

SPOR YAPIYORUZ



Haydi Koşalım!

Koşmak yakalamaca, saklambaç, yakan top gibi birçok oyunun içinde vardır. Açık havada oynanan oyunların hemen hepsi koşmayı gerektirir. Bu nedenle birçoğumuz koşmaya alışkınsınız. Peki, koşmayı ayrı bir spor dalı olarak düşündünüz mü hiç? Uzun, orta, kısa mesafe ve engelli koşular aletizmin birçok dalından birkaçını oluşturuyor.

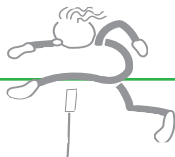
Koşmak Çocuklar İçin Uygun mu?

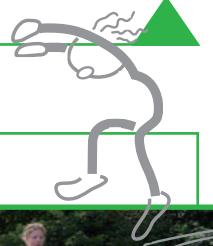
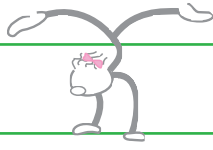
Koşarken ya da koşu sonrasında kendimizi fiziksel ve duygusal olarak iyi hissederiz. Koşmak, kalbinizin ve akciğerlerimizin fiziksel durumunu iyileştirmek için yapılan en iyi egzersizlerden biridir. Elbette bu kadar yararlı bir spor dalı, çocuklar tarafından da çok seviliyor ve yapılıyor. Ancak, tıpkı farklı mesafelerde koşan sporcular gibi, çocuklar da yaş gruplarına göre birbirlerinden farklı, ama yaşlarına uygun olan antrenman programını izlemeliler.

Bazı çalıştırıcıların çocuklar için önerdikleri, koşulabilecek en "uzun" mesafeler var. Yaş gruplarına göre bu mesafeler antrenman ya da eğlence için olduğu gibi, yarışlar için de ayrı ayrı belirlenmiş.

Yaş	Antrenman mesafesi	Yarış mesafesi
4 ve altı	200 m	50 m
5 - 6	400 m	100 m
7 - 8	800 m	200 m
9 - 10	1600 m	400 m
11 - 12	3200 m	800 m
13 - 14	5 km (5000 m)	1600 m

Her yıl birçok atletizm yarışması düzenleniyor. Yapılan yarışların büyük bir kısmınıysa koşu yarışları oluşturuyor. Bunların bazıları 50 m, 100 m ve 200 m gibi kısa mesafe, bir kısmı 400 m, 800 m, 1500 m gibi orta mesafe ve bir kısmı da 3000 m, 5000 m, 10.000 m gibi uzun mesafe yarışları. Elbette uzun mesafe yarışlarına 42 km'lik (42.000.000 m) maratonu da eklememiz gerek. Bunların dışında, atletlerin pistte bulunan engellerin üzerinden atlayarak koştukları engelli yarışlar da yapılıyor. Genellikle kısa mesafe atletleri kalın kas yapısına sahipken, uzun mesafe atletlerinin kasları uzun ve ince olur. Bunun nedeni, kısa mesafe koşularında atletlerin çabuk hızlanmalarını ve oksijensiz (anaerobik) solunum yapmalarını sağlayacak kısa kaslara, uzun mesafe atletlerininse, dayanıklılığı sağlayacak uzun kaslara gereksinim duymalarıdır. Bu nedenle, koşulan mesafeye göre atletlerin antrenman programları da farklılık gösterir. Her atlet, kendi koştuğu mesafenin gereklerine uygun olarak antrenman yapar.





Hemen hemen tüm yaş gruplarının benimsemiş olduğu bir ortak ilke de var. Her şeyden önce eğer okulda ya da güvenliği olan bir yerde değilseniz, asla yalnız başınıza koşuya çıkmamanız gerekiyor. Olası bir kaza ya da sakatlanma durumunda yanınızda size yardımcı olacak birilerinin bulunması iyi olacaktır. Arkadaşlarınız ya da ailenizden biri size eşlik edebilir. Koşmaya yeni başlıyorsanız kendinize öncelikle kısa parkurlar belirleyin. Henüz büyüme çağında olduğunuz için, uzun mesafe koşmak eklemeleriniz ve kemikleriniz için yorucu olabilir. Çocuklar yetişkinlere oranla hava koşullarından daha fazla etkilenirler. Bu nedenle hava çok sıcaksa sabah erken ya da akşam hava biraz serinledikten sonra koşmaya çalışın. Koşuya çıkmadan 20 – 30 dakika önce su içmeniz, koşarken kaybedeceğiniz sıvı miktarının sizi olumsuz etkilemesini engelleyebilir. İçinde kafein olmayan sıvılar almaya çalışın; kafein daha fazla su kaybetmenize yol açabilir.

Koşmak, özel bir malzeme, pist ya da araç gerektirmediği için en az masraflı sporlardan biridir. Rahat koşabilmek için öncelikle gereken şey rahat bir spor ayakkabısı. Eğer hava güneşliyse, başınızı ve yüzünüzü güneşten korumak için bir şapka takmanız yeterli olacaktır. Benzer biçimde, soğuk havalarda da başınıza giyeceğiniz bir bere ya da şapka ısı kaybetmenizi engelleyecektir. Rahat ve ince giysiler giymek, koşarken kendinizi daha rahat hissetmenize yardımcı olacaktır. Hava soğuk da olsa, koşarken bir süre sonra ısınacağınız için kalın ve ağır giysiler koşu için pek uygun sayılmaz. Ayrıca, hem güneş ışınlarını yansıtacağı için hem de koşarken daha kolay göze çarpmanızı sağlayacağı için açık renkli giysileri tercih edebilirsiniz.

Hazırsak Başlayalım!

Koşuya başlamadan önce birkaç basit ısınma hareketi yapmak yararlı olur. Bu sayede, kaslarımız biraz ısınır ve koşmaya daha rahat başlayabiliriz. Koşmadan önce 3 – 4 dakika yürümek de ısınmayı kolaylaştırır. Koşuyu bitirirken de birden durmak yerine, birkaç dakika yürümek kalp ve kaslar için yararlıdır. Bu spora yeni başlayanların vücutlarının koşmaya uyum sağlaması için, bir süre oldukça yavaş bir şekilde ve kısa mesafeler koşmaları gerekiyor.



Kısa mesafe koşuları için haftada 3, uzun mesafe koşuları içinse 2 kez antrenman yapmanız yeterli, geri kalan günler vücudunuzun dinlenmesi için gerekli. Başlarda mümkün olan en düşük hızda koşmanız, zaman içinde dayanıklılığınızın artmasına yardımcı olur. Böylece vücudunuz koşmaya alışıp dayanıklılığınız gelişene değin, sakatlanma tehlikesini de en aza indirmiş olursunuz. Koşmaya alıştıңызdaysa, hızınız kendiliğinden artar ve daha geç yorulursunuz. Vücudunuzu fazla kasmadan rahat bir şekilde koşmak, daha az yorulmanıza yardımcı olur. Omuzlarınızı, kollarınızı ve ellerinizi rahat bırakın ama fazladan enerji harcamanıza neden olacak şekilde de gereksiz biçimde sallamayın, çok geniş adımlar atmaya çalışmayın, sırtınız dik olsun, ayaklarınız yere sağlam bassın. Eğer soluğunuzu ayarlamıyorsanız ya da soluk soluğa kalıyorsanız biraz yavaşlamayı ve düzenli soluk alıp vermeyi deneyin.

Koşunuz bittiğindeyse, yine 5 dakika kadar kaslarınızı esnetin. Özellikle bacak, kalça ve kol kaslarınızın esnetilmeye gereksinimi olacaktır. Esnetme de bittikten sonra, hemen kaybettiğiniz sıvıyı yerine koyabilmek için su ya da meyve suyu için. Ayrıca, koşudan sonra 1 saat içinde bir şeyler yemek enerji depolarınızı yeniden doldurmanıza yardımcı olur. Bunun için ekmek, tahıl, pirinç ya da makarna gibi karbonhidrat bakımından zengin ve et, süt ürünleri ya da kuruyemiş gibi protein içeren besinler çok uygun. Bu konuda büyüklerinizden yardım isteyebilirsiniz; spor yaptıktan sonra sizin için uygun yiyecekler hazırlayabilirler.



Elif Yılmaz

Kaynaklar
http://sportsmedicine.about.com/od/children/a/run_fun_girls_p.htm
<http://www.coolrunning.com>
<http://www.kidsrunning.com/ask/krask0703recdistanceb.html>

