

SPOR YAPIYORUZ

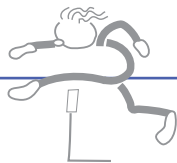


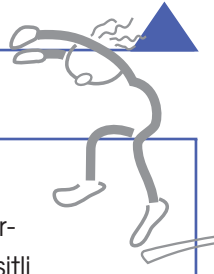
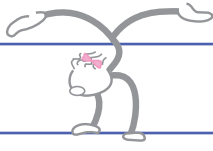
Hızımı Nasıl Artırırım?

Sporda antrenman yapmanın amacı, vücudu belirli bir fiziksel ve fizyolojik yeterliliğe ulaştırarak bunu koruyup geliştirmek. Hız becerisi, her spor dalı için belirli düzeylerde gerekli. Ancak, bunu geliştirmek kuvvet ve dayanıklılığımızı geliştirmeye göre daha zor. Çünkü hız becerimiz, daha çok genetik yapımızla ilgili. Örneğin, uzun bacaklı olmak her adımda daha uzun bir mesafe almayı sağlar. Bu özelliği taşıyan birinin adım sıklığı da fazla olursa, hız bakımından daha avantajlı konuma gelir. Ancak, yine de özel antrenman yöntemleriyle hızımızı bir ölçüye kadar artırabiliriz.

Hız antrenmanları, genel olarak kısa mesafelerde koşma ya da yüzme, eğimli yerlerde koşma ve sıçramalar biçiminde yapılabilir. Kısa mesafe koşuları 30 - 120 metre arasında olursa daha yararlı olur. Bu çalışmalar, bölümler halinde de yapılabilir. Bir antrenmanda 2 - 6 kez, en fazla hızla 30 - 60 metre koşmak gibi. Bu antrenmanlar, yavaş

başlayıp hızlanarak da bitirilebilir. Örneğin, 120 metrelik bir mesafenin ilk 40 metresi yavaş, ikinci 40 metresi orta hızda, son 40 metresi de hızlı bir tempoda koşularak çalışılabilir. Bir başka antrenman biçiminde de 30 - 60 metre arası bir mesafeyi dizi yukarı doğru kaldırarak, yani bacağın üst kısmını yere paralel olacak biçimde yukarı çeke-





rek koşulabilir. Bu tip bir çalışma, adım sıklığının artmasını sağlar. Aynı biçimde, eğimli yerlerde aşağı ya da yukarı doğru koşmak da adım sıklığını artırmaya yönelik bir çalışma yöntemidir. Ancak, bu tip koşuları çok hafif eğimli yerlerde yapmak doğru olur. Ayrıca, eğimli yerlerde 60 - 150 metrelik bir mesafe koşmak yeterli olur. Her koşudan sonra kasların mutlaka dinlendirilmesi de zorunlu. Koşu antrenmanlarında, süre yerine mesafeyi artırmanın daha etkili olduğu söyleniyor. En fazla 6 - 8 saniyelik bir yüklenmeyle, 40 metre yerine 50 - 60 metreyi koşmak gibi.



Hız antrenmanları grup halinde yapıldığında sporcular, birbirlerine göre hız kazanarak daha yüksek verim elde ederler.

Sıçrama hareketlerinin de hızı artırdığından söz etmiştik. Bu amaçla çeşitli sıçrama hareketlerinden yararlanabilirsiniz. Örneğin, durduğunuz yerden olabildiğince ileriye doğru sıçrayabilirsiniz. Bu hareketleri, uzun atlamacıların 3 - 5 adım atıp daha sonra ileri doğru sıçramalarına benzer biçimde de yapabilirsiniz. 30 - 100 metre gibi uzun mesafeler boyunca tek ayakla ya da ayak değiştirerek uzun sıçramalar yapabilirsiniz. Bir başka hareketse, bir duvarın önünde elleri yukarı kaldırarak olabildiğince yükseğe sıçramaktır. Kasa üzerinden atlayarak engelli sıçrama çalışmaları da yapabilirsiniz. Ayrıca, 60 - 80 cm yükseklikten aşağı atlayıp yerden güç alarak tekrar yukarı sıçramaya çalışabilirsiniz. Sıçrama hareketleri, bacak kaslarının tümünü etkiler. Bu nedenle hızlanma ve hareket çabukluğu gibi becerilerin geliştirilmesinde önemlidir.

Hız antrenmanlarında yapılan hareketler, çok güç harcamayı gerektirdiğinden, aralarda mutlaka dinlenin. Yorgun kaslarla hız antrenmanı yapmak, yararlı olmadığı gibi, fazla yüklenmeden dolayı sakatlanma olasılığı da artar. Spor bilimciler, hız antrenmanlarına 10 yaşından sonra başlamasını öneriyorlar. Ayrıca, bu tip antrenmanların 10-12 yaşında hafif, 12-15 yaşında biraz daha fazla, 15 yaşından sonra da en fazla yüklemeli olarak yapılması gerektiğini de belirtiyorlar.

Yukarıda sözünü ettiğimiz tüm bu yöntemler, yalnızca hızı artırmak için yapılan çalışmalar. Ancak, yalnızca hız antrenmanı yapan bir sporcu belli bir hıza ulaşır ve o düzeyde kalır. Bir sporcunun bu düzeyi geçebilmesi için, kuvvet, dayanıklılık, esneklik gibi antrenmanlarla da hız çalışmalarını desteklemesi gerekir.



Bülent Gözcelioğlu

Kaynaklar:
Dündar U., Antrenman Teorisi., Ankara 2003
<http://www.brianmac.demon.co.uk/speed.htm>
http://www.senecapt.com/_articles/Speed_Tips1.htm

