

SIHPADOB

Başarıya Giden Yolda 8 Altın Adım

Fatih YILDIZ

SİHPADOB
BAŞARIYA GİDEN YOLDA 8 ALTIN ADIM
Fatih YILDIZ

Kapak Tasarımı
Dr. Enes BAŞAK

Mizanpaj
Fatih KIRMIZIGÖZ

Editör
Esmâ Nur Ayşe ÇELİK BAŞAK

1. Basım, Şubat 2025

ISBN
978-625-5993-55-7

Yayınevi
Ak Oruçoğlu Yayınları
Kitap Basım, Yayın ve Tanıtım Hizmetleri
Büyük Sanayi Cad., Elif Sok., No 7/197,
İskitler, Altındağ/ANKARA
+905326220774
www.akorucoglu.com

GİRİŞ

İnsanoğlu Dünya çerçevesi içerisinde diğer yaşayan canlılara göre en yetenekli ve en büyük özellikleri olan canlılardır. Diğer canlılarda olmayıp insanlarda olan düşünmek gibi, konuşmak gibi, evreni bir bütün olarak görüp kavrayabilmek gibi, bulgular bularak bunları değiştirebilme biçimlendirebilme gibi özelliklere sahiptirler. Bu özellikler sayesinde de yaşamlarını bir düzen, bir tertip, bir oluşum, bir bütün içerisinde sürdürebilmektedirler.

İnsanlar Dünyaya geldikten sonra yaşayabilmeleri ve hayatlarını sürdürebilmeleri için her zaman bir şeyler yapmaktadırlar ve yaptıkları bu işlerde de hep olumlu sonuç almak zorundadırlar. Aç kalmamak için yiyecek bir şeyler bulmak zorundalar. Bulamazlarsa aç kalırlar ve bunun sonucunda yaşamlarını yitirmeye kadar gidecek bir durum ortaya çıkar. Aynı zamanda barınacak bir yer, yaşayacak bir mekân vb. bir sürü durumlarla başa çıkarak hepsinden de olumlu bir sonuç elde etme mecburiyetindedirler.

Bir insan bir işte, bir oluştta veya bir işleyiş esnasında o işi yapabilmek için çaba gösterir. Gösterdikleri bu çaba sonucunda o işi yapabilmeleri ya da yapamamaları ile bir sonuç elde ederler. İşte tüm insanlık ettikleri bu sonuca da olumlu ise BAŞARI derler. Yani o insan veya insanlar o işte BAŞARILI (-lar) olurlar. Yapamadıkları takdirde de olumsuz bir sonuç ortaya çıkar ve buna da BAŞARISIZLIK derler ve bu durumu da o insan veya insanlar için BAŞARISIZ (-lar) diye adlandırırlar.

Yukarıdaki bilgilendirmelerden de yola çıkarak başarı kelimesini tanımlamak istersek; bir işi doğru yapabilme, muvaffakiyet sağlama diye kısaca tanımlayabiliriz.

Tüm insanlığın ortak noktası olan başarı kelimesi, spor ve spor yarışmalarında da karşımıza direkt olarak çıkmaktadır. Sporcu kişilerin hem normal olarak spor yapmalarında hem de sporcu olarak sportif yarışmalara hazırlanmaları zamanlarında da başarılı olmak zorundadırlar.

Spor, bedeni veya zihni geliştirmek amacıyla kişisel veya toplu olarak gerçekleştirilen, bazı kurallara göre uygulanan hareketlerin tümüdür (TDK anlamı). Bu tanım ile yola çıkarsak bir kişi bedenini veya zihnini geliştirebilmek için hareketler yapması gerekiyor. İşte bu hareketleri yapabilmesi demek bu konu üzerinde onun başarı kazanmış olması demek oluyor. Aynı zamanda belli kurallar içerisinde bireysel veya toplu olarak bu hareketleri de yapabilmesi tekrardan o kişinin bir başarı daha sağlamış olması anlamına geliyor. Sonuç olarak yukarıdaki Türk Dil Kurumu tanımına göre sporun tanımını yapmış olmamız her işte de olduğu gibi sporda da başarı sağlamamızın mecbur olduğunu bize anlatmaktadır.

Spor genel anlamda ikiye ayrılmaktadır. Birinci olan kısmıyla spor; boş zamanlarını değerlendirmek, sağlığını korumak gibi durumlar için yapılan sportif hareketler bütününü oluştururken ikinci anlam olarak spor; yarışmacı olmak koşuluyla sportif hareketlerden sonra özele inerek herhangi bir spor dalında ustalaşmak, o spor dalının yarışmalarına girmek ve bu yarışmalarda başarı sağlamak olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu kitabımızda; birinci kısım olan spordan değil de ikinci kısım olan spordan ve bu spor kısmında başarıya ulaşma yolundan bahsedeceğiz. Sporun ikinci kısmı yukarıda da anlatılmaya çalışılmış olsa da çok ama çok büyük bir oluşumdan, etkileşimden sonra ortaya çıkmaktadır. Genel anlamda bir sportif hareketler değil de özel anlamda yani herhangi bir spor dalına özgü hareketlerden oluşan bir alanda başarıya ulaşmaktan bahsedeceğiz. Bu başarı oldukça büyük özveri ve büyük çalışmalar sonucunda ortaya çıkan ve başarı sağlandığı zaman büyük bir gerçeğin gün yüzüne çıktığı başarıyı önümüze süren mutlu, huzurlu ve gurur verici olgulardır.

Bizler bu kitabımızda başarıya ulaşma yolunda kitabımızın da ismini oluşturan ve bir sporcunun spor hayatında çok büyük önem taşıyan kelimelerin baş harflerinden oluşarak günümüze gelmiş yepyeni bir kelimeyi ele almış olacağız. Bu kelime bir sporcunun bir başarıya çıkma hikyesini tek başına anlatmakta olup, herhangi bir

sporcu bu kelimenin içerisindeki anlamların her birini yerine getirdiği takdirde başarıya ulaşmamasının imkânsız derecede düşük olduğunu göstermiş olacağız. Aynı zamanda kitabımızın yazarının da bu kelime sayesinde ve bu kelimenin her bir harfinin anlamlarını kendince benimsemiş ve uygulamaya koyarak başarıya ulaşmış olması da bu kitabımızın gerçek hayatta yaşanmış bir başarı hikâyesi sonucunda bilgilerin toparlanarak kaleme alınmış hali olduğunu da göstermektedir. Ayrıca kitap içerisinde yazarımızın hayatından yaşanmış örnekler de yansıtılmış olacaktır.

Anlamı açısından ve anlamı benimsendiği zaman değeri ve etkisi açısından oldukça büyük kapsamı içine alan ve başarının altın kelimesi olan, başarıya giden yolda 8 altın adımı gösteren bu kelimemizin ismi SİHPADOB olarak belirlenmiştir.

SİHPADOB kelimesi her bir harfinin bir sporcunun başarıya ulaşma yolunda muhakkak yapması gereken adımları olarak belirlenmiş olup; her bir harfin olmazsa olmaz denilecek kadar etkisinin büyük oluşundan benimsenerek bulunmuş bir kelimedir. Aynı zamanda diğer bir tabirle başarıya giden yolda 8 (sekiz) altın adımında başoyuncusudur.

Bir sporcu SİHPADOB kelimesinin tamamını tamamladığı vakit, herhangi bir başarı göstermesi gereken yarışmaya ya da etkinliğe de hazır olmuş anlamına gelmektedir.

Bu kitabımız sonucunda hedefimiz spor hayatına yeni bir kelime sokmak ve her bir yöneticinin, her bir çalıştırıcının, her bir sporcunun rahatça kullandığı bir anlam haline gelmesini sağlamaktır. Nasıl bir sporcu kondisyonu iyi denildiği vakit birçok antrenman çeşidini yapmış ve hazır olduğu anlamına geliyorsa SİHPADOB kelimesi de ilerleyen zamanda bir sporcunun başarıya ulaşma yolunda her şeyi yaptığını gösteren kelime olarak insanların kelime dağarcığı bilgilerine girmiş olmasını hedeflemekteyiz.

SİHPADOB NEDİR?...

İÇİNDEKİLER

1. ÜNİTE: S HARFİ	7
Sağlık	8
Spor	11
Saygı	12
Sevgi	14
2. ÜNİTE: İ HARFİ	16
İş Olarak Görmek	18
İnat Etmek	19
İtaat Etmek	21
3. ÜNİTE: H HARFİ	23
Hedef Belirleme	25
Hırs Yapma(-ma)	28
4. ÜNİTE: P HARFİ	30
Plan / Program	32
Program / Plan	33
Psikoloji	37
Partner	40
5. ÜNİTE: A HARFİ	41
Amaç / Azim	43
Azim / Amaç	44
Antrenman	46
6. ÜNİTE: D HARFİ	51
Düzen	53
Disiplin	54
Dinlenme	55
7. ÜNİTE: O HARFİ	59
Odaklanmak	61
Organize Olmak	64
8. ÜNİTE: B HARFİ	65
Beslenme	66

1. ÜNİTE: S HARFİ

SAĞLIK

SPOR

SAYGI

SEVGİ

SAĞLIK

Sağlık her bir canlı için bu hayatta en önemli etkidir. Tüm insanlığın ilk isteği her zaman sağlık olmuştur. Sağlığın olmadığı bir yerde bırakın spor yapmayı normal kendi kişisel ihtiyaçlarınızda bile sıkıntılar oluşacağından hayattan zevk alamayacak kadar kötü zamanlı durumlara bile rastlanılmaktadır.

Sağlık TDK'deki anlamıyla; bireyin fiziksel, sosyal ve ruhsal yönden tam bir iyilik durumunda olması, vücut esenliği, esenlik, sıhhat ve afiyet olma hali anlamına gelmektedir. Bu tanım ile yola çıkıldığı vakit bir birey sağlıklı olmak için en önemli yollarından birisi de spor yapma olarak tüm insanlık tarafından belirlenmiş. Tüm insanlık tarafından kabul edilmiştir.

Başarıya ulaşma yolunda bir sporcu içinde en önemli ve birinci etken sağlıklı olmaktır. Sağlık, SİHPADOB - T kelimemizin baş harfini oluşturan kelimelerin başında gelmektedir. Sağlıklı olarak bir sporcu hedeflemiş olduğu başarıya gitme yolunda çok büyük bir etkeni geçmiş olacaktır. Bu etkeni geçtikten sonra da geriye, geçmek istediği diğer adımlar kalacaktır. Zaten her işin başı sağlıktır atasözünden de esinlendiğimiz vakit sporcu için sağlıklı olmak en birincil hedeftir.

Bir sporcu, spor yarışmalarına ya da etkinliğine hazırlanırken tabii ki sadece “evet ben sağlıklıyım. O zaman bu durumu geçelim.” diyerek diğer adımlara geçmemelidir. Çünkü bir yarışma için ya da bir etkinlik için yola çıkmadan önce ilk etapta sağlık durumunu kesinlikle netleştirmemiz gerekir. Bunun içinde tabii ki sağlık kontrollerinden geçilmeli ve her biri dikkatlice, özenle kontrol ettirilmelidir.

Bu durumu bir örnek ile açıklamak gerekirse; temeli bozuk ya da yüzde yüz tam olmayan bir inşaat üzerine çıkılacak olan katlar, en ufak bir sarsıntı neticesinde hasara uğrayacaktır. Hatta ve hatta binanın çökmesi bile gerçekleşebilecek sonuçlardan birisidir. Sonuç olarak başlangıçta yarım yapılan neticeler yüzünden yarı yolda tüm