

Ata sporu okçuluk bedenini yanı sıra kişiliği ve ruhu da geliştiriyor

İHÜ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölüm Başkanı Prof. Dr. Bulut, "Okçuluk sadece bedeni geliştiren değil belki daha fazla kişiliği ve ruhu geliştiren, aktifleştiren, düzene girmesini sağlayan bir spordur." dedi.

Zeynep Rakipoğlu | 19.02.2020



İstanbul

İbn Haldun Üniversitesi (İHÜ) Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölüm Başkanı Prof. Dr. **Sefa Bulut**, okçuluğun sadece bedeni değil aynı zamanda kişiliği ve ruhu geliştirdiğini belirterek, bu sporun yaygınlaştırılmasının birey ve toplum sağlığı yönünden birçok kazanım sağlayacağını söyledi.

Bulut, kökeni insanoğlunun avcılık dönemine dayanan okçuluğun, bireyin ruh sağlığına etkilerini ele aldığı "Okçuluğun Zihinsel Metaforları: Okçuluk Zihinde Neyi Hedefliyor?" başlıklı çalışmasını AA muhabirine değerlendirdi.

Okçuluğun hareketten beslenen bir spor dalı olduğunu aktaran Bulut, potansiyel enerjinin yay telinin çekilmesi ve yayın itilmesiyle dinamik enerjiye dönüştüğünü kaydetti. Bulut, "Bu anlamda okçu, hayatta başarı için mutlaka çaba göstermek ve harekete geçmek gerektiğini öğrenecektir." dedi.

Okun, çevresel faktörler ve yaydaki gerilimin etkisi altında edilgen ve rastgele savrulan bir eşya olmadığını belirten Bulut, "Daha sadağa konurken okçunun ok için bir planı vardır. Yay ve ok birleştiğinde plan artık uygulama aşamasına geçmiştir. Her türlü gerilim ve olumsuz gibi görünen faktör okçunun elinde kendi lehine çevrilmiş bir araç haline gelir, bunu sağlayan okçunun inisiyatif alan proaktif davranışdır. Okçu etkin bir aktördür." diye konuştu.

Bulut, ister av ister spor maksatlı olsun okçunun kendisinin ve çevresinin kaza riskini sıfıra indirecek tedbirler almayı öğrenmesinin önemli olduğunu vurguladı.

"Kendi sadağından yararlanarak öz sermayesiyle proje üretir"

Okçunun, hayatı boyunca projelerini, işini ve kariyerini iyi planlama özelliğine sahip olduğunun altını çizen Bulut, şöyle devam etti:

"Hayattaki hedefine ulaşmak için kullanacağı imkanları, sermayesini, aklını, eğitimini, bilgisini artıracak etkinlikleri seçmeyi ve zamanı geldiğinde en uygun şekilde kullanmayı bilir. Başkasının sadağından değil kendi sadağından yararlanarak öz sermayesiyle proje üretir. Okçu başarısız olması halinde üzerinde çalıştığı konunun büyük ölçüde kendi kararlarından kaynaklandığını düşünür. Oku seçen, konsantre olan, hedefi belirleyen kendisidir, ok değil. Okçu hayatta hedefi vurmanın her zaman mümkün olmadığını bazen başarısızlıklardan da çok şey öğrenileceğini bilir."

Okçunun, okun sadece karada kullanılmadığını, bazen havaya, suya bazen de ağaçların arasına nişan almak gerektiğini bildiğine işaret eden Bulut,

okçulukta olduğu gibi hayatta da her zaman hedeflerin sabit bir şekilde beklemediğini, av olacak hedefi aramak gerektiğini, bu tekniklerin olaylara yaklaşımda statükocu olmayıp esnek düşünebilme yeteneğini geliştirdiğini belirtti.

"Psikolojik savaş ustasıdır"

Okçulukta başarının bir sistem ve ortam gerektirdiğine dikkati çeken Bulut, "Okçu başarı için beden ve ruh sağlığının tam olmasının yanı sıra bunların birbiri ile denge ve uyumunun mükemmel olması gerektiğini bilir. Tek başına çalışırken bile çevreden bağımsız olmadığını ekosistemin parçası olarak yaşamının gerekliliğini öğrenir." değerlendirmesini yaptı.

Okçunun yayı germenin ve oku atmanın en ideal olduğu anı yakalaması ve bunun için sahip olduğu sürenin bir sınırı olduğunu bilmesi gerektiğine işaret eden Bulut, "Okçu bir zamanlama ustasıdır, zamanı en verimli şekilde kullanmayı öğrenmesi okçunun hayat felsefesidir." ifadelerini kullandı.

"Zor durumlarda bile başarılı işler yapabileceğini öğrenir"

Okçulukta yer ve zaman algısının önemine dikkati çeken Bulut, sözlerini şöyle sürdürdü:

"Hedefi vurabilmesi için okçunun bedeninin yer-zaman algısının sağlam olması gereklidir. Ayaklarını yere sağlam basmalı, eklemler, göz ve kulaktan gelen denge sinyalleri müthiş bir uyum içinde kişiyi bulunduğu uzay boşluğunda kesin bir konumda hissettirmelidir. Okçu atış esnasında tam olarak hissettiği bir çevresel konumda olmalıdır ancak bu durum her zaman şart değildir. Moğol okçuları tarihsel başarılarını at üstünde, tam da atın dört ayağı havadayken oluşan izafi denge anında ve ilginç olarak geriye dönerek yaptıkları atışlara borçludurlar. Okçu, ok atmayla ilgili tarihi yöntemleri öğrendiğinde başarılı ok atmak için sabit bir zeminin şart olmadığını, at sırtı gibi hareketli bir zeminde başarılı atışlar, zor durumlarda bile başarılı işler yapılabileceğini öğrenir."

Egosu, okunu hedef tahtasındaki temsili düşmana derhal atması için zorlasa da okçunun bu dürtüye uymamayı öğrenmesi gerektiğini belirten Bulut, "Okçu dürtülere teslim olmamayı, öfkeyi kontrol etmeyi, saldırı ve savunmanın sadece kontrol altındaki bir güçle anlamlı olabileceğini ve dürtülerini ertelemeyi bilir." dedi.

Bulut, okçuluğun zihin, beden ve çevre koordinasyonunu sağladığını dile getirerek, okçunun hedefine odaklanabilmesi için zihnindeki bütün düşünce ve kaygıları kendi iradesiyle kontrol altına alması gerektiğini, zihnin yanı sıra bedendeki hareket ve denge unsurlarının da olabilecek en üst düzeyde yönetilmesi gerektiğini anlattı.

Okun göz veya elle değil, beyin ve hisle atıldığına işaret eden Bulut, sözlerini şöyle tamamladı:

"Okçu yaydan çıkmış okun geri döndürülmesinin mümkün olmadığını, hayatın ve zamanın akıp gittiğini, geçmişe körü körüne bağlanmanın ve gelecekte boş ümitler beklemenin kolaycılığına kapılmaz. Olayları olduğu gibi kabullenir, onları bir veri kabul eder. Okçuluk sadece bedeni geliştiren değil belki daha fazla kişiliği ve ruhu geliştiren, aktifleştiren, düzene girmesini sağlayan bir spordur. Yaygınlaştırılması birey ve toplum sağlığı yönünden birçok kazanım sağlayacaktır."

Anadolu Ajansı web sitesinde, AA Haber Akış Sistemi (HAS) üzerinden abonelere sunulan haberler, özetlenerek yayımlanmaktadır. [Abonelik için lütfen iletişime geçiniz.](#)

İlgili konular

ata sporu Okçuluk Ruh Sağlığı spor

Bu haberi paylaşın

