

SPORDA ISINMA

Caner AÇIKADA - Dr. Emln ERGEN

Birçok sporcu ve antrenörün ısınma ve ısınmanın performans üzerine olan etkilerine aynı ölçüde inanmadıklarını görüyoruz. Kimisine göre ısınma çok gerekliken, kimisine göre gereksiz görünmektedir. Gerekli gören grupta ise ısınmanın miktarı ve şekli konusunda görüş birliği yoktur. Bir kısım sporcuya göre ısınma koşarak yapılmalı, bir kısmına göre esnetme gerdirmelerle, diğer bir kısmına göre de her ikisiyle birlikte yapılmalıdır. Biz, bu gruplardan hangisinin doğru veya yanlış olduğunu değil, genel olarak ısınmayla ilgili görüşleri açıklamaya çalışacağız.

Isınma gerçekten de çok çelişkili bir konudur. Kimi fizyolog, sporcu ve antrenöre göre ısınma, tamamen kişiyi yapacağı işe mental (psikolojik) olarak hazırlarken, kimisine göre ısınma sporcunun dolaşım sistemini çalışmanın temposuna hazırlamak ve kas - iskelet sistemini sakatlanmaya karşı korumak amacını taşır.

Isınma konusunda yapılan çalışmalarda karşılaşılan en büyük sorunlardan biri, ısınmayı standartlaştırmak olmaktadır. İnsan, her iş için bir ön hazırlık yapmak ister, şarkıcının ses kontrolünü iyi yapabilmesi için yaptığı ön çalışma; sınava girecek birisinin, bazı noktaları hatırlamaya çalışması; tenisçinin servis atması, kemancının bazı notaları çalışması gibi. Bunun yapılışındaki amaç, hareketlerin kesintisiz ve aralıksız yürütülmesidir. Gelecek olan harekete mental olarak hazırlanmaktır. Unutulma olasılığı olan noktaları hatırlamaktır. Merkezi sinir sistemini bir kez daha uyararak, yaptığı şeyleri ve yapacağı şeyleri hatırlamak, yerleştirmek ve düzenlemektir. Bu nedenle, performans için yapılacak ön hazırlık; en azından yapılacak işe bağlı olarak değişecektir. Diğer taraftan bu ön hazırlık, çalışmanın türüne göre ve performansın başarılı olmasında rol oynayacak vücut sistemlerine bağlı olarak da farklılaşmaya uğrayacaktır. Bir başka noktaya ise kişiye bağlı olarak ısınmanın, hem türü ve hem de miktarında değişiminin olabileceğidir. Kimi sporcu, bir konuda daha fazla mental bir hazırlığa gereksinim duyabilir. Bazı

BİLİM
VE
SPOR

daha yoğun bir hareket ön hazırlığını tercih eder. Bir başkasının, herşeyin bir an önce olup bitmesini arzu etmesi nedeniyle, ısınmaya kısa bir süre ayırması yanında, hareketlerin şiddetli olmasını arzulaması doğaldır. Bütün bu farklılıklar nedeniyle, ısınmanın standartlaşması hemen hemen olanaksız gibidir.

Buraya kadar yapmış olduğumuz tartışmadan, ısınmanın bir mental hazırlık niteliği yanında, fizyolojik bir takım özelliklerinin olduğunu da anlıyoruz. Bir sporcu, yarışma öncesi, öğrendiği tekniği mental olarak hatırlamaya çalışarak, yarışma anında istediği tekniği uygulamayı amaçlar. Bir atlet, yarışma öncesi yaptığı koşullarla dolaşım sistemini hareketlendirerek, solunum ve dolaşım sistemini çalışma temposunu alıştırarak, yarışın ilk sıralarında uyumsuzluktan güç durumda kalmayı önlemeye çalışır. Bir cimnastikçi, yaptığı esnetme ve gerdirme hareketleriyle, kasların kopmasını engellemeyi amaçlar. Gerçekten de fizyolojik olarak ısınma; kas ısıısını artırarak, kasın iç sürtünme kuvvetini azaltır. Isınan kas, boy olarak %20 oranında daha fazla esneyebilir. Isısı artan bir kas, oksijenini daha fazla boşaltabilir. Solunum sistemi, daha etkili ve verimli çalışabilirken, kalp atım sayısı ve atım gücü (Solunum ve Dolaşım, BİLİM VE TEKNİK Eylül 1984 sayısına bkz.) artar. Böylece, çalışan kaslarımıza çok daha fazla oksijen ve besin maddesi taşınabilir. Eklemelerde daha büyük bir hareket esnekliği sağlanarak, herhangi bir sakatlanmaya karşı önlem alınmış olur. Bunlar, ısınmanın yarattığı bir kısım fizyolojik özelliklerdir.

Her ne kadar ısınmayı standartlaştıramıyorsa da, genel olarak belirgin bölümlere ayırmak mümkündür. Isınmayı, genel ve özel ısınma olarak ikiye ayırabiliriz. Genel ısınmanın amacı, tüm organizmayı harekete hazırlamaktır. Bir başka deyişle, organizmayı çalışmaya hazırlamaktır. Genel ısınma, ısınmanın ilk bölümüdür, hareketler yavaştan ağıra doğru gelişir; vücudun tüm kas gruplarını çalıştırmaya yöneliktir. Yapılan alıştırma, o günlük antrenmana ve özel şartlara bağlı olarak değişmelidir. Bu tür ısınma, her gün farklılaşabileceği gibi, bir gruptan diğer gruba veya kişinin gereksinimine göre değişebilmektedir. Isınma, ister yarışma, ister antrenman öncesi olsun, bir miktar koşu gerektirir; koşuyu takiben, tüm vücut kas ve kas gruplarına yönelik alıştırma



içerir. Alıştırmaların yapılmasında dikkat edilecek nokta; monotoni yaratmama, aynı kas grubuna yönelik olarak arka arkaya olmaması, kuvvet, sürat, dayanıklılık ve hareketlilik özelliklerini içerir olmasıdır. Hareketler birbirini takip ederek, birinden diğerine akıcı şekilde geçilmelidir. Isınmanın bir parçası olarak masaj, sıcak duş, termal ısı gibi uygulamaları, dolaşımı hızlandırmaları ve bölgesel olarak ıstıyı arttırmaları nedeniyle kullanılmaktadırlar. Bunu en çok, futbolcuların maç öncesi aldıkları masajla görebiliyoruz.

Özel ısınma, genel ısınmayı izleyen, tamamen kişiye ve yapılacak işe yönelik hazırlığı içermektedir. Yarışma veya antrenmanın karakterine yönelik, sporcuyu hem psikolojik hem de fizyolojik olarak yarışmaya hazırlamaktadır. Özel ısınma, kişisel bir özellik kazanabilir. Birçok sporcu, ısınmayı kendi gereksinimlerine yönelik yapmayı deneme ve yanılmayla öğrenir ve benimser.

Esnetme ve gerdirme hareketleri, ısınmanın önemli öğelerinden birini oluşturur. Ancak, ısınmanın kendisi kadar, gerdirme hareketlerinin de nasıl yapılacağı konusunda tam bir görüş birliği yoktur. Bazılarına göre, gerdirmeler statik olarak yapılmalıdır. Bazılarına göre ise dinamik olmalıdırlar. Araştırmalar, ikisi arasında bir fark olmadığını göstermektedir. Ancak, ısınmada yapılan esnetme ve gerdirmelerin sırası konusunda, otoriteler aşağıdaki sırayı önermektedirler:

1. Aktif gerdirmeler: Gerdirme hareketlerinin ilki olmalı. Gerdirilecek kasın antagonisti (BİLİM ve TEKNİK Ekim 1984 sayısına bkz.) durumunda olan kasların yardımıyla hareket yapılmalıdır. Öne eğilerek bacak gerisini ve sırtı esnetmek gibi.

2. Pasif esnetme: Esnetme hareketleri bir dış kuvvet yardımıyla sağlanır. Örneğin, bir eş yardımıyla kasın zorlanarak boyunun uzatılması gibi.

3. Kinetik esnetme: Esnetme, vücudun bir parçasının veya bölümünün hareketi sonucu kazandığı momentumla kasın esnemeye zorlanmasıdır. Hareketler, yapılacak olan tekniğin abartmalı bir şekli olmalıdır. Örneğin, koşmaya hazırlanan bir sprinterin bacak sallaması gibi.

Yapılan araştırmalar, ısınmanın sporcunun psikolojik ka-

rakterine uygun bir yapıda olması gerektiğini göstermektedir. Isınmanın bu özelliğine dikkat edilmemesi, sporcunun ya çok düşük veya çok yüksek psikolojik gerilimle yarışmaya girmesi ve gösterebileceği başarıyı gösterememesine neden olacaktır. Gözlemler, ısınmanın karakter yapısına göre üç şekilde yapılabileceğini göstermiştir: (1) Sporcunun alışkın olduğu ve her zaman uyguladığı ısınma şekli. (2) Hızlı, yoğun ve birinci ısınmadan daha kısa bir sürede yapılan ısınma. (3) Yoğun, çok kapsamlı ve birinci ısınma türünden daha uzun sürede yapılan ısınma şekli.

Çok genel hatlarıyla verilmekte olan ısınmalardan birincisi, dengeli ve duygusal yönden bir sorunu olmayan sporcular için gerekli psikofizyolojik etkiyi yaratabilen ısınmadır. Bu gibi sporcular, kendilerini kontrol edebilen, kapasiteli ve deneyimli kişilerdir. Yarışmaya pozitif bir yaklaşımla ve yarışmanın psikofizyolojik zorlamalarına istenilen şekilde kendini ayarlayabilen kişilerdir. Bu nedenle, bu tür sporcular, alışkın oldukları ısınma türünü devam ettirerek yarışmaya hazırlanırlar.

İkinci ısınma şekli; motorsal özellikler ile psikolojik hazırlığın, yarışma ortamında yan ve zorlayıcı etkilerle bozulabileceği, dengesiz sporcular için uygundur. Bu sporcular ani patlayıcılık içinde olan, güçlü ama güçlerini sürekli olarak gösteremeyen, inişli çıkışlı bir psikofizyolojik yapı içerisinde olan kişilerdir. Bunlar, hazırlığı iyi olmayan, yarışma geriliminde çözülebilecek ve olumsuz etkilenebilecek sporculardır. Bu nedenle, aşırı bir mental enerji harcamasına yer vermeden, birinci ısınma şeklinde yapılan hareketler, daha kısa zamanda ve yoğun biçimde yapılarak yarışmaya hazırlanırlar. Bu tür sporcular için bu daha uygundur. Bu sporcular, yarışma anında, olan güçlerini kullanabilecek yetenektedirler. Ancak, ısınma onların bu yeteneğini gösterebilecek pozitif psikofizyolojik düzeyi yaratmalıdır.

Üçüncü ısınma şekli; yarışmaya karşı isteksiz, korkak, çekingen ve kendine güven duymayan sporcu grubu için uygundur. Bu nedenle, bu grupta olan sporcular uzun, yoğun ve çok kapsamlı bir ısınmayla, zayıf oldukları noktaları, kendi tempolarıyla pekiştirerek, güven duygusunu sağlamaya çalışmalıdırlar. Böylece, olumlu bir psikofizyolojik düzey yaratılarak yarışmaya çıkılmalıdır.

Özetle, ısınma sporcuyu yarışmaya hazırlamada önemli bir rol oynamaktadır. Ancak, görüldüğü gibi ısınmanın hem fizyolojik hem de psikolojik bir yanı vardır. Isınma türü sporcunun karakterine uygun bir şekilde düzenlenmelidir. Yarışma için optimal bir psikofizyolojik düzey gerekmektedir. Bu düzey, verili bir yarışmaya göre farklı olabileceği gibi, sporcunun karakterine göre de farklılaşmaktadır. Bu nedenle, alışılmış basma kalıp ısınmanın, giderek kişisel bir ısınma özelliği taşıması gerekmektedir. Ancak böyle olduğu zaman sporcu, olumlu bir psikofizyolojik yarışma öncesi ortamı hazırlayabilmektedir. ■