

OYUN PLANI

Başarı peşinde koşan herkes bir noktada aynı tartışmaya düşer;

Kalite mi, Miktar mı?

Hangisi daha önemlidir?

Başlangıçta cevap açık görünüyor.

Daha fazla çalış, daha fazla antrenman yap, çünkü çaba doğrudan başarıyla orantılıdır.

Daha fazla çalışma = Daha fazla sonuç.

Basit.

Ancak sonunda gerçek ortaya çıkar.

Gerçek formül sadece ne kadar çok yaptığınla ilgili değildir. Bunu ne kadar iyi yaptığınla da ilgilidir.

Ve işler burada zorlaşmaya başlar.

Çünkü nicelikten çok, niteliğin en büyük bilgelik olduğuna inanmayı sevsek de gerçek şu ki:

1. Niceliksel pratik yapmadan ustalığa ulaşamazsın.
2. Uygulamanın kalitesi iyi'nin gerçekte neye benzediğini bilmeye bağlıdır.

Yani evet, tekrarları koymalısın. Ancak bu tekrarların anlamlı olması gerekir.

Ve işte sorun şu ki çoğu insan kalitenin neye benzediğini gerçekten bilmiyor.

Bildiklerini düşünüyorlar.

Standartlarının yüksek olduğunu varsayıyorlar.

Akıllıca çalıştıklarına inanıyorlar.

Ama öyle değiller.

Ve Dunning-Kruger Etkisi tam da burada devreye giriyor.

Bu bilişsel önyargı, daha az deneyimimiz olduğunda yeteneklerimize daha fazla güvenmemizin nedenini açıklıyor.

Basitçe söylemek gerekirse: Ne kadar az bilirsek, o kadar çok bildiğimizi düşünüyoruz.

Genç sporcuların, hiçbir zaman bir profesyonel ile vakit geçirmemiş olmalarına rağmen doğru şekilde antrenman yaptıklarına inanmalarının nedeni budur.

Spor salonundaki çalışmalarımın etkili olduğunu düşünmemin nedeni de budur; ta ki gerçek bir ilerleme kaydedemediğimi fark edene kadar.

Saatler harcıyordum. Miktar oradaydı.

Ama kalite yoktu.

Odak noktamı değiştirdiğimde her şey değişti.

Sadece ne sıklıkta kaldırdığıma değil, nasıl kaldırdığıma da dikkat etmeye başladım.

Profesyonellerin nasıl antrenman yaptıklarını inceledim: zihniyetlerini, tekniklerini, yaklaşımlarını..

Peki ya sonuç? Gece ve gündüz gibi.

Çözüm basit ama kolay değil.

En iyiyi arayın! Ulaşmak istediğiniz seviyede olanları bulun.

Gözlemleyin. Öğrenin.

Çoğaltmadan önce geliştirin. Önce kaliteyi doğru ayarlayın, sonra tekrarları artırın.

Eforu, verimlilik ile karıştırmayın.

Saatlerce çalışıyor olmanız, geliştiğiniz anlamına gelmez.

Peki en büyük tuzak nedir?

Sadece çok çalıştığınız için doğru işi yaptığınızı düşünmek.

İkili bir durum değil. Sadece kalite veya sadece nicelik değil.

Ancak niceliği anlamlı kılan kaldıraç kalitedir.

Ve nerede olduğunuza bağlı olarak, tekniğinizi geliştirebilmeniz için daha fazla tekrar yapmanız gerekebilir.

Sadece yapmanın, gelişim için yeterli olduğu yanılgısına düşmeyin.

Eğer işe koyulacaksanız, bunun gerçekten işe yaradığından emin olun.

Beğendiğim bir alıntı;

“Kazanmayı öğrenmek istiyorsan, kaybetmeyi öğrenmelisin.”

Yazar: Lewis Hatchett / Performans Psikolojisi Uzmanı