

# Spor Yapıyoruz...



20 dakika sonra çok önemli bir basketbol maçı başlayacak. Oyuncular şimdiden sahaya çıkmışlar bile; kimi sahada yan koşu yapıyor, kimi potaya şut atıyor. Sizce maça daha 20 dakika olmasına karşın oyuncular neden sahaya gelmişler? Soyunma odasında dinlenmek varken neden şimdiden bunca hareketi yapıyorlar? Çünkü, ısınıyorlar. Evet, bu sporcular zorlu bir karşılaşma öncesi ısınma hareketleri yaparak kendilerini maça hazırlamaya çalışıyorlar.

Bir fiziksel etkinlikten ya da spora başlamadan önce ısınma hareketleri yapmanın sayısız yararları vardır. Her şeyden önce ısınma, vücudumuzu ve zihnimizi zorlu bir etkinliğe hazırlamada bize yardımcı olur. Hem fizyolojik hem de psikolojik hazırlıkta ısınmanın etkisi büyüktür. Bu

hazırlığın ilk adımı, ısınma hareketleri sayesinde vücut sıcaklığımızı ve dolayısıyla kaslarımızın sıcaklığını artırmaktır. Kaslarımızı ısıtarak, onların rahatça hareket edebilir ve esnek hale gelmelerini sağlarız. Isınma hareketleri, bir antrenman programının ya da spor

etkinliğinin en önemli aşamalarından biridir. Her şeyden önce spor yaralanmaları ve sakatlanmalar söz konusu olduğunda, programlı bir biçimde yapılan ısınma hareketlerinin yaranı göz ardı edilemez.

Etkili bir ısınma, kalp atışlarının ve soluk alıp verişimizin hızlanmasını sağlar. Bu da kan dolaşımımızı hızlandırır. Bu sayede, çalışan kaslarımıza daha fazla oksijen gitmesi sağlanmış olur. Bütün bunlar da, kasların, tendonların ve eklemlerin daha fazla güç ya da enerji gerektiren hareketleri zorlanmadan yapabilmesine yardımcı olur, dayanıklılığı ve performansı artırır. Isınma hareketleri sayesinde, yapmak istediğimiz zorlu spor etkinliklerini daha kolay bir biçimde yapabiliriz. Ayrıca, kaslarımıza yüklediğimizde, onları önceden buna hazırladığımız için sakatlanma olasılığımız da daha düşük olur. Isınma yapmadan spor yapmaya başladığımızda, kaslar sert olduklarından, yüklediğimizde zarar görme olasılıkları çok yüksektir.

Isınma sırasında birçok sporcu, başka düşüncelerden sıyrılarak, dikkatini yapacağı atlayışa, yarışa ya da çıkacağı maça verip kendi beceri ve planlarını gözden geçirme olanağı bulur. Bu açıdan sporcunun psikolojik hazırlığının en önemli adımlarından birini ısınma oluşturur.

## Önce Isınalım!

Etkili bir ısınmanın amaçları ve hedefleri göz önünde bulundurularak bir ısınma programı uygulamak her zaman yararlıdır. Her şeyden önce, ısınmaya en kolay ve en az yorucu hareketlerle başlamak gerekir. Bu nedenle ısınmayı kendi içinde bölümlere ayırabiliriz. İlk olarak, her daldan tüm sporcuların yapabileceği genel ısınma hareketleriyle işe başlayabiliriz. Bu genel hareketlere boynumuzu, omuzlarımızı, kollarımızı ve bacaklarımızı çevirmekle başlayabilir, hafif hafif yerimizde koşabilir ya da kendimizi zorlamadan zıplayabiliriz. Ancak, bu hareketleri kaslarımıza fazla yüklenmeden, çok hafif biçimde yapmamız gerekir. Bu genel ısınma kısmının ne kadar süreceği ve hangi yoğunlukta yapılacağı gerçekte sporcunun fiziksel durumuna göre değişiklik gösterebilir. Bununla birlikte,

Isınmanın ikinci aşaması durağan gerdirme. Bacağımızı arkaya doğru çekip, gerdirebildiğimiz son noktada tutup beklemek de en sık yapılan durağan gerdirme hareketlerinden biri.



ortalama biri için genel ısınmanın 5-10 dakika kadar sürmesi ve bu süre içinde sporcunun terlemeye yakın bir durumda olması ya da çok az terlemesi beklenir. Bu aşamaya, kalp atış ve soluk alıp verme hızımızda küçük bir artış olur. Bu sayede kaslarımız ısınır ve az miktarda da olsa gerdirilmeye hazır hale gelir.

İkinci aşamada, kollar ve bacaklar gibi ana kas gruplarını dikkatlice ve fazla zorlamadan durağan olarak gerdirmek gerekir. Bu aşamada, bacaklarımızı dizlerimizden kırıp karnımıza doğru yavaşça çekmek ya da dizlerimizi kırmadan öne doğru eğilip yavaşça ellerimizi yere değdirmeye çalışmak gibi hareketler yararlı olabilir (Eğer ellerimizi yere değdiremiyorsak, yine dizlerimizi kırmadan parmak uçlarımızla uzanabildiğimiz noktaya kadar uzanmaya çalışmalıyız). Bacağımızı kendimize en yakın yere kadar çekip ya da ellerimizi uzanabildiğimiz en son noktaya kadar uzatıp bir süre öylece beklemek gerekir. Bu tür hareketleri de yine 5-10 dakika yapmak yeterli olacaktır. Bu sırada kesinlikle kaslarımıza yayılma hareketi yaptırmamalıyız.

Diğer aşamadaysa, yapılması planlanan spora uygun, farklı ısınma hareketleri yapılır. Örneğin, bir koşucu çok yavaş tempoyla bir süre koşabilir, basketbolcular top sürerek potaya birkaç atış yapabilir ya da yüzücüler havuzda yine çok yavaş tempoyla kulaç atarak yüzebilirler. Bu, ısınmanın en önemli aşamalarından biridir; çünkü, sporcunun yapacağı spor sırasında en çok çalıştıracağı, en fazla yükleneyeceği kaslar, tendonlar ve eklemler bu aşamada iyice ısıtılır ve sakatlanmalara karşı korunmuş olurlar.

Son aşamadaysa, iyice ısınan kaslara biraz daha zorlayıcı gerdirme hareketleri yaptırmak gelir. Ancak, bu gerdirme aşamasında yeterince dikkatli hareket edilmezse, sakatlanma olasılığı doğabilir. Bu nedenle, bu aşama daha çok deneyimli sporcularca ya da bir antrenör gözetiminde uygulanır. Bütün bu aşamaları tamamlayan sporcular hem bedensel, hem de psikolojik olarak yapacakları spora tam olarak hazır hale gelirler.

Isınmanın tüm bu aşamaları, genel olarak vücudun her bölgesinin ısınmasını ve kasların fazla zorlanmadan çalışmasını sağlayacak biçimde, ortalama 30 dakika boyunca yapılmalıdır. Isınmanın ardından, gerçek tempomuzla koşmak, daha hızlı kaymak, daha etkili şutlar çekmek ya da daha yükseğe zıplamak bize hem daha kolay gelecek hem de sakatlanma riskini azaltacaktır.

Elif Yılmaz

### Kaynaklar

<http://sportsmedicine.about.com/cs/injuryprevention/a/aa07100a.htm>  
<http://www.thetrenchinghandbook.com/archives/warm-up.htm>  
<http://www.amateur-sports.com/warmcool.htm>