

# ATLETİZM: Orta ve Uzun Mesafe Koşuları

Caner AÇIKADA-Dr.Emin ERGEN

**D**ayanıklılığın en güzel örneği, hiç kuşku yok ki atletizmin orta ve uzun mesafe koşularıdır. Diğer spor dallarında olduğu gibi, bu branşlarda da gelişen antrenman bilgisi ve artan atlet sayısı ile hem rekorlar hızla gelişmekte, hem de daha çok sayıda atlet, çok iyi dereceler koşabilmektedir.

Orta ve uzun mesafe koşularında antrenörler, uzun yıllar deneyimlerinden elde ettikleri bilgi birikimleri ile antrenmanı yönlendirmişlerdir. Çoğu zaman, uygulanan antrenman programları deneme ve yanılma metoduna dayanmaktaydı. Ancak son yıllarda uygulanmakta olan antrenmanlar, eskiye oranla değişerek, deneme ve yanılma yerine, yapılan çalışmanın organizma üzerine yaptığı etki ve bu etkinin performansta meydana getirdiği değişmeye bağlıdır. Orta ve uzun mesafe koşularında, performansı etkileyen fizyolojik mekanizmanın temelini anlayabilmek; atlet ve antrenörün, ihtiyaçta en uygun antrenman programını belirlemesinde önemli bir anahtar oluşturabilmektedir.

Orta ve uzun mesafe koşularında uygulanmakta olan günümüz antrenman metodu yaklaşımında, eskiye oranla şu farklılıklar göze çarpmaktadır:

1. Antrenmanın koruluk, tepelik ve değişken zeminlerde (kum, kar, sığ, su v.b.) yapılmasıyla çok daha fazla çeşitlilik göstermesi.
2. Karışık antrenman programları yerine, daha basit antrenman programı uygulanması.
3. Masaj, özel diyet, aktif dinlenme gibi yöntemlerle, daha çok değişik dinlenme yöntemleri kullanmak.
4. Toplam antrenman yüklenmesinin daha çok artırılması.

Belli uzunlukta bir mesafeyi, mümkün olan en kısa sürede koşabilmek; atılan fulenin uzunluğuna ve atılan fule sayısının sıklığına bağlıdır. Bu faktörler de, koşulan mesafenin uzunluğuna bağlı olarak; kullanılabilir enerji sistemine bağlıdır. Var olan enerji sistemlerini tüm koşu mesafesi boyunca en ekonomik şekilde kullanabilmek; orta ve uzun mesafeler için gerekli olan ekonomik koşu tekniği ile mümkündür. Bilindiği gibi, hareket edebilmek için gerekli olan enerji aerobik (oksijenli) ve anaerobik (oksijensiz) olarak üretilmektedir. Bu nedenle, orta ve uzun mesafe koşulan Şema 1'de görüldüğü şekilde, bu her iki enerji sistemlerinin belli oranlarda katkısı ile koşulabilmektedir. Koşulan mesafe arttıkça, aerobik enerji katkısı çoğalmaktadır. Doğal olarak, kullanılmakta olan antrenman yöntemleri de bu enerji sistemlerini değişik ağırlıklı olarak geliştirmektedirler. Tablo 1, antrenman yön-



temlerinin hangi enerji sistemlerini geliştirdiğini göstermektedir.

Orta ve uzun mesafe koşularında tekniğin amacı, hızlı fakat mümkün olduğu kadar ekonomik bir koşu şekli yaratmaktır. Koşu sırasında belli bir hızın devam ettirilebilmesi, fule uzunluğunun ve sıklığının azaltılması ile kazanılır. Bu nedenle, fule sıklığı ve uzunluğu; optimal bir uyumda birleştirilir. Bu birleşim, bir atletten diğerine farklılık gösterir. Bu farklılaşmada atletin bacak uzunluğu, hareketliliği, kas kuvveti ve nöromusküler koordinasyonu önemli bir rol oynar. Koşu sırasında bir sprintere oranla, arka bacağın itişçi çok azdır, aynı zamanda, bacağın öne salınımı daha yavaştır; dizler daha az yukarı kalkar. Koşu sırasında gövde diktir, sadece bir ivmelenme sırasında, hafifçe öne doğru eğim gözlenir.

Orta ve uzun mesafe koşularında atletin kapasitesi, aerobik (koşu için enerjinin oksijen ile üretilmesi) olarak çalışabilmesine bağlıdır. Aerobik çalışma sırasında alınan oksijen, koşu hızının korunabilmesi için harcanan enerjinin elde edilmesine yetecek kadar olmalıdır. Buna, fizyolojide oksijen dengesi (steady state) diyoruz. Steady State'de, yorgunluk yaratan yan maddeler meydana gelmez. Bunu sağlamada, kalbin dakikada pompaladığı kan miktarı ve kanla iyi şekilde taşınan oksijen miktarı önemli bir yer tutar. Bir anaerobik (oksijensiz enerji üretimi) çalışmada; koşu için üretilen enerji miktarının, alınıp kullanılabilen oksijen miktarının yetmediği gözlenir. Bu nedenle koşunun hızı arttıkça, anaerobik çalışma miktarı ve buna bağlı olarak oksijen borcu da artmaya uğrar. Böylece kasta, artık maddelerin birikmesi sonucu yorgunluk artar. Orta, uzun mesafe koşularında hem aerobik, hem de anaerobik enerji üretimi kullanılır. Artan koşu mesafesine bağlı olarak, aerobik enerji üretimi daha çok önem kazanır. Ancak, koşu süratının artması, anaerobik enerji üretimini de artırır.

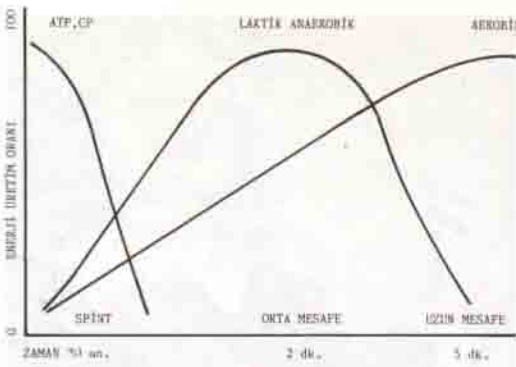
Diğer sporlarda olduğu gibi, orta ve uzun mesafe koşularında da taktik önemli bir rol oynayabilir. Burada taktik, iki amaçlı olarak uygulanabilir: (1) Yanşı kazanmak veya (2) za-

Tablo 1

Antrenman Tipi	Gelişim Oranı (%)		
	Alaktik Anaerobik Enerji Sistemi	Laktik Anaerobik Enerji Sistemi	Aerobik Enerji Sistemi
<b>Sprint çıkışlar ve İvmelenmeler</b>	90	6	4
<b>Uzun tempo yavaş koşu</b>	2	5	93
<b>Uzun tempo hızlı koşu</b>	2	8	90
<b>İnterval koşular</b>	10	30	60
<b>Tempo koşular</b>	10	50	40
<b>Fartlek koşular</b>	10	30-50	40-60

\* ENKA Spor Kulübü Spor Eğitim Araştırma Müdürü.

\*\* Enka Spor Kulübü Sağlık Bölümü Müdürü.



ŞEMA: 1

mana karşı iyi bir yarış koşmak. Zamana karşı iyi bir yarış çıkarmak, atletin performansı yeteneğine bağlıdır. Fizyolojik açıdan en iyi derece, koşu hızının tüm yarış mesafesine eşit olarak dağıtılması ile mümkündür. Bunu yapabilmek, atletin iyi bir tempo duygusunun gelişmiş olmasına bağlıdır. Diğer taraftan yarış kazanmak için koşmak; rakibin önceden ne yapacağını kestirmek de yine performans kapasitesine bağlıdır. Yapılacak olan taktik planı, önemli ölçüde atletin sahip olduğu temel süratle ilgilidir. Yeteri kadar süratli olmayan atletin, yarış kendisine uygun en hızlı tempoda götürmesi gereklidir. Atletin kapasitesinin olması halinde, artan ve azalan tempolarla rakibin yorulmasını sağlamak, bir başka taktik şekli olabilir. Hem sürati (anaerobik dayanıklılığı), hem de aerobik dayanıklılığı iyi olan atletler, yarışın sonunda süratli bitişleri ile yarış alabilirler. Ancak bu, yarışın temposuna ve daha önce belirtildiği gibi atletin temel dayanıklılığı ve süratine dayalıdır.

Anlatılan bu özellikler nedeniyle, bir orta uzun mesafe antrenmanının, şu özellikleri geliştirmeyi hedeflemesi gerekmektedir: Koşulan mesafe için; (1) aerobik dayanıklılık ve (2) anaerobik dayanıklılık.

Aerobik dayanıklılık, sürekli koşular, interval koşuları ve fartlek koşuları ile, koşulmak istenilen orta ve uzun mesafelerin özelliklerine göre kullanılarak geliştirilebilir (Tablo 1).

Anaerobik dayanıklılık; tempo koşuları, tepe koşuları, kum tepeleri ve fartlek koşuları ile sağlanabilir. Sürat, hızlı kısa mesafe koşuları ve kısa mesafe üzerinden yapılan ivmelenme koşuları ile geliştirilebilir. Koşu tekniği, her türlü koşu sırasında uygulanan antrenman metodları içerisinde, koşu formuna dikkat edilerek geliştirilir. Bu kavramlara uygun olarak, orta ve uzun mesafelerde antrenman programına uygun olarak Moody'nin hazırlanmış olduğu Hazırlık periyodu antrenman programları örneklerini yazımızda veriyoruz.

## Hazırlık periyodu antrenman programı

### Orta Mesafe:

**Pazartesi :** Kısa mesafe tempo interval koşuları.  
100-400 metreler 6-8 tekrar % 75-85 kuvvetle.  
Örnek: 8×300 m 54 saniyelik. Aralarda 2 dakika dinlenme.

**Salı :** Interval koşular: 400-800 metreler.  
4 tekrar % 75-85 kuvvetle.  
Örnek: 4×600 m 2 dakikada. Aralarda 5 dakika dinlenme.

**Çarşamba :** 10-12 km. orta-hızlı uzun tempo koşu.

**Perşembe :** Kısa mesafe tempo interval koşuları: 100-400 metreler.  
6-10 tekrar % 75-85 kuvvetle.  
Örnek: 5×400 m. 75 saniyelik. Aralar 2 dakika dinlenerek. 5×150 m. 26 saniyelik aralar 1 dakika dinlenerek.

**Cuma :** Yarış temposunda sürat çalışması:  
10×200 m 36 saniyelik. Aralar 1 dakika dinlenerek.

**Cumartesi :** Çarşamba günü yapılan programın aynısı.

### Uzun Mesafe:

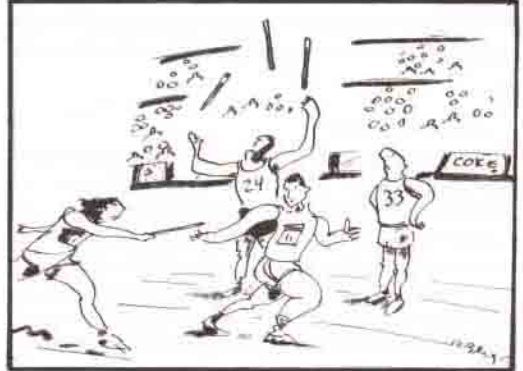
**Pazartesi :** Kısa tekrar koşuları: 100-400 metreler.  
12-15 tekrar % 70-80 kuvvetle.  
Örneğin: 12×400m 82 saniyelik. Aralar 1,5 dakika dinlenme.

**Salı :** Uzun mesafe tempo interval koşuları: 800-1600 metreler.  
4 tekrar % 90 kuvvetle.  
Örnek: 2×1000 metre. 4:40 dakikada ve 5 dakika dinlenme araları ile. 2×800 metreler 2:52 dakika ve 4 dakika dinlenme araları ile.

**Çarşamba :** 10-12 km. orta hızda uzun mesafe koşu.

**Perşembe :** Tempo interval koşuları: 300-600 metreler.  
6-10 tekrar % 75-85 kuvvetle.  
Örnek: 8×600 metreler. 2:12 dakikada aralar 1 dakika dinlenme.

**Cumartesi :** Uzun koşu: 16 km



*Hayat yaşamaya değer mi? Bu, bir embriyoya sorulacak sorudur; yetişkin birine değil*

*Samuel BUTLER*