

İKLİM ŞARTLARINA GÖRE ANTRENMAN YÜKLENMELERİNİN PLANLANMASI VE ÖZELLİKLERİ

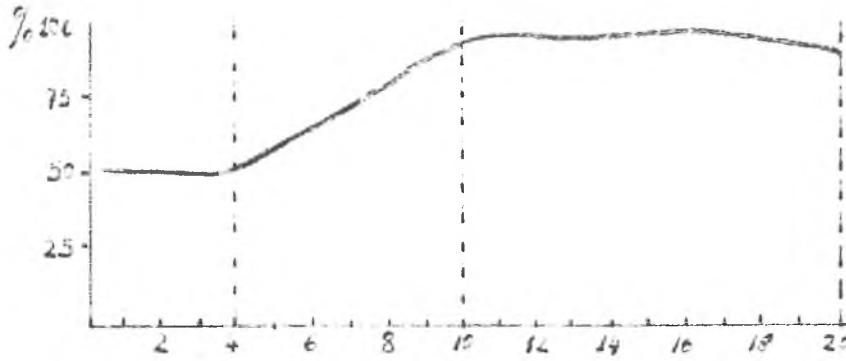
HATİPOĞLU, E(*)

Antrenmanların deniz seviyesinden çok yüksek yerlerde yapılması gerektiği zaman daima orgnaizmanın yüksek basınç şartlarına göre ayarlanması ve aklimatize etmesi gerekçesi göz önünde bulundurulmalıdır.

Meksiko Olimpiyat Oyunları'ndaki derecelere tüm dünyada spor kamuoyunda hayret uyandırmıştır. Deniz seviyesinden iki bin metre yükseklikte yapılan bu oyunlar bazı sporculara bir hayli güçlükler yaratmıştır.

Fizyolojik proseslerin aerobik biçimde geliştiği spor dallarında (özellikle 2-3 dakika süren branşlarda) oksijenin azalan basıncı neticeler üzerinde olumsuz etki yapmaktadır. Ve aksine, yarışma yüklemelerinin aerobik olmayan şartlarda geçen müsabakalar için pek o kadar önemi yoktur. Bu yüzden Meksiko Olimpiyatları'nda erkekler uzun atlama, 400m engelli koşu, bayanlarda gülle atma gibi disiplinlerde bir sıra dünya rekorları kırılmıştır. Büyük dayanıklılık gerektiren branşlarda ise bir çok sporcu oksijen tüpleri kullanmak zorunda kaldılar.

Bu tür olumsuzlukları önlemek için, yukarıda zikrettiğimiz müsabakalardan önce sporcularla deniz seviyesinden yüksek yerlerdeki kamplarda antrenman alıştırmaları yapılmasını öneririz.



Aklimatizasyon iki esas dönemde gerçekleşmektedir. Bu dönemlerin süresi deniz seviyesinin yüksekliği, sporcunun antrenman hazırlığı ve sporcunun kişisel özelliği gibi şartlara bağlıdır. Birinci dönem genellikle 20 gün kadar sürer. İkinci dönem ise aylar, hatta yıllarca sürer. Spor çevreleri için birinci dönem daha büyük önem taşır. Bu dönem birkaç etaptan oluşur.

Birinci etap ilk 3-4 günü kapsar. Bu etapta tipik aklimatizasyon belirtilerini müşahade ederiz: rahatsız uyku, bozuk haleti ruhiye, sık nefes alma, nabız yükselmesi v.s. Organizmada olagelen bu değişiklikler yüzünden yoğun yüklemeli antrenmanlardan kaçınılması gerekir. Yapılan antrenmanlar bu etapta normal şartlardaki antrenmanların yüzde ellisini geçmemelidir. Genellikle kısa krosler, geziler, kayak ve bireysel oyunlar tercih edilmelidir. Bu tavsiyelere riayet edilmezse, daha sonra sporcularda olumsuzluklar belirebilir.

İkinci etap dördüncü günden onuncu güne kadar devam eder. Bu etapta sporcunun antrenman kapasitesi yükselir. Bu etapta yapılan antrenmanlar normal şartlardaki antrenmanların yüzde seksen nispetini bulur. Bu dönemde organizmadaki prosesler hep daha yavaş sürdüğü için antrenman serileri arasındaki intervaller daha büyük olmalıdır.

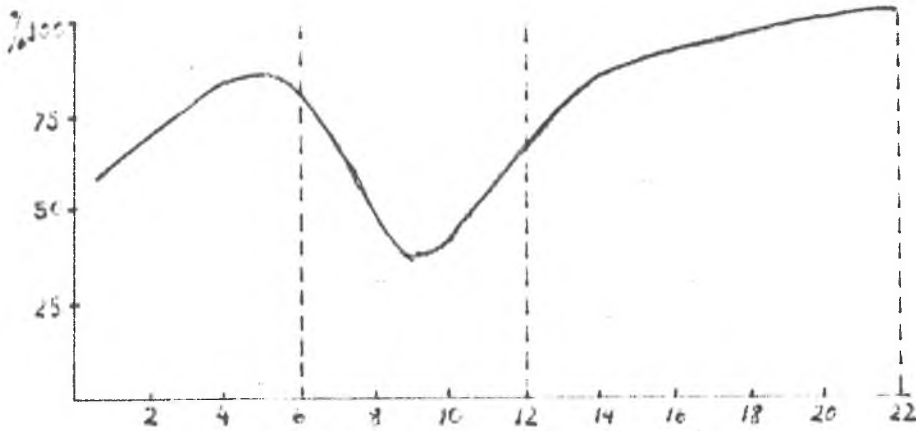
Çoğu zaman bazı antrenörler ilk günlerdeki kaybettikleri zamanı kazanmak maksadıyla sporcunun psikolojik durumunun iyileştiğini görünce, aklimatizasyon özelliklerini gözönüne almadan antrenman hacmini (kapsamını) artırmaktadırlar. Böyle hallerde yedinci ve sekizinci güne doğru sporcularda çalışma azmi azalır, fizyolojik değişimler ve subjektif şikayetler başgösterir. İdmanlar yukarıdaki önerilen şartlarda yapıldığı zaman, sekizinci günden sonra antrenman hacmi yoğun olarak tam kapasiteyle uygulanabilir.

(*) Marmara Üniversitesi Atatürk Eğt. Fak. Öğretim Görevlisi.

Üçüncü etapta (10-20'nci gün arası) antrenmanlar normal deniz seviyesi şartlarındaki gibi sürdürülür. Adapte olma süresi, sporcunun antrenman hazırlığına bağlıdır. Sporcu çok formunda olduğu zaman yukarıda zikredilen etapların süreleri kısaltılabilir. Bu gibi hallerde normal antrenman yüklemeleri daha üçüncü ve dördüncü günlerde uygulanmaya başlar. Bunun için sporcunun bu tür kamplara yüksek spor formuna girerek gitmesini tavsiye ederiz.

Kısa süreli bir haftalık deniz seviyesinden yüksek kamplardan fayda yoktur. Bu tür kampların en az iki veya üç hafta ürmesi gerekir. İki haftalık kampların ikinci haftası yararlıdır. Üç haftalık kampların ise ikinci ve üçüncü haftaları yararlı sayılır.

Deniz seviyesinden yüksek şartlarda yapılan hazırlıklardan sonra müşahade edilen mir başka proses de reaktivasyon prosesidir. bu proses de aynen aklimatizasyonda gözlediğimiz tüm özellikleri hemen hemen müşahade ederiz. Reaktivasyon prosesi yeni bir adapte şekli olup sporcunun organizması yüksek dağ ikliminden daha önce geldiği iklime uyum sağlar. reaktivasyon kendine has çalışma azmini gösteren dalgalı biçimde dinamik bir karakteri vardır. Üç aşamadan geçer.



Birinci aşama beş, altı günü kapsar, ilk üç güne kadar sporcuda antrenman hız ve kapasitesinin yavaş yavaş artışı gözlemlenir. Beşinci güne kadar sporcu bu durumu idare eder. Bu aşama sporcunun fazla miktarda ve yüklemeli antrenmanlar yapması uygundur. Bu dönemde sporcudan yüksek spor rekorları bile beklenebilir. Bir zamanki Doğu Almanya sporcuları bu dönemde gözlenir fevkalâ dünya rekorları bile kırmışlardır.

İkinci aşama, yedinci günden onikinci güne kadar sürer. Bu aşama sporcunun antrenman azmi azalır ve kendiliğinden iki aşamalar sürgelir: 1. Çalışma azminin düşük olması, 2. Çalışma azminin yüksek olması, Yedinci günden dokuzuncu güne kadar antrenman yüklemeleri normalden yüzde kırka kadar düşmelidir. Bu dönemde yoğunluk düşüktür. Daha sonraki dönemde (13-14.üncü gün) idman yüklemeleri tedricen %80'e kadar büyüyebilir. Bu merhalenin başında (yedinci gün) tipik reaktivasyon belirtileri gözlenir edilir-düşük dayanıklılık, umum rahatsızlık, denge bozukluğu v.s. Bu yüzden bu dönemde antrenman daha genel karakter taşır.

Üçüncü aşama (yirmi ikinci güne doğru) çalışma olasılıkları maksimal sınıra gelir. Artık öyle hazırlıklar için tüm metod ve araçlar uygulanabilir. Fakat unutmamalıyız ki, normal yüklemelere erişinceye kadar tedricen yaklaşım uygulanır. Ancak bütün bunlardan sonra yarışlara iştirak edilir.

Deniz seviyesinden yüksek koşullarda yapılan kamp çalışmaları sporcunun aklimatize ve reaktivasyon prosesinde tedricen yapılan idman programlarının tanınması ve bilinçli olarak uygulanmasının yüksek spor başarıları elde edilmesinde büyük önemi vardır. Spor sahasında gelişmiş ülkelerde sporcuların bu tür yüksek dağ koşullarında değişik güç şartlarda idman yaparak yüksek başarılarına ulaşmalarına günümüzde şahidiz. Bizim de bu tecrübelerden yararlanarak Türk sporuna gereken katkılarımızı vermemiz önemlidir.

Kaynaklar:

K. Kristev: "Yüksek rakım ve başarı". "Viprosi na fizikçeskata kultura" sayı, 3, 1969

V.S. Farfel: "Reaktivasyon ve çalışma azmi" - "Teoriya i pratika fizikçeskoy kültüroy" sayı II, 1972.