

ATLETİZİMDE SPORTİF FORMLA İLGİLİ BAZI ÖZELLİKLER

Hatipoğlu, E.*

Bilindiği üzere sporcunun forma girmesi, antrenörün çalışmaların sadece bir yanıdır. Öte yandan bu formun korunması ve daha üst düzeye gelmesi hususunda mantıklı hareketlerle ısrarlı çalışmaları gerekir.

Şunu da kaydetmeliyiz ki, sporcu formunun üç aşaması; forma ulaşmak, onu korumak ve sonunda geçici bir süre gittikçe azalan bir şekilde onu kaybetmek, kaçınılmaz bir olasılıktır. Bu üç aşamadan içerik olduğu kadar antrenman prosesleri de etkilenmektedir. Periyotlama bakımından yüksek antrenman (kondisyon) düzeyine ve daha sonra gereken spor formuna ulaşmak genel-hazırlık dönemin görevidir. Bu dönemde şu özellikler gözlenir:

a/ Antrenman yüklemesi tedricen artar.

b/ Zaman-zaman maksimal çalışmalar uygulanır.

c/ Değişik branşların spesifik özelliklerine göre model yüklemelere geçilir.

Araştırmalar göstermiştir ki, sportif formu, altı-sekiz haftadan daha fazla korunması mümkün değildir. Yarışma döneminde sporcu muazzam fiziksel ve psikolojik yüklemelere maruz kalmaktadır. Bundan başka sporcular azaltılmış yükleme hacmi şartlarında, daha fazla süre tahammül edemezler. Bu yüzden uzun yaz yarışma dönemini iki mezosikula ayrılır. Onların aralarına bahsetmek etmek istediğimiz 4-6 haftalık bir ara dönem yerleştirilir. Faktoriolojik olarak bu dönem, yazın en önemli yarışmaların bir hazırlık çalışmasını teşkil eder. Atletlerin daha yüksek sportif forma ulaşmasına yol açar. Bu dönem başında antrenman hacmi artar, yoğunluk azalır. Daha sonra hacim azalır, antrenman yoğunluğu yükselir. Yükleme dalgaları atletlerin verimini artırarak, ikinci yaz mezosikülda yer alan yılın en önemli yarışlarda, sporcuların başarılarında katkısı büyük olduğu kanatındayız. Bundan başka bu dönemin strüktür ve karakteri üç temel para-

metreden tayin edilir :

1. Döneme kadar antrenman hacminin büyüklüğü

2. Dönemin genel hacmi (antrenman)

3. Önemli yarışlara kadar kalan zaman süresi (1)

Bilim ve metodik literatürü, ayrıca tecrübelerin gösterdiği analizlere göre dört haftalık hazırlık dönemi bas ettiğimiz üç parametreye bağlı olarak antrenman çalışmalarının (haftalık yüzde oranı olarak) şu değişikliklere uğrar :

	I.ci Hafta	II. Hafta	III. Hafta	IV. Hafta
Seçenek 1.	22	28	35	15
Seçenek 2.	28	35	22	15

Birinci seçenek, öncesi atletin fiziksel olarak fazla yıprandığını düşünüyorsanız uygulanır. İkinci seçenek ise dönem öncesi herhangi bir sebepten dolayı (objektif veya subjektif) atlet eksik yüklendiği durumlarda uygulamayı tavsiye ederiz. 1990 yılında, Balkan oyunlarından önce, yetenekli sprinterimiz Cengiz Kavaklıoğlu'na, ikinci seçeneği uygun gördük ve daha sonra doğru yolu seçtiğimiz ortaya çıktı-Balkan şampiyonu bizdik ve 100m'de daha 3 Türkiye rekoru kırdı. Kavaklıoğlu'nun 4 haftalık dönemini teferru atlı olarak aşağıdaki tabloda sunuyoruz :

HAFTALAR GÖSTERGELER	I.ci HAFTA 25-06-1.07	II.ci HAFTA 2-8.07	III.ci HAFTA 9-15.07	IV.ci HAFTA 16-22.07
HAFTALIK ANTRENMAN HACMI-DÖNEME GÖRE %	28	35	22	15
Antrenman sayısı	6	8	5	4
Yarış veya kontroller	—————	—————	FERDİ TÜRKİYE ŞAM 100M-1D 67 RÜZGAR-2.35m/s	3. KADEME 100m. 10.69 s. YTR ANKARA
I SÜRRAT ÇALIŞMALARI :				
1. DÖNEME GÖRE HACİM %	30	40	20	10
2. RÜZGAR YARDIMIYLA ÇALIŞMALAR	HAFTADA 2 KEZ	HAFTADA 2 KEZ	HAFTA BAŞI 1 KEZ	HAFTA BAŞI 1 KEZ
II Halter-dinamik				
1. Döneme göre Hacim %	30	40	20	10
2. Yoğunluk - %	40-50	30-40	30	20
III SÜRATTE devamlılık				
1. Döneme göre Hacim - %	45	30	20	5
2. Yoğunluk - %	70	85-90	92-95	96-98

Önemli yarışmalar periyodunda (yaz döneminin ikinci mezosiklosunda) önemli olan sportif formun zirvesine ulaşmaktır. Sportif formun yönlendirilmesinde mühim olan atleti doğru şekilde müsabakaya sokmak ve çıkarmaktır". Prensip olarak, yarışma öncesi 8-10 gün süre ile yapılan antrenmanlarda yüklemeler hafifletilmelidir. Fakat bu hafifletme tedricen azaltma yoluyla değil, dalgalı bir biçimde, kısa ve yoğun idmanlarla, emosyonel olarak yapılmalıdır. Bu tür hafifletme yarışlardan sonra da (46 gün) uygulanır.

Bundan başka, sporcu yarışa "sokarken" gözönünde bulundurması gereken önemli durumlardan biri de atletin o anki psikolojik ve fiziksel durumudur. Durumları da şöyle tespit ettik :

1. Atlet düzenli antrenman yapmışsa, yarışmanın yapılacağı günün sabahı antrenman yapmanın sakıncası yoktur.

2. Eğer atletin durumu yeterli ise, yarışa 1-2 gün kala istirahat vermeyip seviyeyi tutmak için uygun antrenman çalışmaları yapılır.

3. Objektif veya subjektif nedenlerle atlet gereken antrenmanı uygulamamışsa, yarış gününün sabahı antrenman sakıncalıdır.

4. Şayet atlet yarışma öncesi (2-3 gün) kendini çok yorgun hissediyorsa, o zaman istirahat verilir ve ancak ondan sonra yarışma öncesi "uyandırıcı" idman yaptırılır.

Sportif formun yönlendirilmesinde ısınmanın ayrı bir önemi vardır. her antrenman başında yapılan ısınma, yapılacak esas çalışmaya uygun olarak yapılmalıdır. bilhassa daha yoğun idmanlar öncesi yapılan ısınma, adeta bir alışkanlığa dönüştürülmelidir. Masajla başlayarak, değişik pomatlar, esnetici hareketler daha sonra driller ve artırmalar hep bu tür etkinliklerden sayılır.

Büyük yarışlardan önce (Avrupa, Dünya ve Olimpiyat oyunları) koşullara göre (seriler, final taktik, iklim) model denen ısınmalara başvurulur. Bu tür ısınma usullerini başka bir yazımızda ele alacağız.

KAYNAKLAR :

1. ANTONOV N.-Bulgarca, (Byagane na kî si rastoyaniya) Sofya, 1983 y.
2. Maigrot, J.- (Das fransözisce sprint training) Zaichtathl, 1968 N 10
3. Petrovskiy, V - (Solka İli kak?) Lekaya atletika - 1974 y N 9
4. Petrovskiy, V - (Beg na karotkiye distansii) Fiziceskaya kultura i sport-1978 y.
5. Jelazkov, T. - (Teoriya i metodika ha sportnata trenirofka) Meditsina i fizikultura-1981 y.