

# FİZİKSEL ANTRENMANIN TEMEL İLKELERİ

## ANTRENMANA ADAPTASYON VE GELİŞME

Bütün canlılar yaşadıkları ortama mümkün olduğunca çok uyum sağlarlar. Dış şartlar değişmediği takdirde çoğu organizma bir denge durumunda kalmaya devam eder. Hücrelerin yıkılmasını ve enerji harcamasını sağlayan katabolik işlemlerle hücreleri yenileyen ve enerji rezervlerini dolduran anabolik işlemler dengede oldukları için bu organizmalar temel olarak kısa zaman dönemleri içinde hiç değişmezler.

Fiziksel antrenmanın temeli de bu dengeyi bozmaktır. Antrenman yapmak, iskelet sistemini, kasları, bağlayıcı dokuları belli bir stres altına sokan ve enerji depolarını boşaltan kontrollü bir katabolik uyarıdır. Antrenmanın sonunda kişinin performansı normal seviyenin altına düşer. Antrenmanın sonrasındaki dinlenme sürecinde vücut bu antrenman stilini kapsayan bir hayat biçimine uyum sağlamaya çalışır. Böylece antrenman öncesindeki halinden daha iyi bir duruma geçer. Buna süperadaptasyon denir.

Süperadaptasyon, vücudun antrenmanın sağladığı streslere daha iyi uyum sağlaması sonucu ortaya çıkar. Antrenmana kimyasal olarak uyum sağlamanın içinde kimyasal reaksiyonları gerçekleştirecek daha fazla enzim ve hücresel enerji çevirmicileri, glikojen ve diğer yakıtların daha yüksek miktarlarda depolanabilmeleri ve kanda daha fazla laktik asit nötralizatörleri bulunması vardır. Kaslar hacimsel olarak büyür, tendonlar güçlenir, kan damarları büyür. Hatta sinir sistemi ve hormonal sistemimiz bile antrenmanın stresine uyum sağlar.

## ANTRENMAN HACMİ

İlerleme ve gerileme katabolik ve anabolik aktivitelerin birbirlerine olan dengelerinin bir sonucudur. İkisinden biri yetersizse gelişme az olacaktır. Eğer katabolik hacim azsa antrenmanınız vücudunuzu süperadaptasyon sağlayacak kadar uyarmıyor olabilir. Eğer katabolik hacim çok fazlaysa kendinizi yenileme yeteneğinizi azaltabilir.

Antrenman hacminin dört farklı elemanı vardır: miktar, zorluk, yoğunluk ve sıklık.

### Miktar

Doğal olarak ne kadar çok antrenman yapıyorsanız vücudunuza o kadar stres uyguluyorsunuzdur. Eğer günde 3- 4 kaya rotası çıkmaya alışmışsanız ve bir gün bunun yerine 7 - 8 kaya rotası çıkarsanız miktarı iki katına çıkarmış olursunuz ve daha fazla dinlenme sürecine ihtiyacınız olur.

### Zorluk

Antrenman hacminizi daha fazla rota çıkmadan da arttırabilirsiniz. Eğer seçtiğiniz rotalar daha zorsa ve daha büyük bir efor gerektiyorsa antrenman hacminizi arttırmış olursunuz. Zorluk, teknik olarak, kaslar üzerindeki yüke ve bu yükün maksimum gücünüzün yüzde kaçına olduğuna denir.

### Yoğunluk

Normalde bir saatinizi alan bir çalışma düşünün. Eğer bu çalışmayı dinlenme zamanlarını azaltarak 35 dakikaya sığdırırsanız çalışma hacminizi arttırmış olursunuz.

### Sıklık

Sıklık, adından da anlaşıldığı gibi ne sıklıkta çalıştığınıza ve çalışmalar arasında ne kadar ara olduğuna denir. Eğer her çalışma bir önceki çalışmanın süperadaptasyon döneminde yapılırsa vücudun sistemleri dinlenmek ve kendilerini yenilemek için yeterli zamanı bulur. Böylece sürekli daha iyi bir fiziksel duruma geçersiniz.

Eğer çok sık çalışırsanız vücudunuz iki çalışma arasında yeterince dinlenmeye vakit bulamayacaktır. Bunun sonucunda kişi her antrenmanda daha güçsüz bir hale gelecektir.

Uzun vadede gelişmenin devam edebilmesi için, antrenman hacminin vücudun uyum sağlayabileceği bir hızda artması gerekir. Bu yolla vücut sürekli daha yüksek antrenman hacimlerine uyum sağlayabilecektir. Bir zamanlar gelişme için yeterli olan bir antrenman hacmi kişinin fiziksel durumu geliştikçe yetersiz kalmaya başlayacaktır. Eğer antrenman hacmi artmazsa kişinin fiziksel gelişimi de bir duraklama sürecine girecektir.

## HACİM, YORGUNLUK VE YENİLENME

Yorgunluk hissi kısmi olarak koruyucu bir mekanizmadır. Bu his antrenmana devam etmemizi

zorlaştırarak vücudun rezervlerini daha sonra iyileşemeyeceği kadar boşaltmasını önler. Temel olarak iki tip yorgunluk vardır. Lokal yorgunluk bir sporda direk olarak kullanılan bölgeleri etkiler. Kaslardaki mikro travmalardan, laktik asit gibi atık malzemelerin birikmesinden, ya da kaslardaki glikojen, protein ya da elektrolitlerin azalmasından dolayı ortaya çıkabilir. Lokal yorgunluğun temel belirtileri kaslardaki hafif acı ve gerginlik, kramplar ve güçsüzleşmedir. Ağır lokal yorgunluk kabul edilebilir hatta bazı antrenman tiplerinde tercih edilebilir bir olgudur. Merkezi yorgunluk, vücuttaki kendini yenileme mekanizmasını destekleyen sinir ve hormonal sistemi etkiler. Merkezi yorgunluk vücuttaki lokal yorgunlukların birikmesi sonucu ortaya çıkar. Ağır merkezi yorgunluk vücudun kendini yenilemesini etkiler ve kesinlikle istenmeyen bir olgudur.

Çoğu sporcular için dinlenmek hem lokal hem de merkezi yorgunluğun düzelmesi için yeterlidir. Eğer sporcuda merkezi yorgunluk olmasına rağmen dinlenmez ve antrenman programına devam ederse vücudu aşırı çalışma denen bir duruma girer. Aşırı çalışmanın belirtileri:

- Fiziksel performansın azalması, rutin antrenmanların tamamlanamaması
- Kilo kaybı
- Sabah nabzında dakikada beş atıştan daha fazla bir yükseliş ve antrenman sonrasında nabzın eski haline gelmesinin uzun sürmesi
- Devam eden kas ve eklem ağrıları
- Ufak yaraların zor iyileşmesi
- Antremandan 24 saat sonra devam eden yorgunluk hissi
- Spora karşı ilginin azalması
- Uyuma düzenindeki bozukluklar, özellikle uyuma zorluğu
- İştah kaybı
- Koordinasyonun zayıflaması
- Geceleri sıvı alımının artması ve tatmin edilemeyen bir susuzluk hissi
- Alıngan, mutsuz, gergin ve sıkkin olma

## **AZALAN GELİŞME**

Fiziksel olarak gelişmenin bir sınırı vardır. Hepimizin kas lif oranları, bağışıklık sistemimizin yeterliliği, vücut tipimiz gibi genetik faktörler tarafından belirlenen kişisel limitlerimiz vardır. Genetik limitimize ne kadar yaklaşırsak fiziksel olarak gelişmek de o kadar zorlaşır. Daha önce hiç tırmanmamış biri ne tip tırmanış aktivitesinde bulunursa bulunsun bu onun performansını pozitif olarak etkileyecektir. Bir kaç senedir tırmanan biri için ise onun tırmanma yeteneği normalde yaptığı antremanın hacmine göre belirlenmiştir. Eğer antreman hacmimi azaltırsa performansı düşebilir. Yeni başlayan biri için ilerlemek çok zor değildir. Fakat yıllarca tırmandıktan sonra ilerleme göstermek için kişinin antrenman programına çok dikkat etmesi gerekir. Yeteneğiniz ve performansınız ne kadar gelişmişse aşırı çalışma durumuna geçmeniz o kadar kolay olacaktır ve daha ufak gelişmeler için daha çok çalışmanız gerekecektir.

## **İYİLEŞME İÇGÜDÜSÜ**

Bir sporcunun kazanması gereken en önemli şeylerden biri sporcunun kendi vücudunun iyileşme ve dinlenme sürecinin içgüdüsel olarak farkında olmasıdır.

Dünya çapında başarılı sporcular bu içgüdüyü geliştirmek ve vücutlarının yorgun mu yoksa dinlenmiş mi olduğunu anlamak için antrenmanlarında bilimsel yollar kullanırlar. Bu tip bir gözleme çoğumuzun olanakları dışında olsa da bunu yapmamızın başka yolları da vardır.

Bunun için en iyi yol yaptığımız antrenmanı, antremandaki performansımızı ve nasıl hissettiğimizi yazdığımız bir antrenman günlüğü kullanmaktır. Antrenman günlüğü farklı tiplerdeki antrenmanlardan sonra ne kadar sürede kendimizi yenilediğimizi ve yeni bir antremana hazır olduğumuzu görmek için gerekli olan kişisel bir kayıttır.

Antrenman hacminizi, dinlenme sürenizi ve gelişmenizi görerek zaman içinde vücudunuzun ne kadar yorgun ya da dinlenmiş olduğunu anlayabileceğiniz bir içgüdü geliştireceksinizdir. Bu içgüdü ne zaman daha fazla çalışmanız ve ne zaman ara vermeniz konusunda size en doğru bilgileri verecektir.

## **ISINMA**

Isınma iyi tırmanabilmeniz için gereklidir çünkü üç temel işlemi ( psikolojik, motor, otonomik) fiziksel aktiviteye hazırlar. Eğer ısınma sürecini atlar ya da çok çabuk geçerseniz dokuları henüz hazır olmadıkları bir yükün altına sokmuş olursunuz.

Isınma kasları besleyen damarları açarak dolaşımı iyileştirir. Aktivite ve kan dolaşımı, kasları ve bağlayıcı dokuları ısıtarak onları daha elastik yapar ve sakatlanma riskini azaltır. Isınma ayrıca kaslardaki kimyasal ortamı enerji üretimine uygun hale getirir.

## **FİZİKSEL ANTREMANIN ON TEMEL KURALI**

### **1. Isının ve soğuyun**

Gerektirdikleri zaman düşünüldüğünde bu ikili sizin sağlığınıza koruması ve performansınızı geliştirmesi açısından en önemli şeylerdir.

### **2. Tırmandığınız rotaları ve antrenmanınızı değişken tutun**

Değişiklik gelişme için temel unsurlardan biridir. Antrenman programınızdaki değişiklikler daha az sakatlık, daha iyi bir performans ve daha sağlıklı bir yaşam anlamına gelir. Yeni başlayan tırmanıcılar için en önemli unsur farklı rotaları tırmanmaktır.

### **3. Antrenman programınızı kişiye özel hale getirin**

Hiç bir antrenman programı herkes için işe yaramaz. Unutmayın ki size özel güçlü olduğunuz taraflar ve zayıflıklarınız vardır. Verimli olabilmesi için antrenman programınızın sizin kişisel özelliklerinizi ve o anki performansınızı gözönüne alması gerekir.

### **4. Amacınıza göre antrenman yapın**

Antrenman programınız kişisel hedeflerinize göre düzenleyin. Yapmak istediğiniz tırmanışlara en çok benzeyen antrenman programı sizin için en faydalı olanı olacaktır.

### **5. Antrenman hacminizi uygun bir şekilde arttırın**

Gelişmek için hacim senede %20 - %40 arasında arttırılmalıdır. Çoğu tırmanıcı bunu zorluğu arttırarak sağlar ama unutmayın ki antrenman hacmini arttırmak için miktarı, yoğunluğu ya da antrenman sıklığını da arttırabilirsiniz.

### **6. Kestirmelerle vakit kaybetmeyin**

Bilinçli ve düzenli bir çalışma etkileyici gelişmelere neden olacaksa da mucizevi gelişmeler sağlayacak kestirmeler olmadığını bilin. Antrenman konusundaki gerçekler her insan için geçerlidir.

### **7. Ara verin**

Antrenman programınızda sene içinde hiçbir fiziksel aktivite yapmadan geçireceğiniz zamanlar olmasına dikkat edin. Bu dönemlerin uzunluğu en az bir hafta olmalı ve bir sene içinde toplam minimum 6 hafta etmelidir.

Eğer programınız içinde bu araları bilinçli olarak vermezseniz büyük ihtimalle vücudunuz sakatlanma ya da düşük motivasyon gibi nedenlerle sizi buna zorlayacaktır.

### **8. İyileşme içgüdünüzü geliştirin**

Kendi vücudunuzun durumunun farkına varabilecek düzeye gelin. Vücudunuz size okuduğunuz şeylerden ya da bir antrenörden çok daha sağlıklı bilgiler sağlayacaktır.

### **9. Motivasyonunuzu koruyun**

Motivasyonun gücünü asla küçümsemeyin. Performans ve fiziksel güç büyük ölçüde psikolojik durumunuzdan etkilenirler. Antrenmanınızın her dakikası hoşunuza gitmediğinde vazgeçmeniz gerekmez. Fakat motivasyonunuza sürekli dikkat etmeli ve onun sizin tarafınızda olduğuna emin olmalısınız. Diğer insanlarla çalışmak büyük bir motivasyonel artıdır. Ateşinizi canlı tutun.

### **10. Sağlıklı kalın**

Sakatlıkları önlemenin de bir bedeli vardır: yapılmayan bir kısa kaya problemi, yapmayı reddettiğiniz bir tutunma kilidi gibi. Fakat kas ve tendon sakatlıklarının bedeli haftalarca hatta aylarca tırmanamamaktır. Tutucu davranıp sakatlıklardan kaçınmak her zaman için daha iyidir. Eğer sağlıklı kalmazsanız gelişmenin diğer tüm ilkeleri hiç bir işinize yaramaz.

## **KAYNAKLAR**

- PERFORMANCE ROCK CLIMBING - GODDARD & NEWMAN
- LORE OF RUNNING
- TRACK AND FIELD - JACOBY, E.
- CLIMBING FIT - HURN & INGLE
- FUNDAMENTALS OF SPORTS TRAINING - MATYEVEY, L.
- THE OUTDOOR ATHLETE - ILG, S.
- TRAINING FOR ROCK CLIMBING - BOLLEN, S