

# UZUN MESAFE KOŞUCULARI İÇİN ANTRENMANLAR

Şevki KORU\*

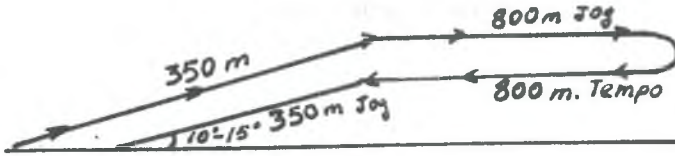
## BAYIR ANTRENMANI

Bayır Antrenmanı iyike ayrılır.

1- Uzun Bayır Antrenmanı: 300-350 metre ve % 10-15 dereceli meyilli arazide yapılır. Aerobik dayanıklılığı geliştirir ve hazırlanma deresinde (Eylül Ekim-Kasım-Aralık) uygulanır ve büyük adımlarla bayır çıkılır. duruma göre (yaşa göre) 6-20 defa tekrarlanır. Haftada 3-6 gün uygulanır.

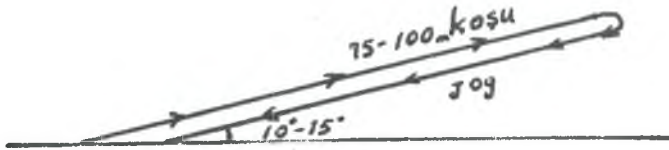
2- Kısa bayır antrenmanı 75-100 metre ve %10-15 meyilli arazide uygulanır, daha ziyade anaerobik gelişmeyi sağlar ve bayır suratli çıkılır, aşağı yürüyerek veya hafif joğ yaparak inilir ve yaşa göre 6-20 adet ve haftada 3-6 gün uygulanır. Bu çeşit bayır koşusu daha ziyade yarış sezonu evyeli ve yarış sezonu uygulanır. Bayirkum olursa ve atlet de ayakkabısız uygularsa çok faydalanır.

### Uzun Bayır İdmanı Çalışması



350m yokuş yukarı koşu.  
800m hafif joğ ile devam edilir,  
arkasından 800 m tempo 350 m yokuş  
çok yavaş joğ ile aşağı inilir

### Kısa Bayır Antrenmanı Çalışması



10-15 derecelik meyili arazide  
uygulanır ve 75-100 m yukarı koşuktan  
sonra hemen aşağıya hafif joğ veya  
yürüyerek inilir.

Orta ve uzun mesafelerde dikkat edilmesi gereken yaklaşık beş nokta vardır.

- 1- Programlar atletin potansiyelini geliştirecek şekilde ayarlanmalıdır.
- 2- Dayanıklılık (Stamina),
- 3- Suratin geliştirilmesi,
- 4- İstenilen yarışma tarihinde formun zirvesinde olabilmek için programını harfiyen uygulamak.

5- Formundan düşen bir atletin tekrar forma sokmak için ne şekilde hareket etmelidir. Burada en mühin dayanıklılığın geliştirilmesidir. Dayanıklılığın geliştirilmesi demek vücudun kısa zamanda oksijen sıkıntısı çekmeye başlamadan ve yorgunluğu kolayca atarak yarışma anında her zaman dinç bir vaziyette kalmasıdır.

Stamina kuvvet değildir. Fakat dolaşım ve solunum sisteminin iyi çalışma durumudur. Atletin rasyonel dolaşım ve solunum sistemi şu şekilde geliştirmelidir. Fakat atletin yaşına ve atletin kabiliyetini v edurumuna göre haftada 60'dan 200 kilometre engelebeli arizde kilometreleri 4-5 dakikada koşmakla elde edinilir. Bu çalışma şekli Ekim-Kasım ve Aralık aylarında hazırlık devresinde uygulanır.

\* Şevki KORU: Eski maraton aleti ve Uzun mesafe koşu antrenörü.

Bazı büyük atletler bu devreyi 4 ay kadar bile yapmaktadırlar. Bu tür idman şekli yoğunluğunda, parkurlarda neticeye daha kolay ulaşılır. Sabit tempo ile çalışan atletler genel durumlarını Enterval idmanı yapanlardan daha çabuk geliştirmektedirler. Bu hazırlık devresinde bazı antrenörler ise uzun koşular yerine atletine enterval çalışmalar yaptırmaktadırlar.

### Örneğin:

Enterval çalışması bir saat sürerse diğer bir atlet bir saat sabit tempo ile koşar ve sabit tempo ile çalışan, enterval çalışana kıyasla solunum ve dolaşım sistemi daha çabuk gelişir. Bu hazırlık çalışmasında koşular uzun mesafelere maraton çalışması denilmektedir. Bu çalışma ile atletin istirahat zamanlarında (sabah uykudan kalktığı zamanda) atletin kalbinin dakikada 40-35 kere vuramaya indiği zamana kadar uzun koşulara devam etmelidir. Bu durumdan sonra özel antrenmanlara geçilmelidir.

Bazı antrenörler bu tür uzun koşular atletin suratının yok olduğunu ileri sürmektedirler. Fakat bu husus ilmen ispat edilmiştir ki surat herhangi bir sistemle ne çoğaltılabilir ne de azaltılabilir. Bu dört aylık maraton çalışmasından sonra özel antrenmanlara geçildiği zaman atlet kendi süratini kazanmaktadır. Bu atlet bu uzun koşularla kas, solunum, dolaşım sistemlerini iyi çalışmalarını ve geliştirdiğine inanmalıdır. Bu sistemle çalışan atletler ileri aylarda yapılacak sürat antrenmanlarına daha çok dayanmaktadırlar.

### Örneğin:

Diğer sitmele çalışmış bir atlet 6 adet 1000 metre koşabiliyorsa maraton çalışması yapan bir atlet 10 adet 1000 metre koşabilmektedir, (Tabiki aynı ayarda olan atletlerde). Kilosu hafif atletler bu maraton çalışmasını daha kolay uygulamaktadırlar. Bu dört aylık maraton çalışması tamamen eareobik kapasitesi artırır. Haftada 6 gün olarak yapılır. Bazı atletler günlük koşulacak mesafeyi ikiye bölerek sabah ve akşam olmak üzere iki defa da uygular.

#### Bir Haftalık Maraton Çalışması

Pazartesi	1 saat	45 dakika
Salı	1 Saat	
Çarşamba	1 saat	15 dakika
Perşembe	1 saat	30 dakika
Cuma	1 saat	
Cumartesi	35 - 40 kilometre	

Bu 4 aylık çalışma sonunda atlet çivili ayakkabı giyerek pist çalışmalarına başlar.

Bu 4 aylık çalışmadan sonra atlet özel pist veya çim üzerinde özel idmanlara (interval, fasılalı, sprint, yokuş) geçerek kır koşusu yarışmalarına hazırlanır. Kır koşuları yarışmaları Ocak-Şubat ve Mart aylarını kapsar. Bundan sonra Nisan, Mayıs ayları pist üzerinde çalışarak geçiş dönemine geçer. Bu geçiş döneminde mesafeler de tempo sertleşerek anaerobik gelişmeye ve süratin devamını temine çalışır. Bu iki aylık geçiş zamanından sonra atlet yaz ve pist yarışmalarına girerek en yüksek formunu tutmuş olur. Burada atlet formunu uzun bir şekilde koruyabilmesi için kaliteli idmanlarını adet olarak az ve daha süratli ve aralarda dinlenmeleri daha fazla yapmalıdır. Yukarıda kır koşu sezonunda örnek 8 haftalık çalışma (Çim veya Pist).

Pazartesi	:	5 dakika ara ile 5 adet 2000m. 6.20 - 6.30 luk.
Salı	:	3 dakia ara ile 8 adet 1000m. 3.05 - 3.00 lik.
Çarşamba	:	1 saat jog.
Perşembe	:	12 adet 66 - 70 saniyelik 400 metre. 1 tur jog ile veya 20 - 30 adet 200 metre interval şeklinde. veya 10 - 15 derecelik ve 300 - 350 metrelik bayırda 8 - 12 adet bayır çalışması.
Cuma	:	Çabukluluk idmanı veya jog veya istirahat.
Cumartesi	:	Yarışma.

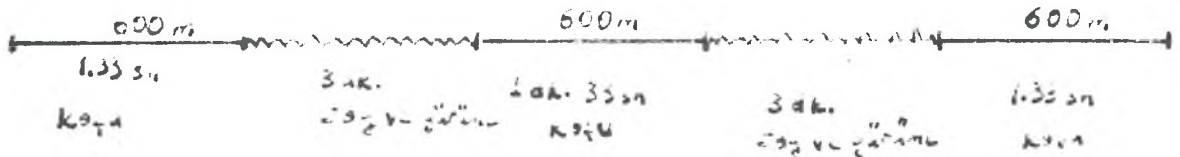
Bu kır koşuları sezonu bittikten sonra geçiş sezonu olan Nisan, Mayıs aylarında antrenmanlar tamamen pistte devam eder ve idmanları yavaş yavaş sertlenmeye, dozları artmaya başlar. Ve hafta sonlarında yarış varsa girilir. Yarış yoksa 2 saatte kadar arazide jog yapılır. Bazı büyük atletler 2,5 - 3 saat kadar pazar günleri bile jog yaparlar. Bu sistemi yani maraton sistemini ortaya koyan Yeni Zelandalı antrenör Lityart bu geçiş dönemini 4 ay kadar uzatmaktadır. Bu müddetin üçüncü ayından sonar yarışmalara girmeye başlayarak atletlerinin tam Olimpiyat zamanında en iyi form durumalarına ulaşmalarını temin etmektedir. O kadar ki 1960 yılında Roma Olimpiyatlarında Peter Snell isimdeki Lidyat'ın atleti 800 metre birincisi oldu. Aynı atlet 1964 tokyo Olimpiyatlarında yine 800 metre birincisi oldu ve 1964 tokyo Olimpiyatlarında yine 800 metre birincisi oldu ve 1964 yılının Olimpiyatlarından 27 gün evvel Peter Snell 42 kilometre yarışmasına girmiştir. Lidyard idmanları tamamen dayanıklılık üzerine kurmuştur.

## FASILALI ANTRENMAN TÜRLERİ

Fasilalı antrenman türleri 600-800-1000-1200-2000-3000 metreleri fasılalarla aralıklarla koşmaktır. Şayet koşulan mesafe 3 adetden fazla ise bu taktirde set halinde koşulur. Fasıla aralarında koşulan mesafe zamanın iki misli hafif jog ve yürüme yapılır. Set aralarında 5 dakika hafif jog şeklinde dinlenilir.

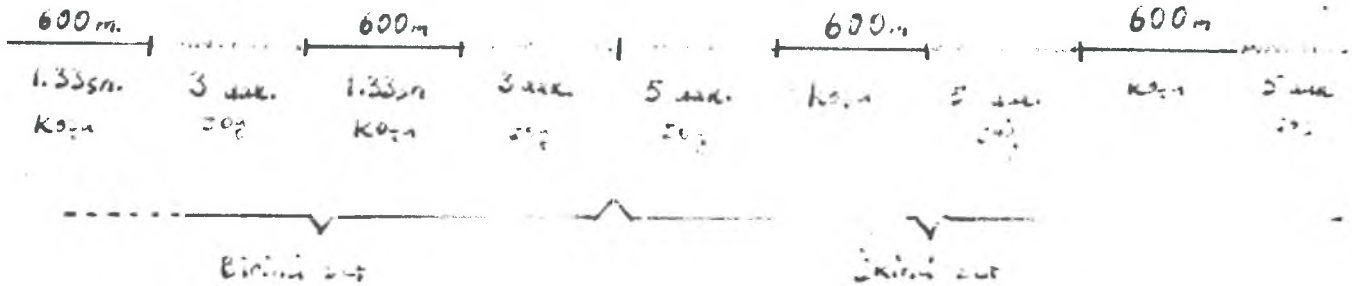
Örnek olarka 3 adet 600 koşulacaksa ve koşan atletin 800 metredeki derecelerinin 2 dakika ise bu atlet yarışta 600 metreyi 1.30'da geçer. Bu taktirde fasılalı 600 metreyi bu atlet  $1.30 + 3 = 1.33-1.32$  saniyede tekrarlamalıdır.

### Örnek Şema:



3'den fazla 600 koşulacaksa set şeklinde koşulur.

### Örnek Şema:



4 adet veya 6 adet koşulacaksa veya 2 dakikalık 800 metreci 400 metrelik fasılalı koşu yapacaksa yarış içinde 400 metreyi 60 saniyede geçtiğine göre fasılları uygularken  $60 + 2 = 62$  saniye ile fasılları koşar ve fasıla araları  $62 \times 2 = 124$  saniye jog veya yürüyerek dinlendikten sonra ikinci 400 metre başlar. Şayet 3 adetden fazla 400 metre koşulacaksa  $2 + 2 + 206$  adet 400 veya  $3 + 3 = 6$  adet 400 metre olmak üzere 3 veya 2 setten olmak üzere 6 adet 400 metre koşar ve set araları 5 dakika jog veya yürüme yapılarak uygulanır.

1.54'lük 800 metreci 1200 metrelik fasılalı koşu yapacaksa; Bu atlet yarış içinde 400

metreyi 57 saniyede geçer. bu taktirde koşacağı fasıllı 1200 metrelerin turlarını  $57 + 10 = 67$  saniyede geçmelidir. Şayet 3 fazla 1200 metre koşacaksa; 2 veya 3 setde 1200 metre veya  $2 + 2 + 2 = 6$  adet 1200 metre, artı (+) işaretli yerlerde 5-6 dakikalık set arası jog veya yürüme yapılmalıdır.

Eğer 4 dakikalık 1500'cü atlet fasıllı 400 metreleri koşacaksa bu atlet yarış içinde 400 metreleri 64 saniyede geçer.

Bu durumda fasıllı 400 metreleri  $64 - 1 = 63$  saniyelik veya  $64 - 3 = 61$  saniyelik 400'ler  $3 + 3 = 6$  adet veya  $2 + 2 + 2 = 6$  adet 400 metre koşar. Artı (+) işaretli yerde 5-6 dakikalık jog veya yürüme yapar. Fasıllar arasında koştuğu fasıllı mesafe zamanının iki misli jog veya yürüme yapılmalıdır.

Uzun mesafelerde hız yavaş olduğu için fasıllı tekrarlar da 400-800 metreler üzerinden yapılır.

### **Örnek**

5000 metreci yarışta bu mesafede 15 dakikada koşabiliyorsa yarış içinde 400 metreleri 72 saniyede, 800 metrede 2.24 saniyede geçer. Bu durumda 800 metre fasıllı mesafeleri  $2.24 - 4 = 2.20$ 'lik 12 adet 800 metreleri koşar. Tabi yine  $2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 = 12$  veya  $3 + 3 + 3 + 3 = 12$  veya  $4 + 4 + 4 = 12$  veya  $6 + 6 = 12$  olarak fasıllar arasında ve setler arası 5-6 dakika jog veya yürüme yapar.

10000-1600-2000-3000 metreler fasıllı koşacaksa bu durumda aralarda tam dinlenme olmalıdır. Bu mesafelerde genellikle setler yapılmaz, doğrudan doğruya dinlenerek fasıllara devam edilir.

1 dakika 48 saniyelik bir 800 metreci yarış içinde 400 metreleri 54 saniyede geçer. Bu atlet 400m. fasıllı koşuları  $54 + 4 = 58$  saniyede  $3 \times 58$  veya  $4 \times 58$  de koşar ve aralarda 1 tur jog yapar.

**NOT:** Burada 400 metre interval çalışması ile 400m. fasıllı koşuyu karıştırmamalıdır. İntervalde dinlenmeler 1 dakikadır.

Fasıllı 400 metrelerde 1 tur jog'dur. Yaklaşık 3 dakika olmalıdır.

## **TEMPO İDMANLARI**

Yarış sezonu yaklaştıkça o sene amaçlanan dereceye ulaşmak için, yarışılacak mesafe için yapılan koşuları amaçları herhaftada bbr veya duruma göre 10-15 günde bir defa yapılır. İki şekli vardır.

1- Tempo denemeleri amaçlaması yani ulaşılacak istenilen derecelerin çok altında turlarla yarış mesafesini koşmak örneğin 15 dakikalık bir dereceye ulaşmak istiyorsak ilk zamanlarda 17-18 dakikada 500 metre koşmak ve zaman ilerdikçe ve yarışmaya yaklaştıkça 16.30-15.30 olarak tempoyu artırır 5000 metre koşulur.

2- İkinci şekil 5000 metreden daha kısa mesafe amaçlanan derece üzerinde koşmakla zaman ilerdikçe koşulan mesafede uzatılarak yarış zamanına erişilir. Örnek olarak 5000 metreyi 15 dakika koşmak için 1000 metreleri 3 dakikada geçmek lazımdır. Bu taktirde 3 dakika hızında ilk denemede 2000 metre daha sonraki denemelerde 2500-3000-3500-4000-4500 metrelerde hep üç dakika hızla koşularak tekrarlanır. Ayrıca birde koşulan yarışma temposu yani yarış esnasındaki tempo bu kısım çok mühimdir. Yarışma mesafesinin turlarını aynı derece ile veya yaklaşık derecelere koşan atletler en iyi dereceleri koşturmaktadır.

### **Örnek**

Lon Angeles olimpiyatlarında ve 800 metre finalinde olimpiyat şampiyonu olan CRUZ 800 metreyi şu tempo ile koşturmuştur.

Her 200 M. Her 400 M. 800 M.

200 metreyi 24. 1524. 15

400 metreyi 51.1627.01 51.16

600 metreyi 1.17.83 26.67 1.43.00

800 metreyi 1.43.00 25.17 51.84

### Örnek 2

Aynı olimpiyatda Faslı Sait 5000 metrede olimpiyat şampiyonu olmuştur.

### Her 1000 m. Her 250 m. Turlar

1000 m 2.38.92.38.96.38 yaklaşık 63

2000 m 5.17.872.39.78

3000 m 7.59.392.41.52

4000 m 10.38.442.39.05

5000 m 13.05.592.26.656.39 yaklaşık 63

### Örnek 3

Zotopak 1940'da pistde 1 saat yarışmada 20 kilometre 257 metre koşarak dünya rekoru kırmıştı. 20 kilometrede 4 adet 5000m. zamanları hepsini 15 dakikada eşit bir şekilde geçmiştir yalnız son 50000 metreyi 5 saniye daha iyi koşmuştur.

### **INTERVAL ÇALIŞMALAR**

Bu çalışmalar 100-150-200-400 metreler üzerinde ve pistte aralıklı çalışmalar olarak uygulanır. Bu çeşit çalışma şeklini 1932'lerde Alman Dr. Geşler meydana koymuştur. İki şekilde uygulanır.

1- Kısa İnterval (Süratli)

2- Yavaş İnterval

**1- Kısa interval:** Daha ziyade 75-100-150 metrelerin tekrarı ile yapılır. 75-100-150 metrelerden örneğin 75 metre süratli koşulur, 75 metre koşularak tekrarlar devam eder. 6-20 adet (yaşa göre) kadar uygulanır. Adetler hazırlanan yarış mesafesine göre tesbit edilir. Örneğin bir 10.000 metreci 30 defa bile uygulayabilir. Bu süratli interval çalışması yarı sezonu yaklaşırken ve yarış sezonunda uygulanır. Anaerrotik gelişmeyi sağlar. HAftada 3-5 defa uygulanır.

**2- Yavaş İnterval:** Daha çok 200-400 metre mesafelerinin tekrarı olarak yapılır. Dr. Geşler bu çeşit intervali 200 metre üzerinde uygulamış ve deneylerini bu mesafe üzerinde yapmıştır. Geşlerin uygulamasına göre 31-32 saniyede 200 metre koşulduktan sonra 45 saniye yürüme veya 45 saniye çok hafif jog yapıldıktan sonra kalp atışı sayılacak. Kalp atışı 120'ye iner ise 45 saniye jog veya yürüme ile dinlendikten sonra kalp atışı yine ölçülecek 120'ye indiği zaman tekrar 200 metre koşulacak ve bu şekilde çalışmaya devam edilecek. Taki 45 saniye dinlenmelerde kalp atışı 120'ye düşmediği görüldüğü zaman tekrarlamaya son verilecektir. O atletin kaç adet 200 metre tekrar edeceği tesbit edilecektir.

200 metre Yavaş İnterval Çalışma Şeması

200 metre koşu

45 saniye jog veya yürüme

45 saniye sonra kalp atışı sayımı ve tekrar 200 metre koşuya devam.

Kısa ve suratli intervallerde kalp atışı 160-180 kadar çıkmaktadır v edinlenme süresi sonunda 120\$ye inmelidir. İnmediği taktirde tekrarlara son verilmelidir.

Uzun ve Yavaş İntervaller: 400 metrelerde de tekrarlanark uygulanır. 400 metreler 80 saniye azami 75 saniyede koşulup aralarda 1 dakika jog ve yürüme ile dinlenerek devam edilir. Yine 1-1,5 dakika dinlenme sonunda kalp atışı dakikada 120'ye inmez ise 400'lere son verilir. Bu çeşit çalışmaları 5000-10.000 ve maratonda 1942'lerde 4 Olimpiyat birincisi çek atletti Zatopek çok kullanmıştır. İlk senelerde 20, son senelerde 40 adet 400 metre tekrarlanmıştır. Zatopek bu 400 metreleri uygularken ısındıktan sonra 5 adet 200 metre (İnterval şeklinde) koşar ve ondan sonra da 400 metre intevallere başlar. 400 metre tekrarlar bittikten sonra tekrar 5 adet 200 metre koşmakla günlük antrenmanını bitirmektedir. (Kendisini çalışmasını 1948 Olimpiyatlarında gördüm.)

Yalnız şu noktayı belirtmekte fayda var. Yavaş ve uzun (200-400) İntervalde koşu sonunda kalp atışı 160'ı geçmemelidir.

Yarışma sezonunda ve yarış sezonunda uygulanır.



### **NERİMAN TEKİL'İN ARŞİVİNDEN**

1974 yılında Bostan maratonunda 7. olan Şevki KORU, Finlandiyalı meşhur atlet Paavo NURMI'nin antrenörü Amerikalı KELLY ile.