri bildirim, karmaşık görevlerin daha basit görünmesini sağlayabilir , bu da kişinin yetenekleri ve daha karmaşık hedeflere duyulan ihtiyaç konusunda daha eksiksiz bir farkındalığa yol açar . Tezahür sırasına bakılmaksızın , akışın apriori bileşenleri , ortaya çıkması için koşulları yaratır . 6. ve 7. Bölümlerde , hem profesyonel hem de amatör sporlarda akıcı bir deneyim yaşama şansınızı artırmak için bu sinerjiyi çeşitli biçimlerde nasıl kullanabileceğinizi göreceksiniz .

Anahtar noktaları

Kendiniz için hedefler belirlerken SMART metodolojisini kullanırsanız , yani hedefleri spesifik, ölçülebilir, ulaşılabilir, ilgili ve zamana bağlı hale getirirseniz, akışın ilk gerekli bileşenini oluşturmada daha başarılı olabilirsiniz .

- Yüksek veya uzun vadeli hedefler formüle ederken , onlara ulaşma yolunda daha küçük kısa vadeli hedefler kullanın. Bu şekilde , ilerlemenizi görebileceksiniz , bu da size bir öz-yeterlik duygusu verecektir . Bu duygu, iyimser kalmanıza ve uzun vadeli hedeflerinize doğru ısrarla

ilerlemenize yardımcı olacaktır .

- Belirli bir hedefe ulaşmak için ayırabileceğiniz süre konusunda gerçekçi olun .

— Yetenek ve becerilerin geliştirilmesi, hedeflere ulaşmanın gerekli bir parçasıdır . Koşma yeteneklerinin geliştirilmesi, fiziksel niteliklerin (dayanıklılık, iç kaynakların stoğu , hız, güç, esneklik ve verimlilik) yanı sıra zihinsel becerilerin (hayalde canlandırma, farkındalık) iyileştirilmesini içerir .

durumunun ikinci apriori bileşeni - görevin karmaşıklığının mevcut fırsatlara karşılık gelmesi - her kişi için benzersizdir . Bazı insanlar bir akış durumunu deneyimlemek için daha fazla görev karmaşıklığına ihtiyaç duyarken, diğerleri nispeten yetenekleri dahilinde olan bir göreve ihtiyaç duyar .

- Akışın bu üçüncü zorunlu bileşeni olan geri bildirim, açık ve amacınızla ilgili olmalıdır.

- İçinizden (kalp atış hızı , nefes alma, düşünceler) ve dışarıdan (pistteki mesafe işaretleri, yarıştaki yeriniz, diğer insanlardan gelen talimatlar ve tavsiyeler, özel kronometrelerden gelen bilgiler vb.) geri bildirim gelebilir.

- Net geri bildirim, hedefinize giden doğru yolda olup olmadığınızı belirlemenize yardımcı olur. Eylemlerinizde veya hedeflerinizde herhangi bir ayarlama yapmanız gerekip gerekmediğine karar vermek için kullanılabilir .

- Merkezi Yorgunluk Kontrol Modeli (Noakes, 2002), vücudun çaba gösterme yeteneğinin beyin tarafından düzenlendiğini (yönetildiğini) ima eder. Bu düzenleme, bir sporcunun kendini aşırı zorlamasını veya beyinde veya iç organlarda fiziksel hasara neden olmasını engelleyen koruyucu bir mekanizmadır.

Bölüm 6

Günlük koşuda akış

Kosta Rika'daki en yüksek nokta, sönmüş yanardağ Sierra Chirripo'nun zirvesidir . Ekoturistlerin üzerinde çelik halatla seyahat ettiği yemyeşil tropik ormanların üzerinde yükselir . Sierra Chirripo'nun yüksekliği 3,8 km'dir. Bu nedenle , çoğu dağ yürüyüşçüsünün 24 millik (38,6 km) dairesel rotayı tamamlamasının 2-3 gün sürmesi şaşırtıcı değil . Birçoğu yaylalarda iklime uyum sağlamak için geceyi zirveye 4,8 km mesafedeki ana kampta geçiriyor . 33 yaşındaki Betsy Dorsett, bir günde

zirveye inip çıkmaya karar verdi.

Dorsett, Ekim gecelerinden birinin gece yarısında ayağa kalktı, üzerine lamba takılı bir miğfer ve içinde içme sıvısı olan özel bir sırt çantası taktı ve karanlık Kosta Rika gecesine çıktı. Tırmanış, hem karanlıkta hem de aydınlıkta günün çoğunu alacak. Karanlık o kadar büyüktü ki şimşekler gökyüzünde parlak bir şekilde parlıyordu, ancak yoldaki çukurlar ve toprak neredeyse görünmüyordu. Bir lamba hemen yandı ve Betsy onu yedek lambayla değiştirmek zorunda kaldı. Sporcu kaydı ve düştü, çamur sıçradı. Dorsett bir noktada evine, otel odasının güvenli ve kuru ortamına dönmeyi özledi . Ama bunu her düşündüğünde, aklında basit bir mantra belirdi: *Bunu gündüz yapmak zorundayım* .

Altı saatlik tırmanıştan sonra neredeyse ana kampa yaklaşacaktı . Yüksek irtifa hastalığına tutulmuş, zihnini bulandırmış ve düşüncelerinde aldatıcı bir hafiflik yaratmıştı. Dorsett'in başı atmosferik basınçtaki düşüşten dolayı zonkluyordu . Özel eğitim almaması ona kötü hizmet etti: Son birkaç haftadır sahilde eğitim alıyor ve aylardır dağlara çıkmadı. Birkaç patates ve bir enerji barı yediği kısa bir mola biraz yardımcı oldu. Ancak zorlu yolda ilerlemeye kendini zorlama düşüncesi Betsy'yi korkuttu.

adımlarını saymaya başladı . Onları saydı ve anlattı, zorladı bu rakamlar dikkatini yorgunluğundan uzaklaştırır ve eylemlerine yönlendirir . Tüm sorunlara rağmen Dorsett ilerlemeye devam etti . Böylece kendini hareketin ivmesine teslim etti . 3 km yükseklikte bile koşmak ona zevk veriyordu. Onun için başka hiçbir şey önemli değildi .

Bu sırada güneş doğmuştu. Kuşlar cıvıldadı. Betsy ağaçların yüksekliğinin üzerine yükseldi. İz kuru ve sağlam. Dorsett ayağını nereye koyacağını açıkça gördü . Ana kamptan turistler vardı . Onları kolayca atlattı . Seyreltilmiş hava, onun çok hızlı değil , sabit bir hızda hareket etmesini sağlıyordu. Patika o kadar dikti ki, bazen Betsy elleriyle kendine yardım ediyordu . Ama bu onu rahatsız etmedi - diğer hobisi kaya tırmanışıydı . Uzun bir tırmanıştan sonra , tepeden dalgalanan büyük bir Kosta Rika bayrağı gördü . Ona ulaştı. Açık bir günde, Chirripo'nun tepesinden Kosta Rika'nın tamamına uzun uzun bakabilirsiniz .

Betsy Dorsett

Betsy Dorsett, Chirripo'nun tepesinde

Dorsett , dönüşünde günlüğüne " Zirveye çıktığımda orada kimse yoktu ," diye yazmıştı . Ağlamak , çığlık atmak ve sevinçten zıplamak istedim . Ama yapmadım. Ne de olsa yolun yarısındaydım yol. Bir süre tepede durdum , etrafımda dönen bulutları izledim , aşağıda yayılan vadilere ve diğer sıradağlara baktım , sonra dağıldılar , sonra tekrar birleştiler . Sonra oturdum ve manzaraya hayran kaldım. İşte zirvedeyim . _ Ama devam etmem gerekiyor . "

yol onu çağırdı . Yolun 19 km'sinde dikey olarak 3 km ineceğini hatırlayarak koşma hızını seçti . Son üç kilometre boyunca tüm kasları ve içlerindeki lifler ağrıyordu. Bir tırnağımız koptu , diğeri zar zor tutuyordu . Yorgun , kırmızı gözlerle , Chirripo'nun eteğindeki köye indi . Kimse onu alkışlamadı . Kimse onu tebrik etmedi . Görevini yeni tamamladı .

Yaşadığım deneyimleri asla tarif edebileceğimi sanmıyorum , " diye yazdı daha sonra . - Kendimle ne kadar gurur duydum kendinizi acıdan, uyuşukluktan, zifiri karanlıktan ve irtifa hastalığından geçmeye zorlayın . Yarışım zevkten ne kadar uzaktı ama onu tamamladığım için ne kadar inanılmaz mutluydum ! Zihninizin ve bedeninizin sınırlarını zorladığınızda , başınıza inanılmaz bir şey geliyor . Bu duygu sizi soymak gibidir. Sizi tamamen açık bırakır ve kendinizi başka hiçbir şekilde tanıyamayacağınız bir şekilde tanımanıza izin verir . ”

Betsy Dorsett hiçbir zaman profesyonel bir sporcu olmadı . California Sahili Rekreasyon ve Turizm Programı'nda halkla ilişkiler ve geliştirme müdürü olarak çalışıyor . gom ol ve üniversiteden sonra bisiklete binmeye başladı . Geçmiş performansı , bir resmi maratona ve birkaç kısa süreli kalış yarışına katılımı içerir . Normal antrenmanda _ sınıfta bir mili 11 veya 12 dakikada koşar .

Çok mütevazı bir rekabet deneyimine rağmen, Betsy hedefler koyar ve aktif olarak zor görevleri üstlenir . Chirripo'ya ek olarak , yakın zamanda Büyük Kanyon Ulusal Parkı'nın patikalarında kuzeyden güney kenarına ve geriye doğru benzersiz ve çok zor bir koşu yaptı . (toplam mesafe 67,5 km). Bu rotadaki kot farkı toplam 6.4 km'dir. Ayrıca Yosemite Ulusal Parkı'nda 48 km'lik bir koşu yaptı . Dorsett eğitimine gittikçe daha fazla alıştıkça hırsı da artıyor .

, "Pist koşusuna ilk başladığımda , pek çok güzel yer görmek ve macera ruhunu hissetmek istedim , " diyor . Tanıdık dünyanızdan çıkmanın bir yoluydu . Kaliforniya'daki Desolation Wilderness'ta koşu rotasında ilerlemek ve insanı hayrete düşüren manzaraları görmek ilginç ve havalıydı. insanlar tüm hafta sonunu geçirdi ve bu benim sadece yarım günümü aldı . Başlangıçta, beni ilk etapta çeken şey buydu . Ve sonra önümde sorular ortaya çıkmaya başladı : ne kadar koşmak istiyorum ? ne kadar uzağa koşabilirim? benim için ne kadar zor olacak ve yolumda ne göreceğim ?

Betsy'nin tüm hedefleri, mutlaka bu kadar uzun mesafeli seyahat ve kararlılık gerektirmez . Aslında,

en iyi akış deneyimlerinden bazıları, o kadar da zor olmayan parkurların düz uzantılarında, ancak tam da dediği gibi, " koşmaya dönüşebileceği" yerlerdeydi . Böyle anlarda , koşmanın ritmi ve getirdiği sakinlik, Betsy'nin hareket hissinden iç huzuru ve neşe elde etmesini sağladı .

Chirripo'nun zorlu zirvesi gibi diğer bölümlerde , Betsy Dorsett'in yaptığı keşifler daha derindir .

Dorsett, "O gün bir noktada, içimdeki her şey alt üst olmuş gibiydi," diye yazdı . - Arka arkaya 13 saat boyunca sadece ilerlemekle meşguldüm . Zor olduğunda koşma isteğimi kaybettim ve her şey beni incitti. Ama bu bizim hayatımız. Acı çeksek bile her zaman ilerlemeliyiz . Belki böyle anlarda bunu özel bir sebatla yapmanız gerekir . Yapmamız gereken tek şey bu . Ve bazen, Chirripo'da olduğu gibi , rotanızı tam olarak başladığınız yerde bitirirsiniz , ancak bitiş çizgisine farklı bir kişi olarak gelirsiniz ."

geçen koşu, bu sporu bu kadar keyifli kılan şeydir . Bazen akış deneyimi size tesadüfen gelebilir , ancak bu duyguları günlük amatör koşularınıza bazı önemli değişkenler ekleyerek geliştirebilirsiniz. Bu bölüm, ortaklarınızın bunda oynadığı rolden , müzikten, manzaradan ve sizin için önemli olan görevleri seçme yeteneğinden bahsediyor . Burada ayrıca bir akış durumu bulmanın getirdiği risklere , bu durumun bir kişide yaratıcılığı ateşleme yeteneğine ve amatör sporlarda akışı deneyimlemenin size rekabet için nasıl ilham verebileceğine değineceğiz .

Bizim için önemli olan şeyleri seçmek

Dorsett, on yıl önce Doğu Sahili'nden ayrıldı ve Kuzey'e taşındı . Kendine yeni bir iş bulmak istediği California . Eylemlerinin mantığı basit ve anlaşılırdı . _ Bu bölge , ilginç ve tatmin edici bir hayat yaşamak için ihtiyaç duyduğu iş ve eğlence için geniş fırsatlar sağlıyordu . High Sierras'ta kayak yapmaya veya Yosemite Ulusal Parkı'nda çölde koşmaya ve kaya tırmanışına yalnızca üç saat uzaklıktadır . Bu faaliyetler , kişiliğinin özelliklerini tanımladı , yeni değerli beceriler edinmesine ve ilerlemek için yeni hedefler belirlemesine izin verdi .

Betsy, " Karanlıkta 30 mil koşsam bile bu beni mutlu ediyor " diyor . Ve şimdi katedrali aydınlatan güneş doğuyor zirve (Yosemite Ulusal Parkı'nda). Ve kendimi çok yorgun hissediyorum! Bazen bu deneyimler beni küçük hissettiriyor . ve önemsiz. Ancak aynı zamanda etrafımdaki her şey harika görünüyor.”

Merkezin en yüksek zirvelerine tırmanması gerekli değildir . Amerika'nın ya da dünyanın en büyük kanyonunun kenarlarında koşarak akış durumunu deneyimleyin . Aslında , Dorsett'in Büyük Kanyon yolundan sapmasına neden olan uzun mesafe koşularının çoğu, harika bir şekilde koştuğu hafta sonlarıydı . yüksekliğe alışmak için High Sierras'taki güzel rotalar veya Arizona'nın kayalıklarına tırmanmak .

, " Hepsi yeni yerlerde dolaşmak için iyi bahanelerdi " diyor. — Bir arkadaşımla Mount Whitney'in (Amerika Birleşik Devletleri kıtasındaki en yüksek zirve, yükseklik 4400 m) yamaçlarında koştum , ardından Desolation Wilderness rezervinde pistlerde koştum . Katedral'e tırmandım _ _ _ Yosemite Ulusal Parkı'nda zirveye ulaştı ve ardından yamaçlarında 30 millik bir gece koşusu yaptı. Büyük Kanyon'un kuzey ucundan güney kenarına koşmak ve geri dönmek , bana çok keyif veren diğer zorluklarla birlikte kendim için belirlediğim zorluklardan sadece biriydi ."

Tüm koşucuların evlerinin yakınında dağlar , çöller veya okyanuslar yoktur. (veya evin yakınında değil, ama en azından araba ile ulaşılabilecek bir mesafede), ancak her biri kendisi için anlamlı hale gelecek bu tür yarışlar ve maceralar için fırsatlar yaratabilir . *Hedef* akış formülünü + *fırsatlar* + *görev karmaşıklığı* + *geri bildirim* = *akış durumunun gerçekleşmesi için fırsatlar* biliyorsak Kulağa biraz karmaşık geliyor , günlük gerçek akış deneyimleriniz , bir durumu ustaca hallettiğinizi hissetmekten gelir . Bu deneyimleri, bacaklarınızda tekrar hafif ve esnek hissettiğiniz bir iyileşme gününde yaşayabilirsiniz ; veya zorlu uzun bir tırmanışta, üstesinden gelecek güce sahip olduğunuzu anladığınızda .

amacıyla koşan eğlence amaçlı koşucular veya sakin bir dinlenme günü, hedef *ve* zorluk *terimleri* isteyen profesyonel sporcular için aşırı derecede korkutucu görünebilir . Ciddi eğitim planlaması içerirler , ototelik bir kişiliğin niteliklerinin varlığı ve yarışmalara katılım . Ormanda saatlerce sessiz bir yürüyüş yapmak istiyorsan , neden tüm bu formüller ve planlar?

Gerçekte, kısa vadeli hedefler bile (bir saat koşmak gibi), iyi pratik yaparsanız elinizdeki göreve oldukça dahil olmanızı sağlayabilir . Yeterli güce sahip olduğunuzu ve baskı altında olmadığınızı gösteren içsel geri bildiriminiz , koşunuzu daha keyifli ve otomatik hale getirerek zihinsel enerjiyi serbest bırakacaktır. Ve daha da önemlisi , sizin için kişisel anlamı olan bir görevi yapmak , karmaşıklığı çok büyük olmasa bile işinize daha uzun süre odaklanabilme olasılığınızı artırır .

Konsantrasyon Sanatı

Ağustos 2011'de Dr. Christian Swann ve üç meslektaşı , spordaki akış durumları hakkında araştırma yapmak için internette gezinmeye başladı . Amaçları , bu konuda yayınlanan her şeyi analiz etmekti . Elit Sporlarda Akış Deneyimi, Sıklık ve Kontrolün Sistematik Analizi (Swann ve diğerleri, 2012) başlıklı raporları , başlığının hakkını veriyordu . Uzun süreli dikkat konsantrasyonu konusu diğerlerinden daha sık ortaya çıktı .

Hiçbir miktarda hedef , beceri , görev veya geri bildirim Koşarken veya sizin için anlamlı olan diğer herhangi bir eylemi gerçekleştirirken eylemleriniz üzerindeki zihinsel kontrolünüz ile karşılaştırın . Tabii ki, serbest koşu ise otomatik pilotta da koşabilirsiniz . Böyle anlarda , fiziksel hareketleriniz

örtük hafızanız tarafından kontrol edilir ve düşüncelerinizin kafanızda özgürce dalgalanmasına izin verir . Ancak durum , koşmak sizin için anlamını yitirecek bir hal alırsa (sizi ciddi anlamda ilgilendiren bir şey olmaktan çıkıp , nefes almak gibi tamamen bilinçaltı otomatik bir eylem haline gelir), o zaman akış durumuna girme şansınızı kaybedersiniz .

Bu nedenle, akış deneyimlerini elde etmek için şunları yapmanız gerekir : konsantrasyon. Bazen içsel bir mutluluk hissi veya bir görevdeki zorluk , dikkatinizi yarış boyunca odaklamanız için yeterlidir . Kendiniz hakkında o kadar iyi hissediyorsunuz veya o kadar çok engeli aşmakla o kadar meşgulsünüz ki, dikkatiniz dağılmış bir şekilde düşünecek psişik enerjiniz kalmıyor . çok var şimdiki anda olmanın belirli bir beceri gerektirdiği diğer durumlar . Tüm beceriler gibi , bir kişinin odaklanma ve konsantre olma yeteneği de pratikle artar .

Sporda Akışın Durumu'nda (1999), Sue Jackson ve Dr. Mike, performansı artıran bazı özel adımlar için önerilerde bulundular. bir kişinin dikkatini odaklama yeteneği . İlk ve en önemli adım , konsantre olduğunuz nesneyi belirlemektir . Bu görev, nerede çalıştığınıza bağlıdır . Örneğin, arazi koşusu yapıyorsanız (patika koşusu), ayaklarınızın altında beliren kayaları ve ağaç köklerini kontrol etmekte muhtemelen daha rahat olacaksınız . Düz bir yolda (pist) koşan kişiye gelince , dikkati öncelikle trafiğe ve çevredeki manzaralara odaklanacaktır . Tüm koşucular vücutlarından gelen dahili sinyalleri tanımlamayı öğrenmelidir - bu öncelikle nefes alma sıklığı ve kalp atış hızıdır. Jackson, bu becerileri gerçek hayatta karşılaştığınıza yakın durumlarda uygulamanın konsantrasyon becerileri geliştirmenize yardımcı olduğuna inanıyor .

Geliştirilmesi gereken bir diğer beceri ise amaçlı olarak dikkatinizi odaklayın . Modern hayatın çılgın temposunda , insanlar sürekli olarak iş, telefonlar, projelerinin tamamlanması için gelecek son tarihler ve şu anda başka bir yerde olma arzusu arasında bölünürler . Bu yaşam tarzı , insanların herhangi bir anda düşüncelerinin veya üzerinde çalıştıkları şeyin kontrolünde olmadığı dağılma ile karakterize edilir .

Bu durumu koşmaya aktarırsanız , uzun süreli dikkat konsantrasyonu uygulamasının neden bu kadar zor olduğu hemen anlaşılacaktır . Bir ormanda veya dağ yolunda koşuyorsanız, neyi seçmelisiniz: taşlardan ve ağaç köklerinden kaçınmak için ayaklarınızın altına dikkatlice bakın; düzgün bir şekilde kontrol etmek için nefesinizi dinlemek mi yoksa sadece temiz havanın tadını çıkarmak mı ? Kalabalık bir caddede koşarken, araba kornalarını ve diğer sesleri mi duymak istersiniz yoksa kendi iç monologunuzu mu yapmak istersiniz? Güvenliğiniz söz konusu oluncaya kadar bu soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Bununla birlikte, rekabet dışında serbest koşuda akış deneyimi elde etmenin en iyi yolu, dikkatinizi o anda dalmış olduğunuz aktiviteye odaklamaktır (bu özel durumda, koşma eyleminin kendisi ve etrafınızdaki gerçeklik) .

zamanla iç rezervleri ve kas gücünü oluşturması gibi , belirli egzersizlere odaklanmak, özellikle konsantre olmakta güçlük çekiyorsanız , daha iyi konsantrasyon elde etmenize yardımcı olabilir . Meditasyon her zaman insanların dikkatini artırmanın harika bir yolu olarak görülmüştür . Beş gün boyunca sadece 20 dakikalık uygun egzersiz, uzun vadeli olumlu etkiler elde etmek için yeterlidir (Menezes ve Bizarro, 2015). Dış uyaranları kapatma ve bir paragraftaki kelime sayısını saymaya konsantre olma becerisini geliştirmek gibi teknikler veya bir sayfada 100'den 0'a kadar geri sayım yapmak ve ayetleri ezberlemek , odaklanmanızı geliştirmenin harika yollarıdır . Bu tekniklerden birini veya birkaçını her gün tekrarlayın ve nispeten kısa bir süre içinde dikkatinizi odaklamanın ne kadar kolaylaştığına şaşıracaksınız .

HAREKET HALİNDE MEDİTASYON

haliyle meditasyon, dinginlik ve zihin kontrolü uygulamasıdır . Koşmak , insan vücudunu ileriye doğru hareket ettirmek için yoğun bir çaba olduğu için bile olsa, meditasyonun zıt kutbunda yer alır . bununla birlikte , akışın iki temel özelliği olan farkındalık ve sürekli kontrollü dikkat aynı zamanda meditasyonun iki ana amacıysa, o zaman şu soru akla gelir : Kişi hareket halinde meditasyon yapabilir mi?

Kendileri en iyi farkındalık uygulayıcıları olan birçok Budist keşiş, cevabın evet olduğuna inanıyor . Kuzeydoğu Tayland ormanlarının derinliklerinde , Orman Meditasyon Geleneğini uygulayan keşişler , Buda'nın aydınlanmadan önce ulaştığı aynı boşluk durumuna ulaşmaya çalışarak mütevazi evlerinde saatlerce dolaşırlar (Cianciosi, 2007). Koşucular , iki ana hedefi olan yürüme meditasyonu ile başlayabilirler : şimdiki ana odaklanmayı uzun süre keskinleştirir ve hareket halinde böyle bir fırsat yaratır .

Hareket halindeyken meditasyona başladığınızda , engellerden arınmış , net bir başlangıcı ve sonu olan bir yol bulmalısınız . optimal uzunluğu 9-18 m olmalıdır Harekete doğru pozisyondan başlamanız gerekir: ön kollarınız gevşek ve elleriniz bel hizasında önde . Bakış, birkaç adımlık bir mesafede yere odaklanmalıdır . her adıma dikkat edin . Ayağınızın yere değdiğini ve ondan itildiğini hissedin . Tüm düşüncelerinizi biraz uzakta tutmaya çalışın . inatla zihninize giren bir düşünce fark ederseniz , attığınız her adıma yeniden odaklanın. Yolun sonuna geldiğinizde ruh halinizi değerlendirin ve yolun başına dönün. bu şekilde kendinizi tamamen şimdiki anda kalmaya ve tamamen elinizdeki göreve konsantre olmaya eğitirsiniz (Cianciosi, 2007). Yeni başlayanlar için dersin optimal süresi 10 dakikadır. Bu uygulamada ilerleme kaydedilmesi ile birlikte meditasyon süresi 30 dakikaya kadar artırılabilmektedir .

bu basit meditasyon biçiminde ustalaşmayı başarırsanız , bu uygulamayı koşmaya da

götürmeyi düşünebilirsiniz . Running in Meditation (2012) kitabının yazarı Sakyong Mee Pham , en başından koşmanın ve meditasyon yapmanın farklı şeyler olduğu konusunda uyarıyor . Aynı zamanda meditasyon için gerekli olan düşünce gücü , koşmak için vücudun ihtiyaç duyduğu içsel fiziksel rezervlere benzer . Bir koşucu, daha hızlı koşmasına yardımcı olan kemik kuvveti, kas kuvveti ve bağ esnekliğini elde etmek için yıllarca antrenman yapmalıdır . aynı şekilde, usta bir meditatör , farkındalığı en yüksek biçimde deneyimlemek için gerekli konsantrasyon gücünü geliştirmek için yıllarını harcar .

Mipham'ın bakış açısından , meditasyonun odak noktası nefes olmalıdır . “ Nefese , nasıl nefes aldığımıza ve nasıl nefes aldığınıza odaklanmak , bedenimiz ve zihnimiz için çok faydalıdır ” diyor . - Geçmişle ilgili pişmanlıklar da dahil olmak üzere zihnin stres zehrinden, olumsuz düşünce ve duygulardan arınmasına yardımcı olur . Nefesimiz , suyun durgunlaşmasını ve dolaşmasını sağlayan okyanustaki dalgalar gibidir ... Genellikle, geçmiş ve gelecek hakkında çok fazla düşündüğümüz için düşüncelerimiz bizi gereksiz yere boğar” (Mipham, 2012).

anda kalma ve en küçük ayrıntılara odaklanma yeteneği, koşarken meditasyon yapabilmenin anahtarıdır. Bu anlarda, genellikle yaratıcı, yaratıcı düşünceler tarafından ziyaret ediliriz . Ancak aynı sıklıkla, zihnimiz geçmişi yeniden yaşar veya geleceğin hayallerini kurar. Bir koşucunun koşarken bu tür düşünceleri engelleyebilmesi iyidir. Koşarken beyninizi tamamen kapatamazsınız. topografya, yayalar, gelecekteki engeller - siz koşarken, beyin aktivitenizi dizginlemeye çalışırken bile örtük hafızanızın işlemesi ve kontrol etmesi gereken tüm bunlar .

Bu görevde size yardımcı olmak için Mifam, “ kademeli olarak çevredeki alana veya başka şeylere değil , bacaklarınızın hareketine ve nefes almaya odaklanın . İşin püf noktası , farkındalığınızı dengeli bir şekilde kontrol etmektir : ne çok fazla ne de çok zayıf. Bu dengeyi bulduğunuzda , zihniniz aniden doğru yola düşer . Çoğu zaman bunun tesadüfen olduğunu düşünürüz ama kafamızda bir şeyler bunun olması için gerekli koşulları bir araya getirir ” (Bond, 2008).

böyle bir açıklama akış durumuna çok benzer . Ona yaklaşmak için küçük başlayın . Kendinize engelsiz pürüzsüz bir yol bulun . Yalnızca nefesinize ve adımlarınıza odaklanın . her nefes alış ve verişinize, ayağın yere her dokunuşuna ve yerden itişe dikkat edin . Daha sonra, aynı farkındalığı güvenli yolun daha uzun bölümlerine genişletin . Bu uygulamaya alıştıktan sonra , parkurunuzun koşacağı daha zorlu arazide bu becerilerde ustalaşabilirsiniz . ancak, zihninizin güvenliğinizi tehlikeye atabilecek kadar derine inmesine izin vermemeye her zaman dikkat edin .

Akış ve çevre

Koşmak yüzeyde basit görünse de , asla boşlukta yapılmaz . Açık alanlar, şehir sokakları, dağ patikaları veya bir egzersiz makinesiyle evinizin bodrum katı - bunların tümü , egzersizleriniz sırasında içinde olacağınız ve dolaşacağınız ortamlardır . Daha sabit faktörlerin aksine değişen ortam , koşunuzdan ve deneyiminizden keyif alıp almamanızı büyük ölçüde etkiler . iş parçacığının durumu olsun .

çevrenizdeki dünyayı derinlemesine keşfetmek ve içine çekmek , size koşmak için motivasyon verebilir ve akışı deneyimlemek için herhangi bir özel göreve olan ihtiyacın yerini alabilir . Güzel bir ormanlık veya dağlık alanda düzgün koşmak , kural olarak , bir kişinin olumlu duygular ve koşucuda doğayla bütünleşen bir akış hissine yol açar . Dr. Mike, yazılarının çoğunda doğanın akış halinde güçlü bir faktör olabileceğini savunur . Ayrıca bir akış halinin ortaya çıkmasını diğer birçok faktörden daha fazla uyaran unsur da olabilir (Csikszentmyhalyi, 1990).

Dağlık arazide koşucuların onarıcı potansiyelini inceleyen araştırmacılar (Woran ve Arnberger, 2012), bir kişinin etrafındaki dünyanın gerçekliği unutmasına veya odaklanmasına izin verdiğini hissetmesi durumunda bir akış durumuna ulaşmasının daha kolay olduğunu bulmuşlardır . ilginç manzaralara veya doğa olaylarına olan ilgisi. Aynı bilim adamları, insanın çayırlara, dağlara, doğanın diğer göze çarpan unsurlarına baktığında veya parklar gibi özel olarak oluşturulmuş koşullarda bulunduğunda daha kolay huzur bulduğunu belirtiyorlar. Vahşi ormanlar veya geniş tarlalar gibi açık doğal alanlar , eğer bir kişiye aşina değilse, onda biraz kaotik ve stresli bir algıya neden olarak, onu böyle bir alanda doğru hareket yönünü seçmeye dikkat etmeye zorlar.

Doğanın akış deneyimiyle ilişkisine ilişkin ikinci bir çalışma kuramı ancak son yıllarda rağbet görmeye başladı. *Dikkat Restorasyonu Teorisi* olarak adlandırılan *bu teori, bir kişinin* vahşi yaşamla etkileşime girdikten sonra dikkatini daha iyi odakladığını savunur (Kaplan, 1993). İşte, okulda, çocuk yetiştirme sürecinde insanlar zamanlarının çoğunu her seferinde belirli bir göreve odaklanarak geçirirler. Uygulamaya tamamen dahil olurlarsa, bu tür bir katılımı sürdürmek için küçük bir zihinsel enerjiye ihtiyaçları yoktur. Bu, yönlendirilmiş *dikkat yorgunluğu* adı verilen bir olguya yol açar . Bilim adamları, doğal ortamda biraz zaman geçirdikten sonra, insanların uzun süreli odaklanmış dikkatlerini daha iyi sürdürebildiklerini ve zihinsel sorunları çözme üretkenliklerinin arttığını bulmuşlardır (Kaplan, 1993).

Bu onarıcı etkinin merkezinde, çevredeki doğanın *cazibesine dair yüksek bir algı* olarak bilinen, bir kişinin hafif bir psiko-duygusal uyarımı vardır. Doğal doğa, hoş şeyleri düzeltmek için zihnimize birçok fırsat sağlar. Bu, bulutların şekli, ağaçların yapraklarının rengi ve derenin mırıltısıdır. Şehir manzaralarının birçok insan, araba ve yapay yapıyla yaptığından tamamen farklı bir şekilde beynimizi

kolayca ele geçiriyorlar . Doğal peyzajların çeşitliliği ne kadar fazlaysa, onarıcı etkileri de o kadar fazladır. Eğitimsiz bir göze sahip insanlar bile ağaçları, bitkileri, hayvanları ve diğer doğa görüntülerini gözlemlemekten keyif alırlar (Fuller ve diğerleri, 2007). Odaklanma beceriniz iyileştikçe , doğal ortamlarda veya (daha sonra) yoğun rekabet koşullarında bile akışı deneyimleme beceriniz iyileşir .

Olumlu etki sadece kişi dışarıdayken görülmez . Araştırma bilim adamları , videoya kaydedilen doğal olayları gözlemleyen deney katılımcılarının , onları canlı olarak gözlemleyenlerle aynı pozitif psiko-duygusal etkiyi yaşadıklarını göstermiştir (Wells ve Evans, 2003). Böylesine olumlu bir etki, yalnızca insan dikkatinin alanını etkilemez . Deneylerden birinde , hastaların hastane penceresinden çevredeki doğayı gözlemlemelerinin ameliyat sonrası iyileşme sürecini önemli ölçüde iyileştirdiği gösterildi (Ulrich, 1984) . Başka bir deney , doğada olmanın hem yetişkinlerin hem de çocukların psikolojik iyilik hallerine ilişkin farkındalıklarını geliştirdiğini ve stres faktörlerine karşı dayanıklılıklarını artırdığını göstermiştir (Wells ve Evans , 2003).

Bununla birlikte, akışı deneyimlememiz için doğal çevremizin egzotik olması gerekmez . Evinizin yakınında bahar çiçeklerinin veya berrak bir göletin görüntüsü, bir şehir parkı ile aynı akış durumu potansiyelini yaratır (bitişik sokaklarda tehlikeli engeller görmediğiniz sürece) . Güzel bir şehir gibi bazı insan yapımı nesneler aynı zamanda etrafımızdaki dünyaya hayranlık duymamız için fırsatlar yaratır . Tünel ve viyadüklerin kullanıldığı özel bisiklet yolları , doğanın güzelliği ile insan emeğinin sonuçlarının güzelliğini birleştiren güvenli, araçsız rotaların keyfini çıkarmamızı sağlar .

Ayaklarınızın altında yatanları gözlemlemek , etrafınızdaki manzaraları gözlemlemek kadar önemlidir . Rotanızın topografyası _ _ ya da yolun durumu, bir akış olasılığını eşit ölçüde hem getirebilir hem de yok edebilir .

şehirdeki akış

Kentsel ortam koşarken akış deneyimini nasıl etkiler ?

> Durmak. şimdi hareket et yeşil trafik ışığı , sarı ışık, kırmızı ışık... Kaldırımlar, tasmalı köpekleri olan yayalar ve bisikletli kuryeler ile aşırı kalabalık değil. Arabalar her kavşakta korna çalıyor. Pek çok insan için, şehrin sokaklarında Zen sakinliğiyle koşmayı bırakın, bu sokaklarda koşma düşüncesi bile rahatsız edicidir.
>
> durum. ancak, bazı koşucular şehrin sokaklarında gayet iyi egzersiz yapıyor . Kalabalık şehir sokaklarında akış halini yaşamak mümkün mü ? Şaşırtıcı bir şekilde, bu sorunun cevabı evet. Ama sadece eğer kişiliğinizin doğası, çevrenin size getirdiği zorluklara karşılık geliyorsa (ve o her zaman bu zorluklarla uyumlu her şeye sahiptir) .

Kentsel koşullarda bir akış halinin ortaya çıkmasının önündeki en büyük engel , hem otoyollarda hem de kaldırımlarda trafiğin öngörülemezliğidir . Akışa girmek, hedeflerinize odaklanmanız ve ayrıca iç ve dış sinyaller şeklinde net bir şekilde geri bildirim almanız anlamına gelir. bu konsantrasyon, yanınızda yüksek sesli bir araba kornası çaldığında veya önünüzdeki bir binadan birbirinin aynısı iş kıyafetleri giymiş yüz kişilik bir kalabalık döküldüğünde bir anda bozulabilir . Kaldırımlar boş olsa bile, trafiği yakından takip etme gibi zorlu bir göreviniz var . zaten akıştaysanız , trafikte beklenmedik bir değişiklik sizi kendi güvenliğiniz için akış durumundan çıkmakla veya birkaç ton metalle tehlikeli bir şekilde temas etmekle tehdit eder .

Çoğunlukla kentsel ortamlarda antrenman yapan koşucular , şehir sokaklarında " alçakgönüllülüğü " yakalamak ve yine de bir akış durumuna ulaşmak için genellikle zaten bildikleri hileleri kullanırlar (burada kelime oyunu yok). Koşularını trafiğin yoğun olduğu saatlerden önce veya sonra planlıyorlar , daha az trafik ışığı olan daha küçük sokaklarda koşmaya çalışıyorlar veya park koşu bantlarını ve bisiklet parkurlarını daha çok kullanıyorlar . New York, Boston veya Chicago gibi büyük şehirler , çevrelerindeki koşucular için uygun koşullar yaratmak için büyük su kütlelerine olan yakınlıklarını aktif olarak kullanır.

banliyölerde rotalar çiziyor ve hatta koşuya çıkıyor . Yine de birçoğu , kentsel antrenmanın kontrollü kaosu içinde gayet iyi durumda . ikinci sıraya park etmiş arabaların yolun etrafında koşması veya tam yeşil trafik ışığı yanar yanmaz yola atlaması gibi koşucular şehrin en kaotik koşullarında kendilerine görevler inşa ederler ve başarılı bir şekilde karar verildi . Sporcuların davranışındaki bu tür bir fark, iki insan nöropsikolojik sisteminin çalışmasındaki farklılıktan kaynaklanmaktadır : bazılarında, davranış aktivasyon sistemi , diğerlerinde , davranış engelleme sistemi daha fazla devreye girer .

tüm insanlarda bu sistemler daha yüksek sinirsel aktiviteye inşa edilmiştir. Başarıya ulaşma motivasyonu (kişinin karşılaştığı görevlerden , hatta çok zor görevlerden zevk alma eğilimi) davranış aktivasyon sistemimizle bağlantılıdır . Başarısızlıktan kaçınma motivasyonu ise sistemle ilişkilidir . davranışın engellenmesi. fren sisteminin artan hassasiyeti ile karakterize edilen koşucuların , gürültülü ve kalabalık bir şehirde koşu antrenmanı sırasında riskli davranışlarda bulunma olasılığı daha düşüktür . Davranışsal aktivasyona daha fazla uyum sağlayan insanlar , trafikteki ve şehirdeki engellerdeki sürekli değişiklikleri zevk aldıkları zorluklar olarak görürler . Bu tür koşucular için şehir ilgi çekicidir ve sürekli değişen çevre onlara hiçbir antrenmanın veya yarışın aynı olmadığı hissini verir .

öyle görünüyor ki, bir koşucu sessiz dağları severken , diğeri hareketli Beşinci Cadde'yi seviyor .

Bir yarışın sonucuyla ilgilenen bir yarışmacı, parkur tırmanışlarla doluysa ve başka bir şekilde teknik olarak zorsa hüsrana uğrayabilir . Tersine , vahşi ormanlık arazide koşmaktan zevk alan bir koşucu, kalabalık bir şehirde koşarken kendini rahatsız hissedecektir . Hala size çirkin ve hatta sevimsiz görünen bir ortamda koşmak zorunda kaldıysanız , içinde çekici bir şeyler bulmaya çalışın . En ihmal edilmiş kasaba ve yerleşim yerlerinin bile içinde bir yerlerde saklı bir güzellik kıvılcımı vardır . Gotik mimarisinin bir köşesi veya birinin evinin önüne dikilmiş küçük bir bahçe olabilir .

durumunu göz açıp kapayıncaya kadar durdurabilen çevresel faktörlerden biri de güvenlik duygusunun olmamasıdır . Derin bir akış deneyimiyle bile insan beyni, koşucunun hedefleriyle ilgili bilgileri arayarak bilinçaltında çevreyi izlemeye ve güvenliğini gözetlemeye devam eder . Zamansal (geri dönüşümlü) hipofrontalite teorisi (Dietrich, 2003; Bölüm 4'te tartışılmıştır), prefrontal korteksin ve amigdalanın o anda ihtiyaç duyulmayan bölümlerinin bir kişi akış halindeyken kapatılabileceğini ima etse de , bu kişi akış halindeyken prefrontal korteks ve amigdala bölümlerinin devre dışı kaldığı anlamına gelmez, bu onların ve hayatta kalma içgüdülerinin devre dışı olduğu anlamına gelmez . Beyniniz sürekli tetiktedir , çevrenizi tarar . _ potansiyel tehlikelerin varlığı . Sempatik sinir sisteminiz tehdit olarak algıladığı o anlara sürekli tepki veriyorsa , bu beyin işlevi koşma sürecindeki akış durumuna müdahale edebilir ve hatta bozabilir .

Akış deneyimindeki bu istikrarsızlık, bazı koşucuların genel olarak stadyumlarda koşmayı veya makine kullanmayı seçmesinin nedenlerinden biridir . Böyle bir koşunun sabit ve güvenli dış ortam koşulları , sporcuların tamamen koşuya konsantre olmalarını ve şehir trafiğini aşmak veya parkurun durumunu dikkatle izlemek için enerji harcamamalarını sağlar . Doğa tutkunları bile bir makine üzerinde koşmanın ritmik etkisinde hipnotik bir şeyler bulabilir . Size zaman ve mesafeyi gösteren ekranı izlemeyi bırakır ve Betsy Dorsett'in dediği gibi "koşmaya kendinizi kaptırırsanız" , koşu bantları ve stadyum parkurları size harika fırsatlar sağlayabilir . akış hissini deneyimleme fırsatları .

Konuşmaların değeri nedir?

Alan Sillitoe , 1959'da The Lone Runner'ı [13]yazdığında , İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra İngiliz toplumundaki zorlukları ve sınıf ayrımlarını tasvir etmek istedi . Bu kitap uzun yıllardır okuyucuların kitap raflarında oturmasına rağmen , başlığı güçlü bir betimleme potansiyeline sahiptir . Hem amatör hem de profesyonel uzun mesafe koşucularının, sessizlik ve yalnızlık içinde kilometrelerce mesafe kat eden içedönükler olduğunu gösterir .

---

[13] *Sillitow A.* Yalnız koşucu. - M .: Genç Muhafız, 1963. *Not. başına.*

Ancak pek çok koşucu için bu isimden daha gerçek dışı bir şey olamaz . Son zamanlarda, spor malzemeleri ve beslenme mağazaları tarafından düzenlenen toplu yarışlar büyük bir popülerlik kazanmıştır . Birçoğu aynı anda 100 kişiyi çekiyor. Bu yarışlara katılanlar, sporun sosyal yönlerinden yararlanır ve arkadaşlarıyla iletişim kurma fırsatı yakalar . Konuşmalar için miller geri uçuyor gibi görünüyor . Bu sporculardan bazıları için uzun mesafeli konuşmalar bir akış durumu yaratmaya yardımcı olabilir .

Amatör bir koşucuysanız ve aktivitelerinizi aynı zamanda fitness için koşan arkadaşlarınızla paylaşmak istiyorsanız , büyük olasılıkla ortak koşularınız ilginç bir iletişime dönüşecek ve ardından mesafe fark edilmeden eriyecektir . Bu tür bir iletişim, yalnızca günlük hayatın monotonluğunu ve stresini unutmaya değil , aynı zamanda zamanı faydalı bir şekilde geçirmeye de yardımcı olur. Unutulmuş sözlü iletişim sanatında hâlâ iyi olan insanlar için bu , onları bir akış durumuna getirmeye yardımcı olabilir . Koudenburg ve diğerleri (2013) araştırmalarında , muhatapların ifadelerinde minimum boşluklarla insanların düzgün konuşmasının kişiye bir tatmin duygusu ve *sosyal onay verdiğini* , yani duygu ve düşüncelerinin doğru ve haklı olduğu hissini bulmuşlardır . Eşit bir konuşmayı sürdürmek enerjik olarak daha kolaydır . Kalan kaynaklar _ _ enerjiler başka amaçlara yönlendirilebilir . İyi bir sohbet dans gibidir ve akıcı akışı bir akış hali yaratabilir . Garip duraksamalarla kısa cümleler kurmak , ters etki yaparak insanları tedirgin eder ve dikkatlerini dağıtır ve ayrıca düşüncelerinin ve fikirlerinin bir şekilde yanlış olduğu konusunda endişelenmelerine neden olur.

Arkadaşlarla veya gruplar halinde koşmak, insanlara sadece sohbetler ve sohbetler yoluyla fayda sağlamaz . Sosyal psikolojide iyi bilinen bir kavram *sosyal kolaylaştırmadır.*[14] insanların iyi bildikleri görevleri diğer insanların yanında yaptıklarında , bunu yalnız oldukları zamandan daha iyi yaptıklarını ileri sürer . Bu kavram çerçevesinde koşucuların katılımıyla deneyler de yapılmıştır (Strube ve diğerleri, 1981). Sonuç olarak, bir grup içinde genellikle tek yarışlara göre daha hızlı koştukları bulundu . Arkadaşlarla ve ortaklarla bir arada olma arzusu , koşucuların daha hızlı koşmasını sağlayarak görevi daha da zorlaştırır. Amatör bir spor değiştirici olarak rekabetçi durumları seviyorsanız , bu size daha zor bir görevde başarılı olma şansı verebilir . (Bununla birlikte, iyi koşma becerileriniz yoksa durum tam tersi olacaktır: hiç kimse şu veya bu görevi nasıl yerine getireceğini bilmeden diğer insanların önünde performans sergilemekten hoşlanmaz .)

İçine kapanık koşucular için konuşurken grup halinde koşma fikri ve hızına uyum sağlamak size bir kabus gibi gelebilir. Bir takımda koşmak, yalnızca içedönük kişiyi tüketir ve gerçekleştirilmekte olan asıl göreve yönlendirebileceği enerjiyi ondan alır. İçine kapanık biri için tek başına koşmak tercih edilir ve daha keyiflidir . Bu tip insanlar tek başlarına koşarken beyinlerini şarj ederler , enerjilerini

[14] Sosyal kolaylaştırma, bir kişinin görevlerini diğer insanların varlığında tek başına olduğundan daha başarılı bir şekilde yerine getirdiği bir etkidir . *Not. başına.*

çevrelerindeki güzelliklerden alırlar ve koşmanın onlara sağladığı sessizliğin tadını çıkarırlar . Onlar için tek başına koşmak uzun zamandır beklenen bir olaydır. günlük hayatın koşuşturmacasından bir sığınak . Bu, zihin ve bedenin çok ihtiyaç duyulan bir restorasyonudur .

Müziğin ölmesine ne zaman izin vermeli

Koşucular başka hiçbir konuda müzik kadar farklı değildir . Bu türler, yönler veya sanatçılar ile ilgili değil . Soru bu düzlemde : Koşarken bile kulaklığınızı takıp müzik dinlemeli misiniz ? Ve bu soyut bir argüman değil. Bugün web sitelerinde, planladığınız hız ve koşu temposu için dakikadaki vuruş sayısını kesin olarak hesaplayan özel müzikler indirebilirsiniz . Elektronik şirketleri, özel olarak tasarlanmış ergonomik kulaklıklar satarak milyonlar kazanıyor . Müziğin aerobik egzersizin etkinliği üzerindeki etkisini inceleyen bilim adamları da dışarıda bırakılmak istemezler . Hayatımızdaki pek çok şey gibi , müziğin her özel durumdaki faydası , bir kişinin kişilik özellikleri , ve fizyolojisi ve çevresi.

, birçok olumlu yönü olan , derinlemesine incelenen bir insan faaliyeti alanıdır . Costas I. Karageorghis ve David-LeePriest (2012), *International Review of Sport and Exercise* Psychology'de şunları yazmıştır *:* " Mevcut güçlü kanıtlara dayanarak , müzik odaklanmayı teşvik eder, ruh halini yükseltir, bir dizi duygu yaratır, zihinsel tutumu değiştirir ve düzenler, artan bir üretkenlik durumuna neden olur, süreçleri etkisiz hale getirir. insan ruhunda inhibisyon ve onu ritmik hareketlere teşvik eder . Bu etkilerin çoğu, düzgün çalışmayla üretilenlere karşılık gelir .

Müzik ve aerobik egzersiz arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda , hemen hemen her türden müziğin , kişinin orta yoğunluktaki egzersiz sırasında stres algısını azaltmada olumlu etkisi olduğu bulunmuştur (Potteiger ve ark., 2000). Müziğin , dikkatimizi stresten, acıdan veya yorgunluktan uzaklaştıran (hatta kendi nefesinizin sesini bastıran) pasif bir dikkat dağıtma işlevi gördüğü düşünülmektedir . Ritmik özellikleriyle veya zevkinize uygun olarak sizi motive eden müzikler , belirlendiği şekilde bilim adamları, yorgunluk hissini "gölgede bırakabiliyor" ve insanların üretkenliğini artırabiliyor . İnsan fizyolojisi üzerindeki böyle bir etki kesinlikle bireyseldir: İki farklı insanın aynı şarkıya veya melodiye tamamen aynı şekilde tepki vermesi gerçekleşmez (Karageorghis ve Priest, 2012) .

Öyleyse, müziğin tüm bu olumlu özellikleri varsa, o zaman bir insanı her yürüyüşe veya koşu antrenmanına müzikle başlamaktan alıkoyan nedir ? Birincisi, müzik bizi çevremizden ayırır . barış. Sadece pistteki insanlarla etkileşim kurma yeteneğinizi kaybetmekle kalmaz , aynı zamanda sizi çevreleyen sesleri duyma yeteneğinizi de kaybedersiniz . Doğanın güçlü bir motivasyon kaynağı olduğunu varsayarsak , o zaman yanınızda derenin uğultusunu duyamamak, ormanda açık havada olmanın faydalarını büyük ölçüde azaltır .

yanı sıra en önemli duyularımızdan biri olan işitme , çevremizdeki dünyayla sürekli olarak hazır olmamıza yardımcı olur . Koşucular , görsel temas kurulmadan önce yaklaşan bir arabanın farkında olmak için genellikle işitme duyularına güvenirler . Ve bu özellikle size arkadan yaklaşan veya virajların arkasından fırlayan arabalar için geçerlidir . Parklarda veya yaya kaldırımlarında antrenman yapan koşucular da genellikle müzik nedeniyle çevrelerini değerlendirme yeteneklerini kaybederler , bu da daha kötüsü olmasa da en azından bazı durumlar için hazırlıksız olma riskini artırır . Hollywood genellikle insan korkuları üzerine spekülasyon yapar . Ancak şüphesiz , yaklaşan bir saldırganın sesini duymazsak , herhangi birimiz acil bir durumda seçtiğimiz tipik savaş ya da kaç tepkisine daha az hazırlıklı oluruz .

Müzik, güvenliğinize hiçbir şekilde müdahale etmese bile , sizi temel insani yeteneklerden biri olan yaratıcılıktan çalar . Bir şarkının sözlerinde ve müziğinde kaybolduğunuzda , diğer düşünceler hakkında düşünme yeteneğinizi kaybedersiniz . Ve böyle bir kayıp çok istenmeyen bir durumdur, çünkü birçok probleminizi çözmek için koşarken boş bir zihne veya akış durumuna ihtiyacınız vardır .

organizasyon sorunları yaşadığınız veya bir yazı üzerinde çalışırken " yazar tıkanması" yaşadığınız bir zamanı düşünün . O zaman, sorunu çözmek için ne kadar zihinsel enerji harcarsanız harcayın , hiçbir şeyin size yardımcı olamayacağını düşündünüz . Ve böylece, ondan koparak ve onunla tamamen alakasız bir şey yaparak, bu soruna bir çözüm bulduğunuzu gördünüz . Buna şans ya da atasözü “eureka!” diye gülmek kolay , ama aslında bilinçaltınız şu anda çok çalışıyor , olası çözümleri gözden geçiriyor ve siz tamamen farklı bir şey yapıyordu .

Son araştırmalara göre (Sio ve Ormerod, 2009), karmaşık problemleri çözmek için en verimli dönemler , zor zihinsel görevler içermeyen ve yeterli süreli olan dönemlerdir . Serbest koşu bu tanımı en iyi şekilde karşılar . Dikkatinizi müzikten çok koşunun kendisine yönelterek , hem akışı deneyimlemenizi sağlamak hem de yaratıcı çözümler bulmak için çok fazla zihinsel enerji bırakırsınız.

Akışta var olan risk/ödül oranı

Şimdiye kadar , akış durumu bizim tarafımızdan olumlu bir sonuç olarak nitelendirildi . bir kişinin yüksek yetenek ve becerilerinin birleşimi , yeterli çözdüğü görevin karmaşıklığı , net hedefler ve net geri bildirim. Peki ya koşucular, yaşamlarında düzenli ve sürekli olarak akışı deneyimleyen ototelik bireyler ? giderek daha karmaşık ve sıra dışı görevler için çabalıyor musunuz ? Örneğin , Bölüm 4'teki Max King'i hatırlayın. veya Betsy Dorsett ve bu bölümden . Bir sporcunun “ akışa bağlı ” olması olumlu olabilir mi ? Buradaki olumsuzluklar nelerdir ?

Akış arayışı, diğer yaşam önceliklerinizle dengeli kalırsa ve sizin için risk oluşturmazsa , bu duruma ulaşma çabası, hayatınızın genel olarak olumlu bir yanı olarak kalır . Yeni zorlukların üstesinden

gelmek, sizi genel olarak daha çok yönlü bir koşucu yapan yeni ve daha yüksek beceriler geliştirmeyi gerektirir . Bir zamanlar bir dağın yarısına tırmanmayı zor bulan bir atlet, birdenbire kendi içinde dağın zirvesini fethetme yeteneğini keşfeder . Otuz dakikalık bir koşu bir saate, ardından iki saatlik bir koşuya dönüşür . kendi ifşası sınırlar, insanın daha önce hayalini bile kurmadığı deneyim ve gözlemlerin yolunu açar . Bu sınırlar genişledikçe , insanın mümkün olan algısı da genişler . Başınızın üzerinde asılı bir tavan olmadığında , dünya size tüm olanaklarıyla açılır .

Bu olumlu anların varlığına rağmen , akış olgusunun değerlendirilmesinde bazı çekinceler var. Coşkulu bir ilaca duyulan özlem gibi , koşarken akış deneyimlerinin peşinden koşmak da bir bağımlılığa dönüşebilir . Tüm bağımlılıklarda olduğu gibi , koşarken akışı kovalamaya başlarsanız , hayatınızın diğer alanlarını olumsuz etkileyebilir . Bu bağımlılığı çok ileri götürebilir ve sporla olan sağlıklı ilişkinizi kaybedebilirsiniz. Bir hafta sonu Sierra Nevada gezisine çıkmak ve muhteşem manzaralar eşliğinde muhteşem patika koşuları yapmak bir şeydir . Dağlarda münzevi bir koşucu hayatı yaşamak için işini bırakıp aileni unutmak bambaşka bir şey .

Belki de akış durumu için avlanmayla ilişkili en büyük potansiyel risk , bir kişinin çok fazla zorlukla başa çıkamaması olasılığıdır . Betsy Dorsett, devre ultramaratonunu Büyük Kanyon'un kenarlarında yaptığında , dizini ağrıyarak yaptı . Yarışın bitimine beş mil kala dizi tamamen gevşedi ve Betsy'yi mesafenin geri kalanını koşarak değil yaya olarak hareket etmeye zorladı . Bitiş çizgisine topallayarak gitmek pek hoş bir deneyim değil , ama Dorsett için dizinin çökmesi riski , Büyük Kanyon pistini alarak başarı hissine değerdi .

BU KİTABIN YAZARLARI AKIŞ DURUMUNDA

Christine'in Sonsuz Koşusu _

Christine Weinkauff Duranso

Kuzey Indiana'da güzel bir yaz sabahı spor ayakkabılarımı bağlıyordum . İki yıldır burada değildim ve gerçekten de yerel koruma alanının düzgün orman yollarında yapacağım yarışı dört gözle bekliyordum . Güney Kaliforniya'daki yeni memleketimde dağ patikalarında koşmayı sevsem de , önünüzde sonsuz , düz patikadan başka hiçbir şey olmayan Indiana geniş orman parkurlarının uzun millerini kaçırdığımı itiraf etmeliyim . San Francisco'daki Nike Kadınlar Maratonu'na hazırlanırken bir mil uzunluğunda bir koşu serisi oluşturuyordum, bu yüzden güzel ormanların görüntülerinin , seslerinin ve kokularının beni beklediği 20 millik bir yarışta iyi bir temponun tadını çıkarmayı planladım .

Bir iş günü sabahıydı, bu yüzden şehrin içinden geçen otoyolumun asfalt bölümü boştu. Etrafta sadece derelerin uğultusunu , arıların sesini ve bitişik arsanın çitinin arkasından beni kovalayan yalnız bir köpeğin havlamasını duydum . gidilen bir mil ikiye dönüştü. Nefes alışım ve kalp atışım senkronizeydi. Düşüncelerim , oğlum ve ailesiyle tanışmanın sevincinden , bugün hedefime ulaşıp ulaşamayacağımı belirlemek için en uygun koşu hızımı hesaplamaya kaydı .

Oğlum Brad harika bir baba! Evinde her zaman çocuk kahkahaları yükselir , bu da hayatın yaşanmaya değer olduğunu gösterir . Oğlumla çok gurur duyuyorum ! Ve torunum Anna çok akıllı! Ve çok emin! Hayatında başarılı olacak . Mil 4: Hızı artırın .

Baldızım Lydia'nın Anna ve torunu Lincoln ile vakit geçirmek için yaratıcı yollar bulmasına bayılıyorum. Sürekli resim yapıyorlar, futbol oynuyorlar ya da hikayeler uyduruyorlar. Mil 5: Diğer çocuklarım Güney Kaliforniya'da ne yapıyor? Onları özledim. Mil 6: Tamam, hedefte hız .

Kilometrelerce koştum ve bacaklarım ihtiyaç duyduğum hızı neredeyse hiç çaba harcamadan korudu. Yolun dönüşlerini tekrarladım ve nadir kavşaklarda durdum. Zihnim ve bedenim tam olarak ne yapmaları gerektiğini biliyordu. Ayak sesleri kalp atışımla eşleşti ve her şey yolundaydı. Bacaklarım 7, 8, 9, 10 milleri geride bırakırken şaftı hissettim. Mesafe çift hanelere çıktı ve kendimi harika hissettim ! birkaç köpek daha havladı. Yüzüme hafif bir rüzgar esiyor. gülümsemek. Hızımı kaybetmeden yüzümdeki teri sildim. Sonsuza kadar koşabileceğim hissine kapıldım. Umarım *Nike Maratonu da aynı derecede harikadır !*

Bu parkur bana yabancı olduğu için Brae'nin evinden çıkmadan önce bilgisayarda kendime bir rota çizdim. Temel olarak, mesafenin yarısına tekabül edecek ve eve dönmem gereken bir nokta hayal ettim. Ama şimdiye kadar onu görmedim. Ve bu konuda hiç endişeli değildi. Böyle bir enerji dalgalanması hissettim! Bunu kaçıramazdım!

Mil 12, 13, 14. Bacaklar harika hissediyor. Hızım beklentilerime uyuyor. Beklemek! Hızım! Ne zamandır "kapalı"yım?

Kafamda yaptığım hızlı bir matematik , 15. mili bitirdiğimi gösterdi . Yaklaşık beş mil önce geri dönmeliydim .

Geri dön, koşmaya devam et. Gülüyorum. Yine de harika bir koşu!

şimdi eve dönerken bir süredir bir akış hali yaşadığımı fark ettim. Koşmanın yanı sıra başka şeyler de düşündüm ama hızımı korudum. Dönüş noktasını aştığımı anlayacak kadar koşumu bu kadar net kontrol edememiş olmam elbette çok iyi değil. Ama kendimi o kadar iyi hissettim ki dönmem gerektiğini bile düşünmedim. 20 millik koşum 30 millik bir koşuya dönüştü.

Artık sona ulaşabilecek miyim? Umut. Daha önce hiç 30 mil koşmadım. Eve planladığımdan daha geç geleceğim. Aileden kimsenin bu konuda endişelenmeye başlamaması iyi olurdu. Ancak, ne harika bir duyguya sahibim! Her şeyin iyi gideceğini düşünüyorum. Mil 16 Evet, her şey yoluna girecek. Bununla birlikte, yarın yine de bir dinlenme günü ayarlamanız gerekiyor. Mil 17, normal hız. Mil 24, 25, 26: Hız biraz yavaşlar - biraz toparlanmanız gerekir. Endişelenme Chris, üstesinden gelebilirsin! Ayak uydurmak. Bacaklar biraz yorgun, önemli değil. Koşmaya devam et. Mil 27., 28., 29.; bir mil daha! Neredeyse evdeyim. 18. mil ile 24. mil arasında ne oldu? Fazladan on mil koşmam gerektiğini anladığımda eve dönmenin benim için zor olacağını düşündüm. Ama zaman bir şekilde uçtu, böylece onu neredeyse fark etmedim. 30. mil. Tamam, şimdi her şey bitti.

10 milden fazla bir mesafe koşmama rağmen, neredeyse tüm mesafe boyunca her zamanki hızımı korudum. Bacaklarım yorulmuştu, ayaklarım yanıyordu ama çok uzun zamandır böyle bir yarış yaşamamıştım. Bu bir akış haliydi.

Küçük bir düzeyde, insanlar bu risk/ödül kararlarını her zaman verirler. Bacaklarınız yorulduğu için düz bir yolda mı kalacaksınız yoksa güzel manzaraların tadını çıkarmak için tırmanışlı daha zorlu bir yolu mu seçeceksiniz ? Beş veya on dakika için hızınızı artırmalı mısınız? Bir saatlik mesafeyi mi yoksa bir buçuk saatlik mesafeyi mi seçmeliyim ? Herhangi bir anda, fiziksel durumunuz ve zihinsel durumunuz seçiminizi etkiler: daha fazla ödül getirme potansiyeline sahip daha riskli bir stratejiyi benimsemek veya daha muhafazakar ama güvenli bir şekilde hareket etmek.

İnsanları bazen daha riskli kararlar almaya iten nedir ? Genellikle bu, bize tatmin sağlayan ve 2. Bölüm'de tartıştığımız sürecin değişken sonuçlarıyla ilgilidir. Bu sonuçlar , artan özgüven , benlik

duygusunun kaybı ve çarpık bir zaman algısıdır. Akış hissi moralinizi yükseltir ve stresi azaltır. Genellikle , vücudunuzun uzaydaki konumu ve hareketine ilişkin artan bir algı eşlik eder . (kinestetik öz-farkındalık), gerginlik ve sakinlik eksikliği. Bazı insanlar , çevrelerindeki dünyayla bir olduklarının farkına varmak veya astral deneyimler yaşamak gibi daha egzotik duyumlar bildirdiler . deneyimler (Swann ve diğerleri, 2012). Bu haz verici duyumlar, kişide işini bitirdikten sonra uzun süreli bir coşkuya neden olabilir . Bazıları için bu coşku her şeye değer gibi görünüyor . zaman, çaba ve risk.

Yarışma hazırlığı

Günlük koşu antrenmanındaki akış deneyimi , istisnai ve çok anlamlı bir deneyimdir . Okuduklarınızdan da görebileceğiniz gibi , Bu deneyimler , koşmayı ödüllendirici kılar, sizi doğaya bağlar , motivasyonunuzu ve ruh halinizi yükseltir ve başlı başına avlanmaya değer . Akışı az çok deneyimlemeye başlayan eğlence koşucuları , daha önce yapmamış olsalar bile yarışmak isteyebilirler . _ _ _ Aynı zamanda, profesyonel sporcular akışın performanslarını nasıl iyileştirebileceğini merak etmeye başlayabilirler .

Bir sonraki bölümde , rekabetçi bir ortamda akışı görecek ve anlamlı ve zorlu bir görevin gücünün hayatımızdaki en iyi deneyimleri nasıl üretebileceğini anlayacaksınız .

egzersizler

Rekreasyonel koşuda akış durumunu karşılamak istiyorsanız , aşağıdaki egzersizlerden bazılarını deneyin .

Derslerinize ulaşılabilir hedeflerle başlayın . Bir sonraki seansta mütevazı bir hedefe bile ulaşmak , kendinize olan güveninizi artırır ve olumlu bir şekilde antrenman yapma şansınızı artırır . Başlamadan önce kendinize belirli bir zorluk içeren bir hedef belirleyin . Görevi tamamlama yeteneğinin varlığını hissetmek için doğru şekilde seçin . canınız sıkılmaya başlarsa , hedef çıtasını yükseltin . ilerlemekte zorlanıyorsanız ve geriliyorsanız , yavaşlayın ve çözülmekte olan görevin zorluk seviyesini düşürün . İdeal olarak, gittikçe zorlaşan görevleri tamamlarken daha derin ve daha eksiksiz bir akış deneyimi için koşulları yaratarak hedeflerinizi kademeli olarak artırmalısınız .

koşmayı seviyorsanız , çok fazla zihinsel enerji gerektirmeyen koşulları seçin . Parklar , doğadaki yollar doğa rezervleri ve iyi işaretlenmiş dağ yolları, akışı deneyimleme şansınızı artırır, çünkü çevredeki manzaraların keyfini çıkarırsınız ve bu süreçte kaybolmaktan korkmazsınız . Bir harita üzerinde koşmak veya bir akıllı telefon kullanmak garip gelebilir, ancak daha uzak bölgelere gidiyorsanız, bu şeyler zihninizi serbest bırakabilir (ve onu akışa açabilir), böylece onlara başvurabilirsiniz .

Sosyal olarak aktif biriyseniz, kendinize birlikte koşabileceğiniz bir grup bulun. Koşmanın sosyal unsurları güçlüdür ve birçok sporcuya neşe getirir. Günümüzde çoğu toplulukta spor mağazaları , koşu kulüpleri veya yerel şirketler aracılığıyla düzenlenen koşu grupları vardır. Bugünlerde Amerika'nın pek çok yerinde, internet ve sosyal ağlar aracılığıyla gayri resmi olarak birleşen gruplar var. Bu yarışlardan birine katılın ve size keyifli bir koşu deneyimi yaşatıp yaşatmadığını görün.

Uzun süreli konsantrasyon becerisini geliştirin. dikkatinizi geliştirmenin en iyi yollarından biri meditasyon yapmaktır (Lutz ve diğerleri, 2009). hareketsiz oturma ve hiçbir şeye odaklanma fikrinden hoşlanmıyorsanız, çok kısa seanslarla başlamayı seçin - günde sadece birkaç dakika - veya meditasyon tekniğini açıklayabilecek ve size destek sağlayabilecek bir eğitmenle bir gruba katılın. sınıflar. Diğer bir seçenek de 5. Bölüm'de tartışılan görselleştirme uygulamasıdır. Bu yöntemlerin her ikisi de size dikkatinizi uzun süre odaklamayı öğretecektir. başka bir alıştırma: dikkatinizin dağılmaması gereken bir paragraftaki kelime sayısını sayma . Zamanla paragraftan sayfaya geçin; Odaklanma alıştırması yapmak için saymak için aşamalı olarak daha büyük metin parçaları kullanın. Diğer teknikler, 100'den 0'a kadar geri saymayı ve tüm ayet sayfalarını ezberlemeyi içerir. Bir kısa sayfayı veya bir kısa şiiri ezberleyebilecek hale geldikçe, beyninizi eldeki hedefe odaklanması için eğitmek üzere daha uzun parçalara geçin. Bu egzersizleri günde 10 ila 20 dakika yaparak hem günlük yaşamınızda hem de koşularınızda dikkat sürenizde önemli bir gelişme sağlayabilirsiniz .

yardımcı olup olmadığına bakın . Bazı koşucular müziği sever, bazıları ondan nefret eder , ancak bunun koşunuzda motive edici bir uyaran olup olmadığını görmenin tek yolu onu dinlemeyi denemektir. Kulağınızda kulaklık varken güvenliğinizden endişe ediyorsanız , koşu bandıyla başlamayı deneyin . Ayrıca, hem müziği hem de etrafınızdaki dünyanın seslerini duymanıza izin veren tek bir kulaklık kullanabilirsiniz .

Anahtar noktaları

— Akış durumunu test etmek konsantrasyon gerektirir . Düşüncesiz koşma (hedefsiz ve görevsiz) böyle bir durum oluşturamaz .

- Dikkatinizi bir göreve odaklayabilmek, bir akış deneyimi elde etmek için önemli bir beceridir . Bu bölümdeki alıştırmaları kullanarak konsantre olma becerinizi geliştirebilirsiniz .

Koşunuzu çevreleyen ortam çok önemlidir . Koşarken , sizin için en uygun koşulları kullanıyorsanız (patika koşusu, düz yol veya koşu bandı) bir akış hissi yaşamanız daha olasıdır .

- Doğal doğanın diğer koşullardan daha kolay bir akış durumuna neden olduğuna inanılır .

- Sosyal kolaylaştırma, bir kişinin diğer insanların yanındayken daha çok çalışma (daha hızlı koşma) eğilimidir .

- Koşarken müzik dinlemek, dikkati ağrıdan, rahatsızlıktan ve gereksiz gerginlikten uzaklaştırır. Hızlı ritmik müzik, koşucunun koşuyu hızlandırmasına yardımcı olur . Aynı zamanda , müzik koşarken yaratıcı düşünceyi köleleştirebilir ve etrafınızdaki dünyanın seslerini duyma zevkinizi ortadan kaldırabilir . Ayrıca çalışırken dinlemek güvenlik açısından risklidir . _ _

Bölüm 7

Yarışmada yayın yapın

çok daha ilerilere uzanan belirli bir büyüsü var Eski Kent'in Arnavut kaldırımlı sokakları . Belki gotiktir _ mimari , ya da formda , bisiklete binen sağlıklı insanlar ya da şehrin tam ortasında bir milli park . Her ne ise , eski National Collegiate Athletic Association şampiyonu Katie McKee, 2015'in serin bir Temmuz akşamında kale benzeri Olimpiyat Stadı'nın yer altı koridorunda yürürken önündeki fırsatı hissetti .

1912 Olimpiyatları için inşa edilen bu stadyum , günümüzde futbol maçlarına ve rock yıldızlarının performanslarına ev sahipliği yapmaktadır . Yılda bir kez , şehir Stockholm Elmas Ligi şampiyonasına ev sahipliği yaptığında , bu etkinlikler yerini profesyonel atletizm yarışmalarına bırakır . Dünyanın en ünlü atletizm yarışmalarından biri , sporcuların çeşitli koşularda yarıştığı bir gün sürer . disiplinler.

Ve bu dövüşte , dünya sıralama tablosunda yeni bir seviyeye yükselmeyi arzulayan ünlü Amerikalı uzun mesafe koşucusu McKee girdi . Sadece birkaç hafta önce McKee , 5000m Dünya Şampiyonasında Amerikan takımına katılmayı başaramadı ve ardından son bir buçuk tur için yeterli güce sahip değildi. Çok üzülmeyen McKee, sezonuna Belçika ve Londra'da 1500m'lik iyi koşularla devam etti . Stockholm Elmas Ligi'ni kazanmak , performansını tüm sezon boyunca yükseltmesine izin verirdi .

ve diğer insanlara bu yarışmalara iyi uyum sağladığımı kanıtlamak istedim . Ayrıca, hiç bu kadar büyük bir ödül için (10.000 $) yarışmadım” diyor McKee. " Atletik formuma güveniyordum . 3000 metrenin benim için lezzetli bir lokma olduğunu biliyordum ve her şeye hazırdım. Tüm yarış rakiplerimi tanımıyordum . Sadece hepsinin değerli sporcular olduğunu biliyordum ve onları yenmek zor olacaktı.

bir taktik sporcular yarışmasına dönüşeceği hemen anlaşıldı . McKee, grubun ortasında , parkurun iç yarıçapına yakın bir yerde kalırken , Bahrhein'den koşucular , Polonya, Etiyopya ve Birleşik Arap Emirlikleri sırayla öncülük etti ve hızı belirledi. Böylece, Etiyopyalı Bahreynli Mimi Belete ve BAE'li Bethlehem Desalegn hızlanmaya başlayınca, yarış iki tur kala kilometre taşına ulaştı . Sondan bir önceki turu 67 saniyede süpürdüler . McKee'nin 1500 m'de gösterdiği hıza yakındı (şu anda koştuğundan daha kısa bir mesafe), ancak çok fazla deneyim yaşamadı . Gerilim.

"Birkaç sporcunun zafer için koştuğunu biliyordum ve dikkatli bir şekilde onları takip edin ve kendi manevralarını yapın , bazıları ise lider konumunu ele geçirmeye çalışırken , kelimenin tam anlamıyla tükenmişti. Son turdan önce zil çaldığında liderlerin arkasındaydım . 300 metre kala birdenbire kendi kendime " Kahretsin, gerçekten iyi hissediyorum!" dedim .

Daniel Petty/The Denver Post via Getty Images

2016 Olimpiyatları'nda 5000 m yarışında Katie McKee (ortada)

Lider grup dağılmaya başladı ve McKee iki lidere bağlı kaldı . Son viraja girerken , momentumun onu ikinci patikaya götürdüğünü hissetti . Artık geri dönüş yoktu . Korkuya ve düşünmeye yer yoktu . Bitiş çizgisinde , Belete ve Desalegn'i geçerek kelimenin tam anlamıyla öne geçti .

“Bir tür gerçeküstü deneyimdi - sanki hiç çaba harcamadan koşuyormuşum gibi . Sanki biri beni arkadan itiyor gibiydi ," diye hatırlıyor McKee . - Artık rakiplerimi çevresel görüşle görmediğime inanamadım . Bitiş çizgisini geçtiğimde ilk düşüncem " Bu gerçekten oldu mu? Uyumuyorum?""

Bitiş çizgisinde hemen Mackey'nin her hareketini filme alan bir televizyon kameramanı vardı . Burada genişçe gülümsüyor ve hayranlara öpücükler gönderiyor . Yarışmanın organizatörleri, Katie'ye en stresli anda sonuca ulaştığının bir sembolü olan bir kırmızı gül verdi . Katie nefesini tutarken, 10.000 $'lık ödülü alıp 3.000m veya 5.000m'de Elmas Lig yarışmasını kazanan dördüncü Amerikalı kadın

olduğu düşüncesi aklının ucundan bile geçmedi . O anda, sadece gerçek mutluluğu yaşıyordu.

Spor formaları üzerindeki tüm sıkı çalışmamın ve çalışmamın karşılığını aldığımı hissetmek benim için bir ödüldü . Bunu yapmak için kendinize inanmalı , işinize bağlı kalmalı ve çok çalışmalısınız ” diyor . "O yarıştan sonra kendine inanmanın bir kas gibi olduğunu düşündüğümü hatırlıyorum. Üzerinde ne kadar çok çalışırsan, o kadar güçlü olur ."

Yarışmaların önemi, karmaşıklık düzeyleri hakkında farkındalık Mackey'nin eşleşme yeteneği ve başarısızlıktan sonra başarılı olma motivasyonu, Katie'nin kazanmasını sağlayan sinerjik bir etkide bir araya geldi . Stockholm'deki başarısı onun sonucu değildi . şans ya da iyi şanslar; fiziksel ve zihinsel durumunun iyi planlanmış zirvesiydi .

, akışın sporcuların yarışmadaki performansını nasıl etkilediğini ve bunun tersini anlatır . Burada karmaşık tarif ediyoruz Akışı daha sık elde etmenize ve bunu 5000m'den ultramaratona kadar çeşitli mesafelerde deneyimlemenize yardımcı olabilecek eğitim teknikleri . Bu bölümdeki bilgiler spor psikolojisi, farkındalık, motivasyon ve spor fizyolojisindeki araştırmalara dayanmaktadır . Tüm bu farklı unsurları birleştirmek, McKee deneyimini tüm rekabetçi koşucular için gerçek ve mümkün kılmanın en iyi yoludur .

Rekabette akışı geliştirmek

İnsanlar doğal olarak rekabetçidir ; rekabet, bir insandaki en iyiyi ortaya çıkarmak açısından önemli bir potansiyele sahiptir . Kişinin kendi kendisiyle rekabet etmesi güçlü bir motivasyon kaynağı olsa da , diğer insanlarla rekabet etmesi ona kazanmak için çok daha güçlü bir motivasyon sağlar.

Sosyal kolaylaştırma teorisi (6. bölümde açıklanmış ve tartışılmıştır) oynar _ bu fenomende önemli bir rol oynamaktadır . Özünde, bu teori, insanların diğer insanların önünde performans göstermeleri veya onlarla rekabet etmeleri istendiğinde fizyolojik olarak daha fazla uyarılmalarından kaynaklanmaktadır . Temel olarak motor içgüdüleri içeren iyi öğrenilmiş becerilerde , insanlar genellikle daha iyi performans gösterir. Daha zor veya sevilmeyen bir görev verilirse , daha az etkili olma eğilimindedirler . Bu fenomen, koşucular (Worringham ve Messick, 1983), bisikletçiler (Triplett , 1898) ve halterciler (Rhea ve diğerleri, 2003) ile yapılan bir dizi deneyde gözlemlenmiştir .

önünde koşmayı göstermekten çok daha karmaşıktır . İyi koşu eğitimi, yıllarca olmasa da aylarca süren sıkı çalışmanın sonucudur . Önemli olana forma girmek için rekabette , koşucuya becerilerini geliştirmesi için uzun vadeli motivasyon sağlayan uzun vadeli, orta vadeli ve kısa vadeli hedefler belirlemeniz gerekir.Yarışmada , kuvvetlerin maksimum çıktısı ve doğru geri bildirim analizi koşucuların yapması için önemlidir . eğitimde gerekli değişiklikler . Bu geri bildirimi işlemek, sürekli dikkat konsantrasyonunu ve genellikle sporcunun kafasına üşüşen birçok gereksiz sinyal ve düşünceyi

kesmeyi gerektirir . Tüm bunların merkezinde motivasyon vardır - sizi esas olarak antrenman yapmaya iten kıvılcım . Daha hızlı koşma, sınırları test etme arzusu kişinin kendi yeteneklerine güvenmesi ve rakiplerini geride bırakması, kişinin yorgunluğun etkilerini (veya daha doğrusu sporcunun algısını) aşmasını sağlayan o ruhsal yükselişi yaratır .

Bu faktörler tüm rekabetçi sporcular için önemlidir . Ayrıca akışın zorunlu bileşenleridir . _ _ olduğu durumlarda _ Bir akış durumunda , atlet inanılmaz sonuçlar elde etmek için fırsatları somutlaştırır (Stockholm'deki büyük McKee yarışında olduğu gibi). Beceriniz önünüzdeki görevin zorluğundan daha ağır bassa bile , rekabetin katıksız önemi size akışı deneyimlemek için yeterli motivasyonu sağlar (Engeser ve Rheinberg, 2008). Bu özellikle , takım sonucunun genellikle sporcunun bireysel başarısından daha değerli olduğu kros ve stadyumdaki takım yarışlarında belirgindir.

Ancak akışın gerekli bileşenleri mevcut olsa bile, sporcu için önemli bir günde böyle bir durumun başlaması garanti edilmez . Ancak, her birimiz bunun için şansımızı artırabiliriz. Arzularınızın farkında olmak , zihniyetinizi aktif olarak meşgul etmek, iyi alışkanlıklar ve rutinler geliştirmek, bir kişinin kontrol edebileceği şeyleri kontrol etmek ve geçmiş akış deneyimlerini biriktirmek, doğru zamanda olaya yükselme olasılığınızı artırır.

Motivasyon etkisi

Akış boşlukta oluşmaz. İç, dış ve davranışsal faktörlerin etkileşiminin doğrudan bir sonucudur (Swann ve diğerleri, 2012). En güçlü iç faktörlerden biri motivasyondur. Hedefler belirlemenize yardımcı olur, beceri ve yeteneklerde ustalaşma sabrınızı artırır ve zor görevler karşısında azminizi sağlar . Bu nedenle bazı araştırmacılar motivasyonun akış bileşenlerine onuncu bileşen olarak dahil edilmesini uygun görmektedirler (Swann vd., 2012). Ne kadar motive olursanız, başarısızlıklar karşısında o kadar dirençli ve esnek olursunuz.

Örneğin McKee, 2015 Atletizm Dünya Şampiyonasında ABD takımını kaçırdığında yıkılmıştı. Eleme yarışmalarında liderler grubunda yer aldı ve yarışta en hızlı koştu. Katie, yıllarca süren yoğun antrenmanın bedelini ödeyeceğinden ve milli takımdaki üç sıradan birini alacağından emindi. Ancak son eleme koşusunda ayağıyla pistin iç kenarına çarptı, tökezledi, hızını kaybetti ve değerli saniyeleri kaybetti. Geç koşmaya çalıştı, ancak bu hatanın sonucu rakiplerinin son çeyrek milde Katie'den uzaklaşmasına izin verdi.

Bu başarısızlığın acısı büyüktü ama Katie bunun üstesinden geldi. Tekrar Avrupa'ya dönmeden ve sezon sonunda bir dizi yarışmada başarılı olmadan önce kapsamlı bir şekilde çalıştı . Kızını desteklemek için babası Kevin, yarışmalarda ona tezahürat yapmak için Stockholm'e uçtu.

Elmas Ligi. Başlangıç çizgisinde duran Katie , fiziksel bir ve yarışmalarda elinden gelen her şeyi

göstermeye zihinsel olarak hazır olma . Motivasyonu , her biri kendine özgü motive edici özelliklere sahip olan beş çeşidinden bazılarını içeriyor gibi görünüyor :

1) belirli geçici sonuçlara yönelik arzusu tarafından yaratılan motivasyon ;
2) rakiplerin varlığının yarattığı motivasyon;
3) kendini onaylama motivasyonu;
4) ekip motivasyonu;
5) Dış ödüller için arzuya dayalı motivasyon.

Bir sonraki koşunuzda, motivasyonunuzun yukarıdaki seçeneklerin herhangi bir kombinasyonundan oluştuğunu görebilirsiniz. Motivasyon son derece kişisel bir çabadır, bu nedenle bir kategorinin sizin üzerinizde diğerlerinden daha güçlü bir etkiye sahip olması alışılmadık bir durum değildir . Akış için herhangi bir motivasyon hiç olmamasından iyidir.

Sporcunun arzusunun yarattığı motivasyon

somut geçici sonuçlara

en iyi sporculardan sadece birkaçı gerçekten zafer için yarışır . Sonuçlar yarışmalara göre dalgalandığından, zaman ilerlemenizin daha tutarlı bir ölçüsüdür . Hızlı bir parkurda veya parkurda uygun hava koşulları ile sezon rekorunuzu, hatta hayatınızdaki en iyi sonucu kırmaya çalışabilirsiniz. Belirli yarışmalara birden fazla katılırsanız , kendinize bir önceki yarıştan daha iyi bir zaman gösterme görevini belirleyebilirsiniz . Sezona yeni başladıysanız ve kondisyonunuzdan hala emin değilseniz, kendinize yaklaşık bir sonuç belirleyebilir ve bunu başarmaya çalışabilirsiniz.

Geçici hedeflere dayalı motivasyonun avantajları vardır. Bu hedefler spesifik olma eğilimindedir ve önemli geri bildirim sağlar. Hedefiniz 5000m'yi 18 dakikada koşmaksa, ortalama hızınızın mil başına 5:50'den yüksek olması gerektiğini bilirsiniz. 5:45 sonucunuzu gördüğünüzde, iyi koşmak için ilham alacaksınız; mil başına süreniz 5:55 ise, hızınızı artırmanız veya hedefinizi değiştirmeniz gerektiğini fark edeceksiniz. Başarıya ne kadar yaklaşırsanız, motivasyonunuz o kadar yüksek olacaktır. Bu geri bildirimin farkında olmak, bir akış durumuna ulaşmayı kolaylaştırır.

Son turda 63 saniyeye çıkarak rekora ulaşan McKee , "Amacım kişisel rekorumu kırmaktı " diyor . “ Fitliğime oldukça güveniyordum .”

Bir sporcunun belirli geçici sonuçlar elde etme arzusuyla yaratılan motivasyon , ona sadece yarışmada yardımcı olmakla kalmaz. Örneğin, en iyi kişisel başarınızı belirlemeye çalışmak, çabalarınızı kolaylaştırabilir ve en iyi yarışınızı yapma ve yarışma sırasında akış yaşama şansınızı artırabilir.

Rakiplerin varlığından kaynaklanan motivasyon

Her yarışmanın bir kazanana ihtiyacı vardır. İster bir erkek, bir kadın, bir koşu ustası veya bir büyükusta olsun, her izleyici yarışmanın en hızlı ve en zinde koşucuyu sergilemesini ister.

McKee için, prestijli Diamond League'i kazanma şansı, onu yarışı sonuna kadar vermeye teşvik etti. Son turda kısacık bir şansı bile olsa, bunu kazanmak için kullandı. McKee, etrafındaki dünyadan gelen tüm geri bildirimleri, son hamlesini ne zaman yapması gerektiğinin daha fazla farkına varmak için kullandı.

, "Zil çalana kadar lider grupta kalırsam, son 400 metreyi herkesle koşabileceğimden emindim çünkü harika şeklimi hissediyordum" diyor. — Neden birinci koşu bandından sapıp ikinciye geçtiğimi bilmiyorum . Belki de bu eylem, o anda aldığım tüm geri bildirimlerden kaynaklanmıştır. Görünüşe göre, bu uzun yıllar süren eğitimle geliyor. Yakınlarda koşan yorgun rakiplerin nefeslerini dinledim, biraz yavaşladıklarını gördüm ve fiziksel olarak biraz kaybettiklerini hissettim. Bunlar, özellikle rakiplerimi çok iyi tanımadığım müsabakalarda sürekli olarak değerlendirip analiz ettiğim şeyler.

Ancak rekabetin güzelliği, "zafer " veya "yenilgi" kavramlarının sınırlarının çok ötesine geçer. Diğer insanlarla rekabet etmek, diğer sporculara kıyasla nerede durduğunuzu gerçekten görmek için size motivasyon verir . Yarışmalar, çoğunlukla rakipleriniz olduğu ortaya çıkan kişilerle dostça bir rekabet ilişkisi kurmanıza olanak tanır. Ve bu bölümde daha önce gösterildiği gibi, diğer insanlarla rekabet etmek doğal olarak insanlarda en iyiyi ortaya çıkarır.

Kendini onaylama motivasyonu

İnsanlar doğal olarak rekabetçidir , ancak aynı zamanda çok kırılgan canlılardır . Özgüven isterler ve başkaları tarafından kabul edilmek isterler . 4:20 mili koşabilen McKee gibi birinci sınıf bir koşucu bile bazen profesyonel olarak kabul edilmeyi hak ettiğinin onaylanmasına ihtiyaç duyar .

McKee, Diamond League'deki ilk görünümü hakkında "Kendime ve başkalarına en iyilerden biri olduğumu kanıtlamak istedim " diyor . — Yarışa katılan tüm kızları tanımıyordum ; Tek bildiğim hepsinin değerli sporcular olduğu ve onları yenmenin zor olduğuydu ."

Kendini olumlama, kişinin kendi değerinin farkında olmasından bile daha ileri gider . Rekabet bir sporcunun içindeki en iyiyi ortaya çıkardığından , bu etkinlikler kondisyonunuzun ve kondisyonunuzun mutlak sınırlarını test etmek için mükemmel bir fırsat sağlar . Antrenmanda iyi performans gösteriyorsanız ancak rekabette düşük performans gösteriyorsanız , o zaman istediğiniz sonuçları alabileceğinizi kanıtlamak, iyi performans göstermeniz için en güçlü motivasyon kaynağıdır . Elinizden gelenin en iyisini yapmadıysanız, bu hafızayı iyi bir sonuçla " silmek" size ilerleme hissi

verecektir . Bu tür bir motivasyon, yalnızca benmerkezci dürtülerden kaynaklanmadığı sürece , akışı deneyimlemenizin yolunu açabilir .

takım motivasyonu

Daha önce bir takım atletizm etkinliğinde yarışmadıysanız , bir lise kros yarışına göz atın (genellikle sezonun sonunda sonbaharda yapılır) . Takımlarının aynı spor formasını giyen kız ve erkek çocuklara daha yakından bakın . Takımlarının mümkün olduğunca üst sıralarda yer almasına yardımcı olmak için fiziksel çabalarını mutlak sınırına kadar şevkle zorlamalarını izleyin . takımda _ _ Kros müsabakalarında mola yoktur , oyuncu değişikliği mümkün değildir . ve zaten bir şey olduktan sonra hiçbir şey yeniden yapılamaz . Bu, "her şey" veya "hiçbir şey" meselesidir . Bu atmosfer , adamlarda öyle bir geri dönüş ve dayanıklılık yaratıyor ki, çoğu kendilerinde bile şüphelenmedi .

Yaşlandıkça bu tür bir takım sevgisini sürdürmek daha zor olabilir . Ama bu imkansız olduğu anlamına gelmez . ABD Atletizm Derneği web sitesi , kolej ve üniversitelerden mezun olan koşucuların katılabileceği binlerce kulübü listeler . Bu kulüplerin çoğu , takım etkinlikleri de dahil olmak üzere yarışmalara katılır . Bu kulüpler, koşucular için sadece sosyal ağ ortamlarına dönüşse bile , bölgenizdeki koşucularla tanışmak ve onlarla antrenman yapmak ve rekabet etmek için bir ortam yaratmak için harika bir fırsat sunuyor . Kulüp ve takım arkadaşlarınızın sonuçlarınızı ilgiyle izlediğini bilmek, sosyal kolaylaştırma seanslarınızın etkinliğini artırır .

Profesyonel atletizm dünyasındaki ilgi yoğun olmasına rağmen Ağırlıklı olarak bireysel sporcular üzerinde , günümüzde birçok seçkin spor vardiyası, spor giyim ve ekipman şirketlerinin sponsorluğunda gruplar halinde antrenman yapıyor . Örneğin, McKee, spor ayakkabı üretiminde uzmanlaşmış , aynı adlı büyük bir şirketin sponsorluğunda Seattle'dan tanınmış takım Brooks Beasts için oynuyor . Müsabakalar sırasında takım arkadaşlarıyla pratik yapmak ve onları desteklemek , normal USATF Kulüpler Kros Şampiyonası Ulusal Yarışmalar gibi müsabakalarda elinden gelenin en iyisini yapma motivasyonunu koruyor .

komut akışı

enfeksiyonunun" etkisi

akıntı bulaşıcı mı Kitabın ortak yazarlarından biri olan Philip Lutter, bu soruyu yeni takımı Brevard (NC) Blue Devils'in kasvetli bir başlangıç yapıp , sorumlu olduğu ilk yılında NC Eyalet Liseler Kros Şampiyonası'nı kazanmasının ardından sordu .

yarışmanın organizatörleri daha kötü hava koşullarını seçemezlerdi .

Bütün gün yağan sağanak yağmur, parkuru çukurlar ve çamurlu su birikintilerinden oluşan bir koleksiyona çevirdi . Blue Devils kız takımı çok zayıf bir başlangıç yaptığında (en iyi koşucuları Eliza Witherspoon, Kuzey'de kros için umut olarak görülüyordu. Yarışın başlamasından 800 m sonra sadece 70. sırada olan Carolina), hiç ümidi kalmamış gibi görünüyordu . 5000 m'lik mesafenin yarısında , takımın tek bir temsilcisi ilk yirmiye girmedi . Eliza spor ayakkabılarının yanından koşarken , durumu kontrol edemediğini anladığı için gözlerinden acı ve çaresizlik yaşları döküldü. Uzun gün uzuyordu.

Ama sonra Phil ve yardımcısı Jackie Witherspoon (Elise'in annesi) alışılmadık bir şey fark ettiler. Takımda 4. ve 5. sıraları işgal eden koşucuları rakiplerini geride bırakmaya başladı . Öyle bir tablo vardı ki takımın diğer üyeleri de onları desteklerse Blue Devils'in takım şampiyonluğu için rekabet etme şansı olacaktı . Bir sonraki dönüşte , koçlar tüm takımı bu konuda bilgilendirdi . Eliza'dan içindeki rezervleri bulmasını , takım çıkarlarını kişisel çıkarlarının önüne koymasını ve bir mucize olacak şekilde işleri tersine çevirebileceğine inanmasını istediler .

Sonraki mil boyunca gelişen olaylar, uzun metrajlı bir film senaryosundan alınmış gibiydi . Eliza 15 rakibini geçerek mesafeyi ilk 10 arasında tamamladı . Eliza'nın sadece birkaç adım gerisinde olan takım arkadaşı Ava başarısını tekrarladı . Takımdan iki yeni kız, ilk 35 katılımcı arasında yarışı tamamladı . Blue Devils ekibinin geri kalanı , yoldaşlarının yarışma sırasındaki bu başarısını duyunca , herkes hız katacak gücü buldu . Attıkları her adımda koşmaya daha fazla dahil oldular . Sonunda, kız takımı Brevard Blue Devils, takım yarışmasını iki puan farkla kazandı .

Bu senaryo , ekip üyelerinin birbirleriyle senkronize hareket ettikleri ve dikkatlerini aynı şekilde aynı göreve odakladıkları bir fenomen olan ekip akışının karakteristiğidir . Takım akışı durumunda , katılımcılar her takım üyesinin eylemlerine içgüdüsel olarak ve en ufak bir çaba göstermeden tepki verirler .

durumu iki faktörün sonucu gibi görünüyor : net geri bildirim ve çevreden , özellikle koç veya tavsiyesine güvenilen bir kişi gibi bireylerden gelen hedeflenmiş ipuçları. (Baker ve diğerleri, 2011). Yukarıdaki örnekte, rakiplerini geride bıraktıklarını fark etmek ve koçlar tarafından eyalet şampiyonasında oynayabileceğinizi söylemek , Mavi Şeytanları daha büyük bir konsantrasyon ve aktivite durumuna soktu . Bu, açık ve net geri bildirimin önemini kanıtlar . Yarışın en başarısız ilk etabında bile, koçlar bir kez bile durumla ilgili şüphelerini veya hayal kırıklıklarını dile getirmediler . Aksine, suçlamalarına nasıl düzeltileceğine dair net talimatlar verdiler ve ekibe hangi eylemlerin buna katkıda bulunacağını söylediler . Kızlar bu geri bildirimi doğru bir şekilde aldılar ve koçluk planını

kusursuz bir şekilde yerine getirdiler . Nihayetinde, takımlarına puan veren beş Blue Devils kızının en iyi ve en kötü sonuçları arasında sadece 1:02'lik bir fark vardı ki bu diğer tüm takımlardan daha küçüktü. burada akışın özelliği olan "grup enfeksiyonu" etkisi büyük ölçüde etkilenmiştir.

Dış ödüller arzusuna dayalı motivasyon

Bazen yarışmalardaki başarılı performans, koşuculara önemli kazanımlar sağlar . maddi ödül. Bir çeşit kupa, madalya ve hatta bazen nakit ödül olabilir . McKee , Stockholm'deki koşusundan önce Amerikalı koşucu Brenda Martinez ile yemek yedi . 2013 Dünya Atletizm Şampiyonası'nda madalyalar . Martinez, şampiyonalardan elde edilen para ödülünü genç sporcular için bir spor kampı oluşturmak için kullandığını söyledi . Kazanılan parayı spor yararına kullanma fikri McKee'yi ciddi şekilde ilgilendiriyordu.

McKee, "O zamanlar şöyle düşündüğümü hatırlıyorum: 10.000 dolar çok para ve eğer kazanırsam , Seattle'da kendi kızlar kampımı açabilirim ." Kızlara özgüven, yüksek benlik saygısı, beslenme ve iyi eğitim yöntemleri aşılayan bir eğitim merkezi yaratma hedefinin bu vizyonuyla McKee , zaferi için savaştı .

Bazı durumlarda, ödüller, para ve hatta sadece kazanmak için savaşmak gibi dışsal motivasyon , akış durumunu deneyimlemeyi zorlaştırır . Bu, özellikle sponsorların baskısı altında yarışan veya kazanmanın dışında kalan her şeyin kaybetmek olduğuna inanan koşucular için geçerlidir . Aynı zamanda, bazı dış gereksinimler , sporcunun konsantrasyon sağlamasına ve göreve daha fazla dahil olmasına yardımcı olabilir . Ünlü spor psikoloğu Sindra Kamphoff , her türlü motivasyonun önemli olduğuna inanıyor : "Bir sporcunun içsel motivasyonunun gerçekten güçlü olduğunu biliyoruz . Hareket etmenin keyfini yaşarsınız , faaliyetlerinizden tatmin olursunuz - bu tür bir motivasyonun hatırı sayılır bir gücü vardır . Dış motivasyon , bir sonuç uğruna bir şeyler yaptığınız zamandır . Bununla birlikte, bu motivasyon türlerinin her ikisi de hala motivasyondur. Yeter ki onları kendi lehinize kullanın ve sizi bunaltmayın; sen kabul edene kadar yalnızca biriyle rekabet etme düşüncesiyle dikte edilen kararlar , olumlu bir rol oynarlar ” (Kamphoff, 2015).

Kontrol edebildiklerimiz üzerinde kontrol

Hareketlerinize rehberlik edecek motivasyonu oluşturduktan sonra , bir akış durumuna ulaşmanın bir sonraki önemli adımı , bir sporcunun akışa girme ve iyi performans gösterme şansını arttırdığı gösterilen değişkenleri kontrol etmektir . Tıpkı motivasyon gibi, bu değişkenler bir dereceye kadar bireyseldir . Ancak seçkin atletlerle yapılan deneyler, bu değişkenlerden bazılarının neredeyse her zaman mevcut olduğunu göstermiştir (Jackson, 1992, 1995; Sugiyama ve Inomata, 2005; Chavez,

2008). Bunlar , eylemlerinizi bir akış durumuna ulaşmaya yönlendirebileceğiniz mükemmel başlangıç noktalarıdır .

Hazırlık

gösterildiği gibi , optimum hazırlık, akış deneyimini elde etmenin en iyi yoludur . Bu hazırlık, hem sorumlu yarışmalardan önceki fiziksel eğitimi hem de kişinin kendi yeteneklerine ve kaderini kontrol etme becerisine olan psikolojik güveninin güçlendirilmesini içerir . İyi eğitimli sporcular genellikle atletik hüner seviyeleri hakkında gerçekçi ve olumlu bir görüşe sahiptir . Ayrıca belirli ve ölçülebilir hedeflere sahip olma eğilimindedirler, daha zor zorlukların üstesinden gelebilirler ve vücutlarından ve çevrelerinden aldıkları geri bildirimleri kabul etmek için daha iyi eğitilirler .

Atletik performansınız optimum seviyeye ulaşmadığında da bir akış durumuna ulaşmak mümkündür . Yalnızca bu durumlarda hedeflerinizde uygun ayarlamalar yapmalı ve gerçekçi olmayan hız için çabalarken kendinizi dizginlemelisiniz . Bu görev göründüğünden daha zordur çünkü genellikle sporcular yarışın ana grubunun gerisinde kalmayı sevmezler. Ancak, aslında, böyle bir gecikme akıllıca bir harekettir. Başlangıçtan itibaren agresif tempo , özellikle yetersiz antrenman yapıldığında veya zorlu bir önceki haftadan yorgun düştüğünde , genellikle koşucuyu hızla yorar. Daha yarışın ortasında (bırakmayı bırakın) " sırtınızda bir kum torbası " hissi kadar özgüveniniz için hiçbir şey daha acı verici olamaz .

altında olmasıdır . Yaralanmalar ve hastalıklar kendi zorluklarını da beraberinde getirebilir , ancak kronik olmadıkça genellikle oldukça hızlı bir şekilde üstesinden gelinebilir . Ancak antrenmanları atlamak , geç yatmak, doğru yememek (örneğin, fast food) - bunların hepsi güvenle kontrol edebileceğiniz yönlerdir . Koşmak hayatınızda bir öncelikse ve bir sporda akış deneyimini yaşamak istiyorsanız , iyi tasarlanmış antrenman planlarını takip edin ve gerekli sayıda koşu milini hatasız kazanın .

merkezi sinir sisteminin optimal uyarılması Sporcuların yarışma başlamadan önce (veya daha az sıklıkla sorumlu ve sıkı eğitimden önce) sinirsel titreme yaşadığı durumlar oldukça fazladır . yaygın. Aynı zamanda sinir gerginliği , yarışmanın sonucu ve belirsizliği ile ilgili huzursuzluğa bir tepkidir . Bazı sporcular başlangıçta bu tür durumlarda sakin görünse de , çoğu hala sinir gerginliğine yenik düşüyor ve yarış başlamadan önce kan dolaşımına adrenalin salınmasına yenik düşüyor.

Adrenalin, sırrı olan doğal bir kimyasaldır . Savaş ya da kaç tepkimizi kontrol eden ve bir kişinin araba kazası kurbanını kurtarmak için araba kaldırmak gibi kahramanca işler yapmasına izin veren Gormon , hormonun çok fazlası yanlış zamanda kan dolaşımına girdiğinde kişiyi felç edebilir . . ABD Endokrinologlar Derneği'nin (2015) sonucuna göre , adrenalin insanlarda kalp atış hızını ve kan

basıncını artırır , öğrencileri daraltır ve hızlı hareketle ilgili kas gruplarına kan akışını artırır . Bu nedenle, merkezi sinir sisteminin optimal uyarılma seviyesini bulmak, insan eylemlerinin maksimum etkinliğini sağlamanın anahtarıdır (Şekil 7.1).

şekil. 7.1. Maksimum etkinlik için , merkezi sinir sisteminin uyarılması ne çok yüksek ne de çok düşük olmalıdır .

Bazen sinirlerimiz kontrol edilemez gibi görünse de adrenalinin olumlu yanlarını kullanmanızı sağlayan ve sinir sistemimizi felç eden yan etkisini engelleyen pek çok farklı yöntem vardır . Bu yöntemler arasında en önemlisi , bu bölümde daha ayrıntılı olarak açıklanacak olan farkındalığın geliştirilmesidir . Gerginlik, gelecekteki sonuçlara takıntılı olmaktan kaynaklanır . olaylar. Tersine , bir kişi yalnızca şimdiki ana konsantre olduğunda , sinirsel heyecanını önemli ölçüde azaltabilir .

Başka bir teknik, bilişsel davranışçı terapiye dayanır ve daha çok “ düşünceleri durdurma ve onları diğerlerine çevirme ” tekniği olarak bilinir . Bu, olumsuz düşünceleri veya kaygıyı tespit etmek ve durdurmak anlamına gelir - düşünceler üretmek ve bunları bilinçli olarak başka nesnelere veya daha yapıcı düşünmeye kaydırmak . Bir yarışın başlangıcında büyük bir koşucu kalabalığının içinde olma düşüncesi tüylerinizi diken diken ediyorsa , o anda hoş ve rahatlatıcı bir şeye odaklanmaya çalışın. Bu teknik birçok sporcu için işe yarasa da , risk unsurlarından biri şu ya da bu şekilde korkularınızı ve endişelerinizi tanımlamaya odaklanmanız gerekmesidir .

öğrendiğiniz gibi , müzik ruh halinizi ve rekabete hazırlığınızı da etkileyebilir . Müzik dinlemekte iyiyseniz , spordan önce ısınmak için bir müzik çalar ve kulaklık kullanmayı düşünün . yarışmalar. Önemli bir yarıştan önce iyi bilinen ve motive edici müzik dinlemek, sinirlerinizi yatıştırmanıza ve zihinsel olarak mesafeye uygun şekilde uyum sağlamanıza yardımcı olacaktır .

Dick BeardSlee

ABD ulusal maraton rekortmeni - 2:08

John Brant'ın ünlü belgesel romanı " Kavurucu güneşin altında düello" (2006)' nun kahramanlarından biri, 1982 Boston Maratonunda iki seçkin sporcu - Dick Beardsley ve Alberto Salazar arasındaki bir spor karşılaşmasını konu alıyor.

1981'de bir bahar akşamı New Balance'ta (bir atletik ayakkabı şirketi) yetişmekte olan profesyonel bir koşucu olan Dick Beardsley , koçunu aramak için sabırsızlanıyordu . Dick'in koçu Jock Semple Boston'da, Dick Beardsley ise eyaletin varoşlarında yaşıyordu .

Minnesota. o zaman sadece telefon , antrenörüyle paylaşmasına izin verebilirdi . harika haberlerle birlikte: Beardsley hayatının en iyi antrenman koşusunu yaptı , planlı kesintiler, düzlükler ve son mil için 4:45 tempolu bir bitiş atağı ile 23 millik bir yarış . En çok da engebeli bölümlerle dolu bu mesafenin kendisine ne kadar kolay geldiği şaşırtıcıydı . buna 3 mil daha eklerse bu, Beardsley'nin 2 : 12'de tamamlayacağı tam bir maraton parkuru olurdu - sonuç dünya seviyesi. Semple'a göre , tüm bunlarla ilgili bir sorun vardı ve oldukça büyük. Beardsley'in en büyük etkinliği olan Duluth'taki Büyükanne Maratonu'nun 11 gün içinde gerçekleşmesi planlandı.

Scott Mason Photography

*Akış Deneyimi: Büyükannenin Maratonunda **

(ve maraton yarışından 11 gün önce antrenmanda)

* Grandma's Marathon, 1977'den beri ABD'nin Minnesota eyaletindeki Duluth civarında düzenlenen, dünyanın en iyi

maraton koşucularının katılımıyla her yıl düzenlenen uluslararası bir spor etkinliğidir . Çok prestijli bir uluslararası yarışma olarak kabul edilir . Her yıl 10.000'e kadar sporcu katılıyor. Birçok önde gelen ABD şirketi tarafından desteklenmektedir. Adını yarışmanın ilk sponsoru olan bir restorandan almıştır . Duluth'ta pitoresk Superior Gölü'nün kıyısında yer alan Grandma's Restaurant . *Not. başına.*

Dick gülerek , " Antrenörüm ellerini tüpüme giden tellerin arasından geçirebilseydi, boğazımdan yakalayıp boğacağına eminim , " diyor . Bana bağırmaya başladı . Sanırım o antrenmanda kendimi tamamen boşa harcadığımı düşündü . "

Beardsley'in kendisi farklı bir görüşteydi. eğitim ona ilham verdi, hiç çaba harcamadan koştu . maratondan önce kalan bir buçuk hafta dinlenmeyle oldukça iyi toparlanabileceğini hissetti . Orta Batı'nın hinterlandından gelen bir çocuk olarak doğal alçakgönüllülüğüne de sadık kaldı . " Yeteneklerime güveniyordum " diye hatırlıyor . - İçten emin. Diğer insanlar beni bir kaide üzerine koymaya çalıştı ama bu asla benim tarzım olmadı. Maratonun ne olduğunu biliyorum. Bir dakika harika hissediyorsun ve sonra yolun kenarındasın. "

1981'deki Grandma's Marathon'da , Dick'in özgüveni ve zindeliği efsanevi Mar Fontz tarafından test edilecekti . Harry Bjorklund, bu yarışmaların iki kez galibi (önceki 1980 dahil). Doğuştan yetenekli Minnesota yerlisi Beardsley , bir lise öğrencisiyken 4:05 mil rekoru kırdı ve 1976 Olimpiyatları'nda Amerika Birleşik Devletleri'ni 10.000 metrede temsil etti.Ancak, o zamanlar birçok kişi onun hüküm süren şampiyona kaybedeceğini düşünüyordu . Björklund'da maraton .

Bearsley bunu görmezden geldi . Onun için asıl mesele rekabetin kendisiydi , sonuçlar değil . Bjorklund ve Beardsley 21. mile kadar neredeyse adım adım koştular . Bu bölümde Dick , iç geri bildirime, özellikle de ayak hareketi ve nefes alma duyumlarına dayanarak konumunu dikkatlice analiz etti . Parkurun son milleri yaklaşırken Beardsley rakiplerine daha yakından bakmaya başladı .

Onlara doğrudan bakmadım , ancak çevresel görüşle adımlarının uzunluğunu ve ellerinin yerleşimini fark ettim " diye hatırlıyor . Ve etrafımda olup bitenleri dikkatle dinledim . Birinin ayaklarının kaldırıma daha yüksek sesle vurmaya başladığını duyduğumda , yarışmacılardan birinin yorulmaya başladığını ve belki de hızlanma zamanının geldiğini biliyordum .

Beardsley'nin o maratondaki koşusu 21. milde geldi . 22. milde saatine bakmak istediğinde saatinin çalışmadığını gördü . Mesafe işaretlerinden hızın ölçülememesi ve güncel sonuçları bildirecek refakat araçlarının bulunmaması , Beardsley, kazanma umuduyla ve sportif onurunu savunmak için ileri atıldı . Bitiş çizgisini geçip 2:09:36 saatini görünce şaşkına döndü. bu kadar hızlı koştuğunu bilmiyordu. Tüm yarış onun için kolaydı, sanki çaba sarf etmiyormuş gibi. Beardsley, ABD [15]tarihindeki en olağanüstü rekorlardan birini kırdığını bilmiyordu .

Beardsley, " Son birkaç kilometrede üst kaburgalarımda biraz karıncalanma hissetsem de , her şeyin neredeyse zahmetsiz olduğu o günlerden biriydi " diyor . Şimdi geriye dönüp baktığımda, keşke böyle günlerin sayısı artsa . Ama bir bakıma bunun olmamasına sevindim , çünkü 1982 Boston Maratonu'nun ilk millerinde (Beardsley'nin 2:08 yaptığı) gibi kendimi iyi hissetmediğim zamanlarda iyi koşabileceğime ikna etti . ancak böyle özel günlerde bir akış içinde gibiydim... Şu veya bu günde veya şu veya bu yarışta böyle bir duruma tam olarak neyin sebep olduğunu bilmiyorum ama inanılmaz bir duyguydu.

Beardsley, Alberto Salazar ile uygun bir şekilde "Duel in the Burning Sun" adlı ve bir kitap ve belgeselin temeli haline gelen destansı Boston Maratonu savaşının ardından ertesi yıla kadar gerçekten ünlü olmayacak olsa da, Grandma's Marathon onun en sevdiği akış deneyimi olmaya devam ediyor . . . Belki de o yarışta, kendisine genellikle antrenmanlarda, ancak nadiren yarışmalarda gelen bu duruma ulaştığı için.

, "Haftalık düzenli antrenmanlarım sırasında birçok kez akış yaşadım " diyor. - Ve dürüst olmak gerekirse, bazen bu duyguları kendimden bile saklamak istedim. Ama bazen kendimi çok hafif hissettim! 24 mil yüksek hızda koştum ve bana 24 mil daha koşmak benim için hiçbir şey olmayacak gibi geldi . Bana hala kendimi test etmem gerekiyormuş gibi geldi , böyle bir durumda ne kadar ileri gidebileceğimi görmem gerekiyordu.

Pozitif zihniyet

Katie McKee'nin Stockholm'de vermesi gereken önemli bir karar vardı. Başlangıç çizgisinde gezegendeki en iyi koşucuların yanında durmanıza izin verildiğinde , kolayca endişelenebilir ve endişelenebilirsiniz. Bu seçkin kadın sporcuların çoğu , McKee'den önemli ölçüde daha iyi kişisel başarılara sahipti. Kaybetme ve kötü bir şekilde kaybetme riski çok yüksekti. Kötü performans, yalnızca kişisel hayal kırıklığı tehlikesi yaratmadı . Dünyanın dört bir yanındaki medya tarafından yayınlanan bir yarışmada , başarısızlık onun bir daha asla Elmas Ligi'ne davet edilemeyeceği anlamına geliyordu .

---

[15]Dick Beardsley'nin 1981'de kırdığı Grandma's Marathon rekoru 33 yıl sürdü. *Not. başına.*

McKee her şeyi alt üst etti. Stockholm'ü kendisi için harika bir fırsat olarak gördü . En iyi sporcularla rekabet edecek ve bu nedenle tüm gücünü rekabete koyacaktır . Yaklaşan mesafeyi güvenle koşmak için kendini nasıl hazırlayacağına dair bir resim hayal etti . McKee , dikkatini ortaya çıkabilecek her zor ana odakladı . Ve sonunda kazandı.

hava durumu, yarış organizasyonu veya yarıştan önce ne kadar uyudukları üzerinde hiçbir kontrolü yoktur . Ancak çevrelerinde olup biten olayları nasıl algıladıklarını kontrol edebilirler . onlara. Sağlıklı bir gerçeklik anlayışına dayanan olumlu bir zihniyet , kişiye akışı deneyimlemek için büyük bir şans verir . adam _ kendini gerçekleştiren bir kehanet olur [16]. Elinizden gelenin en iyisini yapabileceğinize inanmak, hayallerinizi gerçekleştirmenize yardımcı olur .

Başarı için bir plan oluşturun

McKee ile şahsen tanıştığınızda , ilk fark ettiğiniz şey onun güçlü karakteridir. Canlı, esprili ve sosyaldir . Seni ve senin için önemli olan her şeyi bilmek istiyor . Kısacası, profesyonel bir koşucu olma hayalini yaşayan , uyumlu bir kişidir . Güçlü bir destek grubu ve arkadaş canlısı takım arkadaşları var . Ayrıca son bir yıldır bir spor psikoloğuyla çalışıyor .

McKee, zihninin derinliklerine inen bir profesyonelle ilişki kurmakta utanç verici veya utanç verici hiçbir şey görmez . McKee'nin psikoloğu, koşusunu ve onu çevreleyen stresi daha iyi yönetmesine yardımcı olacak beceriler geliştirmesine yardımcı oldu . Dahası, Katie'nin artık durum gerektirdiğinde kullanabileceği özel araçları var .

Ve hayat kaçınılmaz olarak bunu talep edecektir. Kontrol edebildiklerinizi ne kadar iyi kontrol ederseniz edin , yarışma günü duygularınız ve endişeleriniz artıyor. McKee ve diğer seçkin sporcular, yarışma öncesi ve yarışma öncesi zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olmak için aşağıdaki teknikleri kullanır . Tüm bu tekniklerin, sporcuları bekleyen fiziksel ve duygusal zorlukların üstesinden gelmede etkili olduğu kanıtlanmıştır .

Yarışmadan önce kurulan ritüele sıkı sıkıya bağlı kalmak

Brian Clay, 2008 Pekin Olimpiyatları'nda dekatlonu kazanarak dünyanın en büyük atleti oldu. Sprint , engelli koşu , atlama , gülle atma ve disk atma ve cirit atışlarının yanı sıra 1500 metrede iki günlük rekabeti içeren zorlu bir disiplin Bu sporun doğasında var olan tüm ani kalkış ve duruşlara rağmen , Clay sık sık kendini akışta buldu .

Clay, "Her zaman bunun için çabalıyorum ve gerçekleşmesi için gerekli koşulları yaratıyorum " diyor .

---

[16] Kendi kendini gerçekleştiren bir kehanet, gerçeği doğrudan veya dolaylı olarak öyle bir şekilde etkileyen bir kehanettir ki sonunda kaçınılmaz olarak doğru çıkar. *Not. ed.*

Tüm iyi sporcular aynı şeyi yapar. Benim için her şey egzersizlerin tekrar sayısı ve vücudumu geçirdiğim süreçlerle ilgiliydi .

Brian, "Her şey koşulları yaratmakla ilgili, " diye devam ediyor. “Her zaman takip ettiğim özel bir eğitim ritüelim var . Bazıları buna batıl inanç der, ancak bu ritüel başınızı ve vücudunuzu takip eden gerilime göre ayarlar. Bu nedenle genç profesyoneller , deneyimli sporcular kadar sık akış yaşamazlar . Her şey ritüelinizi bulmakla ilgili ."

Ciddi sporcuların bir ortak noktası varsa , o da Clay'in işaret ettiği şeydir. Bu tür her sporcunun bir tür ritüeli vardır. sorumlu eğitim veya yarışmadan önce titizlikle takip ederler . Koşucular tipik olarak kolay koşular, tipik koşu egzersizleri, esneme egzersizleri ve tempolu adımlar atarlar. Acemi bir sporcu için bu tür zorunlu egzersizler yaklaşık 15 dakika sürer , Olimpik bir sporcu bunlara üç kat daha fazla zaman harcayabilir . Bazıları daha da ileri giderek , önemli bir günde tamamen aynı kahvaltıyı yapıyor ya da aynı çorapları giyiyor .

, "Bazen ritüeller tuhaf geliyor , " diyor . Her ayrıntı tekrarlanır . Kafamda söylediğim her şey tekrarlanıyor . Böylece aklım, bedenim ve ruhum bilir ki: “Her şey

tamam biz hazırız." Pavlov'un köpeği gibi çıkıyor . Kişinin kendi durumunu hazırlamasıdır . Tüm bu ritüeller vücudunuzu belirli bir şeye alıştırır.

Bir koşucu kendi ısınma ritüelini geliştirirse, bu büyük olasılıkla bir antrenörün veya vücudunu yarışmanın ağır yükünden önce hazırlamasını öneren bir sporcu arkadaşının tavsiyesinin etkisi altında ortaya çıkar . Bir yarıştan önce ısınmak veya ısınmamak arasındaki fark , nihai sonucun yüzde birkaçı olabilir (Hajoglou ve diğerleri, 2005). 5000 m mesafede 17:30 ve 18:01 sonuçlarını hayal ederseniz , bu oldukça fazladır .

Zamanla , geliştirdiğiniz ritüellerin, stres etkenleriyle de dolu olan belirsiz dünyamızda size bir rahatlık ve kalıcılık duygusu verdiğini fark edebilirsiniz . kontrol edemezsin _ ancak yarıştan önce 45 dakikalık bir ısınma koşusu yapmaya, her zamanki egzersizlerinizi yapmaya , en sevdiğiniz formayı giymeye ve yarış için koşu ayakkabılarını giymeye kesinlikle alışabilirsiniz . Bunlar, yarışma sırasında ortaya çıkan engelleri aşmanıza yardımcı olan bir tür tılsım haline gelir . Tılsımlar, etkili performans için çok önemli olan rahatlamayı da yaşamanıza olanak tanır .

McKee, " Önemli yarışlardan ve antrenmanlardan önce yerleşik bir ısınma ritüeline bağlı kalmak, beynimi kapatmama ve akışa devam etmeme yardımcı oluyor " diyor.

Her zamanki ritüeliniz uzun bir yolculuk , hava koşulları veya kontrolünüz dışındaki diğer koşullar nedeniyle aniden kesintiye uğrarsa , sinirlenmemeye çalışın . Herhangi bir heyecan akışı öldürür ve

yarışmalarda iyi bir performansa katkıda bulunmaz . Bunun yerine, kontrolünüz dahilinde olana odaklanın . Gerçek koşulların izin verdiği ölçüde, her zamanki ritüelinizi orijinaline mümkün olduğunca yakın bir şekilde geri yüklemeye çalışın . Kısa bir ısınma bile hiç ısınmamaktan iyidir . Çoğu zaman müsabaka başlangıcında kan dolaşımına giren adrenalinin olumlu etkisi, müsabaka başlamadan önce ısınma için harcanan zamana değer .

Pozitif kendi kendine konuşma

İnsanlar düşünen yaratıklardır ve düşüncelerinin kendi sesleri vardır. Bu iç ses size olumlu, canlandırıcı şeyler söyleyebilir ya da ruh halinizi bozabilir ve içinizde korku uyandırabilir . Mayo Clinic [17]Ruh Sağlığı Merkezi Bir kişinin iç diyaloğunu "bireyin kafasından hızla geçen, dile getirilmeyen sonsuz bir düşünce akışı " olarak tanımlar (Mayo Clinic, 2014). Bu iç ses, dünyayı nasıl gördüğünüzü belirler .

Olumlu kendi kendine konuşma tam olarak ne anlama geldiğidir : kafanızdaki iç sesi olumlu sonuçlara yönlendirmenin bir yoludur . Her gün ne kadar olumlu düşünceye sahip olursanız, sahip olma olasılığınız o kadar artar. dünyaya iyimser bakış . Olumlu bir tutum, bir yarışmaya hazırlanmak da dahil olmak üzere stresli durumlarda daha iyi kararlar almanıza yardımcı olabilir . Ağırlıklı olarak olumsuz düşünen biriyseniz , olumlu kendi kendine konuşma alışkanlığını oluşturmak biraz zaman ve çaba gerektirebilir . Ne de olsa, sonunda beyninizi yeniden başlatır ve zihninizdeki eski, köklü alışkanlıkları terk ederken yeni bir şekilde düşünmesini sağlarsınız .

Olumlu kendi kendine konuşmaya alışmanın anahtarlarından biri , ağırlıklı olarak düşündüğünüz alanların farkına varmaktır . olumsuz. Bir hız antrenmanına gelirseniz ve " Koşu bandından nefret ediyorum " diye düşünürseniz, başarılı bir şekilde koşma olasılığınız, kendi kendinize " Evet , bu benim uzmanlık alanım değil, ama koşu antrenmanı sayesinde , hızını artıracağım ."

çılgınlığına kapıldığınızda , planladığınız gibi gitmeyen tek bir olay bile tüm günü mahveder . Düşüncelerinizi olumsuz bir şekilde filtrelediğinizde , olumlu düşünceleri veya olumlu değerlendirmeleri keser ve bunun yerine eleştirilere ve geçmiş hatalara odaklanırsınız . Zıt kutupları düşünmeye başladığınızda , bir yarışmada mükemmel bir performans veya antrenmanda mükemmel sonuçlar dışında her şey sizin tarafınızdan başarısızlık olarak kabul edilir (Mayo Clinic, 2014). Bu düşünme hatalarının (BDT'de tanımlandığı şekliyle) farkında olmak ve bunları olumlu düşüncelerle değiştirmek için çalışmak, endişe verici durumları potansiyel büyüme fırsatları yaratan anlara dönüştürebilir .

Şimdiki anda olmak _

[17] Mayo Clinic , dünyanın en büyük özel tıp merkezlerinden biridir. *Not. başına.*

gerekli çözümleri bulma arzusu

Bu kitabı dikkatlice okuyorsanız , farkındalık temasının hemen hemen her bölümde yer aldığını fark etmişsinizdir . Bunun nedeni , şimdiki zamanda olmanın (geçmişteki hataları yeniden yaşamak ve gelecekteki sonuçlar hakkında endişelenmek yerine) olağanüstü olmasıdır . kişiyi zenginleştirir ve eylemlerini kontrol etmesine yardımcı olur .

Şimdiki anda olmak, tüm tedbiri bir kenara bırakmak anlamına gelmez . Bu, tamamen bu ana dahil olmak ve tüm dikkatinizi ona odaklamak anlamına gelir . Yaşadığınız anı hayattaki tek önemli şey olarak gördüğünüzde , yol boyunca ortaya çıkan sorunları çözmek için daha fazla enerji ayırabilirsiniz . Ve emin olabilirsiniz ki, zorlu antrenman veya zorlu rekabetin stresinde , yol boyunca ciddi engellerle karşılaşmanız kaçınılmazdır .

"Ciddi yarışmalarda işler nadiren planladığınız gibi gider . Yani elimden gelenin en iyisini 20 farklı şekilde yapabileceğimi bilmek, işler ters gittiğinde sakin kalmamı sağlıyor ," diyor McKee . " Duygulara teslim olmamak , ancak ısrarla şu veya bu sorunu çözmenin bir yolunu aramak , şu anda kalmama ve olanlardan hiçbir şeyi kaçırmamama ve aptalca bir karar vermeme yardımcı oluyor ."

Katie McKee'nin " aptalca kararı " , 2015 U.S. Aksine, ana grubu aklı başına geldikten sonra sollamak aceleci bir duygusal karardır . Kısa sürede liderlerin etrafından dolaşmak çok zordu . Ne de olsa, Mackie grubun 10 m gerisinde olduğu için kısa bir ara verebilirdi . Bunun yerine çılgınca koştu ve liderleri geride bırakarak 100 metre sonra onu tekrar geçmelerini sağladı . Yarış galibi belirlendiğinde , McKee en az altıncı bitirmek için mücadele ediyordu .

Bu hata, McKee için spor psikoloğunun ona verdiği tavsiye ve rehberliği doğruladı . Farkındalığın önemli bir parçası , sizi çevreleyen her şeyi yargılayıcı bir konumdan algılamaktır ; olayları olduğu gibi görmeniz yeterlidir . McKee, Amerikan ekibini ve yıllarca süren sıkı çalışmasını kaybetmek gibi yanlış bir adım attığında aşırı tepki verdi . Şimdi geriye dönüp baktığında, daha akıllı olacağını düşünüyor , gafına boyun eğmiş , cesaretini toplamış ve bir sonraki atılım için maksimum gücünü korurken sakin bir şekilde liderler grubuna yetişmiş .

AKIŞ DURUMUNDA YAZARLAR

Philip'in en iyi koşusu

Purple'a tutun ! 2003 kışında Kuzey Karolina , Chapel Hill'deki 200 metrelik kapalı stadyumda bu mantrayı defalarca tekrarladım . Eyalet dahil Atlantik Konferansı'ndan birçok yetenekli öğrencinin katıldığı 3000m yarışını koştum . Kuzey Karolina Üniversitesi ve Kuzey Karolina Üniversitesi . Küçük bir üniversite takımı olan UNC Asheville için

koştum . O zamanlar pek çok katılımcının beni duyduğundan şüpheliyim çünkü takımda neredeyse acemiydim. Ama o yarışmalarda en iyilerden biri olarak bir değerim olduğunu kanıtlamak istedim . Purple'a ayak uyduracaktım .

Cheryl Treworgy/Prettysporty.com

Purple , High Point Üniversitesi'nden Jeff Fairman'a verilen isimdir . Birkaç ay önce, bu yetenekli Kanadalı , konferansımızda düzenlenen ülkeler arası yarışmada üçüncü oldu . sonra onunla eşit şartlarda rekabet edebileceğimi düşündüm , ancak yarış sırasında aldığım birkaç yanlış ve erken karar artı hipokondriyumdaki bir hıyar beni birkaç dakikalığına Purple'dan uzaklaştırdı ve 30 pozisyon geri attı .

Şimdi gelişme şansım var . Bütün kış kilometrelerce koştum ve antrenmanlarda çok çalıştım , bu da o zamanlar en iyi atletik formuma sahip olmamı sağladı . Spor salonunda yarışmak kişiliğime uygundu ve yol boyunca geri bildirim almak için zengin fırsatlar sağladı. Yarışmalar zordu ama prensipte güçlü yönlerime karşılık geliyordu . Hedefim 8:40 ile 8:45 arasıydı ve Asheville için iyi şeyler yapmak için elimden gelenin en iyisini yapmak istedim . Ve son olarak Purple da yarışta yer aldı ve ona karşı verilen mücadele ciddi anlamda gözümde yer etti .

Tabancanın patladığı andan itibaren kendimi iyi hissettim . yarışın hızı daha önce koştuğum 3000m yarışlarından çok daha hızlıydı. Gelişmiş grupta beş tur yürüdüm. Yarışa liderlik edip etmeyeceğini bile düşündüm . ancak altıncı turda hızın kendisini bacaklarımda hissettirdiğini hissettim . etrafa baktım _ ve biraz yavaşlayan tanıdığım birkaç koşucu daha gördüm . Onlarla kalabilirdim . Ama sonra takım arkadaşım Carmine altıncı şeride geçti ve bana " Gelişmiş grubun arkasında kal" dedi .

Bu tavsiye bana akıllıca göründü ve ben de ona uydum. Sonunda Purple ve bir grup liderin arkasında kaldım . Lise kişisel rekorum olan 4:28'de mili yürüdüm . Ama şimdi hala önümde neredeyse bir mil vardı . Ve bu beni korkutmadı - bana hiç çaba harcamadan hareket ediyormuşum gibi geldi . Aksine, yorulmadan ne kadar hızlı koşabildiğim beni heyecanlandırdı . Az önce Purple'ın arkasını önümde gördüm , her 200 metrede bir saatin yanından büyük bir zevkle koştum ve dairelerin geri estiğini gördüm . Bunun sadece bir koşu olduğunu sanıyordum.

Bitime üç tur kala , kafama şaşırtıcı bir düşünce geldi : eğer bana bir şey olmazsa , bugün harika bir şey olacak . Prefrontal korteksimin normalden daha az kanla beslendiği açıktı . Önemli değil . Bu noktada iki lider biraz öndeydi ama ben Purple ve North Carolina Üniversitesi'nden David Swann'a yakın durdum . Son turdan önce zil çaldığında , vücudum son doz adrenalini merkezi sinir sistemime pompaladı . Adımları artırdım ve denedim üçüncü konuma geçmek . ancak Purple ve Swann anında benden uzaklaştı .

Bitiş çizgisini geçtiğimde koçuma baktım. "Kaç tane?" nefes aldım saati kaldırdı: *8:32:62.* Sonra basılmayacak bir şey söyledim - genel olarak, duygularımın güçlü bir patlamasıydı . Aslında , çok az taraftarın 5. sırada bitiren daha mutlu bir koşucu gördüğünü düşünüyorum . Ama o zaman ne diyebilirdim? Kendi rekorumu 24 saniye farkla yendim , bir üniversite rekoru kırdım , endişeli beklentilerimi karşıladım ve Purple ile birlikte koştum. İlk kez, üniversite sporlarında gerçek bir kalıcı gibi hissettim. Elbette bir yıldız değil, yalvarırım ama oldukça iyi bir atlet. Mümkün olanın sınırları hakkındaki fikirleri değiştirdim . Bütün bunları Carmine'ye söylemeye çalıştım . bana baktı, gülümsedi ve "Bu bir dereydi" dedi.

terimi ilk kez duydum (basketbolda "bölge deneyimi" kavramına aşina olmama rağmen). O zaman, bir insanın fizyolojik ve psikolojik sistemlerinin nasıl bu kadar harika bir uyum içinde çalışabileceğiyle derinden ilgilenmeye başladım . Her yıl bir eğitmen olarak koşucular için düzenlenen spor kamplarında akışla ilgili bilgi ve izlenimlerimi paylaşabildiğim için kendimi şanslı sayıyorum . yukarıda açıklanan akış deneyimi yaklaşık on yıl önce gerçekleşti . ancak kendime karşı tamamen dürüst olmam gerekirse , düğün ve iki çocuğumun doğumuyla birlikte hayatımın en mutlu anlarından biri olmaya devam ediyor . Daha sonra koşma, dört üniversite rekoru kırma ve o yıl Atlantik Konferansı Salon Şampiyonası'nı kazanma konusunda küçük bir başarı elde etmedim (Pearl'e karşı ilk zaferimi alarak). Ayrıca iki tutkumu , koşmayı ve yazmayı birleştirmeyi de öğrendim . Daha sonra bu kitaba dönüşen ilgimi uyandıran , Chapel Hill yarışmasındaki olaylardı .

Atıf düzeltmesi

Yükleme teorisine göre , “İnsanlar nedenler aramaya eğilimlidirler. ve olayları, özellikle beklenmedik , önemli veya olumsuz olanları durumsal bir şekilde açıklayın " (Kallenbach ve Zafft, 2004). Bununla birlikte, çoğu zaman insanlar , olayların belirli sonuçlarını kişisel niteliklerinin değerlendirilmesiyle ilişkilendirir . Örneğin , bir testte 75 puan aldığınızı hayal edin . Zor bir görev olsaydı, o zaman bir C'den (yani üçten) fazlasını alamayacağınız gerçeğinden a priori devam edebilirsiniz . Atıf ayarlaması, düşük test puanınızın beceri eksikliğinizden değil hazırlık eksikliğinizden kaynaklandığını anlamanıza yardımcı olarak bu durumu tersine çevirir . Çalışma yaklaşımınızı geliştirirseniz , notlarınız yükselir .

uygularsanız , elde ettiğiniz sonuçların yeterli hız veya yetenek eksikliğinizden kaynaklandığını düşünebilirsiniz . Gerçekten de, tüm insanlar gibi sizin de belli bir başarabileceklerinizin genetik bir "tavanı" ; ama hayatta kendinizi geliştirmek için gerçekten elinizden gelen her şeyi yaptığınız nadiren olur . Daha akıllı antrenman yöntemleri, antrenman sonrası daha iyi toparlanma, yüksek kaliteli beslenme, daha modern giysiler, ayakkabılar ve diğer ekipmanların tümü , performansınızda önemli bir iyileşmeye katkıda bulunabilir .

İlişkilendirme ayarlamaları, rekabet yaklaşımınızdaki hataları görmenize de yardımcı olabilir . Örneğin, 5000m yarışında koşuyorsunuz, birkaç koşucu daha kısa mesafelerde gösterdikleri yüksek performansla bilindiğinden , onların beş kilometrede sizden daha hızlı olacaklarını varsayıyorsunuz . Sprint finişinde sizi yenerlerse , onlara karşı koyamayacağınızı varsayarsınız . Ama sonuçta, mesafenin ortasında onlardan uzakta bir mola başlatabilir veya karşı koymak için bitiş çizgisinden daha uzakta bir bitirme hamlesi başlatabilirsiniz . Bu koşucuların güçlü yönleri ve etraflarında dolaşın.

Burada size daha önce bahsettiğimiz iç ve dış kontrol kaynaklarına ilişkin hükümleri hatırlatan herhangi bir şey varsa , bunun nedeni tüm bu noktaların birbiriyle bağlantılı olmasıdır . Nitelik Düzeltmesi, hayatın üzerinde gerçekten kontrol sahibi olduğunuz yönlerini görmenizi sağlar ve bir sonraki adımda , güçlü yönlerinizi tanımanıza ve bunlardan en iyi şekilde yararlanmanıza yardımcı olur .

Bu bölümdeki tüm teknikler, duygularınızı kontrol etmeniz ve elinizdeki göreve mümkün olduğunca dahil olmanız için sizi farklı şekillerde donatıyor. Akış durumu için en önemli kriter, kişinin dikkatini uzun süre yapılan işe odaklayabilmesidir . Şimdi etrafımızdaki dünyanın nasıl dikkatimizi çektiğinden ve vardiya sporunun süresi boyunca önemli yarışına nasıl odaklanmış kalabileceğinden bahsedeceğiz .

Müsabaka Esnasında Yüksek Konsantrasyonun Sürdürülmesi Akış deneyimini tarif etmek için sadece bir kelime kullanabilseydik , " özümseme " kelimesi yeterli olurdu . Kendinizi tamamen yaptığınız şeye kaptırmak, akış durumuna girmenin tek yoludur . Bu, kişinin hem bilincini hem de bilinçaltını bunun için kullanarak tüm tahriş edici maddeleri bir kenara atması gerektiği anlamına gelir. Seçkin atletlerle çalışan araştırmacı Edward Chavez'in işaret ettiği gibi (Edward Chavez, 2008): " Bir akış

durumuna ulaşmak için, sporcunun tüm yabancı düşünceleri dışarıda bırakması önemlidir , böylece kendisine tamamen işine odaklanma fırsatı verir . eylemler ve izin verme neredeyse zahmetsizce veya otomatik olarak gerçekleştirilebilirler .

tüm dikkatinizi yaklaşan yarışmaya odaklayacağınızı söylemek ve bunu yapmak iki farklı eylemdir. Çoğu zaman, özellikle de durum herhangi bir nedenle karmaşık hale gelirse, dikkatinizi yarıştan kendi korkularınıza , hayal kırıklıklarınıza veya şüphelerinize kaydırmanız daha kolaydır . Bazen bir yarışmadan veya yorucu bir antrenmandan düşersiniz . Bu genellikle sporcunun koşu hızının düşmesine neden olur çünkü beyniniz konu dışı düşüncelere geçer ve vücudunuz nefes nefese kalmanızı veya kalp atış hızınızı kendi kendine kontrol altına almaya çalışır.

Odağınız genişletilebilir . _ Ayrıca gerekli dikkat düzeyini koruma kolaylığını da artırabilirsiniz . Bu becerileri edinerek atletik seviyenizi yükseltebilir ve sürekli akışı deneyimlemenizin yolunu açabilir .

Doğru Şeylere Odaklanmak

Her yarışmanın koşulları diğerlerinden farklıdır . Stadyumun pistlerinde seyirci önünde 25 tur atıyorsunuz ; uzak bölgelerde arazi koşusu veya patika koşusu hiç izleyiciye sahip olmayabilir . Her seferinde yeni koşullar , yaklaşan yarış için bir plan geliştirirken dikkate alınması gereken yeni benzersiz faktörler yaratır . Büyük ve kalabalık bir şehir maratonuna katılıyorsanız , kime odaklanmalısınız : yarıştaki konumunuz mu, tanınmış bir rakip arkadaşınız mı yoksa saatiniz mi ? Engebeli patika koşusu sırasında kalp atış hızınızı ve nefesinizi yakından takip etmeli misiniz ? Pistte koçun ipuçlarıyla mı yönlendirilmelisiniz yoksa taraftar kalabalığının çığlıklarını daha çok mu dinlemelisiniz ?

bu soruların cevapları bireyseldir, ancak hepsi bu kitabın sayfalarında açıklanan motivasyonel çerçeveye uygundur . Ana motivasyonunuz performansınızsa ve düz , hızlı bir parkurda koşuyorsanız , o zaman en iyi seçeneğiniz, rakiplerinizden bağımsız olarak sorunsuz ve istikrarlı bir şekilde koşmaktır . Başkalarını geçmeyi seviyorsanız ve çabalarınızın seviyesini dahili olarak iyi değerlendirebiliyorsanız , o zaman saatsiz bile yapabilirsiniz . Güzel doğa manzaraları veya şehirlerin tarihi manzaraları, etrafınızdaki tüm bu kargaşadan daha fazla size ilham veriyorsa, o zaman dağları veya eski binaları düşünmeye odaklanın. Etrafınızdaki ortam sadece rakiplerinizi yenmek için bir yolsa , ödül töreninden sonra geziyi bir süre bırakarak tüm dikkatinizi onlara odaklayın .

durumu böyleydi . 100 dion pistinde yarışma başlamadan önce İsveç'in güzel mimarisinin ve doğasının tadını çıkaran Mackie, başlangıç atışından önce bile tamamen yanındakilere konsantre oldu . "Dikkatim bir lazer ışını gibi rakiplere odaklanmıştı " diyor . - Koşu çok hızlı geçti. Bir şeyler plana göre gitmezse , hemen sorunu nasıl çözeceğimi ve pozisyonuma nasıl döneceğimi düşündüm . Ne

olursa olsun liderlere olabildiğince yakın koşmaya çalıştım . O zamanlar benim için başka hiçbir şey yoktu .”

Vücudunuzdaki iç süreçler, dikkatinizi tam olarak neye yönlendirdiğiniz konusunda büyük rol oynar . En büyük dikkat dağınıklığı yorgunluktur. Bazen mutlak görünebilir . Ancak 5. Bölüm'de gördüğümüz gibi , tüm fizyolojik duyumlarımız öncelikle beyin tarafından kontrol edilir. Bacaklarınızda kurşuni bir yorgunluk hissedebilirsiniz , ancak bunun tek nedeni beynin uzuvlarınızdan kendisine gelen sinyalleri bu şekilde algılamasıdır . Eğer rekabet sizin için özel bir öneme sahipse ve kendinizi tamamen şimdiki ana veriyorsanız , bu yorgunluk hissinin üstesinden gelebilir ve belirli bir hızda koşmaya devam edebilirsiniz. Elbette, çok fazla stres sizi beyninize zarar verme riskine sokarsa , otomatik olarak yavaşlarsınız. Ancak, antrenman ve rekabette sınırlarınız hakkındaki düşüncelerinizi düzenli olarak zorlayarak bu “ dayanıklılık eşiğini” artırabilirsiniz .

çaba harcamadan dikkat

Dikkat ve sürekli dikkat sorununa paradoksal ama ilginç bir bakış açısı, Bölüm 4'te tanıtılan zamansal (tersine çevrilebilir) hipofrontalite kavramı tarafından sunulmaktadır . Kısacası , koşmak gibi sürekli hareketin, onları koordine etmek için beyinden önemli miktarda enerji gerektirdiğini söylüyor . Dietrich , modern, nispeten basit bir robotun satrançta bir insanı nasıl sekiz buçuk hamlede yenebileceğine dair bir örnek veriyor , ancak günümüzün en hızlı ve en güçlü işlemcileriyle bile insanlar hala bir robota insan hareketlerini yaptıramıyor (Dietrich ve Stoll, 2010) .) .). İnsan hareketi çok fazla enerji gerektirdiğinden, beyin mevcut kaynaklarını yeniden dağıtmaya başlar . Beynin insan vücudunun hareketini sürdürmede belirleyici bir rol oynamayan kısımları daha az aktif hale gelir. Prefrontal korteksimiz daha az aktif hale geldiğinde , geleceğimiz hakkında çok fazla endişelenme veya geçmişimizle kurcalama yeteneğimizi kaybederiz . Tüm enerji mevcut görevin yerine getirilmesine yönlendirilir . Bu olduğunda, eylemin kendisi ve onu gerçekleştiren kişinin farkındalığı arasında bir kaynaşma olur . Sonuç olarak , olasılık artar akış durumunun insan testi .

Zahmetsiz dikkat, görevleri tamamlamanın keyfini çıkarmanızı sağlar . Bu neşe, hem görevlerin kişinin kendisi tarafından özgürce seçildiği durumlara (örneğin koşmak) hem de görevlerin kendisi için zorunlu olduğu durumlara (diyelim ki çalışma) kadar uzanır. Bir maraton mesafesini koşan bir kişinin kendisini maksimumda hissetmesi ve aynı zamanda tamamen tatmin olması oldukça olasıdır . Aynı zamanda , tam bir mutluluk duygusu olması pek olası değildir ; ne de olsa beyninizin duyguları kontrol eden kısmı şu anda daha az kan ve enerji ile besleniyor ve bu nedenle daha az aktif. Ancak bu tür anlarda koşmak, bir kişiye neredeyse zahmetsizce verilir , sanki otomatik pilottaymış gibi . Sıradan dünya etrafınızda gürültülüyken , siz örtük hafızanız tarafından kontrol ediliyorsunuz .

Zahmetsiz dikkat ile ilgili ilginç olan şey , bu fenomen beyin aktivitesinin azalmasıyla yaratılmış olsa

da , etkisinin, daha fazla *dikkatin* en çok ihtiyaç duyulan yere odaklanmasıdır . İşlevlerimiz örtük bellek tarafından ne kadar çok kontrol edilirse , o kadar otomatik olurlar , dikkatinizi gerektiren sinyallere yanıt vermek için o kadar çok fırsatınız olur . Koşma sürecinde bir kişinin her bir uzvunun hareketini bilinçli olarak kontrol etmesi ve aynı zamanda geçmişi düşünmesi ve gelecek için endişelenmesi gerekseydi , rakibinin koşu hızındaki en ufak bir değişikliği çözmek için yeterli fırsatı olmazdı . , rakibin hızla ilerlediğinden bahsetmiyorum bile . Bununla birlikte, bir sporcu için koşma süreci otomatik olduğunda, tüm benliğiniz yarışma çevresinde olup biten her şeye tamamen dahil olabilir .

Zahmetsiz dikkati iki şekilde elde edebilirsiniz . Bunlardan biri meditasyon veya farkındalık egzersizleridir . Şimdiki anda kalarak , içinizde var olan olumsuz gürültüyü azaltmanıza yardımcı olursunuz . Her milinizi, dakikanızı veya adımınızı olduğu gibi atarsanız , diğer her şeyden bağlantınızı kesecek kadar göreve odaklanırsanız , o zaman koşuya katılımınız tamamlanır ve akışa düşme olasılığınız daha yüksek olur . Diğer yaklaşım o kadar doğrudan değildir. Buna uygun olarak , her şeyinizi amacınıza verirsiniz ve zamanla konsantrasyonunuzun yoğunlaşacağına güvenirsiniz . dikkat herhangi bir çaba gerektirmez . Kişinin uzun süre odaklanma yeteneğini geliştirmeye gelince, hangisinin önce geldiğini söylemek zor : tavuk mu yumurta mı ?

Kayıp Akış Durumunu Geri Yükleme

Bir yarışta, akış durumuna girmek oldukça arzu edilir . Peki ya koşullar sizi bu durumdan çıkarırsa ? Hem 1500m profesyoneli Leo Manzano hem de Katie McKee en zorlu koşullarda akışı deneyimledi . Her ikisi de beklenmeyen bir hatadan sonra iş parçacığı durumunun aniden sona ermesiyle karşılaştı . Manzano için, kalan 400 metreyi zorlamak , onun değerinin ne olduğu ve iyi bitirme şansına dair dırdırcı bir soruyla karşı karşıya kalmasına neden oldu . 2015 ABD Atletizm Şampiyonası'nda iç kaldırıma çarptığında McKee için talihsiz bir gaftı.

Akış halindeyken ve aniden onu kaybettiğinizde, zihninizi ve bedeninizi sallar. Sanki bildiğinizi sandığınız her şey bir anda uçup gitti. Ve bu, tökezleyebileceğiniz, pistte yanlış yere dönebileceğiniz, aşırı yorulduğunuzu veya sıcaktan veya susuzluktan bitkin düştüğünüzü anlayabileceğiniz bir yarışta. Bir takım arkadaşınız veya antrenörünüz size bağırabilir, saatiniz size yanlış bilgi verebilir, ayakkabınıza bir çakıl taşı takılabilir. Ne olursa olsun, akış halinin kaybı size birkaç dakikalık neşeden daha pahalıya mal olabilir; bu kayıp her şeyden önce akışı deneyimlemenizi sağlayan zihinsel dengenin kaybına yol açabilir . Ve akışın durumu, kaybolduktan sonra yarışma sırasında tamamen geri yüklenebilir mi?

Araştırmacılar (Chavez, 2008) bu konuyu incelediler ve öğrenci sporcuların %81'inin akış durumuna geri dönmenin mümkün olduğundan emin olduklarını buldular . Bunun için en iyi yolun pozitif

düşünmek olduğunu düşündüler . Hem mevcut duruma olumlu bir bakış açısı hem de yerine getirilen göreve yeniden katılmanıza izin veren olumlu bir iç diyalog içermelidir . Akış durumunu geri kazanmadaki diğer önemli faktörler, görev oryantasyonu (kişinin dikkatini eldeki göreve odaklama yeteneği), gevşeme ve net bir zihin durumu elde etme becerisidir.

Birlikte ele alındığında, bu noktalar problem çözme yöneliminin zihin ve beden durumunuza düzeni geri getirebileceğini ve sizi tekrar akışa getirebileceğini göstermektedir . Yarış sırasında birdenbire başınıza bazı sorunlar gelirse , mutlaka çözümlerini aramalı ve bir an önce koşuya geri dönmelisiniz . Bir şeylerin ters gittiği düşüncesi üzerinde dönüp durmak ve sonra olanları dramatize etmek, akışı sizden uzak tutmanın kesin bir yoludur .

Yarışma anında akış hali size geldiğinde , beraberinde sağlam dozda ilham ve motivasyon getirir . Hiçbir şey sizi en üst düzey deneyimlerin peşinde koşmaktan daha fazla eğitmeye ve rekabet etmeye devam ettiremez . En uygun durumlarda , bu arzu hayatınızdaki en önemli şey haline gelebilir .

Peki ya en çok ihtiyaç duyduğunuz anlarda akış halinin size gelmediği durumlar ? Bu, akışın gelip geçici olduğunun vurgulandığı 8. bölümde tartışılacaktır . fenomen. Bu bölüm , sizin için her şey ters gitmiş gibi göründükten sonra nasıl geri döneceğinizi öğrenmenize yardımcı olacak .

egzersizler

Aşağıdaki alıştırmalar, büyük yarışma gününde akış durumunuzu bulmanıza yardımcı olacaktır .

Kendinize nihai hedefi belirlemeden önce kondisyonunuzu değerlendirmek için egzersiz günlüğünüzü veya bilgisayar uygulamalarını kullanın . Doğru problem tanımı, yarış sırasında bir akış durumuna ulaşmada kritik bir rol oynar. Ancak gerçekçi olmayan bir görev size olumsuz geri bildirim vererek hayal kırıklığına ve yönelim bozukluğuna yol açabilir . Bunu önlemek için egzersiz günlüğünüzü dürüstçe gözden geçirin . Bir mili 6 dakikada beş kez koşma alışkanlığınız varsa (10.000 m'de mil başına süre), o zaman mil başına 5:40'lık bir süre göstereceğinizi umarak yarışmaya girmeyin . Çok fazla efor sarf etmeniz gerekecek , hızınız hızla düşecek ve bu zorluklarla birlikte kaybedeceksiniz . savaşma motivasyonu . standart dışı bir mesafe (örneğin 15.000 m) veya sizin için yeni olan bir parkurda koşuyorsanız, parkurun farklı bölümlerinde kondisyonunuzu doğru bir şekilde tahmin etmenize yardımcı olması için mcmillanrunning.com gibi bir çevrimiçi hesaplayıcı kullanın .

sırasında , farkındalığın geliştirilmesine katılın. Müsabakalarda iyi performans için sıkı antrenmandan daha elverişli bir şey yoktur . İster tempolu antrenman, ister aralıklı koşu,

ister uzun mesafeli antrenman koşuları olsun, hepsi vücudunuzu yeni bir çalışma düzeyine alıştırarak beyninizi sürekli eğitir . Bütün bunlar, bu tür antrenmanları deneyler için harika bir yer yapar . Bir sonraki yol veya pist antrenmanınızda , temel farkındalık tekniklerini uygulamaya başlayın. Bir mil seri koşuyorsanız , her dumanı izleyin adımınızı , hızınızı ve enerji tüketiminizi kontrol edin . Çevrenizdeki manzarayı veya koşulları tarafsız, yargılayıcı olmayan bir şekilde algılayın. Kaç tane daha interval egzersiziniz kaldığını düşünmemeye çalışın . Vücudunuzda gerginlik oluştuğunu hissederseniz, bir saniyeliğine buna odaklanın, çabanızın arttığını fark edin ve ardından odağınızı tekrar koşmaya çevirin. az önce sana dayanılmaz görünen yorgunluk, ondan sonra oldukça katlanılabilir görünebilir.

Kendinizle olumlu bir şekilde konuşun. bütün gün ve bütün gece yanında olacağı garanti olan tek kişi kendinsin. Bazen sert sözlere ve kötü duygulara yol açar. kafanızda oluşan olumsuz düşünceleri fark edin ama bunları yüksek sesle ifade etmeyin. sonra onlara olumlu bir renk vermeye çalışın. Gün boyunca düşüncelerinizi kontrol etmek sizin için zor bir işse, bunu koşu veya iş toplantıları gibi en stresli anlarda yapmayı deneyin. Olumsuz düşüncelerinizi olumluya çevirmede ne kadar iyi olursanız , hayatta daha fazla neşe ve doyum yaşama olasılığınız o kadar artar.

Kendiniz için bir ısınma ritüeli oluşturun. Yerel bölgesel konferans atletlerinden Olimpiyat koşucularına kadar hemen hemen herkesin zorlu antrenman veya yarışmadan önce titizlikle takip ettiği bir tür ritüeli vardır . Bazıları için kahvaltıda krep yemekle veya " şanslı" çoraplar giymekle başlar . Diğerleri ritüellerine bir spor müsabakasından hemen önce başlar . Her durumda, ritüelinizi oluşturmak için kaslarınızı neyin ısıttığını ve zihninizi neyin sakinleştirdiğini belirleyin . Çoğu sporcu ısınmak için hafif koşu, esneme egzersizleri, özel egzersizler (zıplama, yan adım, kaz adımı) ve çeşitli “adımlar” kullanır . Bazıları , oynatıcıdaki diski , giysiyi veya ayakkabıyı değiştirmek için başlamadan önce kısa bir mola verir . Ritüelinize alıştıkça , bunun sinirlerinizi nasıl yatıştırdığına ve tabanca patlamadan önce odaklanmanıza nasıl yardımcı olduğuna dikkat edin .

çözme alıştırması yapın . Bir şeyin onları şaşırtmasından kimse hoşlanmaz . Yarışın hızında bir değişiklik , beklenmedik bir rüzgar ve yağmur olabilir. veya çok az tanıdığınız , hesaba katmadığınız bir rakip . sorunlara hazır değilseniz, size müdahale ederler . Bir sonraki koşunuzdan önce , farklı senaryolar üzerinde çalışın ve her durumda nasıl tepki vereceğinizi düşünün . Yarışa çok hızlı başlarsanız ne olur ? Yoksa çok mu yavaş? Pist , internette hakkında okuduğunuzdan daha engebeli çıkarsa ne olur ? Ya ana rakibiniz mesafenin dörtte üçü boyunca arkanızda saklanırsa ? Ya da starttan hemen sonra seni geçerse? eğitimde deney yaparak problem çözme pratiği yapın . Örneğin , " ters taktikler"

uygulayın (yarışı başladığınızdan daha hızlı bitirdiğinizde) ve hızlandığınız osuruk antrenmanları yapın . ve rastgele yavaşlayın . insanlar genellikle harika hayal gücü. Yarışma gününden önce hayal gücünüzü kullanın .

Anahtar noktaları

— Motivasyon , başarıya katkıda bulunan güçlü bir iç faktördür . akış fenomeni

- Birçok koşucu beş tür motivasyona aşinadır : sporcunun belirli zaman sonuçları için arzusuyla yaratılan motivasyon ; rakiplerin varlığının yarattığı motivasyon; kendini onaylama motivasyonu; ekip motivasyonu; Dış ödüller için arzuya dayalı motivasyon.

Kontrolünüzde olan faktörleri kontrol edin. Müsabaka hazırlığı, kondisyon seviyenizin gerçekçi bir değerlendirmesi ve geri bildirime hızlı ve uygun şekilde yanıt verme yeteneği , bir akış durumu olasılığını artırabilecek kontrol edilebilir değişkenlerdir .

Olumlu bir zihniyet aynı zamanda bir akış deneyimi elde etme şansınızı da artırır .

- Başarı için kendi planınızı oluşturun. Olumlu ritüeller kullanın olumlu kendi kendine konuşma, şimdiki ana odaklanın , çözümler bulmaya çalışın ve gerekirse ilişkilendirme düzeltme tekniğini kullanın .

- Arne Dietrich tarafından geliştirilen geçici (tersine çevrilebilir) hipofrontalite teorisi , uzun süreli fiziksel efor sırasında beynin prefrontal korteksinin aktivitesinin azalması gerçeğinden hareket eder. Bu düşüş, *zahmetsiz dikkat* adı verilen ilginç ve biraz paradoksal bir olguya yol açar . Konuşurken geri bildirimlere ve değişen ortamlara karşı odaklanmış ve duyarlı olsanız da, bu dikkat yoğunlaşması size zahmetsiz geliyor . Zahmetsiz dikkat, elinizden gelenin en iyisini elde etmenize yardımcı olur .

— Beklenmeyen bir kesintiden sonra akış durumu geri yüklenebilir . Bunun olumlu düşünme ve eldeki göreve odaklanma yoluyla gerçekleşmesi daha olasıdır .

Bölüm 8

Akış sınırları

Todd Williams, Atlanta Olimpiyatlarının onun doruk noktası olacağını biliyordu . 26 yaşındaki oyuncu son bir yıldır bu 10.000 metre mesafe boyunca yaşadı, nefes aldı, yemek yedi ve uyudu.Oyunların

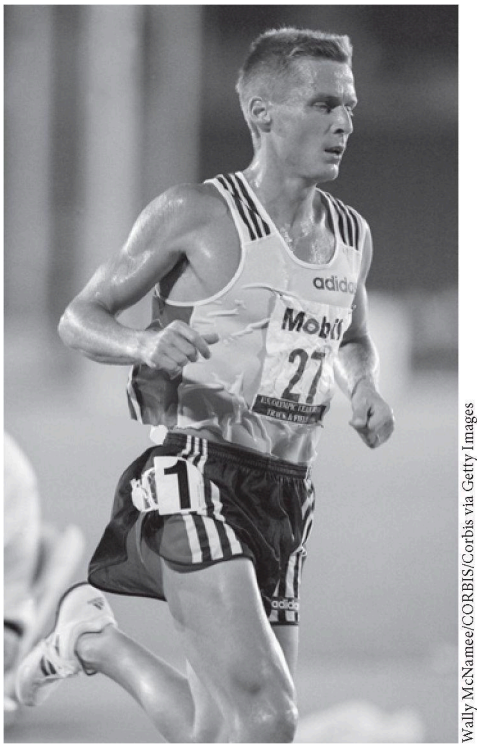
ikinci memleketi olan Tennessee , Knoxville yakınlarında oynanması gerekiyordu . Amerika Birleşik Devletleri için uzun mesafedeki ilk umut olması gerekiyordu . Alttaki başarısını başarılı kılabilecek herhangi bir plan varsa , Williams'ın bundan haberi yoktu.

Todd Williams , hedefine ulaşmak için hayatını dakika dakika planladı . Haftada 13 kez antrenman yaptı ve buna ağırlıklarla daha fazla ders eklendi . Günde 500 karın kası egzersizi ve 500 şınav yaptı . Kalorileri aynı doğrulukla saydı . gidilen kilometreleri sayar . Koşmak onun için her şeydi. Bu onun hayatı, tutkusu ve saplantısının nesnesiydi .

Dört yıl önce Williams, Tennessee Üniversitesi'nden az bilinen bir mezun olarak Barselona Olimpiyatları'na katılmaya hak kazanmıştı . Barcelona Oyunları, Michael Jordan, Larry Bird ve Magic Johnson gibi Ulusal Basketbol Birliği yıldızlarının efsanevi takımı olan Amerikan basketbol takımı Dream Team'in bayrağı altında düzenlendi. Fantastik yetenekleri ve karakter güçleri tüm dünyayı fethetti . Williams , bu takımın Olimpiyat altın madalyalarını kazandığı maçta hazır bulundu . Efsanevi Amerikalı tenisçi Pete Sampras'ın altın madalyasını kazandığı kazanan oyunda da yer aldı . Gördüklerinden duygularla dolu _ _ ve tanık olduğu sporcuların cesaretinden cesaret alan Williams , 10.000 m finaline çıkarak ve 10. sırada bitirerek uzmanları şaşırttı . "Sonra bunu kendi altın madalyamı kazanmış gibi algıladım " dedi .

1995'te geçmişteki mütevazı başarıları tarih oldu . Williams, o yıl Jacksonville'de 42:22'de Kuzey Amerika 15.000m rekorunu kırdı . Bu rekor, 1993'te elde ettiği parlak yarı maratonuna (1:00:11) eklendi . Sonra Amerikalı bir atlet tarafından gösterilen ikinci sonuçtu . Stadyumda da 10.000 m'de 27:31 ve 2 mil'de 8:14 gösteren eşsizdi . Bu başarılarla birlikte Todd Williams'a yüksek beklentiler yüklenmeye başlandı .

internet ve sosyal medyanın ortaya çıkmasından önce , işler farklıydı , ancak *Atletizm Haberleri* gibi koşuyla ilgili tüm medya , tek ağızdan “ Madalya, madalya, madalya!” dediler . Williams hatırlıyor. - Bir geyik yaratılması herkes aynı şeyi söylüyor gibi görünüyor : “Todd bir madalya kazanmalı . Ve kazanmazsa , bu bir felaket olur. "



Wally McNamee/CORBIS/Corbis via Getty Images

Williams'ın Atlanta Olimpiyatlarındaki deneyimi , akış durumuna komutla ulaşılamayacağını gösteriyor.

Williams, bu dış baskıya ayak uydurmak için tüm gücünü kendi içinden çıkardı. Antrenmanın yüksek hacmi ve yoğunluğu nedeniyle sakrumunu yaraladı . Williams, atletik kariyeri boyunca koştuğu 70.000 milin (112.654 km) dışında , 50.000 mili (80.467 km) mil başına 6 dakikadan daha hızlı koştuğunu hesapladı. 1995'in sonunda Todd, bir sakatlık nedeniyle koşu yükünü bir şekilde azaltmak zorunda kaldı . Ancak pes etmedi ve manyak bir ısrarla genel beden eğitimi aldı . Simülatörde iki saatlik eğitim için " el kitabı bisiklet”in ardından “havuzda koşma” özel tekniğine göre uzun antrenmanlar yapıldı . Williams formunu korumayı başardı ve Atlanta'nın kavurucu güneşi altında Olimpiyatlara katılmayı başardı . Ancak, uyum sağlamaya çalışmanın stresi ülkenin beklentileri , Todd'u hızla yıprattı .

, "Koşmayı hâlâ seviyordum çünkü piste çıkmak için onu sevmeniz gerekiyor ," diyor. — Ama bunu okulda ve üniversitede yaşadığım duygularla karşılaştırırsanız , o zaman aynı değildi. Seçkin koşucuya yüklenen beklentinin tüm amacı , kazanamazsan bir kaybeden olduğundur . Ve eğer zaten Olimpiyat Oyunları seviyesine ulaşıyorsanız…” Williams duraklıyor ve sanki geriye bakıyormuş gibi bu tür duyguların saçmalığına gülüyor. "Ama Olimpiyatlara gittim!"

O zamanlar Olimpiyat Oyunları için umutları artık parlak değildi . Todd yarı final yarışına başladığında artık yeterli fiziksel ve duygusal güce sahip değildi. En başından beri, yarış tam anlamıyla bir sprint hızında gitti. Williams, liderler grubunda kalmak için her şeyi yaptı, ancak 14 turun ardından ilk sekizin gerisinde kaldı ve finale yükseldi. Depresyonda, pistten çıktı ve hayatının en

önemli yarışında "bitirmedi" sonucu aldı.

“Stadyumdan çıkarken yumruğumu var gücümle tribünlerin altındaki odaların tuğla duvarına vurduğumu hatırlıyorum. Ağladım, ” diyor Williams. - Çok zordu. Servis minibüsü ile Olimpiyat Köyü'ne geri döndüm . O zamanlar koçum olan Brown, artık bunun zor olacağını söyledi. Ve sonra her zaman olduğu gibi yine aklım başıma gelecek.

, hayatının en büyük yarışına hazırlanmak için elinden gelen her şeyi yaptığını düşünüyordu . ABD 15.000 m rekorunu " parkta profesyonel bir yürüyüşe" dönüştürmesine yardımcı olan "bölge" adlı akış kavramının farkındaydı . Hedefler açık mı? Onda da vardı ve onları oldukça gerçekmiş gibi gösterecek bir yeteneği vardı. Olimpiyat öncesi yarışmalarda olduğu gibi eğitim döngüsü de onun için iyi geçti. Evet, bu sakrum yaralanması vardı, ancak Olimpiyatlara katılmaya hak kazanırken böylesine güçlü bir performans, onun görüşüne göre bunu çok tartışmalı bir şey haline getirdi . Ve hala koşma tutkusu vardı . Bu nedenle , Todd'un ihtiyaç duyduğu tüm faktörlerin mevcut olduğunu inkar etmek imkansızdı . Bu doğru değil mi?

Ancak Olimpiyatlarda Williams akış deneyimi almadı . Aslında, o yarış hayatının en kötüsüydü . Bir şeyi tutkuyla istedikleri anlarda arzularını şişirmeye başladıklarında tüm koşucular bu gizli riskle karşı karşıya kalır . Bu kitap boyunca gördüğünüz gibi akış , kişinin gerekli koşulları yaratabileceği bir olgudur . Ancak, iş parçacığı durumu istek üzerine gelmez . Akışı kontrol etme becerimizin bu eksikliği, aynı zamanda ve çarpıcı ve umutlarımızı aldatıcı .

bir akış durumunun yokluğunda bile , bir kişinin belirli olasılıklar. Gelişme ve zorluklardan öğrenme yeteneği, bir koşucu ve bir kişi olarak kişisel gelişiminiz için çok önemlidir . Zorlu zamanlar, sevdiğiniz şeylerde ve karakterinizde büyük değişiklikler yapmanızı , hedeflerinizi, becerilerinizi ve motivasyonlarınızı yeniden değerlendirmeniz için yeni bakış açıları ve fırsatlar açmanızı gerektirir . Bu bölüm, bir kişinin bir akış durumu yaşamamasının çeşitli nedenlerini tartışır . Yani bu, akış limitleri ve bu limitlerin fiziksel ve zihinsel eğitiminizi nasıl etkileyebileceği ile ilgilidir . Bölüm, hayal kırıklıklarımızın nasıl daha fazla büyüme için fırsatlar yaratabileceğine dair bir tartışmayla sona eriyor . Her bir yarışta , yarışmada veya genel olarak sporunuzda ne kadar yüksek sonuçlar elde ederseniz edin, her zaman yeni hedefler ve zorluklarla karşı karşıya kalırsınız .

Akış durumuna ulaşılmadığında _

Her koşucunun başına gelmiştir . Güzel bir bahar sabahı çok iyi bir arkadaşınızla üç saat kros koşusuna çıkıyorsunuz . _ Koşullar harika. Bacaklarınızda hafiflik ve esneklik hissedersiniz . _ _ Şimdiki zamana eridiğinizde ve koşunun sizi zihinsel olarak neredeyse kutsal bir yüksekliğe götürmesine izin verdiğinizde büyülü bir koşu yapmayı beklersiniz .

Ve aniden garip bir şey olur. Bacaklarınız ağır geliyor ya da işinizde sizi nelerin beklediğini düşünmekten aklınız almıyor . Her yarım milde bir, GPS'in mesafenizde ufak bir artış bile göstermesini arzulayarak saatinize bakarsınız . Ne de olsa bunların sizin için büyülü anlar olması gerekiyordu , her adımınızda kendinizi eritip onu sevdiğinizde . Ama şimdi işler ters gidiyor . Bu korkunç. Bu "akmaya karşı"dır.

Büyük koşucular bile komut üzerine akış durumunu başlatamaz . Spor psikologları da yapamaz . Bazen akış deneyimi gelmediği için gelmez . Diğer zamanlarda görünüşü ölçülüdür . eylemleriniz ve düşünceleriniz. Aşağıda, insanların kendilerini akış durumunu deneyimlemekten alıkoyduğu durumlara ilişkin dört örnek verilmiştir .

> *Seçenek 1. Koşmak benim hayatım. Bana sahip olduğum her şeyi verdi . Bazen iyi antrenmanlar sırasında veya çok önemli olmayan yarışmalar sırasında bir akış durumu yaşıyorum . Ama risk benim için yükseldiğinde , genellikle kötü koşularım olur . Performansımı "yırttıktan" sonra , hiçbir şey için iyi olmadığımı hissetmeye başlıyorum . Bu yarışa her şeyimi verdim ama istediğim sonuca ulaşamadım. ben bir kaybedenim*

Akış deneyimi birçok bileşenin toplamıdır . Bunlardan en önemlilerinden biri koşma tutkusudur. Todd Williams'ın durumunda , koşmayı sevdiği açık . Haftada 120 mil koşu , Tennessee'nin yüksek nemli ortamında uzun koşular , başarılı bir uzun koşunun ardından keyifli bir endorfin patlaması ya da yarışmalarda iyi bir performans - Williams tam anlamıyla hepsini yaşadı .

arttıkça bu tutkusu da arttı : Todd seçkin bir lise koşucusuyken seçkin bir profesyonel oldu . Artan psikolojik stres. Williams'ın hedefleri değişmişti: Artık sadece gücüne ve atletik potansiyeline ikna olması değil , aynı zamanda etrafındaki insanların beklentilerini karşılaması gerekiyordu . Bu bağlamda Todd , tutkusunun nedeni konusunda daha da dikkatli hale geldi . Spor hayatını yönetmeye başladı .

, “Takıntılıydım ” diyor. - Beynim her dakika tek bir düşünceyle meşguldü: Nasıl daha hızlı koşabilirim ? Yüksek yoğunluklu antrenmanlar sırasında , kendinizin en iyi versiyonu olabilmek için sınırlarınıza ulaşma fikrine takıntılı ve hatta biraz çılgın olmanız gerektiğini her zaman söylemişimdir . Sanırım bazı insanlar bu konuda benimle aynı fikirde olmayacak. Ama her gün bir planım vardı. kalktım _ _ ve ne kadar şınav ve karın kası egzersizi yapmam gerektiğini ve sabah koşu seansıma ne zaman gitmem gerektiğini biliyordum . Her _ _ takip ettim Yılda 50 hafta boyunca tüketilen kalori . başımdan geçti

13 koşu seansı , ağırlıklarla çalıştım . Evet, bu bir saplantıydı."

Her yıl kilometrelerce koşma kararlılığı, sporcunun içinde yanan ateşten gelir . İdeal olarak, bu

kararlılık koşma sevgisinden, eldeki görevde kendinizi kaybetme , geri bildirim sağlayan her şeyi dinleme ve tam potansiyelinize ulaşmak için bir hedef belirleme yeteneğinden doğar . Ancak diğer uyaranların da üzerinizde motive edici bir etkisi olabilir . Bu, öncelikle diğer insanların beklentilerini karşılama ve dış teşvik belirtileri alma arzusudur . Bir sporcu büyük bir müsabakada asla bir akış durumu yaşamazsa , hayatlarında en çok o müsabaka için çabalar , ancak daha başlangıçta bitkin hissederlerse ve bitişten çok önce fiziksel olarak tamamen tükenmiş hissederlerse , bunun olası bir açıklaması olabilir . tabi olduğu tutku : harmonik veya saplantı tutkusu.

Yüzeyde , her iki tutku türünün de pek çok ortak noktası vardır . Tutku, geniş bir tanımla, bir kişinin sevdiği, gözünde değeri olan ve önemli miktarda zaman ve çaba harcadığı bir şeyi yapmak anlamına gelir (Mageau ve diğerleri, 2009). Bu sadece zevk aldığınız rastgele bir aktivite değil , derinden duygusal olarak yatırım yaptığınız bir şey . Tüm enerjinizi o belirli aktiviteye harcamanızın nedeni, bir akış durumu yaşayıp yaşamayacağınızı büyük ölçüde belirleyebilir .

Harmonik Tutku bir kişinin bazı eylemlere özerk olarak dalmasının bir sonucu olarak ortaya çıkar . Başka bir deyişle , kişi bir şeyi arzusu olduğu için yapar . Daha önce tartıştığımız ototelik kişilik özellikleri gibi , harmonik tutku da bir kişinin belirli bir faaliyete yönelik içsel eğilimi tarafından üretilir . Koşu söz konusu olduğunda, önemli noktalar, sporcunun antrenmanı üzerindeki kontrolü ve koşma sevgisidir . Bir koçla çalışıp bir antrenman planı izleseniz bile , kişisel hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olacağına inandığınız için onun rehberliğini kullanırsınız .

Son zamanlarda yapılan araştırmalar , uyumlu tutkunun , insanların kendi iç çıkarlarına göre bir şey yaptıklarında ve buna özgürce dahil olduklarında ortaya çıktığını gösteriyor . Sonuç olarak, böyle bir ilişki kişiliğinin bir parçası haline gelir ve bir bütün olarak yaşamlarıyla tamamen bütünleşir (Mageau ve diğerleri, 2009) . En iyi olma ve tam potansiyeline ulaşma arzusu, saplantı tutkusuyla hareket edenlerde de bir o kadar yüksek olabilir , ancak armonik tutkuya sahip insanlar genellikle açık ve bencil olduklarından, sonuçları deneyimleyebilirler (hem iyi hem de iyi) . kötü) daha az yargılama ile .

Aksine, saplantı tutkusu genellikle insanların kendilerini bencil hissetmedikleri bir ortamdan kaynaklanır . Takıntılı bir koşucu, ebeveynlerden , antrenörlerden, taraftarlardan veya sponsorlardan (Williams örneğinde olduğu gibi) etki ve hatta talepler altında spora girebilir . Gelecekteki bir sporcu, takım arkadaşlarının veya arkadaşlarının baskısıyla spora itilebilir . Sporcunun özgüveni tamamen antrenman veya müsabakanın sonuçlarına bağlıdır . Bu senaryo , Amerikan sporlarında çok yaygındır ; burada ebeveynler, gelecekte kolejlerde ve üniversitelerde spor bursları almalarına yardımcı olacağı düşüncesiyle çocuklarını spora atıyorlar . Bu çocuklar ve gençler başlangıçta Amerikan futbolu, Avrupa futbolu, basketbol veya koşmaktan hoşlanmamış olabilirler . Ancak, ebeveynlerinin iknasına boyun eğerek , çok büyük bir para harcıyorlar. potansiyelinizi geliştirmek için harcanan zaman ve çaba

miktarı .

zaten spor merdiveninin zirvesindeyken böyle bir baskı yaşadı . Sponsorunun (spor ayakkabı üreticisi) onu tanıtmak için çok şey yaptığına ikna olmuştu . Sonuç olarak, kendisine yaptığı yatırımı kapatmaya çalışarak (bir çatlak olmasına rağmen) kelimenin tam anlamıyla sırtını kırdı . Yarası iyileşmiş olsa bile Williams , Atlanta Olimpiyatlarına altın madalyanın dışında kalan her şeyin bir kayıp olacağı düşüncesiyle girdi . Çıtayı kendisi koymadı . Aksine, dış koşulların etkisi altında bu hedefi içsel olarak özümsedi .

konusunda saplantılı bir tutkunuz olduğunda , her şeyi siyah beyaz olarak değerlendirmeye başlarsınız . Tüm enerjiniz dışarıdan size dayatılan görevleri yerine getirmeye yönlendirildiği için kişisel hayatınız, eğitiminiz veya işiniz yokuş aşağı gidebilir . Hayatınızın diğer alanlarının dengesi bozulduysa , koşmak tek mutlak önceliğiniz olur . Yarışma sizin için başarılı olduysa, yedinci cennettesiniz; başarısız olurlarsa , umutsuzluğa kapılırsınız . Sonuçlar sizin için koşmanın kendisinden daha önemli hale geldikçe, bir akış durumuna ulaşmak neredeyse imkansız hale gelir . Bütün bunların olumsuz sonuçları evi etkileyebilir . Akademisyenlerinizi kısmaya başlayabilirsiniz , takviyeler ve güç artırıcı ilaçlar almaya başlayabilirsiniz (ve bunun sonucunda diyetiniz bozulabilir) , her ne kadar ulaşılması garanti edilmese de , hepsi daha yüksek hedefiniz uğruna .

Önemli yarışmalar sizin için başarısızlıkla sonuçlanıyorsa , spor tutkunuzun köklerini düşünmek mantıklıdır . Seni ne tahrik ediyor? Sevdiğiniz ve sınırlarınızı bilmek istediğiniz için mi koşuyorsunuz ? yoksa sadece mecbur olduğun için mi, mükemmele ulaşamazsan çevrendekileri üzeceğin için mi koşuyorsun? Tutkunuz yıllar içinde herhangi bir şekilde değişti mi? Bu sorular üzerinde ciddi bir şekilde düşünmek , nihai olarak anlamanın tek yoludur : ya siz koşunuzu kontrol edersiniz , ya da koşmak sizi kontrol eder. Bu soruların cevapları, bir akış durumuna ve dolayısıyla sağlıklı ve dengeli bir yaşama açıklığınızı anlamanıza yardımcı olabilir .

> *Seçenek 2. Benim için önemli bir yarışma henüz sona erdi . Benim için onlar bir felaketti. Yeteneklerime ve her şeyin iyi gideceğine inandım . Bir akış durumuna giriyormuş gibi hissettim . Ama rakiplerim en başından benden kaçtı. Sanki siyah pekmezi itiyormuş gibi yavaşça koştum . Söylemeye gerek yok , herhangi bir akış durumu yaşamadım . Ana rakiplerim tarafından geçildikten sonra konsantrasyonumu koruyamadım . Görünüşe göre yanlış bir şey yaptım.*

Akışın geçiciliği, onu komutla gerçekleştirmeyi çok zorlaştırır. Aslında , akış halini deneyimlemeyi çok istemek onun size gelme ihtimalini düşürür . Tüm enerjiniz akışı kovalıyorsa , koşabildiğiniz kadar hızlı koşamazsınız . Akışa kapılma, eldeki işe tamamen dalmanın sonucudur ; akış ters yönde çalışmaz .

Göreve tamamen dahil olmanız ve spora sağlıklı bir yaklaşımınız olması durumunda , akışı en baştan - gerekli bileşenlerinden aramanız gerekir. Net hedefler belirlemek , kendi becerilerinizi ve yeteneklerinizi geliştirmek , kendinize uygulanabilir hedefler belirlemek ve net geri bildirim vermek, akışın zaten bildiğiniz apriori bileşenleridir . Genellikle insanlar bu bileşenlerin özünü yanlış anlarlar . Ayrıca, sayılarına bazı yabancı değişkenlerin "atıldığı" ve en iyi planları alt üst ettiği de olur . Kesinlikle performans odaklı olan koşucular, işler senaryoya göre gitmediğinde planlarını ayarlamakta zorlanabilirler . Aynı zamanda , genellikle boşuna olabilecek çabalarda ısrar ederler .

kendinize karşı dürüst olmakla başlayın . Todd Williams mükemmel bir formda olmasına ve zihniyeti akış için umutlu olmasına rağmen , sporcunun Olimpiyat altın madalyası kazanma hedefi, gerçek yeteneğinin biraz ötesinde görünüyordu . 1995'te, en iyi spor sezonunda, Williams dünyada sadece 17. oldu ("sadece" kelimesini bir sporcuya mümkün olan tüm saygımızla kullanıyoruz) . 1993 ve 1995 Dünya Atletizm Şampiyonalarında sırasıyla 7. ve 9. sırayı alarak Olimpiyatlar gibi birinci sınıf yarışmalarda yetenekli bir atlet olduğunu kanıtladı . Ancak 7. sırada bile Williams , Atlanta Olimpiyatlarında altın getiren sonucun 45 saniye gerisindeydi - dünya düzeyinde önemli bir boşluk .

Yeteneklerinizi dürüstçe değerlendirmek için birkaç ay geriye bakın ve koşudaki başarılarınızı düşünün . Geriye dönüp bakıldığında, genellikle sonuçların anlaşılmasında daha fazla netlik sağlanır. Williams , "Lisedeki koçum bana sık sık bir yarışmadan önce önceki antrenmanlarımın ve onlar için harcadığım tüm çabanın bir günlüğünü görselleştirmem gerektiğini söylerdi" diyor. "Ve olası bir başarısızlık konusunda gerginleştiğimde hemen sakinleşiyorum, çünkü günlük bana yaptığım tüm sıkı çalışmaları hatırlatacak."

Williams'ın sözleri, eğitimdeki önceki kümülatif çalışmanın beklentilerinizi karşıladığı durumlar için geçerlidir. Aksi takdirde, gösterdiğiniz sonuçlara göre kondisyonunuzu olduğundan fazla tahmin edebilirsiniz. Antrenmanda üç 1 millik koşu için mil başına 6:00'lık bir tempoyu koruyabilmeniz, bu hızı tüm 5000m yarışında sürdürebileceğiniz anlamına gelmez.Yarışmada neler yapıp yapamayacağınızı belirleyen birçok faktör vardır . belirli bir günde Bu sizin dinlenme, hava durumu, toplam antrenman süreniz vb. akış ve bir mil boyunca 5:40 hızında koşabilirsiniz, o zaman akışın gücünü yanlış anlayarak başınızı belaya sokarsınız. Kondisyonunuzu yeterince değerlendirdiğinizi düşünüyorsanız , rakiplerinizin durumunu analiz edin. Sizden kaçarlarsa, bunun nedeninin sizin ve onların farklı eğitim seviyelerine sahip olmanız mı yoksa bugünün sizin gününüz olmaması mı olduğunu anlamanız gerekir.

Yeni başlayanlardan en iyilere kadar tüm koşucuların kötü günleri olur . profesyoneller. Hayat o kadar komik ki, en mükemmel planlarınıza bile müdahale etme eğiliminde . Örneğin, uyku sorununu ele alalım . Aile meseleleri, işle ilgili sorumluluklar veya sosyal sorumluluklar, iyi bir gece uykusu isteğinizi engelleyebilir ve ertesi gün koşma yeteneğinizi azaltabilir . İyileştirici uyku kavramı, bir

sporcuda uyku eksikliğinin vücudun zorlu antrenmanlardan kurtulma yeteneğini azalttığını ve sporcuların etkili bir şekilde koşmasını engelleyen bir tür beyin sisine neden olduğunu ima eder . Uyku eksikliği, vücudun nörotoksinleri yok etme yeteneğini de azaltabilir. Sonuç, herhangi bir süre ve yoğunluktaki bir mesafeyi koşarken koşucunun fizyolojik ve psikolojik yeteneklerinde bir düşüştür (Gallagher, 2013).

Sinirbilimciler ve uyku uzmanları, uykunun aynı zamanda sağlıklı bir insan bağışıklık sisteminin önemli bir parçası olduğunu tespit ettiler . Sağlıklı uyku , dikkatli ve açık bir zihni korumamıza yardımcı olur , hafızayı pekiştirir , iç organlara enerji verir , kemik ve kaslarımızda meydana gelen yaralanmaları onarır ve insan beynindeki sinaptik bağlantıların etkinliğini arttırır (Frank, 2009). Yeterli uyku olmadan , bir kişinin tam potansiyeline ulaşamaması daha olasıdır . Akışı deneyimlemesi için daha da az fırsat . Bu durumda , bir koşucunun hayal kırıklığı yaşamamak için belirli bir güne ilişkin beklentilerini yumuşatması daha iyidir .

Hayatınızdaki aşırı yoğun bir program da doğru beslenmenizi engelleyebilir . Aşırı sıkı planlar , fast food ve işlenmiş gıdaların tüm organik gıdaların yerini almasıyla , genellikle azaltılmış bir yeme düzenine yol açar . Ve bu uygulama sonuçsuz değildir . Araştırmacılar , bir günlük yetersiz beslenmenin (sağlıksız yağlar ve şekerler içeren işlenmiş gıdaların aşırı tüketimi olarak tanımlanabilir) kas iltihabını, konfüzyonu ve glisemiyi artırmak için yeterli olduğunu bulmuşlardır (O'Keefe ve ark ., 2008). Bu faktörlerin hiçbiri geliştirilmiş çalışma performansına katkıda bulunmaz . Vücudu nemli tutmak için yeterince özen göstermemek veya sade su yerine şekerli içecekler içmek aynı etkiye sahip olabilir.

Eyaletinizde yukarıdaki faktörlerden herhangi birini bulamıyorsanız , şunları göz önünde bulundurun : Akışın diğer gerekli bileşenleri burada bir rol oynadı mı ? Belki de rekabete hazır olduğunuzdan daha zorlu bir zeminde girdiniz . Belki de yarış sırasında kimse sizinle hız açısından kıyaslanmadı ve rakipleriniz olmadan “ kayboldunuz ” . Belki de rotanın yanlış işaretlenmesi veya kaba bir izleyicinin işareti nedeniyle geri bildirimin netliğinde bir başarısızlık vardı . Çevre göz önüne alındığında (rakiplerin bileşimi dahil) , belki de kendiniz için belirlediğiniz hedeflerin gerçekçi olmadığı ortaya çıktı . Yalnızca akışın temel bileşenlerinin ve yaşamınızdaki diğer faktörlerin varlığını değerlendirmek için gerekli zamanı ayırarak , akış deneyimi eksikliğinin sizin kontrolünüzdeki bir şeyden kaynaklandığını anlayabileceksiniz .

Başarısızlıklarınıza nasıl gülersiniz?

Todd Williams, 1996'da Atlanta Olimpiyat Stadı'nda pistten indiğinde , bir insanın olabileceği kadar harap olmuştu . Öfkeli ve hayal kırıklığına uğramış, hızla arenadan ayrıldı . Bu olay spor kariyerinin sonu anlamına gelebilir . Bununla birlikte, ertesi yıl Todd , stadyumlarda ve kros pistlerinde birkaç

ulusal şampiyonluk kazandı ve ayrıca 2:11'lik bir skorla maratonda başarılı bir şekilde giriş yaptı .

süren zorlu eğitimden sonra bir yarışta başarısız olacak kadar şanssızsanız , buna gülebilirsiniz bile. Bu, 2011 yılında Birleşik Krallık'ta doktorlar Joachim Stober ve Dirk Janssen tarafından yürütülen bir çalışma ile kanıtlanmıştır . 149 öğrenciyi kapsayan bir deneyde araştırmacılar , mizahı , olumlu *yeniden* yapılandırmayı *ve* durumun farkındalığını kullananların hayal kırıklığıyla daha kolay başa çıktıklarını buldular . Arkadaş ve akrabalarına şikayette bulunmak için acele edenler, davaya ilgi duymayı bırakanlar, sürekli kendilerini azarlayanlar veya başarısızlıktan kendi sorumluluklarını inkar edenler , hayal kırıklığı duygusunu çok daha kötü aştılar .

ilginç bir yaklaşım önerir . Onlarca yıldır bilim adamları mizahın stresi azalttığını gösterdiler . Son araştırmalar , mizahın ölümcül hastalarla ilgilenen doktorlar ve hastalıkla daha etkili bir şekilde başa çıkmayı öğrenen yaşlı insanlar da dahil olmak üzere herkese yardımcı olduğunu göstermektedir (Williams, 2011). Özeleştirel mizah bile yararlıdır. Kendinizi çok sık şakalarınızın hedefi yapmazsanız , genellikle sürece yardımcı olurlar . iyileşme.

Zayıf performansınıza gülmek, sporcunun hayal kırıklığı unsurlarını tamamen ortadan kaldırmasa da, iyi bir şaka ve bir gülümseme kesinlikle yardımcı olabilir .

> *Seçenek 3: Antrenmanı seviyorum , bu yüzden uzun koşular, tempolu antrenmanlar, fartleks ve diğer fiziksel egzersizler için bir ay önceden plan yapıyorum . Hedeflerime ulaşmak için sürekli yolda olmama yardımcı oluyor . Sonuçlarımın nasıl iyileştiğini gördüğümde seviniyorum . Motivasyonumu burada buluyorum . Bununla birlikte , hala nadiren , eğer varsa, akış durumunu deneyimliyorum . Neden antrenmanlarımı iyi planlayıp bu planları uygulayabiliyorum ama akış deneyimimi planlayamıyorum ?*

İyi planlanmış antrenmanları seven, iyi organize olmuş insanlar, *A Tipi kişilik* kategorisine girer . Bu tür insanlar çok yöneticidirler, rekabet etmeye ve kendi faaliyetlerinden ve içerdiği beceriden ziyade faaliyetlerinin sonuçlarını değerlendirmeye eğilimlidirler . Başka bir deyişle, bu kişiler kendi alanlarında mükemmelliği yakalamaya yatkındırlar ve kendilerini bu işin ustası gibi hissederler . A tipi kişiliğe sahip kişiler akış hakkında ne kadar çok şey okurlarsa , koşarken akışı deneyimlemek için o kadar çok uyum sağlarlar .

Ne yazık ki , bu yaklaşımın olumsuz sonuçları var. Akış, tüm hayatı boyunca bir plan ve şemaya göre yaşamış bir kişi için her zaman biraz anlaşılmazdır. Düzenlilik hayatın birçok alanında iyidir , ancak akış söz konusu olduğunda ters tepebilir . Akış, tutkunun kendisi değil, tutkunuzu kattığınız faaliyetinizin sonucu olmalıdır .

Neyse ki, düzenliliğin olumlu yönleri vardır , en önemlisi A Tipi insanların, akışa yardımcı olabilecek

yüksek kondisyon seviyelerine ulaşmak için aktif olarak zaman ve çaba harcama eğiliminde olmalarıdır . Sana ulaşmak isteyen bir adam için fiziksel uygunluk, farklı spor tekniklerini öğrenmek veya bu konuda en iyi planı yapmasına yardımcı olabilecek bir antrenör veya kılavuz bulmak zorunlu hale gelir . Bu tür düşünme, A tipindeki rasyonel ve tutarlı insanların karakteristiğidir.

nevrotikliğin doğruluğu ile tezahürleri arasında net bir çizgi çizilmelidir . Nevrotik kişilikler özeleştiri ve olumsuz geribildirim konusunda aşırıya kaçarlar . Huzursuzdurlar , kararsızdırlar ve sıklıkla sosyal iletişimde zorluklar yaşarlar . Bu tür özellikler kişilikler akışın önüne geçer . Düzenlilik, ayrıntı ve düzen sevgisidir . Ancak bu nitelikler sizi hayatınızın kontrolünden çıkarmadığı sürece akışa engel olmaz.

Bir kişi, kişiliğinin özelliklerini bir dereceye kadar değiştirebilir . A Tipi insanlar söz konusu olduğunda , güçlenmeleri mantıklıdır . onların güçlü yönleri Aylık antrenman planlarınızı yaptığınızda , performans iyileştirme hedeflerine odaklanırsınız , böylece düzenli aktiviteleriniz sürekli ilerleme sağlar . Kendinize özel hedefler belirleyerek ve her yarışta bu hedeflere ulaşarak onlara ve koşmaya odaklanabilirsiniz . Bu hedef belirleme, bir akış durumunun meydana gelme olasılığını artırır .

Akışı düzenli olarak yaşamasanız bile , ölçülebilir ilerlemeden çok fazla memnuniyet alabilirsiniz . Performansınızı geliştirmek size neşe getirecek . Her yarışta ilerlediğinizi bilmek, koşmanın eğlencesi eksik kaldığında sizi motive edecektir . Dikkatinizi daha uzağa ve daha hızlı koşmaya odaklayarak , kısa sürede bir sakinlik ve tatmin duygusu bulacaksınız . Akışa çok fazla beklenti yüklemeyerek , bu duygu size geldiğinde hoş bir sürpriz yaşayacaksınız .

> *Seçenek 4: Akışla ilgili literatürü okuduktan sonra , kendi içimde akışla ilgili hisler uyandırmaya çalışıyorum . Ne zaman bir yarıştan önce ayakkabı bağlarımı bağlasam , heyecanlanıyorum... ve eve her geldiğimde ayaklarımı şapırdatarak geliyorum. Koşarken tüm enerjimi akışı bulmaya odaklamaya çalışıyorum ama her seferinde başarısız oluyorum.*

Akış durumunu deneyimlemenin ana zorluğu, doğası gereği geçici olmasıdır. Onu deneyimlemeyi ne kadar özlersen, onu deneyimlemek o kadar zor olur. Paradoksal olarak, akış hakkında düşünmekten ne kadar kaçınırsanız , zihninize girme olasılığı o kadar artar. Bazı işlerle yoğun bir şekilde meşgul olsak bile saplantılı arzularımızdan vazgeçmek bizim için zordur. Bununla birlikte, deneyimle dikkatinizi daha etkili bir şekilde odaklamayı öğrenebilirsiniz. Meditasyon ve farkındalık uygulamak , dikkatimizi o anda tam olarak en önemli olan şeye yönlendirme yeteneğimizi artırır . Akış deneyimini yaşamak istiyorsanız , koşarken zihninizi hareket halinde tutmak bunu yapmanın ilk adımıdır.

Tüm bu ipuçlarını vermek, takip etmekten daha kolaydır. Akış sakinleştirici ve aynı zamanda canlandırıcı bir deneyimdir. İnsanlar bunu hoş olduğu için deneyimleme eğilimindedir . Ve bu aynı

zamanda paradoksaldır. Akışın sağladığı neşenin çoğu, onu deneyimleyen kişinin içinde yoğunlaşmıştır . Yine de bu duygu, çevreden güçlü bir şekilde etkilenir. Bazen düşüncelerinize sahip olduğunuzu ve etrafınızı saran şeyleri kontrol ettiğinizi düşünürsünüz. Diğer zamanlarda sizi bunaltırlar. Akış için koşulları yaratmak, kontrolünüz dahilinde olanı kontrol etmenizi gerektirir. Ve bu sadece akışın gerekli bileşenlerinin hazırlanması anlamına gelmez. Daha da fazlası, zihninizi akışın kendisiyle ilgili endişelerden, endişelerden ve düşüncelerden kurtarmak anlamına gelir.

beynimizin sınırlı işlem gücü bize bir seçenek sunar: Şu anda dış uyaranlara mı güvenmeyi düşünüyorsunuz yoksa iç uyaranlarınıza mı odaklanmak istiyorsunuz? hisler? Bu karar genellikle saniyenin çok küçük bir kısmını alır ve bilinçaltı bir düzeyde gerçekleştirilir. Anlık deneyimleriniz buna bağlıdır. Olumlu bir tavırla bir yarışa veya yarışa başlayabilir ve akışı kontrol etme fikrinden vazgeçebilirseniz, zihniniz koşmaktan daha fazla zevk alacak ve size akışı deneyimlemek için daha fazla fırsat verecektir.

akışın gerçekliği

Atlanta Olimpiyatları'nda 10.000m yarı finalinde başarılı olduğunu hayal edin . Prime-time televizyonlarına zincirlenmiş yaklaşık bir milyar insandan oluşan bir seyirci önünde yüksek güçlü spot ışıkları altında yarışmak için ilk sekize girmeyi ve finale kalmayı başardığını . Dahası, bu son koşu sırasında Todd'un bir akış durumuna girmiş olduğunu hayal edin. Bacakları hafif, dikkati koşmaya odaklanmış ve her tur bir öncekinden daha hızlı geride kalıyor. Yanında Haile Gebrselassie veya Paul Tergat gibi büyük rakiplerin koştuğunun farkında ama bunlar onu korkutmuyor. Korku tipi düşüncelerin ortaya çıkmasına izin vermeyecek kadar kendini koşmaya kaptırmıştır (çalışan kaslarına daha fazla kan akışı olması gerektiği için prefrontal korteksinin otomatik olarak devre dışı bırakılacağını söylemiyoruz; gereksiz düşüncelere yer olmazdı) . . Todd kendini yorgun hissediyor ama beyni bunu kaslarının yorulduğunun bir işareti olarak değil , daha fazla çaba ve hız için bir sinyal olarak yorumluyor .

akış deneyimleri göz önüne alındığında , Williams altın madalyayı kazandı . Sağ?

Muhtemelen hayır.

durumu çok şey yapabilir. Koşarken aldığınız keyif hissini artırabilir . _ Gereksiz uyaranları filtreleyerek çabalarınızın etkinliğini artırabilir , konsantrasyonunuzu artırabilir ve beyin ile vücut arasındaki bağlantıyı güçlendirebilir , böylece eylemin kendisinin ve kişinin bilincinin kaynaşması için koşullar yaratabilir . Akış sizi piste, stadyum koşu bandına veya koşu bandına tekrar tekrar getirebilir . Üç saatlik koşu için sadece 30 dakika koşmuş gibi hissetmenize neden olabilir . Kendinizin en iyi versiyonu gibi hissetmenizi sağlamak için gereken ter, kan ve gözyaşlarına olan sevginizi yeniden

alevlendirebilir . Bir kez akış deneyimi yaşadıktan sonra , onu yeniden yaşama dürtüsü sizi güneşin ilk ışıklarıyla yataktan kaldıracaktır . Bir iş parçacığı tüm bunları ve çok daha fazlasını yapabilir . Aynı zamanda, akış *fazla bir şey yapamaz* .

Flow, koşu hayatınıza sihirli bir şekilde hız , zindelik veya teknik katamaz . Bu parametreleri ancak çok çalışarak kazanabilirsiniz . Akıntı sizi koşucuların ön saflarına taşıyamaz - çok çalışma ve *sabır gerektirir.* Akış, koşu taktiklerinizi veya kondisyonunuzu iyileştiremez ; sporu ve kendinizi anlamak için çaba göstermenizi gerektirir . Akış , bir şeye giden kestirme yol değildir , uzun vadeli taahhüdün getirdiği sonuç ve ödüldür .

Bazen insanlar sporda mucizelere tanık olur ve bunu akışa bağlar . Bazı sporseverler hala " grip duruşunu " hatırlıyor zafer " Michael Jordan 1997. Sonra sıcaklığın üstesinden geldi 39.4 °C'yi bulan uyuşukluk, üşüme ve mide bulantısı nöbetleri takımı son saniyelerde NBA şampiyonasında finale taşıdı. Maçtan önce bir otel odasında iki gün geçiren Jordan, maçtan sadece bir saat önce arenaya geldi . Zaten burada da soyunma odasında değil, ayrı bir karanlık odada, fiziksel olarak bitkin ve dünyanın en büyük basketbol sahasında hastalık nedeniyle başarısız olmaktan çok korkuyordu. Sonra sahaya çıktı ve hayatının en iyi oyununu oynadı.

Jordan , güreşe olan inanılmaz tutkusu ve o anda kendini tamamen şimdiki ana kaptırabilmesi sayesinde fiziksel rahatsızlığının üstesinden geldi . Hakemin maçı her durduruşunda Jordan ağır ağır çömeliyordu. Üzerinden akarsu ter aktı . Gözleri kırmızıydı ve sağlıksız bir parıltıyla parlıyordu. Bazen dik durmakta zorlanıyordu . Ancak oyun her yeniden başlatıldığında, Jordan oyuna geri döndü. Kafasında şüpheye veya kendini kınamaya yer yoktu. Sadece sitede geçirdiği 48 dakika önemliydi . Jordan o akşam 37 sayı attı.

o zamanki performansı kahramanca ve beklenmedikti ama imkansız da değildi. Zaten o maçın en iyi oyuncusuydu . tarihin en iyi oyuncusu değilse . Oyuncuların çoğunun Jordan'ın içinde bulunduğu durumda oynayamayacağını kabul etmek gerekirken , öncelikle bu çoğunluğun Jordan ile aynı seviyede antrenman yapmadığına dikkat edilmelidir (atletik, fiziksel ve zihinsel olarak) . Jordan, en çok ihtiyaç duyduğu anda tüm güçlerini kullanmak için akışı kullandı . Ayrıca Ürdün'ün en yüksek yeteneğe sahip olduğu ve becerisine çok fazla iş koyduğu gerçeğini vurgulamak gerekir .

Williams'ın çalışma tutumu daha az etkileyici değildi . Tee'ye herkesin hayal edebileceğinden daha fazla giren çok temiz ve verimli bir koşucuydu . Ve yine de, en iyi zamanlarda bile, doğal yeteneği dünyanın en iyi koşucularından daha düşüktü ve bu da en başından beri Olimpiyat altın madalyası hayalini gerçekçi olmaktan çıkardı .

Williams , " Bir sporcunun zihninde yaşayan başarısızlık zihniyeti çok güçlü bir şeydir " diyor. “ Pek

çok seçkin sporcunun zihniyetini düşündüğümde , “ Evet, ama yine de kendi hayatımda yapabileceklerimi gerçekleştiremedim” diye yakınan pek çok kişi görüyorum . hayat." Ve bence bu tür düşünceler saçmalık . Geriye dönüp baktığımda, 70.000 mil koştum ve çoğu mil başına 6 dakikanın altında . Daha hızlı koşmak için çok ve çok çalıştım . Şahsen elimden gelen her şeyi yaptığımdan eminim .

Akış deneyimi, koşarken benzersiz bir deneyim yaşamanıza yardımcı olabilir . Ancak bu deneyimin olmaması, potansiyelinizi gerçekleştirmenizi engellemeyecektir . Akış, performansınıza size enerji verecek şekilde yardımcı olur ve kendi çabanız ve yorgunluğunuza ilişkin algınızı değiştirir . Akışın olmadığı diğer yarışlarınızın çoğunda , sadece incinirsiniz. Böyle günlerde, en iyi sonuçları, yıllarca süren sıkı çalışmayı, koşma tutkusunu ve güçlü bir başarma arzusunu birleştirdiğinizde elde edebilirsiniz .

Williams , "Muhtemelen, rekabette kaç kez akış deneyimi yaşadığımı bir elimin parmaklarına güvenebilirim " diyor. "Yarışlar sırasında geri kalan zamanlarda benim için inanılmaz derecede zordu."

Akış olduğu gibi alınmalıdır

Akış bu kadar muamma, bu kadar muamma ve bu kadar paradoksal bir şeyse, neden ona tekrar tekrar dönüyoruz ? Filozoflar , Konfüçyüs ve Sokrates zamanından beri zevk, katılım ve deneyimin değeri kavramları üzerinde kafa yormuşlardır . İnsanlara *odun kesmelerini ve su taşımalarını* tavsiye ettiler . Psikologlar, hayatımızın en güzel anlarının beklenmedik bir şekilde geldiğini ve hiçbir karşılık beklemeden kendimizi tamamen işimize kaptırdığımızda ortaya çıktığını söylerler .

İnsanlar bu gizemle ilgilenmeye ve geçici olanın peşine düşmeye devam ediyor . akışın hayaleti çünkü hayatlarının daha dolu olduğunu hissettiriyor . Anı yaşamak, sizi şu an hakkında düşünmeye zorlar, geçmiş veya olacak olanlar hakkında değil . Tüm pişmanlıklar ve şüpheler sizi terk ettiğinde (en azından şimdilik) , bedeniniz ve zihniniz mükemmel bir uyum içindedir . Kendinizi bir kitaba , sohbete, dağ gezisine veya koşuya kaptırabilirsiniz . Ve bu daldırma sona erdiğinde, geriye bakıp "Ben buna hayat derim " diyebilirsiniz .

Asla bir akış hapı alamaz veya size bir akış deneyimi garanti eden 12 adımlık bir planı takip edemezsiniz . Ancak, akışı bu kadar harika yapan şey, bu garanti eksikliğidir . Çok çalışmak , hedefler belirlemek , dikkatinizi odaklayabilmek ve karmaşık sorunları çözerken kendinizi tamamen kaybetmek istiyorsanız , karşılığında kendinizin en iyi versiyonu olmanıza yardımcı olacak bir dönüşüm deneyimi hediyesi alabilirsiniz .

Bir ileti dizisi asla hedef olamaz . Sadece sonuç olabilir. Bir koşucu için bu sonuç, spora her gün kendini adamanın , onu sporcunun hayatının önemli bir parçası haline getirmesinin ve spora saygı ve

hürmetle davranmasının sonucudur . olmak için bir hedef belirleyin

yapabildiğiniz kadar iyi bir koşucu olun ve yol boyunca akış deneyimi ile tanışma şansınız yüksek olsun . Bu deneyim harika ve motive edici olacak . Ve akış deneyimlerini neyin erişilebilir kıldığını anlamak için zaman ayırırsanız , o zaman spor dışında daha tatmin edici ve ilginç bir yaşam için fırsatlara sahip olursunuz .

egzersizler

Aşağıda, akışın neredeyse ulaşılmaz göründüğü anları atlatmanıza yardımcı olabilecek egzersizler yer almaktadır .

günlüğünüzü tutun . Müsabaka günlüğü, antrenman günlüğünden daha ayrıntılı olmalıdır . özel performansınızı dikkatli bir şekilde analiz etmenize izin vermelidir . Egzersiz günlüğünde genellikle katedilen mesafeyi, süreyi, hızı not edersiniz . Buna eklenebilir _ kurs veya eğitim ortakları ile ilgili daha fazla ayrı not . Rekabet günlüğünde , durumu daha derinlemesine analiz etmelisiniz . Yarıştan önce nasıl hissettiğinizi , nasıl geliştiğini yazın . Koşuyu 1'den 10'a kadar bir ölçekte derecelendirin. Ardından , biri kontrol edebildiğiniz şeyler için , diğeri kontrol edemediğiniz şeyler için olmak üzere iki sütun oluşturun . Kendinize karşı dürüst olun . Bu dergi sizin için ve sadece sizin için. yarışta rol oynayan tüm faktörleri değerlendirmek için zaman ayırarak , kendinize hataları düzeltme ve kendinizi akış deneyimine hazırlama şansı verirsiniz.

koş . Herkesin bir süre "çıplak" kalması gerekiyor. ancak kendi kıyafetlerinizi tutabilirsiniz . Bu durumda "çıplak", saatsiz koşmak anlamına gelir . Bu, egzersiz günlüğünüzü bir parça atabilir ve kendinizi çok hızlı veya çok yavaş koşuyormuşsunuz gibi hissetmenize neden olabilir . Ancak zaman zaman saati serbest bırakmanız gerekir . Onlar olmadan (veya en azından sinyaller kapalıyken) koşmak, yargılamadan koşmanıza olanak tanır . hızınızı göremezseniz , iyi mi yoksa kötü mü koştuğunuza karar veremezsiniz . Sadece koş. Yüce Saat'in yargılarını bir kenara atarak , içsel sinyallerinizi dinlemek için kendinizi özgür bırakırsınız , ve neşeyi deneyimlemek için . Hayır, size herhangi bir kişisel kayıt vermeyecek , ancak zihinsel dengenizi geri yükleyebilir .

Gülümsemek. Bu kitabı yazarken incelediğimiz tüm çalışmalarda bizi en çok bu gerçek memnun etti: gülümsemek stresi azaltabilir , vücuttaki endorfin ve serotonin üretimini artırabilir , tansiyonu düşürür, kaygıyı azaltır ve hatta sizi karşı cinsten kişiler için daha çekici kılar . Daha da ilginci , gülümsemenin bu etkisi, kişinin daha önce mutlu ya da üzgün olmasına bakılmaksızın gerçekleşir (Kraft ve Pressman, 2012). Ve bir durum daha

önemlidir : bu etki sadece gülümsediğinizde ortaya çıkar . samimi bir Duchenne gülümsemesi (bu, yanaklarınızın, gözlerinizin ve ağzınızın köşelerinin bir gülümsemeye dahil olduğu zamandır). Başarılı yarışlardan sonra sık sık gülümsemeniz anlaşılabilir. Şimdi başarısız yarışlardan sonra bile gülümsemeye çalışın . Akış durumunu yaşamamış olabilirsiniz . Ancak bir gülümseme ile sorunlarınızla daha hızlı başa çıkacaksınız .

Anahtar noktaları

- Harika koşucular (veya diğer harika insanlar) bile komut üzerine bir akış durumunu tetikleyemez .

- Uyum tutkusunun varlığında koşmak , sahip olma tutkusunun varlığında koşmaktansa akış deneyimini getirme olasılığı daha yüksektir .

durumunu deneyimlemek istiyorsanız , yetenek ve beceri seviyeniz konusunda dürüst olmalısınız . Aksi takdirde, önünüzdeki görevin karmaşıklığı ile yeteneklerinizin seviyesini eşleştirmeniz neredeyse imkansızdır .

- Yeterince kesin olmayan geri bildirim (yanlış kilometre , bozuk kronometre) performansınızı mahvedebilir ve bir akış durumunun başlamasını önleyebilir .

Kahkaha ve olumlu bir tutum, zorlukların üstesinden gelmenize ve hayal kırıklıklarıyla mücadele etmenize yardımcı olabilir .

Yalnızca etkinliklerinizin sonuçlarına değil, bir konuda ustalaşmaya odaklanırsanız , akış durumunu deneyimleme ve koşunuzdan keyif alma olasılığınız daha yüksek olacaktır .

, en yüksek performansı elde etmenize yardımcı olabilir , ancak yapabileceğinizden daha iyi performans göstereceğinizi garanti etmez . fiziksel olarak. Akış sihir değildir .

- Akış geçicidir. Bunun hakkında ne kadar çok düşünürseniz, onu deneyimleme olasılığınız o kadar azalır . Akış durumu, koşunuzun hedefi olamaz. Ancak, onun keyifli ve şaşırtıcı sonucu olabilir .

9. bölüm

Koşmanın dışında akış

Tim Catalano, dünyası değiştiğinde Colorado, Cherry Creek'te lisede psikoloji öğretiyordu . O zamana

kadar, sınıfı hafıza ve algı konularını ve bunlarla birlikte gelen nörofizyoloji yasalarını incelemişti . Catalano için bu konu her zaman varoluşsal bir soruyu beraberinde getirdi : İnsanlar sadece beyinleri mi , yoksa insan kafatasının içinde gerçekleşen elektrokimyasal reaksiyonların toplamından daha fazlası mı ? Tim , " Bunun tamamen doğru olmadığı sonucuna vardım" diyor . " Kendinize bakarsanız , genetik profilinize uyan deneyimlerinizin taşıyıcısı olduğunuzu fark edeceksiniz ."

sonucu kanıtlamak için , Catalano basit bir deney. Sınıfındaki öğrencilere geçen seneden kaç gün hatırladıklarını sordu . Herhangi bir ek ipucu olmadan , okul çocukları ortalama olarak 20-25 gün boyunca ayrıntıları hatırlayabildiler (ek ipuçları ve ipuçlarıyla sayıları 100-120'ye çıktı). Kendileriyle ilgili anılar bırakan olaylar, kural olarak istisnai ve nadirdi: doğum günleri, ölümler, kişisel ilişkilerin başlangıcı ve sonu, arkadaşlarla unutulmaz akşamlar.

Güneş'in etrafındaki tüm devrim dönemi için yalnızca 20 günü ek ipucu olmadan hatırlayabiliyorsanız , bu, diğer tüm günleri yaşamadığınız anlamına gelir" diyor. "Bu yüzden insanlara her zaman mümkün olduğu kadar çok olağanüstü olay anıları yaratmaları gerektiğini söylüyorum . Hayat bu. Rahat bir durumda olduğunuzda ve hiçbir şeyi değiştirmeden her gün aynı şeyi yaptığınızda, hatırladığınız olaylar genellikle tesadüfen gerçekleşir. Sorum şu: Anılarımızı aldığımız durumları bilerek nasıl yaratabiliriz ?

Bir gün sınıfının önünde duran Catalano, birdenbire kendi hayatını yaşamadığını fark etti. Colorado Eyalet Üniversitesi için eski bir profesyonel koşucu, enerjisinin çoğunu koçluğa adadı.

Psikoloji alanında yüksek lisans derecesi aldıktan sonra öğrencilerine bu konuyu öğretmekten zevk aldı . Ama o anda, tüm kariyerini yamalarla örülmüş gibi gördü : yirmi yıllık öğretmenlik ve koçluk , emeklilik ve günbatımında hiçbir yere giden uzun bir yol .

" Böylece Honduras'a taşındım" diyor . “ Bu fakir Orta Amerika ülkesinde toprak zemin üzerinde küçük bir kulübede yaşamak zorunda kalacağımı düşündüm . Sonunda her şey çok daha iyi oldu ama ben bu tür zorluklara hazırdım çünkü kendime iki yıllık böyle bir hayata katlanma görevini verdim .

Tim Catalano'nun hayattaki amacı (Vietnam'da resmedilmiştir) onun için mümkün olduğu kadar çok unutulmaz an yaratmaktı .

Anlaşıldığı üzere, böyle bir hayat daha uzundur . Başka ülkelerde olmaya , yeni diller öğrenmeye ve daha önce karşılaşmadığı zorlukların üstesinden gelmeye olan ilgi , Catalano için istikrarlı ve eğlenceli bir ilgi haline geldi. Önce Dubai'de öğretmenlik yaptı. Daha sonra Atlantis Hotel'de çevre ülkelerden gelen prensler ve krallar da dahil olmak üzere seçkin konuklar için resepsiyon hizmetini yönetti . Amerika Birleşik Devletleri'ne döndüğünde , bir yıllığına işsiz kaldı ve kolejden takım arkadaşı ve Olympian Adam Goocher ile okuyucularını hayatlarına daha yakından bakmaya teşvik ettiği Running to the Limit'i (2011) yayınladı . ve hiçbir engelden korkmayın .

spor hayatı bu aşamada bitmedi . Kırklı yaşlarında olmasına ve birkaç yıldır ciddi bir şekilde antrenman yapmamış olmasına rağmen , bir kitap yazmak ve çok sayıda ders vermek, sporda, özellikle de deneyimlediği akış durumlarıyla ilgili olarak, hala keşfedecek çok şeyi olduğunu fark etmesini sağladı . Ohio'da 100 mil (160,1 km) yarışına girdi ve ciddi bir şekilde yeniden antrenman yapmaya başladı . En uzak eğitim koşusu o zaman 30 mil (48 km) idi .

Catalano her zamanki çekingen tavrıyla , "Yeni spor hayatımın nasıl gideceğini bilmiyordum ama ilginç olacağını tahmin etmiştim , " diyor . -Sıradan bir insan yaşadığı bir yıldan 20 gün hatırlıyorsa , o 100 millik yarışta 24 saat içinde 20 canlı anım oldu . Bu nedenle , 24 saat içinde olabildiğince çok unutulmaz an yaratmak istiyorsanız, 100 mil koşmayı deneyin . " Oluşturmak için tipik tarzında _ Unutulmaz Anlar Catalano, alyansını o yarışın 100 milinin tamamı boyunca şortunun cebinde tuttu . Bitiş çizgisinde, susuzluktan ve yorgunluktan bitkin bir halde tek dizinin üstüne çöktü ve kız arkadaşına evlenme teklif etti . Ve düğün töreni için Tayland'a Budist rahiplere kaçmaları ve ancak daha sonra düğünlerini arkadaşları ve aile üyeleriyle kutlamak için Amerika Birleşik Devletleri'ne

dönmeleri hiç de şaşırtıcı değil .

Tim Catalano

TransRockies Run'da Tim Catalano

Catalano , "Birçok kişi bana ortalama bir insandan daha canlı anılarım olduğunu söylüyor " diyor . "Yani tam da bunu hedefliyorum . "

Catalano kışın Rocky Dağları'nda kayakla kayar, yazın dağ yürüyüşlerine çıkar ama adrenalin bağımlısı değildir . Colorado'daki en yüksek zirvelerde 120 millik (192 km) bir ultra maraton koşmuş ve bir zamanlar geleceğin iki Olimposlusuyla eğitim almış , ancak spora karşı hastalıklı bir takıntısı yok . Kitaplar yazıyor , konferanslar veriyor , seyahat ediyor. O birçok yarattı sosyal ağlardaki mesajlar . Ama tüm bunları kendi "ben" ini memnun etmemek için yapıyor .

Hayata ilgi duymadan yaşayan bir kişinin poster resmine ihtiyacımız olsaydı , o zaman bu Catalano olurdu. Yeni beceriler kazanmanın zevki için zorluklar ve bu zorlukların üstesinden gelmek için fırsatlar arar . Tatmin edici bir hayat yaşıyor çünkü her zaman kendini geliştirmeye çalışıyor , kendine yeni heyecan verici hedefler belirliyor. Bazı becerilerde ustalaştığında , şöhretine güvenmiyor . _ Bunun yerine, ufukta onu çağıran yeni maceralar arıyor . Ve her şey söylendiğinde ve yapıldığında, gülümsemekten ve yarattığı anıların tadını çıkarmaktan korkmuyor .

Bu kitabın çoğu boyunca , koşarken akışı nasıl deneyimleyeceğiniz ve daha başarılı olmanıza nasıl yardımcı olacağınız hakkında sizinle konuştuk . ve daha mutlu bir koşucu . Ancak daha hızlı ve daha verimli bir sporcu olmak başka bir şey, hayatınızın farklı alanlarında neşe duyan daha ilgili bir kişi olmak başka bir şey . Bu kitabın son bölümü, sporda akışı deneyimleyerek geliştirilen becerilerin, günlük yaşamda aynı deneyimi elde etmeye nasıl yardımcı olabileceğine bakıyor . İş, ilişkiler ve hatta mahallenizde kısa yürüyüşler gibi akışı deneyimleyebileceğiniz birçok alandan bahseder . Ve ototelik bir kişiliğin her şeyi nasıl bir araya getirebileceği hakkında konuşun . Bunu anlamak için önce bize

mutlu ve tatmin edici bir yaşam sağlayan şeylere bir göz atalım .

tam hayat

Gelişmek, başarılı olmak ve hayattan memnun olmak ne anlama geliyor ? bilim adamları , pozitif psikologlar bu soruyu yaklaşık yirmi yıldır inceliyorlar . Bundan önce psikoloji , esas olarak zihinsel bozuklukların ve hastalıkların anlaşılmasına ve iyileştirilmesine dayanıyordu . O zamanlar, insan beyninin karşılaştığı en ciddi sorunları (ve hepsinden önemlisi, genel olarak bu beynin nasıl geliştiğini) incelemek için çok şey yapıldı , ancak bir insanı mutluluğa neyin götürdüğünü bulmaya kesinlikle yeterince dikkat edilmedi . ve neşeli yaşam. 2000 yılında Dr. Mike, sağlıklı insanların zihnini ve kişiliğini inceleyen yeni bir araştırma alanına odaklanmak için Dr. Martin Seligman ile güçlerini birleştirdi (Seligman ve Csikszentmyhalyi, 2000) . O zamandan beri, psikologlar mutlu bir insan yaşamının birçok unsurunu belirlediler ve incelediler . Bunlardan başlıcaları amaç, ilgi ve zevktir.

Hedef

Hayatta bir amaç bulmak tüm insanların ortak görevidir . Temsilcilerinin rasyonel düşünen bireylere dönüştüğü andan itibaren insan ırkının karşılaştığı en önemli şey o olmuştur . Binlerce yıldır filozoflar ve ilahiyatçılar kendilerini hayatın anlamını bulmaya adadılar . Günümüzde bu süreç, kişinin kişisel gelişim kılavuzlarını incelemesi , psikoterapistler ve kişisel gelişim koçları ile iletişimi çerçevesinde gerçekleşmektedir . Dolayısıyla prensip olarak her birimiz varlığımız için kişisel bir gerekçe bulabiliriz .

Bir hedef bulmak hiç de önemsiz bir mesele değildir . İnsanlar kendilerine bir amaç bularak hayatta anlam kazanırlar , gelecekleri hakkında bir amaç duygusu, yüksek umutlar ve iyimserlik hissederler (Feldman ve Snyder , 2005; Lavasani ve Mohammadi, 2013; Snyder ve diğerleri, 2014). Ancak _ Hedefler koşullara bağlı olarak değişebilir ve değişebilir , bu nedenle amaç duygunuz konusunda esnek olmak önemlidir . insan refahı (Hanssen ve diğerleri, 2014).

Bir kişinin yetişkin yaşamında , hedeflerdeki bu tür değişikliklerin koşulları özellikle çoktur . Bu değişikliklerin bazıları, yaşlanmanın doğal faktörleri (örneğin, yaşlanan organizmanın fiziksel ve zihinsel sınırları) veya sürekli gelişen ebeveyn işlevleri tarafından üretilir . Küçük bir çocuğun ebeveyni olarak , amacınıza dair anlayışınızı , çocuğunuz için mümkün olan en iyi baba veya anne olmaya odaklarsınız . Belki de bu, bir günlük bakım etkinliği için en besleyici atıştırmalıkları hazırlamak veya çocuklarınızı özen ve destekle çevrelemek anlamına gelir . Çocuklarınız büyüdükçe ihtiyaçları değişir ; onları tatmin etmedeki rolünüz de öyle . Çocuklarınız kolejlerde ve üniversitelerde okumak veya iş bulmak için evden ayrıldığında , onların hayatlarındaki anlamınız yeniden değişir.

Aynı zamanda, dikkatiniz daha genel yaşam hedeflerine aktarılır . Çocuklarınızın hayatındaki eski rolünüzde oyalanmaya çalışırsanız , çocuklarınızla duygusal ve ilişkisel sorunlar yaşayabilirsiniz . _ _ Bu nedenle, en iyi hareket tarzı , doğal halinizi tanımaktır. aile içi ilişkilerdeki değişiklikler ve yeni hedeflere , özlemlere, hobilere ve kendi "Ben" inizin yeni içeriğine ve yaşamdaki anlama uyum .

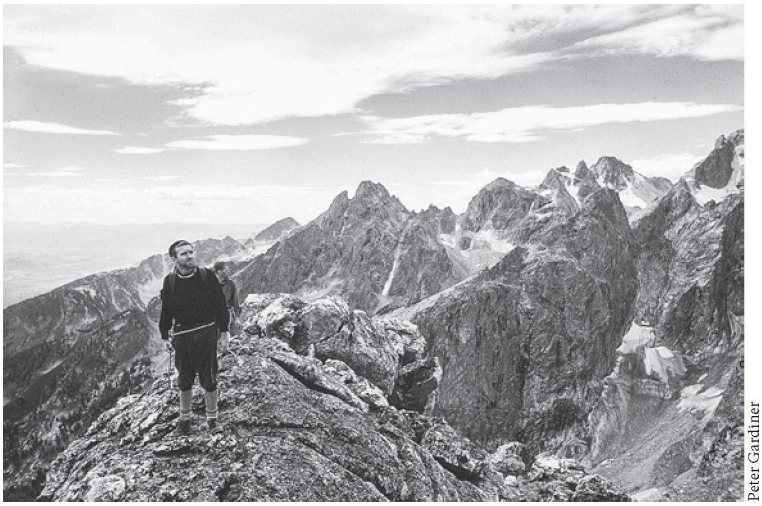
Hedeflerinizi ayarlamanız gerekebilecek tek neden aile ilişkilerindeki değişiklikler değildir . Bu nedenlerden bazılarını kontrol etmeniz daha zor olabilir. Örneğin, ekonomik çalkantılar, iş kaybı veya emeklilik yaşına ulaşmak , sizin için yeni hedefler belirlemenize engel olabilir . Ya da belki, Catalano gibi, bir süre kendi kendine tefekkür ettikten ve kendinin farkında olduktan sonra hayattaki kişisel misyonunu değiştirmeye karar verirsin . Mevcut hayatınızdan memnun değilseniz , gidişatını yeniden düşünmeli misiniz ? Bu, görünümde bir değişiklik , değerlerin, hizmet beklentileri veya hedeflerin yeniden değerlendirilmesi anlamına gelebilir . Aynı zamanda hayatınızın tam olarak anlamadığınız veya yeterince yapmadığınız alanlarına odaklanmak anlamına da gelebilir .

BU KİTABIN YAZARLARI AKIŞ DURUMUNDA

Dr. Mike'ın Akış Deneyimi

kez ve birçok farklı durumda akışı deneyimlediğim için hayatımda şanslıydım . Benim için sorun, tüm bu deneyimleri okunabilir bir listede toplamak. Bu yüzden, kendimi sevdiğim şeye gerçekten kaptırdığım ilk deneyimime dair hatıralarıma odaklanmayı tercih ederim. Bu, satranç oynamayı öğrenmeye yeni başladığım zamandı. Ortalığı kasıp kavuran İkinci Dünya Savaşı belirli bir sertliğe ulaştığında dokuz yaşındaydım . Ailem nereye giderse gitsin, ya gökten monoton bir düzenlilikle bombalar yağıyordu ya da aynı monotonlukla çeşitli ordular ve partizanların top ateşine maruz kalıyorduk. Günün büyük bir bölümünde mobilyaların altına saklandım ya da evin bodrumunda sağladığı sığınağa oturdum ve gerçekten vurulmamız durumunda kimsenin güvenli bir saklanma yeri olarak görmediği bir sığınakta oturdum.

Haftalar ve aylar süren sivil kaos geçtikçe işler daha karmaşık ve kafa karıştırıcı hale geldi. Ben bile hayatın anlamsızlığından ve öngörülemezliğinden bıkmaya başladım . Neyse ki, 1944 yazında, Sovyet birliklerinin ilerlemesi sırasında öldürülen ağabeyim Karchi bana satranç oynamayı öğretti .



Peter Gardiner

Mihaly Csikszentmihalyi

Kısa süre sonra , iyi bir satranç oyunu oynamakla meşgulken (yani, partnerim benden ne çok güçlü ne de çok zayıfken), patlayan top mermilerinin sesini artık ayırt edemediğimi ve neredeyse kırmızıyı fark etmediğimi keşfettim . patlamalardan flaşlar . Tüm dikkatim tahtaya ve üzerinde yapılan hamlelere odaklanmıştı . Savaşın sesleriyle dikkatim dağılırsa , gereksiz yere bir kale veya piyon kaybedebileceğimi biliyordum . Ve hepsi bu kadar da değildi: dikkatim dağıldığında , pencerelerin dışındaki korkunç, acımasız ve çirkin gerçekliğin dehşetini hemen hissederdim .

O zamandan beri, en unutulmaz akış deneyimlerim her şeyden geldi : kaya tırmanışı , resim yapmak, İtalyan tırmanış korosunda yer almak , ailemle yürüyüş yapmak, bilimsel deneylerin sonuçlarını düşünmek ... Temelde hayatımın her alanından. Ama o ilk satranç oyunları bana çok değerli bir ders verdi: Etrafımızda nefret ve cehalet hüküm sürerken bile kendimize güvenli ve düzenli bir yaşam alanı yaratmak bizim elimizde .

katılım

hayata ilgi duymamız daha olasıdır . Birçok bilimsel çalışmanın gösterdiği gibi, hayata ilgi ve katılım, bir kişinin hayatını müreffeh olarak algılamasının önemli bir bileşenidir . Etkileşim her an mevcuttur . Hayatınızda ve işinize olan ilginizde önemli bir rol oynar . _ Bağlılık, işinize kendinizi kaptırmak ve dahil olmaktır. Bağlılık aynı zamanda risk almayı da tanımlar: hiçbir şey sizi şimdiki ana bir şeylerin ters gitme olasılığı kadar bağlayamaz .

Bu tanım , akış formülüyle çok uyumludur ve bu nedenle , akış deneyiminin yaşamlarımızın tamamlanmasına en büyük katkısının artan bağlılık olması şaşırtıcı değildir . Bilim adamları , akış deneyiminin , Şimdiki anda var olmak , ilişkilerinize , işinize ve hobilerinize dahil olmak, kişiye neşeli

bir yaşam doyumu hissi veren temel faktörlerdir (Peterson ve diğerleri, 2005). Araştırmalarına göre , tatmin edici bir yaşam , bir amaç duygusu, aktif ilgi ve zevkli deneyimler peşinde koşmayı dengeleyen bir yaşamdır .

Tıpkı bağlılığın akışı yaratması gibi , akış da sürekli odaklanma ve katılım gerektirir. İşinize dahil olmak, işinizin asgari gerekliliklerinin ötesine geçmek demektir . meslek veya pozisyon, ancak becerilerinizi geliştirmek için fırsatlar aramak , lider olmak ve konfor alanınızı terk etmekten korkmamak . Akış işçileri , iş günü bittikten sonra ne yapacaklarının hayalini kurmak yerine tüm dikkatlerini işe odaklayarak işlerinde anlam bulurlar . Pasta şefinin, ürününü ne kadara satabileceğini düşündüğü zamandan çok, tamamen pastanın lezzetinin bileşimine ve pastayı süslemeye odaklandığında bir akış durumu yaşama olasılığı daha yüksektir. Montaj hattı işi gibi yaratıcılığa çok az yer bırakan işler bile, eğer kişi kendi ritmini bulursa ve şimdiki ana dönüşürse bir akış hali yaratabilir (Csikszentmyhalyi, 1990).

Tıpkı işinizde olduğu gibi, aile işlerinize karışmak sadece bir dış ilgi gösterisinden daha fazlasıdır. Enerjinizi aileye yatırmanız gerekir. Akşamları sadece televizyon izlemek yerine , aile üyelerinizi günlerinin nasıl geçtiğini tartışmaya dahil edin, onları bazı grup aktivitelerine veya eğlencelerine dahil edin veya birlikte yemek pişirin. Hafta sonları evde akıllı telefonlarınızla oturmak yerine yürüyüşe çıkın. Hobilerinizi sevdiklerinizle paylaşın . Ailenizle nasıl ilişki kuracağınız, bilim adamlarının hayatınızın doluluğunu belirlemede bahsettiği üçüncü faktöre , yani zevke önemli bir katkı sağlayacaktır .

zevk

Zevk, yaşam doyumu ile amaç veya bağlılık kadar yakından ilişkili olmasa da , yine de yaşam esenliğinin önemli bir bileşenidir (Peterson ve diğerleri, 2005). Basit olması için zevk iki kategoriye ayrılabilir : hedonik ve ödemonik .

Hedonik zevk, çeşitli, genellikle kısa vadeli ve anında ödüllendirici deneyimlerle ilişkilidir . Yiyecek, yiyecek ve seks için temel fizyolojik arzular tatmin edildiğinde kısa süreli haz patlamaları üretebilir . Para harcamanın ve mal edinmenin zevkleri daha uzun sürer -belki günlerce- ama sonunda bunların parıltısı ve çekiciliği kaybolur ve kişi aynı mutluluk düzeyinde kalır. Özünde, hedonik zevk, insan ihtiyaçlarının minimum acı ile maksimum tatminini elde etmeyi amaçlar (Boniwell ve Jane, 2013).

Tembellik de bir zevktir ve insanlarda genetik olarak programlanabilir . Araştırma (Hsee ve diğerleri , 2010), enerji harcamak veya zaman kaybetmek arasında bir seçim yapıldığında insanların tembel olma eğiliminde olduğunu göstermektedir . Aynı zamanda, deneylere katılanların kendileri de aktif durumdayken daha mutlu hissettiklerini bildirdiler . Bu, genellikle televizyon programlarını

izlemekten zevk aldığımız, ancak çoğu zaman bizi bir endişe ve endişe içinde bırakan olguyu kısmen açıklıyor . (Argyle, 2001; Csikszentmyhalyi ve Hunter, 2003; Dempsey ve diğerleri, 2014).

Herhangi bir kişinin keyifli faaliyetlere zaman ayırabilmesi önemlidir: toplu (aile krosu, satranç oyunu) veya bireysel (okuma, müzik dinleme vb.). Tüketici ürünleri yerine unutulmaz deneyimler yaratmak için para harcarsanız, *eudaimonia* adı verilen daha derin bir zevk duygusu yaşama eğiliminde olursunuz . Yunanca "eudaimonia" kelimesi "mutluluğa götüren" anlamına gelir. Bu tür bir zevk, yaşamdan memnuniyet duygunuz üzerinde kalıcı bir etkiye sahiptir. Size hayatta iyi olma hissi verecek zevk arayışında, her şeyden önce bu tür deneyimler aramalısınız. Eudaimonik deneyim kendi kendine hipnoz veya yüzeysel heyecan değildir . Kendini gerçekleştirme ve kendi kaderini tayin etme duygusuna dayanır . Bu deneyimler fedakarlık gerektirebilir ve salt zevklerden çok hedonik türde bir zevkle ilgilidir . Eudaimonik zevk türü daha fazla anlam içerir.

Size bir seçenek sunulduğunu hayal edin : Colorado Zirvesi'ne (4200 m) tek başınıza tırmanın veya hafta sonunu ailenizle birlikte kamp alanında geçirin. Rocky Dağları'nın büyüleyici güzelliği ve buz baltaları ve tırmanma ekipmanlarıyla tırmanması elbette unutulmaz . Ancak, çocuklarınızla vakit geçirip onlara kamp ateşi etrafında vakit geçirmenin ya da yakındaki bir derenin sesiyle uykuya dalmanın keyfini yaşattığınızda , farklı bir zevk yaşarsınız - bu sizi farklı hislerle doldurur . Bu duyumların sizin için unutulmaz olması için sıra dışı olması gerekmez . Bir arkadaşınızla yürümek, sevdiğiniz biriyle bisiklete binmek veya sessiz bir bahçede meditasyon yapmak eudaimonik deneyimler yaratır .

Yaşama eudaimonik yaklaşımın bir diğer önemli yönü , genellikle bir kişinin aktif bir sosyal davranışıyla ilişkili olmasıdır . Fedakarlık, karşılığında belirli bir sonuç beklemeden diğer insanlara iyilik yapmayı içerir . Bu, alışveriş terapisinin kötü bir günün ardından moralinizi yükseltmek için etkili bir araç olduğuna dair toplumumuzda hakim olan görüşle taban tabana zıttır . İnsanlar , böyle bir terapinin psiko-duygusal durumlarını iyileştireceğine inandırılır . Ancak çoğu kişi için yalnızca kısa süreli bir mutluluk duygusu getirir . Bu, bir kişinin zihniyetinin hızla eski durumuna dönmesiyle karakterize edilen hedonik zevkin karakteristiğidir . Pek çok insan, ruh halindeki iyileşmeden çok , kendini beğenmişlikten dolayı ezici bir suçluluk duyduğunu bildiriyor (Nelson ve diğerleri, 2016).

başka birine yardım etmesinin çok daha keyifli olduğu ortaya çıktı . Son bilimsel çalışmalar (Nelson ve diğerleri, 2016) önemli bulmuştur Deney sırasında insanlardan şunlardan biri istendi: 1) günlük yaşamlarındaki olayları yakından izlemeleri ; 2) öncelikle kişinin kendi "Ben" ini tatmin etmeyi amaçlayan nezaket göstermek ; 3) belirli kişilerle ilgili olarak hayırsever faaliyetlerde bulunmak ; 4) tüm insanlığın çıkarları için hayırsever faaliyetlerde bulunmak . Araştırmacılar, son iki gruptaki katılımcıların psiko-duygusal durumlarında ve genel psikolojik iyi oluşlarında sürekli ve uzun vadeli iyileşmeler yaşadıklarını buldular .

Zevk arayışı kalıcı olamaz. İnsanların yaşam taahhütleri, hem hedonik hem de eudaimonik zevki deneyimleme fırsatlarını azaltır . Fırsatlarda böyle bir azalma onun için yeni bir norm haline gelmedikçe, bu, bir kişi için hayattaki refahı açısından bir sorun teşkil etmemelidir . Dinlenme yeteneği, stresle başa çıkmak için o kadar önemlidir ki, boş zamanınızı görmezden gelmek imkansızdır. Bilim adamları (Alexander ve diğerleri, 1993) , meditasyon yapan kişilerin işte daha az stres ve yaşamda daha az kaygı yaşadıklarını bulmuşlardır . Boş zaman etkinlikleriniz ne olursa olsun , en yoğun zamanlarınızda bile bunları takviminize eklemek, hayatın sıkıntılarının (boşanma, iş kaybı, mali zorluklar) yanı sıra işe gidip gelme veya aile gibi günlük stres faktörlerinin stresiyle başa çıkmanıza yardımcı olacaktır . (Caltabiano, 1994; Iwasaki ve diğerleri, 2010).

İnsan hayatını tatmin etme üzerine yapılan araştırmalar , onu yaratmak için hedeflerinizi, hayata dahil olmanın yollarını ve sağlıklı zevk kaynaklarını bulabilmenin önemli olduğunu gösteriyor. Hayatta iş ve boş zaman arasında bir denge bulmak başlı başına zor bir iş olabilir çünkü çoğu zaman kolay değildir. Bir kişinin hayatında , bu bileşenlerden birinin daha fazla zaman aldığı dönemler vardır . Okulu bitirmek , kariyer yapmak veya bir aile kurmak gibi belirli bir hedefe ulaşmayı amaçlayan faaliyetler , boş zamanlardan ödünç alınan çok fazla zaman gerektirir . Diğer dönemlerde ise kişinin hobileri ve hobileri ön plana çıkarak geride hedefler geride .

Hayatınızda ne kadar dengeli hissederseniz hissedin , bu tür dalgalanmalar yetişkinliğin ayrılmaz bir parçasıdır . İşinizin boş zamana göre öncelikli olduğu kısa süreler size yeni iş olanakları sağlayabilir . Ancak, hedeflerini sürekli olarak hayattaki ilgi ve zevkin üzerine koymaları, bir çöküş , tatminsizlik , hayal kırıklığı ve yalnızlıkla sonuçlanır . Aynı şekilde , amaç veya bağlılık pahasına yalnızca zevk aldığınız şeylere odaklanmak sizi tatminsizlik , yalnızlık ve yönelim bozukluğu içinde bırakabilir . Bazen zor olsa da , stres altında bile hayatınızdaki dengeyi korumaya çalışın. Hayatınızdaki amacın, bağlılığın, hazzın önemini ve bunlar arasında bir denge sağlamanız gerektiğini fark ederek , hayatın doluluğunu deneyimleme anlamında potansiyelinizi artıracaksınız . Koşma ve akış deneyimi sayesinde , zaten bir ayağınız yolda .

MOUNT HIEY'DEN KEŞİŞ MARATONU BİNİCİLERİ

Bazı insanlar sağlık için koşar, bazıları spor olarak koşar , bazıları da eğlence için koşar . Kuzey Japonya'daki kutsal chiei dağında , bir grup keşiş aydınlanmak için koşar.

Dağı Maratonu Rahipleri olarak bilinen bu kişiler, özel bir Budizm - Tendai Budizmi. Budizm'in bu Japon çeşidi, tek bir amacı olan ritüeller, hizmetler ve geleneklerle doludur - takipçiyi hayal kırıklığına uğratmak . mümkün olduğunca aydınlanmaya yakın öğretiler . Meditasyon , Budizm'de aydınlanmaya ulaşmanın önemli bir parçası olarak kabul edilir , ancak Tendai Budizminde nadiren statik bir biçimde uygulanır . Aksine, oturma

meditasyonları yoğunlaşır. hareket halindeki meditasyonlar , yarı hareketli veya serbest meditasyonlar. Hepsinde insan yaşamının her anı ilahi bir armağan olarak görülmektedir (Stevens, 2013).

genshin Fujinami, Hiei Dağı'ndaki "maraton keşişlerinden " biridir

bu ritüellerin en üst biçimi kaihoge uygulamasıdır . dağ patikaları boyunca yaklaşık 30 km'lik yarım adım yarı koşu bir geçittir . Tendai Budizmini savunan keşişler ve rahibeler, bu ayini hayatlarında en az bir kez gerçekleştirirler . Başrahip olmak isteyen keşişlerin 100 gün boyunca böyle bir yolculuk yapmaları gerekir . Ve bu sadece dağ değil yürüyüşleri. keşişlerin sadece kağıt fenerleri ve hasır pelerinleri var. Yolculuklarına her gün saat 1:30'da devasa Enryaku-ji Tapınağı'ndan başlarlar . Yol, kayalar , ağaç kökleri, eski ahşap basamaklar ve ara sıra zehirli hayvanlarla dolu kil ve çamurla kaplı patikalardan oluşan bir arapsaçıdır . Buna rağmen keşişler ayaklarına sadece hasır sandaletler giyerler . Bu sandaletler çamurla kaplanır ve korunan bu ormanlara sık sık yağan yağmurda parçalanır . Keşişler sandalet stoklarını akıllıca yönetmelidir , çünkü onlara 100 gün boyunca yalnızca 80 çift verilir (Stevens , 2013) .

Yolda keşişler sürekli mantralar söylemeli ve 225 kutsal yerde durmalıdır. Bu yerler minyatür insan yapımı tapınakları ve şapelleri, mezarları ve mezar taşlarını ve ayrıca doğal kutsal alanları içerir: dağ zirveleri, kayalar, ağaçlar ve şelaleler. Her durakta keşiş özel bir dua okur. Bazen sadece birkaç saniye, bazen bir dakika veya daha fazla sürer . Tapınağa döndüklerinde , keşişler biraz vegan Tarian yemeği yerler, ayine katılırlar ve

mümkün olduğunca erken yatarlar. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde , birçoğu başlangıçta Aşil tendonu gerilmeleri, ishal, hemoroid, ateş, enfeksiyonlar ve donma dahil olmak üzere ciddi fiziksel zorluklar yaşar . ancak kural olarak 30 gün sonra vücutları bir bütün olarak zorlu koşullara uyum sağlar (Stevens, 2013).

Seçilmiş keşişler, bu testin *sennichi kaihoge* adı verilen 1000 günlük bir versiyonunu talep etmek için Tendai mezhebinin yaşlılarına başvurabilir . yedi yıl sürer . Dördüncü, beşinci ve yedinci yıllarda, keşiş her biri 100 günlük iki denemeden geçer . Altıncı yılda mesafe 60 km'ye çıkar . Yedinci yılda, ilk 100 günün her günü keşiş 84 km'lik bir mesafe kat etmelidir . Kulağa ne kadar korkutucu gelse de , bu zamana kadar din adamı zaten en korkunç sınavlardan geçiyor .

doiri ritüeline girer . keşişler 182 saat boyunca yemek yemez, içmez ve uyumaz . Keşiş sabahın ikisinde tanrının heykeli için tatlı su toplamak üzere dışarı çıktığı gerçeğine ek olarak , geri kalan zamanlarda lotus pozisyonunda oturur ve sekiz kelimelik mantrayı 100.000 kez tekrarlar . Beş gün sonra tükürüğü kuruduğunda, keşiş genellikle kan tadı almaya başlar (test edilenlerin iç yüzeylerinin zarar görmesini önlemek için zaman zaman ağızlarını çalkalamasına izin verilir). Her zaman bir doiri ayini geçiren bir keşişin yanında , gerektiğinde başını destekleyen ve yanlışlıkla uykuya dalmasını engelleyen iki asistan vardır . böyle bir test en şiddetli olarak kabul edilir (Stevens, 2013).

Ne kadar acımasız olursa olsun , doiri ritüelinden geçmiş olanlar, bunun kendi zorluklarına layık olduğunu düşünürler . Ölümün adeta gözlerinin içine baktıktan sonra -birçok fizyolog insanın bu koşullarda yaşayamayacağına inanır- bu müminler, seslere ve kokulara olan duyarlılıklarında tekinsiz bir hal alırlar . Marathon Monks'un yazarı John Stevens , düşen külün sesini nasıl duyduklarını anlatıyor . veya kilometrelerce ötede pişen yemeğin aroması . _ Bu dünyaya yeniden girişlerine bir "şeffaflık duygusu" eşlik ediyor . “ Onlarda geçmişten hiçbir şey kalmaz - iyi, kötü ya da sadece nötr olan her şey onlardan çıkar. 'mutlak netlik' halinde var olmaya başlarlar ” (Stevens, 2013) .

Bu varoluşsal deneyim, keşişler için kritik öneme sahiptir , çünkü son yedinci yılda özellikle acımasız testlere tabi tutulurlar . Birkaç avuç şekil, soya peyniri ve birkaç saatlik uyku ile günde 84 kilometre koşmak, bu keşişleri dünyanın en büyük sporcularından biri yapar (Hayden, 2002).

Geçen yedinci yılın son 100 gününde keşişlerin hareket rotası şiddetli bir şekilde değişir . Hiei Dağı'nın yoğun ormanlarından geçen patikalar yerine, eski Japon başkenti Kyoto'nun sokaklarından geçiyorlar . orada tanıştıkları insanlara kutsama dağıtırlar ve her biri

aydınlanmış bir keşişin kendilerine bir parça iyi şans veya kutsama aktaracağını umar (Stevens, 2013).

1885'ten beri 50'den az keşiş sennichi kaihoge ritüelini tamamlamayı başardı . Hiei dağlarından geçen otuz kilometrelik döngü, ritüeli geçemeyenlerin işaretsiz mezarlarıyla dolu . Bu etkinliğin inanılmaz karmaşıklığına ve ezoterik doğasına rağmen , insanlar bu dayanıklı sporculardan çok şey öğrenebilir . Ve diğer şeylerin yanı sıra, aşağıdakiler:

- *Irklarınız için daha yüksek hedefler belirlemeye çalışın ...* Bunların dinle veya bazı gizemli ritüellerle bağlantılı olması gerekmez. Tıpkı Tendai mezhebinin keşişlerinin, sınavlarının onları aydınlanmaya yaklaştırdığına inandıkları gibi, siz de ırklarınız için daha yüksek hedefler koyabilirsiniz. Fitness seviyenizi geliştirmek, stresi azaltmak, sağlığınızı iyileştirmek, dini inançlarınızı güçlendirmek veya sadece kendiniz için bir saatlik huzur kazanmak , motive olmak için olsun, koşu antrenmanınızın veya yarışınızın bundan daha fazlası olduğuna inanmalısınız . sadece her zamanki mesleğin.

“ ...ama her zaman şimdiki anda kalın. Yol boyunca kutsal yerlerde sayısız duraklama olmasına rağmen, keşişler her zaman şimdiki ana dalmış durumdalar. şimdiki zamanda kalmak Tendai Budizminin en önemli ilkelerinden biridir. Bir keşiş 225 kutsal yerden birine her ulaştığında, tüm dikkatini oraya verir. Rahipler rota boyunca koşarken mantralar söylerler ve ellerindeki göreve odaklanmaya devam ederler. şimdiki anda kalın ve beraberinde getirdiklerini her zaman daha iyi deneyimleyeceksiniz.

- *Yeteneklerinizi asla hafife almayın.* Keşişler, ilk 100 günlük denemelerine çıkmadan önce odun kesmek ve su getirmek gibi bazı sıradan şeyler yapıyor. ayrıca nefes alma sanatında da ustalaşırlar . Güç ve nefes alma becerilerinin bu gelişimine ek olarak, keşişler diğer yoldaşlara denemeler yoluyla yardım ederek dayanıklılık geliştirirler (Stevens, 2013). Ne de olsa hiçbiri profesyonel bir sporcu değil ve birçoğunun hiç spor deneyimi yok. hayallerine ulaşmak için uykusuzluğun, kas yorgunluğunun ve beslenmedeki kalori eksikliğinin üstesinden ancak irade ve inançla gelirler. Stevens, "Zihin ve beden bir ise, o zaman hiçbir şey imkansız değildir" diye yazıyor. “İmkansızı başarmaya çalışın , evren bir gün sizin olacak” (Stevens, 2013). Herkes bundan başlamalı.

Koşmayı hayatınızın bir parçası yapın. 100 günlük deneme sürecindeki bir keşiş, bu sabah ne yapması gerektiğini kendine asla sormayacaktır. Hayatının doluluğu ve sürekliliği, bir sporcu ve bir kişi olarak gelişmesine izin verir. Kendinizi bir koşucu olarak

görüyorsanız - sadece koşmayı seven biri olarak değil - o zaman kendinize günlük olarak eylemlerinizin nedenleri hakkında sorular sormaya başlamayacaksınız. Koş çünkü koşan sensin.

Akışı koşmaktan hayata geçirmek

ABD'deki birkaç ünlü koşu merkezi Colorado, Boulder ile karşılaştırılabilir. Nefes kesen güzellikteki Flasherons sıradağları boyunca Rocky Dağları'nın eteğinde yer alan Boulder, son 50 yılda pek çok seçkin koşucu, bisikletçi ve triatletin ilgisini çekmiştir. Şehrin rezervuarının etrafındaki zorlu dağ patikaları ve alüvyonla kaplı yollar, sporculara kilometrelerini tamamlamaları için çok çeşitli koşullar sunar. Buna, kendilerini sınırlarını zorlamaya alışkın birçok adanmış sporcunun varlığıyla yaratılan dostluk ve atletik kardeşliği de eklediğinizde , Boulder hiç şüphesiz dünyanın koşmak için en iyi yerlerinden biridir .

90'ların sonunda, Catalano çevredeki pistleri ve parkurları çok iyi biliyordu . ABD ulusal 3000m engelli takımına katılma hayali kurmuştur.Koşucuların 7'si 3.6m'lik su çukurlarının önünde olmak üzere 35 engeli aştığı bu tür atletizm , özel alaşım gerektirir . hız, güç ve atletizm. Üniversiteden yeni mezun olan Catalano, efsanevi efsanenin rehberliğinde Boulder'ı çevreleyen tepelerde kilometrelerce koştu. üniversite koçu Mark Wetmore. Akabinde, Wetmore Colorado Üniversitesi'nden kalan bir galaksiyi ulusal şampiyonalarda şampiyonluk pozisyonlarına taşıyacak . Ancak o sırada, parlak yeteneğinin takdirini kazanmaya yeni başlıyordu .

Bu arada, Catalano'nun başarısı ne yazık ki düşüşteydi. Ayak kemiklerinin stres mikrokırığı ve bunun sonucunda oluşan plantar fasiit (kalkaneusun iltihabı) Tim'in eğitim fırsatlarını sınırladı . Bununla birlikte, atlet, eleme yarışmalarında onu zaferden yalnızca bir mutlu anın ayırdığından emin olarak ileri atıldı . Ancak, sevgiyle "Kesin Ölüm" olarak adlandırılan 22,5 km'lik pistte özellikle kötü bir koşunun ardından Catalano, Wetmore'un onu beklediğini gördü . Wetmore kısa bir karar vermeden önce sporcunun sakatlıkları ve son yarış hakkında biraz konuştular : ayrılın.

Antrenör, " Koşarak yapabileceğin her şeyi başardın ," dedi. "Şimdi başka bir şeyde yeni zirvelere ulaşın ."

O sırada bu cümle Catalano'yu acı bir şekilde incitti . Son on yılını iyi bir sporcu olmaya adadı . Artık onun için en önemli otorite sporu bırakması gerektiğini söylemekti .

Zamanla Catalano, Wetmore'un mantığını anladı . İyi bir koşucuydu ve çok çalıştı , ancak bu oldukça zorlu sporda hayatını destekleyecek yeterli yeteneğe sahip değildi . Bunun yerine, Catalano'nun tüm dikkatinin, sevgisinin , amaç duygusunun ve tutkusunun başka bir şeye adanması gereken zaman gelmişti . Catalano, koşarak hayatının diğer cesur maceralarına başarılı bir şekilde geçiş yapmak için

gereken nitelikleri besledi .

Akışın gerekli bileşenlerinin değeri

Bazı insanlar , hayatta tanıdık rutinlerde ağır ağır ilerler veya hayat yolunda amaçsızca dolaşırlar, hedeflerinden hiçbir zaman keyif almazlar ve ne yapmaları gerektiğini bilemezler . Bazı ilginç olmayan işlerle meşgul olabilirler veya TV kanallarına göz atmak gibi pasif faaliyetlerde çok fazla zaman harcayabilirler . medyadaki yüzeysel makaleleri okumak , internette gezinmek veya ağrı kesici ilaçları kötüye kullanmak. Bilgisayar hayranları genellikle hobilerinde bir tür "tavşan deliğine" girdiklerini ve burada sadece birkaç tıklamayla siteden siteye geçtiklerini anlatırlar . Bütün günler böyle insanlarla tek bir unutulmaz olmadan geçebilir veya aydınlatıcı an.

Anında tatmin ve aşırı eğlence kültürümüzde , bir kişinin dikkatini akıllarında unutulmaz bir şey bırakmadan her yöne yönlendirmek kolaydır . Neyse ki , _ Akış durumunu deneyimlemiş bir koşucuysanız , tatmin edici bir yaşam söz konusu olduğunda kozu elinizde tutarsınız . Yani, akışın apriori bileşenlerine , yani uzun vadede hedefler belirleme ve becerilerinizi ve yeteneklerinizi geliştirme yeteneğine sahipsiniz .

Transfer öğrenme teorisi, bir kişinin bir alanda edindiği beceri ve bilgileri hayatının başka bir alanına aktarabileceğini belirtir . Bazen bu transferler basittir. Basit heceleme , örneğin evde değil de kitaplıkta bir bilgisayarda yazarken gerçekleşir . Bazı tuşlar farklı konumlanabilse, aralıkları ve şekilleri değişebilse de bu işlemi hemen hemen her yerde etkili bir şekilde gerçekleştirebilirsiniz . Aksine, karmaşık aktarımlar meydana geldikleri her durumda derinlemesine düşünmeyi gerektirir (Perkins ve Salomon, 1988). Bu gibi durumlarda , belirli benzerlikleri olan iki farklı durum arasında paralellikler kurmak için biraz zamana ihtiyacınız vardır . Örneğin, iyi bir taktik kavrayışına sahip eski bir askerseniz , bilginiz göz önüne alındığında , bir Amerikan futbol takımına diğer koçlardan farklı koçluk yapmayı deneyebilirsiniz . Ancak, hemen anlayacaksınız Güçlü oyuncularınızı korumak ve rakibin savunmasındaki zayıf noktaları bulmak , iki etkinliğinizi birleştiren şeydir . Bunu anlamak , rakibinizle nasıl savaşacağınız konusunda size daha geniş bir bakış açısı sağlayacaktır .

durumunu koşmanın dışında alemlerde deneyimlemeye gelince , basit ve karmaşık transferlerin bir kombinasyonuyla karşılaşma ihtimaliniz var . Yüzme, dağ bisikleti , spor dağ yürüyüşü veya kros kayağı gibi aerobik sporlar , yalnızca kendi gücünüzü kullanarak uzayla mücadelede , kalbinizin yüksek kasılma hızı ve nefes alıp verişinizin ritmi ile birbirine benzer . Bu benzerlik onları sizin için erişilebilir kılar. Koşu atletik antrenmanınız aracılığıyla bu sporlara yalnızca dolaylı olarak hazır olmakla kalmaz , aynı zamanda basit transferlerin varlığında bu sporlardaki akış durumunu daha kolay deneyimleyebilirsiniz . Aktif olarak koşmanıza ve akışı deneyimlemenize izin veren aynı zihniyet ve atletik yaklaşım , diğer sporlarda da olumlu bir rol oynayabilir .

Aerobik egzersiz hayatınızın sadece bir parçasıdır . Akış durumunu ve sporun dışındaki angajmanı bulmak , karmaşık aktarımlar gerektirir . Catalano'yu düşün. Lisede psikoloji öğreterek "vaftiz edildikten" sonra , yeni hayalini gerçekleştirmenin yollarını bulması gerekiyordu . Yurtdışına taşınmak, yeni bir dil ve kültür öğrenmek ve Amerika Birleşik Devletleri dışında yaşamanın tüm zorluklarıyla baş etmek kolay bir iş değildi . Yerel halkın temkinliliğiyle başa çıkmak zaman, sabır, zorluklara hazır olma ve aynı zamanda tutku ve özveri gerektiriyordu . Böyle bir liste herkesi korkutur . Ancak on yıllık ciddi bir koşudan sonra , Tim Catalano yüksek düzeyde bir dayanıklılık geliştirdi . Eğitim ona sıkı çalışmayı takdir etmeyi ve zevkler konusunda çekingen olmayı öğretti . Ayrıca tempo antrenmanlarından ve 20 millik uzun koşularından hemen hemen her şeyi kaldırabileceğini biliyordu . Bu sayede hem kendi hayatını hem de öğrencilerinin hayatını zenginleştiren başka ülkelerde öğretmenlik yapmaya ilgi duydu .

Kendiniz için seçtiğiniz ve geliştirmek istediğiniz iş , sana bağlı Ve ilgi alanlarımız yıllar içinde değişir . Bir genç olarak, bir kişi bilgisayar oyunlarına, yirmi yaşında - kaya tırmanışına ve otuz yaşında - işine tutkulu olabilir . Hedefleriniz olduğu ve onlara doğru nasıl ilerlediğinizin bir ölçüsü olduğu sürece , hemen hemen her şey size bağlılık, tutku ve akış durumu verebilir . Hayatlarının en çeşitli yönlerine bu şekilde yaklaşan insanlar , hayatlarındaki en büyük tatmin duygusunu bildirme eğilimindedir (Seligman, 2002) . Görevlerinizi tanımlama şekliniz de zaman içinde değişebilir . Gençliğinizde , sizin için en büyük macera, V. Sınıf teknelerde kano yapmaktı.Hayatınıza yerleşip bir aile kurarken , zorluk, çocuklarınıza sakin suda kano yapmayı öğretmek olabilir . Çalkantılı bir akıntıya 6 metreden düşmenin adrenalin dolu heyecanı çoktan geçmişte bir yerlerde olacak. Ancak bunun yerini , yavrularınızın da tutkunuzun eseriyle ilgilenmesinden kaynaklanan bir sevinç ve tatmin duygusu alacaktır .

Sayısız konuşmasında , kitabında ve konferansında Dr. Mike tavsiyelerde bulundu . hayatta mutluluğu deneyimlemenin bir sonraki *anahtarı* : *çok fazla deneyim duyguları kaldırabildiğiniz kadar akıtın* . Bu deneyimler evreni sarsmasa ve gökyüzünü övmenize neden olmasa bile, bu tür dahil olma anları sizi şimdiki anda - burada ve şimdi - tutar . Size becerilerinizi geliştirme , hedefler belirleme ve başarıyı deneyimleme fırsatı verirler . Tüm bu anlar birer birer toplanır . Aslında onlar hayatın özüdür . _

Ototelik kişilik ve esenlik

Biraz geri çekilip hayatımızı yaşamaya değer kılan o anlara daha geniş bir açıdan baktığımızda , ototelik kişilik kavramına geri dönmeliyiz . Bu bilimsel olarak mecazi kelimenin altında, pratik olarak uygulanabilir bir anlamlı şema yatmaktadır. hayat. Bunu tüm yaşamınız için bir yol haritası olarak görün . Haritada gösterilen yolun , Catalano'da olduğu gibi yaşamdaki dramatik değişikliklerin yönünü gösterip göstermediği , ya da hayatınızı daha anlamlı kılma anlamında bazı ayarlamalar , ototetik olarak yaşama yeteneği kazanmak , optimal bir varoluşa doğru büyük bir adım anlamına gelir.

Tanımı gereği , ototelik bir kişi tatmin edici bir hayat yaşar - amaç, ilgi ve zevk içeren bir hayat . Ototelik kişilik, doğal olarak yukarıdaki koşulları karşılayan ilginç deneyimler ve kişilerarası ilişkiler, önemli fırsatlar , hedefler ve zevkli faaliyetler seçmek için motive olur . İlginç ve zorlayıcı hedefler , çevrenizdeki sevdiğiniz insanlar ve size akış deneyimi yaşatabilecek etkinliklerle hayatınız aydınlanıyor . Yeni deneyimlere evet demek ve bunun sonucunda daha az hüsrana uğradığınızı takdir etmek için yaşıyorsunuz .

Bu, yukarıda belirtilen haritada körü körüne seyahat ettiğiniz , her hevesinizi veya ihtiyacınızı karşıladığınız anlamına gelmez . Ototelik bir kişi olarak , bazen yavaşlamanız ve hayatın bazı girişimlerinden uzaklaşmanız gerektiğinin gayet iyi farkındasınız . Hayatımız o kadar telaşlı olabilir ki, rahatlamak , üzerinde meditasyon yapabilmek için bir şeye "hayır" demeyi öğrenmeniz gerekir . yürüyüşe çıkın , çevredeki doğanın tadını çıkarın ve varlığınızın tadını çıkarın.

tüm duygularınız da dahil olmak üzere geçmişin , şimdinin ve geleceğin özüne girebilme yeteneği , hayattaki iyi olma duygusuyla (Bryant ve Veroff, 2007) ve ototelik kişinin neyi takdir ettiğiyle yakından ilgilidir. hak edilmiş yalnızlıkta kaldığında.

Hiç en iyi anılarınızı yeniden yaşamak için zaman harcadınız mı ? Tatil? Bir çocuğun doğumu? İlk koşun mu? Tüm duyularınızı kullanarak bu tür olayları hafızanızda hatırladığınızda , başlangıçta yaşadığınız aynı neşe ve mutluluk duygularını geri yüklersiniz. Ancak, yeniden yaşanabilecek ve tadına varılabilecek sadece geçmiş olaylar değildir . Ayrıca gerçek zamanlı olarak yaşadığınız olumlu duygulara odaklanarak şimdiki anın tadını çıkarabilirsiniz. Beklentiler aracılığıyla, gelecek planlarınızı "deneyebilirsiniz". Şu veya bu olayla ilgili yaşayacağınız deneyimleri hayal etmeye çalışmak için duyularınızı kullanmak, olayın tamamlandığı anda sizi olumlu duygular için hazırlar.

Alman psikolog ve filozof Erich Fromm'un (1900-1980) çalışmalarında ifade edilir . Fromm, "optimal kişilik" hakkında ve *yönelimli olmaya* karşı yönelimli *olmanın değeri hakkında yazdı* . (1976'dan itibaren) . Fromm, bir şeye sahip olmanın zenginlik ve güç elde etmeye odaklanmak olduğunu söylüyor. Fromm'un teorisine göre, *sahiplenici* insanlar istediklerini sömürerek, istifleyerek, kendilerini satarak veya sabırla değişimi bekleyerek elde ederler. Genellikle bu tür insanlar, bu nitelikleri kişilikleriyle ilişkilendirmezler, bunların yalnızca bu insanların arzuladığı şeyi elde etmek için gerekli bir araç olduğuna inanırlar.

etrafımızdaki tüm dünyayı var olmaya, yaşamaya, sevmeye ve algılamaya yönelik bir hayattır . Böyle bir hayat acı verebilir çünkü aşkın iniş çıkışlarını yaşayabilirsiniz. Böyle bir yaşam , hedefinize ulaşmak için kötü şansı riske atmanıza bile izin veren bir şeye karşı böyle bir tutkunun varlığını ima eder . Fromm'a göre *olmak,* kendinize bir tür iş, bir tür güçlü tutku bulmak ve tüm enerjiniz ve azminizle buna dahil olmak demektir . Bu, tam bir durumda olmayı ifade eder. uyanış, şimdiki anın

farkındalığı , ona dahil olma ve sizi çevreleyen şeyin tam olarak anlaşılması . Bu yönelime sahip bir kişi, dikkatini şimdiki ana odaklar ve varlığını daha da mümkün kılmak için meditasyon yapar (Fromm , 1976) . *Fromm'un* olma fikri akış kavramına , ototelik kişiliğe ve tamamlanmış bir yaşam kavramına zarif bir şekilde uyar . *Olmak* - ototelik bir kişiliğin hayatını yaşamak demektir. *Olmak* - akış durumunu deneyimlemek demektir . *Olmak* - yaşamak ve gelişmek demektir.

Sona yaklaşan bu kitabın amacı , hayatın dolu dolu yaşamanıza yardımcı olmaktır . Koşma tutkumuz ile akış deneyimimizin birleşimi bu kitabın itici gücü oldu . Ama bu buzdağının sadece görünen kısmı . Günlük yaşamınızda akışı daha sık deneyimlemeye başladığınızda , muhtemelen işinize, ilişkilerinize ve hobilerinize tamamen dahil olmak için ilham alacaksınız . Tutkunuzu arayın . Gerçek hayatını yaşa . Koşmaya başla . Akışı deneyimleyin . Gelişmek!

Anahtar noktaları

, Dr. Mike ve Dr. Martin Seligman , tatmin edici yaşam deneyimlerinin (insanın gelişmesi) incelenmesiyle ilgilenen , pozitif psikoloji adı verilen yeni bir psikoloji dalı kurdular .

Tatmin edici bir yaşam deneyimi , bir kişinin hayatı, hedefin farkındalığı , amaca katılım ve anlam açısından zengin boş zaman ile dolu olduğunda ortaya çıkar .

— Kişinin hedeflerinin farkındalığı, yerine getirilmiş bir başarının önemli bir bileşenidir. hayat. Bu hedefler zaman içinde değişebilir .

şimdiki andaki tam mevcudiyetiniz , kendi yaşamınızdaki aktif rolünüz ve kendinizi gerçekleştirdiğiniz eyleme tamamen kaptırma becerinizdir . Bağlılık, yaşamda sürekli bir mevcudiyet ve dahil olmadır .

- Akışın hayatın doluluğuna en büyük katkısı katılımımızı arttırmasıdır .

“ Koşularınızda , diğer hobilerinizde , ilişkilerinizde ve işinizde akışı deneyimleyebilirsiniz .

Epizodik hedonik zevkler hayatın normal bir parçası olsa da , tatmin edici bir hayat daha çok eudaimonik deneyimler içerir . Genellikle hedonik zevk , maddi değerlerin, sosyal statünün , gücün veya kendimizin şımarttığımız bu tür zevklerin kazanılmasıyla ilişkilendirilir . Eudaimonic zevk, genellikle sizin için önemli olan insanları içeren ve size değil onlara yardım etmeye odaklanan anlamlı , amaçlı deneyimlerle doludur .

- İnsanların ruh hali kötüleştiğinde, onu iyileştirebilecek olan şey , keyfine düşkünlük değil, sosyal aktiviteleridir . Pek çok insan, böyle bir müsamahanın yalnızca kısa vadeli bir zevk

sağladığını ve bunun da sonradan suçluluk duygusuna yol açtığını bildiriyor.

“ Akış durumu sadece koşmakla ilgili değil . Bu fenomen hakkındaki bilginizi hayatınızın diğer alanlarına aktarabilirsiniz . Dolu bir insan yaşamı, genellikle tüm alanlarındaki akış anlarının deneyimiyle karakterize edilir .

- Ototelik kişilikler genellikle bir akış durumu yaşarlar , kendileri için bilinçli hedefler belirlerler , yollarında ortaya çıkan zorlukları ve zorlukları memnuniyetle algılarlar , anlam dolu anlamlarını takdir ederler . diğer insanlarla iletişim kuran , hayatlarının birçok alanına dahil olma eğiliminde olan ve genellikle hayatlarını dolu bulan kişilerdir .

- Yaşam olaylarının deneyimi, bir kişinin kendisinin üzerinde büyümesine katkıda bulunur. En unutulmaz anları kafanızda yeniden yaşayarak geçmiş deneyiminizi yeniden yaşayabilirsiniz . Tamamen dahil olarak ve onu takdir ederek şimdiki anın tadını çıkarabilirsiniz . Beklentilerinizi yansıtarak gelecekteki deneyiminizi " deneyebilirsiniz " . _

- Erich Fromm (1976), tatmin edici bir hayatı *sahip olmaya* değil var olmaya yönelik bir hayat olarak tanımlamıştır . Mülkiyet yönelimi , güç , zenginlik *ve* sosyal statü *arayışıdır* . _ Varlığa yönelim *,* sevgi *arzusu* , çevremizdeki dünyaya dahil olma arzusu ve yaşam tutkusudur . _

sözlük

Akışın a priori (zorunlu) bileşenleri, akış deneyiminin , ortaya çıkmasından önce mutlaka var olması gereken öğeleridir . Bu bileşenler arasında net hedefler, görevin karmaşıklığı ile onu gerçekleştiren kişinin yetenekleri arasındaki doğru denge ve net geri bildirim yer alır.

ototelik kişilik - sürekli olarak zorluklar ve deneyim akışı arayışı içinde olan bir kişinin kişisel nitelikleri ve davranışsal özellikleri . Ototelik kişilik, ototelik deneyimde tatmin arar ve bulur . Böyle bir insan genellikle yeni şeylere açıktır , merakı yüksektir ve kendisinde merak uyandıran şeyleri yapma isteği vardır. Bunu , becerilerini geliştirme ve yeni zorluklarla karşılaşma arzusuyla yapıyor .

Autotelic deneyimi - Yunanca autoteles kelimesinden gelir *,* "kendi başına bir son" olarak tercüme edilmiştir . Deneyimin kendisi için deneyim. Örneğin , koşmayı sevdiğiniz için koşuya çıktığınızda.

Zorluk/fırsat dengesi, bir kişinin gerçek becerileri ile eldeki görevin zorluk seviyesi arasındaki kaba bir dengedir . Akışın ortaya çıkması için en uygun denge, bu parametrelerin eşitliği veya görevin zorluk seviyesinin icracının beceri ve yeteneklerinden biraz daha düşük olduğu bir durumdur.

Harici kontrol kaynağı - mevcut koşulları çok az kontrol edebileceğinizden emin olduğunuz bir durumda çalışır . Böylece, sonuçların sorumluluğunu diğer insanlara, kadere veya şanssızlığa kaydırırsınız.

Dış geribildirim - duyularımıza dışarıdan gelen sinyaller. Bu sinyaller arasında gürültü, antrenör talimatları, hava durumu ve sıcaklık, bir koşucu grubundaki konum, manzara, zaman, koşu hızı, GPS koordinatları veya bir saatten veya zamanlayıcıdan alınan diğer bilgiler yer alabilir.

Zahmetsiz dikkat, spor dahil her işte ustanın refleks (bilinçaltı) tepkilerinde kendini gösteren uzun uygulama ve tekrarlamanın sonucudur .

İç kontrol kaynağı, yaşamınızdaki olaylar üzerinde yeterli kontrole sahip olduğunuza olan inancınızdır .

Dahili geri bildirim - bir kişi tarafından alınan bilgiler vücudunun içinden . Bunlar, örneğin, kalp atış hızı , nefes alma hızı , ağrı veya yorgunluk hissi, vücut dengesi , vücudun uzaydaki konumu , kas gerginliği ve kasılmaları ile ilgili verilerdir. İç geri bildirim aynı zamanda düşünceler, değerlendirmeler, algılar ve bakış açıları gibi düşünce süreçlerini de etkiler .

Yüksek *benlik saygısı,* bir kişinin yaşam yaklaşımları ile yetenekleri hakkındaki fikirlerinin bir kombinasyonudur , bu da kendisini değerli ve başarıya yetenekli görmesini sağlar . Bu tür bir öz değerlendirme, bir kişinin böyle bir ruh halini ve güvenini destekleyen geçmiş başarılı deneyimlere dayanır .

Harmonik tutku - tutku veya bir şeye güçlü bağlılık ; onun için içsel sevgiye dayalı aktivite . Böyle bir tutku veya sevgi, bir kişinin kişiliğinin en önemli unsuru haline gelir , hayatına ve değerler ve öncelikler sistemine tamamen entegre olur .

hedonik zevk - isim Yunanca hedonik kelimesinden gelir , "tatlı" anlamına gelir. Böyle bir haz genellikle çabuk gelir , ancak kısa ömürlüdür, haz peşinde koşma ve acı ya da rahatsızlıktan kaçınma ile karakterize edilir.

Küresel mutluluk duygusu , her şeyi kapsayan bir mutluluk duygusu, geleceğe yönelik iyimser bir tutum ve tatmin edici bir yaşam deneyimine sahip olmaktır .

Grup akışı , ortak bir hedefe doğru çalışan bir bayrak takımı veya kros koşucuları gibi bir grubun üyeleri tarafından ortaklaşa deneyimlenen bir akış durumudur .

Vicdanlılık, bir kişinin öz disiplin, güvenilirlik, sağlıklı özlemler, organizasyon ve inisiyatif eğilimini

belirleyen kişiliğinin bir özelliğidir .

Şişirilmiş benlik saygısı - bir kişinin yaşam yaklaşımlarının ve yetenekleri hakkındaki fikirlerinin bir kombinasyonu , bu da kendisini değerli ve başarıya yetenekli görmesini sağlar . Bu tür bir özgüven genellikle, bir kişinin olumlu bir tutum ve güveni destekleyecek geçmiş başarılı deneyimlerden yoksun olmasından kaynaklanan yanlış yargılardan kaynaklanır .

Zone , sporcular tarafından sıklıkla kullanılan akış için örtmece bir isimdir . Bölgede olmak, dış sinyallerle dikkatiniz dağılmadan, deneyimlerinize tam bir konsantrasyon halinde olmak demektir .

Örtük bellek , uzun süreli belleğin geçmiş deneyimlere dayanan ve ek yansıma gerektirmeyen kısmıdır . Örneğin bunlar, bir kişinin daha önce pek çok kez yaptığı ve zaten refleks haline geldiği tanıdık eylemler ve görevler olabilir . Bu tür eylemler genellikle hızlı ve etkilidir ve zihni diğer bilgilere odaklanması için serbest bırakır .

felaket korkusu - bir kişinin mevcut olayların olumsuz potansiyelini, gelecekteki olayların veya halihazırda gerçekleşmiş olanların olumsuz sonuçlarını abartma eğilimi .

Atıf düzeltmesi - bir kişinin olayların kaynağını ve sonuçlarını daha doğru bir şekilde belirleme yeteneğinin restorasyonu . Örneğin, başarıya götüren kendi çabalarınızı kabul etmediğinizde bir ilişkilendirme hatası oluşur.

A tipi kişilik - tanımlayan A ve B tipi kişilikler teorisi sahiplerinin zıt davranış kalıpları . Tip A , bir kişinin daha düşmanca , aktif, organize, hırslı ve sabırsız bir davranış modelini ifade eder ; B tipi, daha sakin bir kişiliğin özelliğidir .

Başarısızlıktan kaçınma motivasyonu, başarıya ulaşmak yerine başarısızlıktan kaçınmayı amaçlayan davranışsal bir modeldir . Hayata bu yaklaşımla kişi, başarısızlığın verdiği rahatsızlığı hafife alarak kaçınmaya çalışır . karmaşıklıktan kaçınarak ve riskleri azaltarak hedeflerini ve özlemlerini Onun için zorluklara kaygılar eşlik eder .

negatif filtre - kasıtlı olarak olumlu düşünceleri veya değerlendirmeleri filtrelemek ve kritik yargılara ve hatalara odaklanmak .

nevrotiklik - duygusal olarak karakterize edilen bir kişinin kişiliğinin bir özelliği istikrarsızlık, kaygı ve pasiflik.

Düşük benlik saygısı, geçmişte hareket etme yeteneğini destekleyebilecek başarılı deneyimler yaşamış olsa bile, kişinin hayata karşı tutumları ile kendi yetenekleri hakkındaki fikirlerinin , kendisini değersiz

ve başarılı olamayacağını düşünmesine neden olan bir kombinasyonudur . Bu özgüven genellikle kişinin potansiyelinin altında değerlendirdiği becerilerini yanlış değerlendirmesinden ve bu konuda yaşadığı utanç duygusundan kaynaklanmaktadır .

Eylem Odaklı _ - bir kişinin, kabul etmeden önce eylemleri için olası seçenekleri sonsuza kadar düşünmek yerine bir sorunu çözme eğilimi .

Ustalık Oryantasyonu , bir kişinin yeni bir beceride ustalaşmaya, sonuçlara değil sürecin kendisine odaklandığı zamanki zihniyetidir . Koşarken, başarının sembolü olarak yarışmada alınan yere değil, performansı artırmak için koşu tekniğine odaklanmak arasındaki fark bu olacaktır .

Sonuç Odaklılık , bir kişinin dikkatini yeni bir beceride ustalaşma sürecine değil, faaliyetlerinin sonuçlarına odakladığındaki zihniyetidir . Örneğin, bir yarışmayı kazanmak, onun için onu başarmak için gereken becerilerden daha önemli hale gelir. Böyle bir kişi, atletik becerilerini veya tekniğini geliştirmekten çok, başkalarına üstünlük göstermeye (bir yarışta rakipleri yenmeye) değer verir.

Çözülmekte olan soruna yönelim , bir kişinin çözülmekte olan soruna konsantre olma yeteneğidir . Bazen odaklanmış dikkat denir.

Farkındalık , düşüncelerinizi veya duygularınızı yargılamadan veya yargılamadan aktif olarak şimdiki ana odaklanma durumudur .

Büyülenme , bir kişinin dikkatini çeken vahşi yaşam nesnelerini gözlemlemekten kaynaklanan ve bundan neşe çıkarmak için zihinsel çaba gerektirmeyen yüce bir duygudur .

Özeleştirel mükemmeliyetçilik, kişinin kendisi için yüksek standartlar belirlemeyi amaçlayan davranışsal bir model ve düşünme tarzıdır, ardından kişinin eylemlerinin eleştirel bir öz değerlendirmesi gelir. Aynı zamanda, bu tür standartlara ulaşılamazsa, kişi hatalar ve olumsuz anlar üzerine düşünmeye odaklanır.

Zirve deneyimler, öforik bir ruh hali veya artan duyusal duyumların eşlik ettiği deneyimlerdir. Bu durumu deneyimleyen birçok kişi, bunu akış deneyimiyle özdeş olarak tanımlar. Her iki durumda da kişinin kendi "ben" kaybı vardır, olağanüstü bir hafiflik hissi, şimdiki ana tamamen dalma ve zaman algısında bir bozulma vardır. Bununla birlikte, akıştan farklı olarak zirve deneyimler, ani bir enerji patlamasıyla karakterize edilir ve genellikle dış olaylar tarafından tetiklenir.

Olumlu yeniden yapılandırma, olayları, fikirleri, kavramları veya duyguları olumlu bir şekilde yeniden düşünmenin ve yeniden formüle etmenin bir yoludur .

Olumlu mükemmeliyetçilik - bir kişinin kendisi için yüksek standartlar belirlediği , onlara doğru ilerlemeyi belirlemek için belirli kriterler belirlediği ve aynı zamanda azim ve sebat gösterdiği bir davranış ve düşünme modeli.

kutupsal düşünme - örneğin, zafer dışındaki her şey bir kişi tarafından başarısızlık olarak kabul edildiğinde aşırı bir düşünme biçimi .

Akış (*bir akış durumu),* insan zihni ve bedeninin birbiriyle uyum içinde çalıştığı ve eldeki görev için "bilenmiş " olduğu en uygun varoluş deneyimidir . Genellikle akış olarak adlandırılan akışın dokuz bileşeni a priori (zorunlu) ve sürecin sonuçları - bunlar açık hedeflerdir; görevin karmaşıklığı ile bir kişiye sunulan olanaklar arasında denge ; doğru geri bildirim; konsantre dikkat; eylemin kendisinin bir kişi tarafından farkındalığı ile füzyonu ; bir durum veya faaliyet üzerinde kişisel kontrol duygusu ; "benlik duygusu" kaybı; bozuk _ zaman algısı ve içsel motivasyon.

Başarı Akışı - Kişinin, uygulama ile gelen gelişme tarafından belirlenen değerine ilişkin içsel hissinden dolayı bazı eylem veya etkinlikleri tekrar etme motivasyonu .

Akış kişiliği - akış durumunu sık sık test etmeye eğilimli ve aşağıdaki niteliklere sahip bir kişi : hedef yönelimi, içsel motivasyon, yüksek beceri takdiri, kişinin kendi yeteneklerini gerçekçi bir şekilde anlaması , yüksek benlik saygısı, iç kontrol kaynağı , vicdanlılık, ilgi anlamlı, amaçlı faaliyetlerde.

Prefrontal korteks, serebral korteksin frontal lobu kaplayan bölgesidir. Alında bulunur . Rasyonel sorumlu _ düşünme Zor kararlar verme , zamanın ve akışın farkındalığı gibi zihinsel işlevleri kontrol eder . Uzun mesafe ve maraton yarışlarında endorfinlerin prefrontal kortekste üretildiğine inanılmaktadır .

Basit aktarım, bu tür aktarım alanlarının çok benzer olduğu bilgi aktarımıdır ; örneğin, bir bilgisayar klavyesindeki yazma becerisi başka bir klavyede çalışırken aktarıldığında .

Belirli bir olaydan neşe - belirli bir eylem veya faaliyete katılımdan kaynaklanan zevk duygusu . Küresel mutluluk duygusundan farklı .

Proses çıktıları, a priori (zorunlu) bileşenler kullanılabilir hale geldikten sonra ortaya çıkabilen akışın bileşenleridir . Sürecin sonuçları, dikkatin yoğunlaşmasını, eylemin kendisinin onu yapan kişinin farkındalığıyla kaynaşmasını, çarpık bir zaman algısını ve içsel motivasyonu (ototelik faktörler) içerir.

kendini gerçekleştirme - ilk olarak psikolog Abraham Maslow tarafından kullanılan ve kişinin kişisel gelişim arzusu ve kendi potansiyelini gerçekleştirme arzusu anlamına gelen bir terim . Maslow'un kavramına göre , bir kişinin böyle bir durumu , temel ihtiyaçları (fizyoloji, güvenlik, sevgi, özgüven

vb.) Karşılandığında mümkündür .

öz yeterlilik - bir kişinin bu belirli durumda başarıya ulaşma veya belirli bir performansı gerçekleştirme yeteneğine olan güveni görevler.

Davranış Aktivasyon Sistemi - bir kişinin , hedeflerini takip etme ve onlara ulaşma eğilimini açıklayan olumlu motivasyon modeli . Bu sistem olası sinyaller aldığında etkinleştirilir . ücret.

davranış engelleme sistemi — insan nöropsikolojik sistemi , hoş olmayan deneyimlerden, başarısızlık riskinden veya rahatsızlıktan kaçınma eğilimini tanımlar . Bu sistem, bir kişi kaygı, ceza veya hüsrana neden olabilecek sıkıcı, olumsuz veya rahatsız edici olayların dış ipuçlarını aldığında etkinleştirilir .

durumsal oryantasyon - bir kişinin farklı düşünme eğilimi belirli bir sorunu çözmek için harekete geçmeden önce olayların olası sonuçlarını analiz edin .

Karmaşık aktarım , bilgi aktarımıdır ve bu tür aktarım alanlarının Önemli ölçüde farklı. Örneğin, Amerikan futbolu becerileri işyerinde bir takım kurmaya ve yönetmeye aktarılır .

sosyal kolaylaştırma seyirci etkisi olarak da bilinen bir olgudur . Bu kavram, insanların diğer insanların yanında daha etkili hareket etmesinden kaynaklanmaktadır . Araştırmalar , grup koşucularının tek başına koşuculardan daha hızlı koştuğunu gösteriyor .

sosyal tanınma düşüncelerinizin veya duygularınızın doğru veya gerekçeli olduğunun başkaları tarafından onaylanması .

Aktivitede düşüş - herhangi bir organın çalışmasının etkinliğinin devre dışı bırakılması veya azalması . Genellikle beyin aktivitesi ile ilgili olarak kullanılır .

tutku takıntısı Dış çevreden gelen ve kişinin bağımsız hareket ettiğini hissetmediği bir faaliyete tutku veya bağlılık . Veya bir kişinin kişiliğinin , yaşamının ve değer sisteminin diğer unsurlarını göz ardı ederken bir faaliyete veya amacına aşırı odaklandığı böyle bir tutku veya bağlılık .

Odaklanmış dikkat - bir kişinin dikkatini bir nesne üzerinde yoğunlaştırdığı , diğer uyaranları ve gelen sinyalleri kestiği bir durum .

Dikkat Kurtarma Teorisi - bir kişinin doğa ile iletişiminin , örneğin bir proje üzerinde çalışmak gibi belirli amaçlı eylemlere konsantre olma yeteneğini geri kazandığını belirten bir kavram . Doğal ortamda ne kadar çeşitlilik gözlenirse , geri kazanım etkisi o kadar yüksek olur.

-U Kaygı Teorisi ve Kaygı (Yerkes-Dodson Yasası olarak da bilinir) , başarılı olmak için dışsal

motivasyon arttıkça insan performansının arttığını varsayar , ancak bu yalnızca bir noktaya kadardır. Başarı için dış baskı artmaya devam ederse, hem kaygı hem de huzursuzluk artar ve bu da verimliliği azaltır.

Geri dönüşümlü (geçici) hipofrontalite teorisi, Arne Dietrich (Beyrut Amerikan Üniversitesi Psikoloji Profesörü) tarafından geliştirilen bir teoridir . Bu teori, uzun mesafe koşusu gibi uzun süreli fiziksel eforun, motor korteksimiz tarafından tüketilen önemli miktarda sinir enerjisi harcamasını gerektirdiği gerçeğinden yola çıkar . Sonuç olarak, prefrontal korteks gibi beynin diğer bölümleri için nispeten az enerji mevcuttur. Bunun sonucunda prefrontal kortekste aktivitede meydana gelen azalma , benlik duygusunun kaybı ve çarpık bir zaman algısı gibi akış halindeki sürecin bazı sonuçlarını açıklar.

Bilgi aktarımı teorisi, insanların bir alanda edindikleri becerileri veya yetenekleri diğerine aktarabildikleri psikolojide bir kavramdır.

İnsan motivasyonunda uyaran teorisi, bir uyaranın veya meydan okumanın insan etkinliği için gerekli bir koşul olduğu kavramıdır . Onlar olmadan, insanlar ilgisizlik, sağlıksız heyecan ve hatta kafa karışıklığı ile aşılır.

Dikkat Yorgunluğu olan nörolojik bir fenomendir. beyin, belirli bir göreve uzun süre odaklandıktan sonra istenmeyen uyaranları ve sinyalleri filtrelemekte güçlük çekmeye başladığında ortaya çıkar .

eudaimonia - Platon tarafından sıklıkla kullanılan ve anlam ve hedeflerle dolu bir hayatı ifade eden felsefi bir kavram ; maddi değerler, zenginlik ve güç elde etmek için çabalayan bir hayatın aksine . Eudaimonik zevk daha geniş ve daha uzun vadelidir hayatın anlamına , yaşam hedeflerine ve bir kişinin kendini gerçekleştirmesine odaklanan bir mutluluk versiyonu .

Koşucu öforisi , bir koşucunun yarıştan sonra yaşadığı yüksek psiko-duygusal bir durumdur . Olumlu düşüncelerin akışını , bir öfori hissini, artan ağrı toleransını ve net ve farklı düşünmeyi içerir . Tüm bu unsurlar, koşunun bitiminden sonra saatlerce sporcunun durumunda kalabilir .

Açık bellek, uzun süreli belleğin aktif bilinçli anılara veya dikkatlere dayalı kısmıdır . Bu hafıza konsantrasyon gerektirir, dolayısıyla beynin diğer bilgilere yönlendirmesi gereken zihinsel enerji miktarını azaltır . Bazı becerilerin kazanılması, açık belleğin kullanılmasıyla başlar, ancak zamanla bu beceriler, örtük bellek sisteminde sabitlenir .

endokannabinoidler Tetrahidrokanabinolün (esrarda bulunan ve kişiyi mutlu hissettiren kimyasal bir bileşik) doğal versiyonları gibi davranan maddeler . Endokannabinoidler insan beyninde üretilir ve " runner's high" denilen bir durumun ana kaynağı olarak kabul edilir .

endorfinler merkezi sinir sisteminin çeşitli bölümleri tarafından üretilen morf benzeri opioidlerdir . Bazı araştırmalar , endorfinlerin koşucularda bir coşku hali yaratmada da rol oynadığını gösteriyor .

notlar

Allan P. Dört "kafa karıştırıcı" Zen alıntısı ve onlardan öğrenebilecekleriniz. *Life Hacker* . 2014. lifehacker.com/four-confusing-zen-quotes-and-what-you-can-learnfrom - 1676177538.

Conley C. *Peak: Büyük şirketler büyülerini Maslow'dan alıyor* . San Francisco: Wiley, 2007.

Csikszentmihalyi M. İşin gelişen doğası. *NAMTA Dergisi* . 2003, 28(2), 87-107.

Csikszentmihalyi M. *Flow: Optimal deneyimin psikolojisi.* NY: HarperCollins , 1990.

Csikszentmihalyi M. Oyun ve içsel ödüller. *Hümanist Psikoloji Dergisi* . 1975, 15(3), 41.

Csikszentmihalyi M. Akış deneyimi ve insan psikolojisi için önemi. İçinde: M. Csikszentmihalyi, IS Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal deneyim: Psikolojik çalışmalar, bilinçte akış* . NY: Cambridge University Press. 1988, 15-35.

Dietrich A. Akış deneyiminin altında yatan nörobilişsel mekanizmalar. *Bilinç ve Biliş : Uluslararası Bir Dergi* . 2004, 13(4), 746-761. doi:10.1016/j. concog.2004.07.002.

Akut egzersizin retiküler aktive edici hipofrontalite (RAH) modeli . *Nörobilim ve Biyodavranış İncelemeleri* . 2011, 35(6), 1305-1325. doi:10.1016/j.neubiorev.2011.02.001.

Dunn EW, Gilbert DT, Wilson TD Para sizi mutlu etmiyorsa, muhtemelen onu doğru harcamıyorsunuz demektir. *Tüketici Psikolojisi Dergisi* . 2011, 21(2), 115-125. doi:10.1016/j.jcps.2011.02.002.

Prangalar K. Bir koşucunun zirvesine nasıl ulaşılır. *Koşucunun Dünyası Çevrimiçi.* 2014. www.runnersworld.com/running-tips/how-to-achieve-a-runners-high .

Gleiser M. Koşucular nasıl uçar. *13.7 Kozmos ve Kültür.* 2016. www.npr.org/sect ions/13.7/2016/04/20/474863739/how-runners-get-high.

Gunaratana B. Budist mutluluk kavramı. *Bhavana Topluluğu.* 2002. www.bhavanasociety.org/resource/buddhist_concept_of_happiness .

Jackson SA, Csikszentmihalyi M. *Sporda akış: Optimum deneyimler ve performansların anahtarları* . Champaign: İnsan Kinetiği, 1999.

Maslow AH *Motivasyon ve kişilik* . New York: Harper, 1954.

Maslow AH Zirve deneyimlerinde olmanın bilişi. İçinde: Maslow AH *Bir varlık psikolojisine doğru* . Princeton: D. Van Nostrand. 1962, 67-96. doi:10.1037/10793-006

Von Tevenar G. *Nietzsche ve etik.* Bern: Peter Lang AG, 2007.

Baer R. Klinik bir müdahale olarak Farkındalık eğitimi: kavramsal ve ampirik bir inceleme. *Klinik Psikoloji. 2003,* 10(2), 125-143.

Cooley C. *İnsan doğası ve toplumsal düzen* . NY: Scribner'ın Oğulları, 1902.

Csikszentmihalyi M. Akışı *bulmak : Gündelik hayatla meşgul olmanın psikolojisi* . NY: Temel Kitaplar, 1997.

Csikszentmihalyi M., Rathunde KR, Whalen S., Wong M. *Yetenekli ergenler: Başarı ve başarısızlığın kökleri* . NY: Cambridge University Press, 1993.

Dietrich A., Sparling PB Dayanıklılık egzersizi seçici olarak prefrontal bağımlı bilişi bozar. *Beyin ve Biliş* . 2004, 55(3), 516-524. doi:10.1016/j. bandc.2004.03.002.

Dietrich A., Stoll O. Zahmetsiz dikkat, hipofrontalite ve

mükemmeliyetçilik. In: B. Bruya (Ed.), *Zahmetsiz dikkat: Bilişsel dikkat ve eylem biliminde yeni bir bakış açısı* . Cambridge: MIT Press, 2010, 159-178.

Dweck CS Öğrenmeyi etkileyen motivasyonel süreçler. *Amerikalı Psikolog* . 1986, 41(10), 1040-1048. doi:10.1037/0003-066X.41.10.1040.

Emmons RA Soyuta karşı somut hedefler: Kişisel çaba düzeyi, fiziksel hastalık ve psikolojik esenlik. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi* . 1992, 62(2), 292-300. doi:10.1037/0022-3514.62.2.292.

Jackson SA Elit sporcularda akış deneyimine dair kavramsal bir anlayışa doğru . *Egzersiz ve Spor için Üç Aylık Araştırma* . 1996, 67(1), 76.

Jackson SA, Csikszentmihalyi M. Sporda *akış : Optimum deneyimler ve performansların anahtarları* . Champaign: İnsan Kinetiği, 1999.

Ulusal Sağlık Enstitüleri. Farkındalık meditasyonu ağrıyı azaltır, opioid reseptörlerini atlar. 2016. NCCIH Araştırma Blogu: HYPERLINK "https://nccih.nih.gov/research/blog/mindfulness-meditation-pain"https://nccih.nih.gov/research/blog/mindfulness-meditation-pain .

Smith ER, Mackie DM *Sosyal psikoloji.* 3. baskı Hove: Psychology Press, 2007.

Ortogonal akış modeline göre akış deneyimi ve sporcuların performansı. *Spor Psikoloğu* . 2007, 21(4), 438-457.

sporcular arasında akış deneyiminin niteliksel olarak incelenmesi . *Algısal ve Motor Beceriler* . 2005, 100(3), 969-982.

Tang Y., Ma Y., Wang J., Fan Y., Feng S., Lu Q., ... Posner MI Kısa süreli meditasyon eğitimi, dikkati ve öz düzenlemeyi geliştirir. *Amerika Birleşik Devletleri Ulusal Bilimler Akademisi Tutanakları* . 2007, 104(43), 1715217156. doi:10.1073/ pnas.0707678104.

Ullen F., de Manzano O., Almeida R., Magnusson PKE, Pedersen NL,

Nakamura J., Csikszentmihalyi M., Madison G. Günlük yaşamda psikolojik akış eğilimi: Kişilik ve zeka ile ilişkiler. *Kişilik ve Bireysel Farklılıklar.* 2011, 52, 167-172.

Yerkes RM, Dodson JD Uyaranın gücünün alışkanlık oluşturma hızıyla ilişkisi . *Karşılaştırmalı Nöroloji ve Psikoloji.* 1908, 18 , 459-482.

Csikszentmihalyi M., Rathunde KR, Whalen S., Wong M. *Yetenekli ergenler: Başarı ve başarısızlığın kökleri* . NY: Cambridge University Press, 1993.

Csikszentmihalyi M. *Akışı bulmak: Gündelik hayatla meşgul olmanın psikolojisi* . NY: Temel Kitaplar, 1997.

Dietrich A., Sparling PB Dayanıklılık egzersizi seçici olarak prefrontal bağımlı bilişi bozar. *Beyin ve Biliş.* 2004, 55(3), 516-524. doi:10.1016/j. bandc.2004.03.002.

Dietrich A., Stoll O. Zahmetsiz dikkat, hipofrontalite ve mükemmeliyetçilik. İçinde: B. Bruya (Ed.), *Zahmetsiz dikkat: Bilişsel dikkat ve eylem biliminde yeni bir bakış açısı.* Cambridge: MIT Press, 2010, 159-178.

Dweck CS Öğrenmeyi etkileyen motivasyonel süreçler. *Amerikalı Psikolog* . 1986, 41(10), 1040-1048. doi:10.1037/0003-066X.41.10.1040.

Elliot AJ, Gable SL, Mapes RR Sosyal alanda yaklaşım ve kaçınma motivasyonu. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Bülteni.* 2006, 32, 378-391.

Goldberg LR "Alternatif bir kişilik tanımı": Beş büyük faktör yapısı . *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi.* 1990, 59(6), 1216-1229.

Hanson R. *Kablolama mutluluğu: Memnuniyet, sakinlik ve güvenin yeni beyin bilimi* . NY: Crown Yayıncılık, 2013.

Hudson NW, Fraley RC İradeli Kişilik Özelliği Değişikliği: İnsanlar Kişilik Özelliklerini Değiştirmeyi Seçebilir mi? *Kişilik ve Sosyal*

Psikoloji Dergisi. 2015, 109(3), 490-507. http://dx.doi.org/10.1037/pspp0000021 .

Jackson SA, Roberts GC Sporcuların olumlu performans durumları: En yüksek performansın kavramsal anlayışına doğru. *Spor Psikoloğu* . 1992, 6(2), 156-171.

McCrae RR, Costa PTJ *Yetişkinlikte Kişilik* . New York: Guilford, 1990.

Smith ER, Mackie DM *Sosyal psikoloji.* 3. baskı Hove: Psychology Press, 2007.

Strachman A., Gable SL İstediğiniz (ve istemediğiniz) gördüğünüzü (ve görmediğinizi) etkiler: Sosyal hedeflerden ve sosyal olaylardan kaçınma. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Bülteni.* 2006, 32 , 1446-1458.

Ullen F., de Manzano O., Almeida R., Magnusson PKE, Pedersen NL, Nakamura J., Csikszentmihalyi M., Madison G. Günlük yaşamda psikolojik akış eğilimi: Kişilik ve zeka ile ilişkiler. *Kişilik ve Bireysel Farklılıklar.* 2011, 52, 167-172.

Baumann N. Ototelik kişilik. İçinde: S. Engeser, S. Engeser (Eds.), *Akış araştırmasında gelişmeler.* NY: Springer Science + Business Media, 2012, 165-186. doi:10.1007/978-1-4614-2359-1_9.

Baumann N., Scheffer D. Başarı alanında akış arayışı: Akış deneyiminin ardındaki başarı akışı güdüsü. *Motivasyon ve Duygu* . 2011, 35(3), 267-284. doi:10.1007/s11031-010-9195-4.

İnsan Beynindeki Opioiderjik Mekanizmalar . *Sereb. korteks. 2008,* 18(11), 2523-2531. doi:10.1093/cercor/bhn013.

Csikszentmihalyi M. Optimal deneyim psikolojisine doğru. İçinde: L. Wheeler (Ed.), *Kişilik ve sosyal psikolojinin gözden geçirilmesi* . Beverly Hills: Adaçayı, 1982, 2, 13-36.

Csikszentmihalyi M., LeFevre J. İş ve eğlencede optimum deneyim. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi.* 1989, 56(5), 815-822.

de Manzano O., '1 heorell T., Harmat L., Ullen F. Piyano çalarken akışın psikofizyolojisi. *Duygu.* 2010, 10(3), 301-311.

Dietrich A. Akış deneyiminin altında yatan nörobilişsel mekanizmalar. *Bilinç ve Biliş : Uluslararası Bir Dergi .* 2004, 13(4), 746-761. doi:10.1016/j. concog.2004.07.002.

Dietrich A., Sparling PB Dayanıklılık egzersizi seçici olarak prefrontal bağımlı bilişi bozar. *Beyin ve Biliş .* 2004, 55(3), 516-524. doi:10.1016/j.bandc.2004.03.002.

Dietrich A., Stoll O. Zahmetsiz dikkat, hipofrontalite ve mükemmeliyetçilik. İçinde: B. Bruya, B. Bruya (Eds.), *Zahmetsiz dikkat: Bilişsel dikkat ve eylem biliminde yeni bir bakış açısı.* Cambridge: MIT Press, 2010, 159-178.

Dietrich A., Audiffren M. Akut egzersizin retiküler aktive edici hipofrontalite (RAH) modeli. *Nörobilim ve Biyodavranış İncelemeleri.* 2011, 35, 1305-1325.

Engeser S., Schiepe-Tiska A. Tarihsel çizgiler ve akışla ilgili güncel araştırmalara genel bakış. İçinde: S. Engeser, S. Engeser (Eds.), *Akış araştırmasında gelişmeler .* NY: Springer Science + Business Media, 2012, 1-22 . doi:10.1007/978-1-4614-2359-1_1.

Garfield CA, Bennett HZ Zirve performansı: Dünyanın en büyük sporcularının zihinsel antrenman teknikleri. Los Angeles: Tarcher, 1984.

Hamilton JP, Farmer M., Fogelman P., Gotlib IH Depresif ruminasyon, varsayılan hata modu ağı ve klinik nörobilimin karanlık maddesi. *Biyolojik Psikiyatri .* 2015, 78(4), 224-230.

Hoff B. Pooh'lu Tao. NY: Penguen Grubu, 1982.

Jackson SA, Ford S., Kimiecik JC, Marsh HW Sporda akışın psikolojik bağıntıları. *Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi.* 1998, 20(4), 358-378.

Jackson SA, Csikszentmihalyi M. *Sporda akış.* Birleşik Krallık:

Human Kinetics, 1999.

SA , Roberts GC Sporcuların olumlu performans durumları: En yüksek performansın kavramsal bir anlayışına doğru . *Spor Psikoloğu* . 1992, 6(2), 156-171.

Optimum deneyimi ölçmek için bir ölçeğin geliştirilmesi ve doğrulanması : Akış Durumu Ölçeği. *Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi* . 1996, 1817-1835.

Keller J., Bless H. Akış ve düzenleyici uyumluluk: İçsel motivasyonun akış modeline deneysel bir yaklaşım. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Bülteni.* 2008, 34 , 196-209. doi:10.1177/0146167207310026.

Landhauβer A., Keller J. Flow ve bunun duygusal, bilişsel ve performansla ilgili sonuçları. In: S. Engeser (Ed.), *Akış araştırmasında gelişmeler* NY: Springer Science + Business Media, 2012, 65-85. doi:10.1007/978-1-4614-2359-1_4.

Loehr JE Stresin üstesinden nasıl gelinir ve her zaman zirvede nasıl oynanır. *Tenis* _ 1984, Mart, 66-76.

Masters RSW Sporda örtük öğrenmenin teorik yönleri. *Uluslararası Spor Psikolojisi Dergisi.* 2000, 31I, 530-541.

Masters RSW, Polman RCJ, Hammond NV "Yeniden Yatırım": Baskı altında becerilerin bozulmasına karışan bir kişilik boyutu. *Kişilik ve Bireysel Farklılıklar.* 1993, 14 , 655-666.

Maxwell JP, Masters RSW, Eves FF Acemilikten know-how'a: Örtük motor öğrenme üzerine boylamsal bir çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi.* 2000, 18, 111-120.

Moneta GB Kültürler Arasında Akış Deneyimi. *Mutluluk Araştırmaları Dergisi* .

2004, 5(2), 115-121. doi:10.1023/B:JOHS.0000035913.65762.b5.

Pfitzinger P., Latter P. *Daha hızlı yol yarışı: 5K'dan yarı*

maratona. Champaign: İnsan Kinetiği, 2015.

Ravizza K. Sporda zirve deneyimi üzerine bir çalışma. Yayınlanmamış doktora tezi, Güney Kaliforniya Üniversitesi, 1973.

Ravizza K. Sporda zirve deneyiminin nitelikleri. İçinde: JM Silva, RS Weinberg (Ed.), Sporun psikolojik temelleri. Champaign: İnsan Kinetiği, 1984, 452-462.

Rheinberg F., Vollmeyer R., Engeser S.. Akış deneyiminin değerlendirilmesi . In: J. Stiensmeier-Pelster, F. Rheinberg (ed.), Teşhis motivasyon ve benlik kavramı. Göttingen: Hogrefe, 2003, 261-279.

Schuler J, Brunner S. Bir maraton yarışında akış deneyiminin performans üzerindeki ödüllendirici etkisi. *Spor ve Egzersiz Psikolojisi* . 2009, 10(1), 168-174. doi:10.1016/j. psychsport.2008.07.001.

Takizawa R, Nishimura Y, Yamasue H, Kasai K. Kaygı ve performans: Devam eden psikolojik stres altında prefrontal alt bölgelerin farklı rolleri. *serebral korteks* . 2014, 24(7), 1858-1866.

TED. Beyrut'ta Arne Dietrich TEDx Konuşması. 2011. http://tedxtalks.ted.com/video/TEDx-Beirut-Arne-Dietrich-Surfin .

Amerika Birleşik Devletleri Tenis Birliği. Spor Psikolojisi: Optimum performansa ulaşmak için zihinsel beceriler . 2016. Erişim yeri: https://www.usta.com/ImproveYour-Game/ Sport-Science/117746_Sports_Psychology_Mental_Skills_for_Achieving_ Optimum_ Performance.

Wenz B., Henschen K. Spor psikolojisi. *IAAF Tıbbi El Kitabından* . Düzenleyen C.

Kahverengi. 2012. www.iaaf.org/about-iaaf/documents/medical

Aherne C., Moran AP, Lonsdale C. Farkındalık eğitiminin sporcuların akışı üzerindeki etkisi: İlk araştırma. *Spor Psikoloğu* . 2011, 25(2), 177-189.

Kahverengi KD, Ryan RM. Mevcut olmanın faydaları: farkındalık ve psikolojik esenlikteki rolü. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi.* 2003, 84(4), 822-848.

Clarey C. Zihinleri Zaferi Gördü. *New York Times,* 23 Şubat 2014, 1-8.

Daniels J. *Daniels'ın çalışan formülü, ikinci baskı.* Champaign: İnsan Kinetiği, 2004.

Davis DM, Hayes JA Farkındalığın faydaları nelerdir? Psikoterapi ile ilgili araştırmaların uygulama incelemesi . *Psikoterapi.* 2011, 48(2), 198-208. doi:10.1037/a0022062.

Dietrich A. Kişisel yazışmalar. 5 Ocak 2016.

Epstein D. Spor geni. NY: Güncel, 2013.

Garfield CA, Bennett HZ Zirve performansı: Dünyanın en büyük sporcularının zihinsel antrenman teknikleri. Los Angeles: Tarcher, 1984.

Johnson S. Samuel Johnson, LL.D.'nin çalışmaları. Cilt II. NY: Alexander V. Blake Publishers, 1840.

Jung AP Direnç antrenmanının mesafe koşu performansı üzerindeki etkisi. *Spor ilacı.* 2003, 33(7), 539-552.

Keller J., Landhauβer A. Akış modeli yeniden gözden geçirildi. İçinde: S. Engeser (Ed.), *Akış araştırmasında ilerlemeler.* NY: Springer, 2012, 51-64.

LeVan AJ Görmek inanmaktır: Görselleştirmenin gücü. *Psikoloji Bugün Çevrimiçi.* 2009. https://www.psychologytoday.com/blog/flourish/200912/seeing-is-beli eing-the-power-visualization .

Locke EA, Latham GP Pratik olarak yararlı bir hedef belirleme ve görev motivasyonu teorisi oluşturmak: 35 yıllık bir macera. *Amerikalı Psikolog* . 2002, 57(9), 705-717.

Locke EA, Latham GP Hedef belirleme teorisinde yeni yönler. *Psikoloji Biliminde Güncel Yönergeler.* 2006, 15(5), 265-268.

Noakes T. *Koşma ilmi.* 4. baskı Champaign: İnsan Kinetiği, 2002.

Paavolainen L., Hakkinen K., Hamalainen I., Nummela A., Rusko H. Patlayıcı güç antrenmanı, koşu gücünü artırarak 5 km koşu süresini iyileştirir. *Uygulamalı Fizyoloji Dergisi.* 1999, 86(5), 1527-1533.

Pfitzinger P., Latter P. *Daha hızlı yol yarışı: 5K'dan yarı maraton'a* . Champaign: İnsan Kinetiği, 2015.

İstatistik Beyin. Yeni yıl çözünürlük istatistikleri. 2015. Kaynak: http://www.statisticbrain . com/yeni-yıl-çözünürlük-istatistikleri.

Thompson RW, Kaufman KA, De Petrillo LA, Glass CR, Arnkoff DB Okçular, golfçüler ve koşucularla dikkatli spor performansı geliştirmenin (MSPE) bir yıllık takibi. *Klinik Spor Psikolojisi Dergisi* . 2011, 5(2), 99-116.

Wiese BS, Freund AM Hedef ilerlemesi insanı mutlu ediyor mu yoksa mutlu ediyor mu? Çalışma alanından boylamsal bulgular. *Mesleki ve Örgüt Psikolojisi Dergisi* . 2005, 78(2), 287-304. doi:10.1348/096317905X26714.

Bond P. Meditasyon zihniyle koşmak. *Trail Runner Dergisi.* 2008, Nisan. Şu adresten alındı: http://trailrunnermag.com/people/1648-running-with-the-mindof-meditation .

Cianciosi J. Her seferinde bir adım yürüyen dikkatli doğa. *Yoga Dergisi Çevrimiçi.* 2007. http://www.yogajournal.com/article/practice-section/mindful-nature-walkingone-step-at-a-time .

Csikszentmihalyi M. *Flow: Optimal deneyimin psikolojisi.* NY: Harper Collins, 1990.

Dietrich A. Değişmiş bilinç durumlarının fonksiyonel nöroanatomisi: Geçici hipofrontalite hipotezi. *Bilinç ve Biliş: Uluslararası Bir*

Dergi . 2003, 12(2), 231-256. doi:10.1016/S1053-8100(02)00046-6.

Fuller RA ve ark. Yeşil alanların psikolojik faydaları biyolojik çeşitlilikle birlikte artmaktadır.

Biyoloji Mektupları. 2007, 3(4), 390-394.

Kaplan R. İşyeri bağlamında doğanın rolü. *Peyzaj ve Kentsel*

Planlama. 1993, 26(1) , 193-201.

Karageorghis CI, Rahip D. Alıştırma alanında müzik: Bir gözden geçirme ve sentez (Bölüm I). *Uluslararası Spor ve Egzersiz Psikolojisi İncelemesi* . 2012, 5(1), 44-66. doi: 10.1080/1750984X.2011.631026.

Koudenburg N., Postmes T., Gordijn EH Konuşma Akışı Dayanışmayı Teşvik Ediyor.

Pls BİR . 2013, 8(11), 1-6. doi:10.1371/journal.pone.0078363.

A. , Slagter HA, Rawlings NB, Francis AD, Greischar LL, Davidson RJ Zihinsel eğitim, dikkat istikrarını artırır: Nöral ve davranışsal kanıt. *Nörobilim Dergisi* . 2009, 29(42), 13 418-13 427. doi:10.1523/JNEUROSCI.1614-09.2009.

Menezes CB, Bizarro L. Kısa bir meditasyon eğitiminin olumsuz etki, sürekli kaygı ve yoğun dikkat üzerindeki etkileri. *Paideia.* 2015, 25(62), 393-401. doi:10.1590/1982-43272562201513.

Mipham S. *Meditasyon zihniyle koşmak.* NY: Uyum Kitapları. 2012.

Potteiger JA, Schroeder JM, Goff KL Müziğin 20 dakikalık orta yoğunlukta egzersiz sırasında algılanan efor derecelerine etkisi. *Algısal ve Motor Beceriler* . 2000, 91(3, Pt 1), 848-854. doi:10.2466/PMS.91.7.848-854.

Sio UN, Ormerod TC Kuluçka, problem çözmeyi geliştiriyor mu? Bir meta-analitik inceleme. *Psikolojik Bülten* . 2009, 135(1), 94-120. doi:10.1037/a0014212.

Strube MJ, Miles ME, Finch WH Basit bir görevin sosyal olarak kolaylaştırılması: Alternatif açıklamaların saha testleri. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Bülteni* . 1981, 7(4), 701-707. doi:10.1177/014616728174030.

Swann C., Keegan RJ, Piggott D., Crust L. Elit sporlarda akış durumlarının deneyimi, oluşumu ve kontrol edilebilirliğine ilişkin bir sistem incelemesi. *Spor ve Egzersiz Psikolojisi.* 2012, 13 (6), 807-819.

Swann C., Keegan R., Piggott D., Crust L., Smith MF Elit golfte akış olayını keşfetme. *Athletic Insight: Çevrimiçi Spor Psikolojisi Dergisi* . 2012, 4(2), 171-186.

Ulrich RS Pencereden Görünüm, ameliyattan iyileşmeyi etkileyebilir. *bilim* _ 1984, 224(4647), 420-421.

Wells N., Evans G. Yakındaki doğa: kırsal kesim çocukları arasında bir yaşam stresi tamponu. *Çevre ve Davranış.* 2003, 35(3), 311-330.

Woran B., Arnberger A. Rekreasyon uzmanlığı, restoratif ortamlar ve dağ yürüyüşçülerinin akış deneyimi arasındaki ilişkileri keşfetmek. Boş Zaman *Bilimleri* 2012, 34(2), 95-114. doi:10.1080/01490400.2012.6525.

Bakker AB, Oerlemans W., Demerouti E., Slot BB, Ali D.K .. Akış ve performans: Yetenekli Hollandalı futbolcular arasında bir çalışma. *Spor ve Egzersiz Psikolojisi* . 2011, 12(4), 442-450. doi:10.1016/j.psychsport.2011.02.003.

Sporda Chavez EJ Flow: Kolej sporcuları üzerine bir çalışma. *Hayal Gücü, Biliş ve Kişilik.* 2008, 28(1), 69-91.

Dietrich A., Stoll O. Zahmetsiz dikkat, hipofrontalite ve mükemmeliyetçilik. İçinde: B. Bruya, B. Bruya (Eds.), *Zahmetsiz dikkat: Bilişsel dikkat ve eylem biliminde yeni bir bakış açısı* . Cambridge: MIT Press, 2010, 159-178.

Engeser S., Rheinberg F. Flow, performans ve meydan okuma-beceri dengesinin moderatörleri . *Motivasyon ve Duygu.* 2008, 32, 158-172.

Hajoglou A., Foster C., de Koning JJ, Lucia A., Kernozek TW, Porcari JP Isınmanın döngü süresi deneme performansı üzerindeki etkisi. *Spor ve Egzersizde Tıp ve Bilim* . 2005, 37(9), 1608-1614. doi:10.1249/01.mss.0000177589.02381.0a.

Jackson SA Sporcular akışta: Seçkin artistik patinajcılarda akış durumlarının niteliksel bir araştırması. *Uygulamalı Spor Psikolojisi Dergisi* , 1992. 4(2), 161-180. doi:10.1080/10413209208406459.

Jackson SA Seçkin atletlerde akış durumunun oluşmasını etkileyen faktörler. *Uygulamalı Spor Psikolojisi Dergisi* . 1995, 7(2), 138-166. doi:10.1080/10413209508406962.

Kallenbach S., Zafft C. Atıfsal yeniden eğitim: başarıyı desteklemek için akademik başarısızlığı yeniden düşünmek . *Ulusal Kolej Geçiş Ağı: Uygulamak İçin Araştırma* . 2004, 1, 1-3.

Kamphoff C. Kişisel görüşme. 26 Ağustos 2015.

Mayo Kliniği. Pozitif düşünme: Stresi azaltmak için kendi kendine olumsuz konuşmayı bırak. Sağlıklı Yaşam Tarzı: Stres Yönetimi. 2014. www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-derinlik/pozitif-düşünme/art-20043950 .

Rhea MR, Alvar BA, Burkett LN, Ball, SD Güç gelişimi için doz tepkisini belirlemeye yönelik bir meta-analiz. *Med Sci Spor Egzersizi* 2003, 35(3): 456-464 .

Endokrinoloji Derneği. Siz ve hormonlarınız: adrenalin. 2015. www.yourhormones.info/Hormones/Adrenaline.aspx .

Japon sporcular arasında akış deneyiminin niteliksel olarak incelenmesi . *Algı ve Motor Beceriler.* 2006, 100 (3), 969-982.

Swann C., Keegan R., Piggott D., Crust L., Smith MF Elit golfte akış olayını keşfetme. *Athletic Insight: Çevrimiçi Spor Psikolojisi Dergisi* . 2012, 4(2), 171-186.

Triplett N. Kalp pili ve rekabette dinamojenik faktörler. *Amerikan Psikoloji Dergisi* . 1898, 9(4), 507-533.

Worringham CJ, Messick DM Koşmanın sosyal olarak kolaylaştırılması: Göze çarpmayan bir çalışma. *Sosyal Psikoloji Dergisi* . 1983, 121(1), 23-29. doi:10.1080/0022 4545.1983.9924462.

Frank MG *Uyku biyolojisindeki güncel gelişmeler* . NY: Nova Science, 2009.

Gallagher J. Uyku, beyni toksinlerden 'temizler'. *BBC haberleri.* 2013. www.bbc.com/news/sağlık-24567412 .

yüz ifadesinin stres tepkisi üzerindeki etkisi . *Psikolojik Bilim. 2012,* 23(11), 1372-1378. doi:10.1177/0956797612445312.

Mageau GA, Vallerand RJ, Charest J., Salvy SJ, Lacaille N., Bouffard T., Koestner R. Uyumlu ve saplantılı tutkunun gelişimi üzerine: Özerklik desteğinin rolü, etkinlik uzmanlığı ve etkinlikle özdeşleşme. *Kişilik Dergisi.* 2009, 77(3), 601-646.

Postprandial glukoz, lipitler, inflamasyon ve kardiyovasküler sağlığı iyileştirmek için diyet stratejileri . *Amerikan Kardiyoloji Koleji Dergisi* . 2008, 51(3), 249-255. doi:10.1016/j. jacc.2007.10.016.

Stoeber J., Janssen DP Mükemmeliyetçilik ve günlük başarısızlıklarla başa çıkma: Pozitif yeniden çerçeveleme , günün sonunda memnuniyet elde etmeye yardımcı olur. *Anksiyete, Stres ve Başa Çıkma: Uluslararası Bir Dergi* . 2011, 24(5), 477-497. doi:10.1080/10615806.2011.562977.

Williams R. Başarısızlık ve stresle en iyi nasıl başa çıkılır? *Psychology Today Online: Başarı İçin Kablolu.* 2011. www.psychologytoday.com/blog/wired-success/201107/howdeal-best-başarısızlık-ve-stres .

Alexander CN, Swanson GC, Rainforth MV, Carlisle TW, Todd CC, Oates RM Transandantal meditasyon programının stres azaltma, sağlık ve çalışan gelişimi üzerindeki etkileri : İki mesleki ortamda

prospektif bir çalışma. *Anksiyete, Stres ve Başa Çıkma.* 1993, 6, 245-262.

Argyle M. *Mutluluğun psikolojisi.* 2. baskı Doğu Sussex: Routledge, 2001.

Boniwell I., Henry J. İyi Olma Anlayışlarını Geliştirmek: Öznel, Hedonik ve Eudaimonik Teorileri Geliştirmek. İçinde: CL Cooper, IT Robertson (Ed.), *Management and Happiness* . Elgar Araştırma Koleksiyonu. Uluslararası İşletme ve Yönetim Üzerine Eleştirel Yazılar Kütüphanesi, cilt. 21. Cheltenham: Elgar, 2013, 3-18.

Bryant FB, Veroff J. *Savoring: Yeni bir olumlu deneyim modeli* . Mahwah, NJ: Hukuk Erlbaum Associates, 2007 .

Algılanan stres azaltma faydasına dayalı olarak boş zaman etkinlikleri arasındaki benzerliği ölçmek . *Boş Zaman Çalışmaları.* 1994, 13 , 17-31.

Csikszentmihalyi M. *Flow: Optimal deneyimin psikolojisi.* NY: Harper Collins, 1990.

Csikszentmihalyi M., Hunter J. Günlük yaşamda mutluluk: Deneyim örneklemesinin kullanımları. *Mutluluk Araştırmaları Dergisi.* 2003, 4, 185-199.

Dempsey PC, Howard BJ, Lynch BM, Owen N., Dunstan DW Televizyon izleme süresi ile yetişkinlerin refahı ve canlılığı arasındaki ilişki. *Koruyucu Hekimlik: Uygulamaya ve Teoriye Adanmış Uluslararası Bir Dergi* . 2014, 69 , 69-74.

Feldman DB, Snyder CR Umut ve anlamlı yaşam: Amaca yönelik düşünme ile yaşamın anlamı arasındaki teorik ve ampirik ilişkiler . *Sosyal ve Klinik Psikoloji Dergisi.* 2005, 24(3), 401-421.

Fromm E. Sahip olmak mı yoksa olmak mı? NY: Harper ve Row, 1976.

Hanssen MM, Vancleef LG, Vlaeyen JS, Hayes AF, Schouten EW, Peters ML İyimserlik, motive edici başa çıkma ve esenlik: Esnek hedef ayarlamanın önemini destekleyen kanıtlar. *Mutluluk Araştırmaları*

Dergisi. 2014, 6(6), 1525-1537. doi:10.1007/ s10902-014-9572-x.

Goucher A., Catalano T. *Edge'i Koşuyor.* Kendinden yayınlandı. 2011.

Hayden C. *Hiei Dağı Maratonu Rahipleri.* Watertown: Belgesel Eğitim Kaynakları, 2002.

Hsee CK, Yang AX, Wang L. Tembellikten kaçınma ve haklı bir meşguliyet ihtiyacı.

Psikolojik Bilim . 2010, 21(7), 926-930. doi:10.1177/0956797610374738.

Iwasaki Y., Coyle C., Shank J. Küresel bağlamda akıl hastalığı olan kişiler için aktif yaşam, iyileşme, sağlık ve yaşam kalitesi bağlamı olarak boş zaman. *Sağlığın Teşviki ve Geliştirilmesi Uluslararası* . 2010, 25, 483-494.

Lavasani MG, Ejei J., Mohammadi F. Yaşamın anlamı ve iyimserlik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki. *Psikoloji Dergisi* . 2013, 17(1), 3-17.

Nelson SK, Layous K., Cole SW, Lyubomirsky S. Başkalarına mı davranın yoksa kendinize mi davranın? Prososyal ve kendine odaklı davranışın psikolojik gelişme üzerindeki etkileri. *Duygu.* 2016, 6, 850-861. http://dx.doi.org/10.1037/emo0000178 .

Perkins DN, Salomon G. Öğretim transferi. *Eğitim Liderliği* . 1988, 46(1), 22-32.

Peterson C., Park N., Seligman MEP Mutluluk ve yaşam doyumuna yönelimler: Dolu yaşama karşı boş yaşam. *Mutluluk Araştırmaları Dergisi.* 2005, 6, 25-41.

Seligman MP *Gerçek mutluluk: Kalıcı tatmin potansiyelinizi gerçekleştirmek için yeni pozitif psikolojiyi kullanmak* . NY: Özgür Basın, 2002.

Seligman MEP, Csikszentmihalyi M. Pozitif psikoloji: Giriş. *Ameri can Psikolog* . 2000, 55(1), 5-14.

Snyder CR, Irving LM, Anderson JR Umut ve sağlık. İçinde: CR Snyder, DR For syth (Eds.), *Handbook of social and Clinical Psychosy: The Health Perspective* . Elmsford: Pergamon Press, 1991, 285-305.

Stevens J. *Hiei Dağı'nın maraton rahipleri.* Brattelboro: Echo Point Books and Media, 2013.

Благодарности

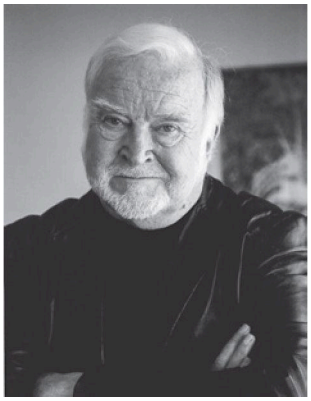
Kitap yazmanın koşmakla çok ilgisi var. Bu arayışların her ikisinde de zaman taahhütleri , çalışma kotaları ve işler düzgün gitmediğinde engelleri aşma ihtiyacı vardır . Bu engeller en sofistike yazarı bile alt edebilir, ancak bir şekilde kelimeler monitör ekranında birbiri ardına beliriyor ve sanki zaman uçup gidiyor. Yazara bir güven ve katılım duygusu gelir ; ve çalışma sevinci tüm gereksiz dış uyaranları fetheder . Bize göre yazmak, koşmanın yanı sıra bir akış durumuna giden harika bir yoldur .

Yazıdaki bu harika akış deneyimleri, Human Kinetics'ten editörler Tom Hine ve Justin Klug'un ustaca öngörüleri olmadan asla mümkün olmazdı . Akış ve spor tutkusuyla birleşen dünyaca ünlü bir psikolog, profesyonel yazar ve bilim adamını tek bir ekipte bir araya getirme parlak fikrini bulan onlardı . Bu kitabın temelini oluşturan ve hepimizi bir araya getiren akış hakkındaki hikayeyi yazdığı için eski Running Times Genel Yayın Yönetmeni Jonathan Beaverly'ye de teşekkür etmek isteriz . Bu kitabı yazmanın işbirlikçi atmosferinden ne kadar keyif almış olsak da , eşlerimizin ve çocuklarımızın bize bu güzel olgu olan akışta sessizce araştırmamızı sürdürme ve anlam arama fırsatı verdiklerini unutmuyoruz . Desteğiniz için size teşekkür etmek için yeterli kelimemiz yok .

Farklı insanlar akışı farklı şekilde deneyimler . Bununla birlikte, profesyoneller, amatörler ve sadece koşmakla ilgilenenler tarafından bizimle paylaşılan ve çeşitli atletler hakkında bölüm kutularında ve eskizlerde kullandığımız hikayeler sayesinde , artık herhangi bir koşucunun koşuda akış bulabileceğini umuyoruz . Rio'daki Olimpiyatların startlarına hazırlanan ve yoğun programlarının arasında bizimle konuşmak için zaman ayıran sporculara özellikle minnettarız .

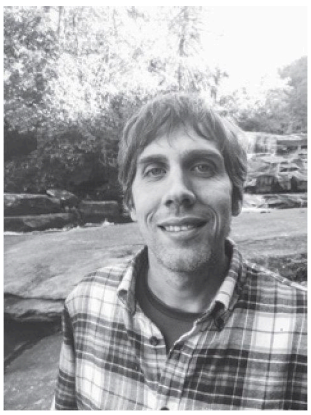
cömertçe zaman ayırıp yardım eden parlak bilim adamlarının canlı rehberliğiyle hiçbir basılı araştırma karşılaştırılamaz . Bilgelik ve bilgi için Arne Dietrich , Sindra Kamphoff ve tabii ki ortak yazarımız Mihaly Csikszentmihaly'ye minnettarız . Teorileriniz ve araştırmalarınız bu dünyayı daha mutlu ve daha olumlu bir yer haline getirdi. Size borçluyuz .

yazarlar hakkında



Mihaly Csikszentmihalyi çok popüler bir yazar , uluslararası kabul görmüş bir araştırmacı ve pozitivist psikolojinin babalarından biri . Yeni ufuklar açan çalışması Flow: The Psychology of Optimal Experience (1990) *New York* Times'ın en çok satanlar listesine girdi . ve halka akış teorisini tanıttı . Eskiden Chicago Üniversitesi Psikoloji Bölümü Dekanı olan Csikszentmihalyi , şimdi Claremont - Gradwaite Üniversitesi'nde Yaşam Kalitesi Araştırma Merkezi'ni kurmuştur . Çalışmaları, eski ABD Başkanı Bill Clinton ve eski İngiltere Başbakanı Tony Blair gibi ünlüleri etkiledi .

Csikszentmihalyi şu anda Güney Kaliforniya'daki Claremont - Gradwaite Üniversitesi'nde profesördür . Bilimsel kariyeri boyunca 120'den fazla bilimsel makale ve pozitivizm psikolojisi üzerine ondan fazla kitap yazdı . Akış ve insan motivasyonu üzerine araştırmalarına, kar amacı gütmeyen Yaşam Kalitesi Çalışmaları Merkezi'nin eş direktörü olarak devam ediyor . Mihaly Csikszentmihalyi Claremont, California'da yaşıyor.



Philip Lutter , iki kez Olympian Pete Pfitzinger ile birlikte yazdığı Fast Long Distance Running (Human Kinetics, 2015) kitabının ortak yazarıdır . *Running Times* dergisinin eski yazı işleri görevlisi ve runnersworld web sitesi . com'da Lutter , bir düzine Olimposlunun biyografilerinin yanı sıra antrenman teknikleri, kinesiyoloji ve spor psikolojisi üzerine birçok makale yazmıştır . Yaz eğitim kamplarında düzenli

olarak akış deneyimi üzerine dersler veriyor ve bu kitaptaki tekniklerin çoğunu koçluk yaptığı lise öğrencileri , öğrenciler ve üniversite mezunlarıyla birlikte uyguluyor .

İkincisi , yirmi yılı aşkın bir süredir çalışıyor . Bu süre zarfında , Asheville'deki Kuzey Karolina Konferansı'nda düzenlenen yarışmanın en yüksek ödüllerini beş kez kazanan oldu . Kişisel rekorları 5000m'de 14:47, 10.000m'de 31:24 ve yarı maratonda 1:12:11'dir . Latter , Radford Üniversitesi'nde eski bir NCAA Division I baş antrenörüydü . O şimdi, Kuzey Karolina'nın batısındaki Blue Ridge Dağları'ndaki Brevard Lisesi koşu takımına koçluk yapıyor . Brevard County'de eşi ve iki kızıyla birlikte yaşıyor .

Kristin Weinkauff Duranso bir profesördür . Burbank'taki Woodbury Üniversitesi'nde psikoloji , _ California ve California Eyaletinde San Bernardino'daki üniversite . Weinkauff Duranso doktora çalışmalarını Claremont - Gradwaite Üniversitesi'nde tamamladı ve burada tezini Mihai'nin bilimsel gözetiminde yazdı . Csikszentmihalyi. Tezin konusu şuydu:

ve egzersizin insan yaşamındaki rolü ve bunların kişisel gelişim üzerindeki etkisi. Tez , sporun, akışın ve doğanın üniversite öğrencilerinin direncini nasıl güçlendirdiğini ve refah duygularını nasıl geliştirdiğini anlatıyordu .

Weinkauff Duranso, 5000 m'den maratonlara kadar olan mesafelerde yarıştı . Ayrıca triatlonda yarıştı. Kristin , çeşitli izleyicilere akış ve egzersizin bir kişinin yaşam doyumu duygusunu yaratmadaki rolü ve akış deneyiminin insanları artan egzersize katlanmaya nasıl motive edebileceği hakkında konuşmaktan keyif alıyor . Christine dört çocuk annesi ve en küçük üç çocuğuyla Claremont'ta yaşıyor .

en faydalı kitaplar

Ziyaret edin :
http://www.mann-ivanov-ferber.ru/

Blogumuz:
http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/

Facebook'tayız :
http://www.facebook.com/mifeooks

Biz VKontakte'yiz:
http://vk.com/mifeooks

Bize bir kitap önerin :

http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/predlojite-nam-knigu/

Doğru meslektaşları arıyoruz :
http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/j_ob/

Popüler bilim baskısı

Mihaly **Csikszentmihalyi**

Philip **Latter**

Christine Weinkauff **Duranso**

akışta çalışan

Spordan nasıl keyif alınır ve performans nasıl artırılır?

Genel Yayın Yönetmeni *Artem Stepanov Sorumlu Yazı İşleri Müdürü Olga Ustinkova*
Edebiyat Editörü *Tatyana Sukhacheva*

Sanat yönetmeni *Aleksey Bogomolov*

Kapak tasarımı *Natalia Savinykh*
Düzen *Ekaterina Matusovskaya*
Düzelticiler *Vera Veresiyanova, Oleg Ponomarev*

Ünlü akış konseptinin yazarı Mihaly Csikszentmihalyi ve yardımcı yazarları size koşarken - hem antrenmanda hem de yarışmada - nasıl bir akış durumuna ulaşılacağını ve bu sayede spordan daha fazla keyif alıp daha iyi sonuçlar elde etmeyi öğretecekler.

"Akış", bir kişinin beyni ve vücudu belirli bir sorunu çözmeyi ve uyum içinde çalışmayı amaçladığında en uygun halidir.

, elinizdeki göreve konsantre olduğunuzda, zaman algınızı kaybettiğinizde, etrafınızdaki gerçeklikten koptuğunuzda ve endişelerinizden kurtulduğunuzda akış durumuna girmek için harika bir fırsattır .

koşma sürecinden keyif almanıza ve motive kalmanıza yardımcı olacaktır . Deneyimli koşucular - sonuçları iyileştirin.

Akış durumu mutluluk, keyif ve başarının anahtarı olabilir.