

## Yükselti Antrenmanlarına Güncel Yaklaşımlar: Takım ve Dayanıklılık Sporlarında

Rıdvan ÇOLAK

Yükselti antrenmanları günümüzde 3 temel yapıda ele alınabilir: 1. Yüksekte Antrenman Alçakta Yaşa, 2. Yüksekte Yaşa ve Yüksekte Antrenman (klasik yaklaşım), 3. Yüksekte Yaşa Alçakta Antrenman (yeni yaklaşım). Yükselti antrenmanları ile ilgili bu üç form, teknolojinin de gelişmesiyle gerek doğal yükselti ortamında gerekse yapay ortamda (yükselti çadırı, maskesi, odası ve yükselti evi) uygulanabilmektedir.

Yükseltide kısa süreli bulunmak, düşük parsiyel oksijen basıncı ve arterial oksijen saturasyonundan kaynaklı dayanıklılık performansını sınırlandırırken, yükseltide uzun süre bulunmak, gerek yükseltide dayanıklılık düzeyindeki düşüşün engellenmesi, gerekse deniz seviyesinde dayanıklılık gelişimi için gerekli fizyolojik değişimlerin meydana gelmesini sağlamaktadır. Ancak, yükseltiye uyumun bir sonucu olarak meydana gelen fizyolojik değişimler, her zaman deniz seviyesinde performans artışına dönüşemeyebilmektedir. Nitekim, klasik yaklaşımın deniz seviyesinde performans artışı sağladığını gösteren araştırmaların sayısı, yol açmadığını gösterenlerden daha azdır. Klasik yükselti yaklaşımı, deniz seviyesinde sportif performansı geliştirmek amacıyla dayanıklılık sporcuları (koşu, yüzme, bisiklet, traitlon, kürek...) tarafından uzun yıllardan beri sıklıkla uygulanmıştır. Ancak, gerek detraining gerekse overtraining riski taşınması, yükseltide antrenman yüklerinin düzenlenmesinde dikkatli davranmayı gerektirmektedir. Nitekim pratik uygulamada, yükseltiye uyum ve antrenmanların şiddeti doğru ayarlandığı ve dengeli planlama yapıldığı takdirde deniz seviyesinde performans gelişimlerinin olabildiği gözlenmektedir. Oysa yeni yükselti antrenman formu olan Yüksekte Yaşa Düşük Yükseltide Antrenman ile ilgili bu güne kadar yapılan tüm bilimsel araştırma sonuçları deniz seviyesinde dayanıklılık performansında artışlara yol açtığını, bunun nedeni olarak yükseltinin kanın oksijen taşıma kapasitesinde meydana getirdiği artışa ek olarak bu yeni yaklaşımda, antrenman kalitesinin deniz seviyesine göre bozulmamış olması, yani kaliteli antrenman yapabilir olmaktan kaynaklı klasik yaklaşımdan daha üstün olduğu belirtilmektedir. Ayrıca yükselti antrenmanları ile sağlanan optimal yararın her sporcuda farklı günlerde meydana geldiği görülmekte ve etkisinin 4 haftaya kadar sürdüğü belirtilmektedir.

Takım sporlarında ise, bu spor dallarının (futbol, basketbol, hentbol...) yapısından kaynaklı kısa hazırlık ve uzun süren müsabaka dönemi, klasik yükselti antrenmanının genellikle hazırlık dönemlerinde uygulanabilmesine olanak sunmaktadır. Bu yüzden takım sporlarında klasik yükselti antrenmanları bireysel sportlardaki kadar sıklıkla uygulanabilen antrenman yapılarından biri olamamıştır. Ancak yükseltide yapılacak maçlarda, yükseltinin etkileri bilinerek, gerek taktik değişikliklerin yapılması gerekse antrenman yapısında değişikliklere gidilmesi (yüksekte antrenman alçakta yaşa) takımın başarısında etki sağlayabilir. Klasik yaklaşımın aksine Yüksekte Yaşa Alçakta Antrenman yaklaşımı ise, takım sporlarında yükselti antrenmanının sadece hazırlık dönemlerinde değil tüm müsabaka dönemi boyunca da uygulanabilmesine olanak sağlayarak daha yüksek kondisyonlanmaya yol açabilecek yeni bir açılım sunmaktadır.