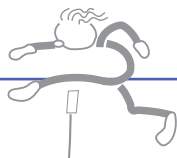


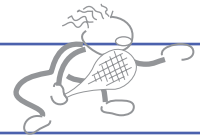
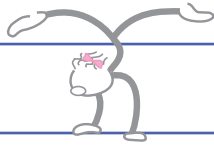
SPOR YAPIYORUZ



Sporcuyum, Hareketliyim...

Spor etkinliklerinde, bazı sporcuların yaptıkları çevik hareketler hepimizin ilgisini çeker. Buz patencilerin, buz üzerinde hızla dönerek ilerlemeleri, birbirlerini havaya kaldırmaları, jimnastikçilerin denge aleti üzerinde iskeletleri yokmuş gibi hareket etmeleri, engelli koşuda sporcuların arada engel yokmuşçasına gibi çok hızlı koşmaları gözümüze hoş gelir. Basketbol maçlarında da hücum riba-undu alan bir oyuncunun, hızla dönerek sayı yapması, futbolda ceza sahası içinde bir golcünün yıldırım gibi hareket edip gol vuruşu yapmasının temelinde hareketlilik antrenmanı yatar. Spor dallarının genelinde hareketlilik çalışmaları yapılabilir. Siz de seçtiğiniz spor dalında performansınızı geliştirmek için hareketlilik antrenmanlarınızı yapabilirsiniz.





Spor yaparken daha çevik olmada ilk koşul, her antrenman öncesinde düzenli biçimde hareketlilik antrenmanı yapmak olabilir. Ancak, bunun yanında kasların hızlı gevşeyebilme becerisi ve esnekliği, hareketlerin doğru yapılması gibi özellikler de bu işi kolaylaştırır. Kas esnekliği 8 yaşından sonra azalmaya başlar. Dolayısıyla hareketlilik de azalır. Kas esnekliğinin korunması için hareketlilik antrenmanlarının devamlı olarak yapılması gerekir. Peki, hareketlilik antrenmanı nasıl yapılır? Her antrenmandan önce olduğu gibi ısınmayla başlanır. Isınmadan hareketlilik antrenmanına başlamak, sakatlanmalara yol açabilir.

Nasıl Yapılır?

Hareketlilik antrenmanları tek başına ya da eşli olarak yapılabilir. Tek başına olanı, abartılmış koşu biçiminde yapılabilir. Bu koşu, dizleri yukarı doğru kaldırıp göğse çekerek ya da alna değecekmiş gibi yapılır. Dizlerinizi, bedeniniz elverdiğince yukarı kaldırarak bunu sağlayabilirsiniz. Aşırıya kaçmadan bedeninizi biraz zorlamanız gerekebilir. Bir başka hareketlilik çalışması da yere oturup bacakları öne uzatarak ayak ucuna değdirmeye çalışmak biçiminde olabilir. Bu çalışmalar, bacak kaslarının hareketliliğini ve esnekliğini artırır. Kollar içinse, ayak çalışmasına benzer biçimde, kollar mümkün olduğunca yukarı kaldırılıp önden arkaya ve arkadan öne doğru dairesel hareketler yapılabilir. Bu çalışmalardan sonra eşli çalışmalara geçilebilir. Eşli çalışmalarda amaç, tek başına yapılan çalışmalarda esnetilen ve uzatılan kasları daha fazla esnetebilmektir. Eşli çalışmalarınızı arkadaşlarınızla yapabilirsiniz. Örneğin, bir bacağınızı eşinizin om-



zuna koyup esnetebilirsiniz. Ancak yerdeki bacağınızı dizden kırmanız gerekir. Bu hareket, her iki bacak içinde tekrarlanır. Bu hareket, bacaklarınızın arka kısmındaki kasların esnemesini, dolayısıyla hareketliliğinizi geliştirir. Ayrıca yere sırt üstü uzanarak da yapılabilir. Arkadaşınız, bacağınızın birini kaldırıp geriye doğru yavaşça iterek, bacak arka kaslarınızı esnetebilir. Tüm bu hareketler, her iki bacak için 4 - 5 kez tekrarlanabilir. Ancak bu hareketler sırasında kaslarınızı aşırı zorlamamanız gerekir. Hareketlilik antrenmanları, her yaşta yapılabilir. Bu hareketlere ilk başlandığında 4 - 8 hafta boyunca yoğun olarak yapılması daha verimli olur.

Hareket özelliği yeterli olmayan sporcular, yaptıkları spora özgü teknikleri öğrenmede sorunlar yaşarlar. Kasları da yeteri kadar esnek olmadığından gergin ve sert olur. Dolayısıyla sakatlanma olasılığı artar. Tüm bunlar performansın gelişiminde de sorunlar oluşturur.



Bülent Gözcelioğlu

Kaynaklar
<http://www.pponline.co.uk/encyc/0318.htm>
Açıkada C., Ergen E., Bilim ve Spor. Anlara 1990

