

## SPORDA ISINMA

Her hangi bir sportif eylem için antrenmanlara başlamadan hemen önce bir takım hazırlıkların yapılması durumudur. Aslında bu hazırlıklar, antrenman ve yarışmaların ön koşulu olarak yerine getirilmesi amacıyla ısınma adı altında yapılan faaliyetlerdir. Gerçekte de sportif aktivitelerin öncesindeki ısınmanın önemi ve gerekliliği herkes tarafından bilinmekte ve kabul edilmektedir. Antrenmanların ya da müsabakaların öncesinde yapılan ısınmanın birçok yararlarının yanında performans üzerine olumlu etkisinin olduğu da bilimsel araştırmalar ile kanıtlanmıştır.

### ISINMANIN ÇEŞİTLERİ

Sportif ısınma Genel ısınma ve Özel ısınma olarak 2'ye ayrılmaktadır.

a) Genel Isınma: Organizmanın fonksiyonlarını mümkün olduğu kadar yüksek seviyeye çıkarmak için yapılan hazırlıkları içermektedir. Genelde büyük kas gruplarını çalıştırmamızı sağlar.

b) Özel Isınma: Antrenman veya müsabakada özellikle yapılacak hareket ve spor disiplininin özelliğine göre o aktivitenin daha fazla etkileyeceği kas gruplarının ısındırılmasını amaçlar. Sonuçta kas lifleri arasındaki koordinasyon (kas içi ve kaslar arası koordinasyon) sağlanır ve aktivite için uygun bir ortam hazırlanmış olunur.

Sportif ısınma, uygulanış biçimlerine göre üçe ayrılmaktadır. 1-Aktif ısınma, 2-Pasif ısınma 3-Mental (düşünsel) ısınmadır.

Aktif Isınma: Sporcunun ısınma amacıyla yapacağı çalışmaları aktif olarak uygulamasıdır. Örneğin; yürüyüş, yavaş ve hızlı koşular, esnetmeler, açmalar, yumuşatıcı hareketler, kol, bacak ve vücut çevirmeleri, sıçramalar vb. uygulamaları kapsar. Araştırma sonuçları, ısınmalardaki uygulamalarda en etken yolun, kasın aktif olarak çalışarak hazırlanması olduğu vurgulanmaktadır.

Pasif Isınma: Çalışmaya başlamadan önce sporcuya yapılacak masaj, sıcak duş, sauna vb. uygulamaları içerir. Her ne kadar aktif ısınmanın yerini tutamıyorsa da bu konuda yapılan araştırmaların sonuçları, bazı spor disiplinlerinde bu tür ısınmanın da performansı olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Örneğin: Sertleşmiş kasları yumuşatmak için masaj yapılması, yüksek derecede esneklik isteyen spor disiplinlerinde, kas kiritiş ve eklem bağlarının esneklik kazanması için sıcak duş yapılması gibi. Pasif ısınma, aktif ısınmanın yanı sıra uygulanıyorsa, olası sakatlıkları önleme bakımından da önem kazanmaktadır.

Mental(Düşünsel) Isınma: Mental ısınma, yarışmalar başlamadan önce yapılacak hareketlerin ve her türlü eylemlerin sık sık düşünülmesidir.

Isınmanın Süresi Belirlenirken; \* Yarışma ve antrenmanın yapılacağı ortam \* Hava sıcaklığı \* Yarışma veya antrenman saati \* vb. önemlidir.

### ISINMAYA NASIL BAŞLANIR ?

Isınmaya informal (Genel) ile başlayıp formel (Özel) ile devam edilmelidir. İnformel başlanırken ilk yapılması gereken egzersiz hareketleridir. İnformel(Genel) + Formel (Özel ) Sportif aktivite sırasında öncelik olarak harekete katılan kasların içindeki kan akışı ve kas

ısının fizyolojik olarak optimum düzeye gelmesi sağlanır. Branşta doğrudan kullanılan Nöro \_musküler ( sinir – kas ) mekanizmalar ve el göz koordinasyonu için hazırlık sağlanır.

## ISINMA İLE YARIŞMA ARASINDAKİ SÜRE

Isınma süresinin ve ısınma biçiminin niteliğine bağlı olarak farklılık gösterdiğini biliyoruz. Fakat yapılan araştırmalar, süresi ve niteliği ne olursa olsun, ısınmayı bitirdikten 45 dk. sonra etkisinin tamamen kaybolduğunu vurgulamaktadır. Bazı araştırmacılar bu sürenin 15 dk'dan fazla olmaması gerektiği görüşündedirler.

## STRETCHING

Stretch; yani esneme hareketleri belirli kas ve eklem gruplarının hedef olarak elastikiyeti ve hareket açısını arttırmak amacı ile yapılan fiziksel egzersiz bütününe verilen isimdir. Esneme dokuların esnekliğini arttırarak yaralanmaları ve sakatlanmaları azaltacak ayrıca egzersiz performansını arttıracak ve günlük hayatta daha hareketli olmanıza imkan tanıyacaktır.

STRETCHING HAREKETİNİN FAYDALARI \* Kan dolaşımını artırır. Dokularınıza nüfus eden kan sakatlıkların daha hızlı iyileşmesini, kaslarınızın daha hızlı gelişmesini sağlar. \* Artan kan dolaşımı ile beraber daha enerjik hissedersiniz. Koordinasyonu artırır ve kondisyonunuzun gelişmesinde rol oynar. \* Eklemelerinizin ve kaslarınızın daha esnek olmasını sağlar. Düzenli yapılan esnetme hareketleri sakatlıkların iyileşmesini hızlandırdığı gibi sakatlığın oluşma riskini de azaltır. \* Postürünüzün (duruş) düzelmesine yardımcı olur.

STRETCHING YAPILMAMASININ ZARARLARI \* Isınmamış kaslar veya adeleler görevini yapamaz ve vücudumuzda kalıcı, geçici sakatlıkların oluşmasına sebep verirler. \* Isınmamış bir kasa yük bindiği zaman o kasın veya lifin kopmasına sebep olur. \* Lif atması olmazsa kramp görülebilir. \* Isınma her organımızda yapılmalıdır. \* Isınma hareketi yavaş yapılmalıdır ve sert, ani hareketlerden kaçınılmalıdır.

ESNETME VE GERME Esneklik bir eklem etrafındaki hareket alanı olarak tanımlanır. Her eklemdede, performans için gerekli olan bir hareket alanı vardır.

GERME İLE ESNETME ARASINDAKİ FARK NEDİR? Germe ve esneme kavramları sürekli birbiri ile karıştırılan kavramlardır. Germede belirli bir süre kaslar sabit durumda tutulur. Esnetmede ise kas sürekli bir gevşer bir kasılır. Germe, kas esnekliği geliştirilmesi için uygulanan bir çalışma şeklidir. İlk önce germe sonra esnetme yapılmalıdır.

**KASI** ESNETME SÜRESİ NE OLMALIDIR? Esnetme süresi, esnetenin uygulanacağı kasa göre değişir belden yukarıda bulunan kasların örnek boyun, kol v.s esnetme süresi 8-12 saniye bel den aşağıdaki kaslar örnek baldır, ayak bileği v.s için ise 12-18 saniye yeterli görülmüştür.

KİMLER ESNETME YAPABİLİR? Yaş ve esnekliği göz önüne almadan, herkes esnetmeyi öğrenebilir. Bunun için en iyi fiziksel şartlarda olmaya veya özel becerilere gerek yoktur. Bütün gün sırada oturduğunuzda, ev işi yaptığınızda, bir yerde beklerken aynı esnetme tekniği uygulanır. Bu yüzden spesifik fiziksel problemlere sahip olmayan sağlıklı bireyseniz, emniyetli ve zevkli bir şekilde nasıl esnetme yapacağınızı öğrenebilirsiniz.

NEDEN ESNETMELİYİZ? Esnetme vücudumuzu düzenlediği ve zihnimizi dinlendirdiği için günlük yaşamımızın bir parçasıdır. Düzenli esnetme hareketleri size şu yararları sağlar; Kas gerilimini azaltır ve vücudun daha rahat hissetmesini sağlar. Daha rahat ve özgür hareketlere izin vererek koordinasyona yardım eder. Hareket alanını genişletir.

**ISINMA VE SAKATLIK** Birçok sakatlık yetersiz ısınmadan dolayı olur. Soğuk bir kas nispi olarak serttir ve ani esneme, hızlı hareketlerin neden olduğu gerilimi artırır. Kasın elastiki faktörleri, dış gerilmelere uyumu sağlamadığında kas kopabilir. Yaygın olarak “kas çekmesi, kopması” olarak karşımıza çıkar.

**ISINMANIN PSİKOLOJİK ETKİLERİ** Genel olarak sporcuların yarışma öncesi aynı reaksiyonu(davranışı) göstermedikleri gözlenmektedir. Bazı sporcular sakin, bazıları ise kolayca heyecanlanabilen tiplerdir. Onun için sporcuların bu özelliklerini tanıyıp yarışma öncesi ısınma ona göre ayarlanmalıdır. Esneklik çalışmalarını içeren bir ısınma, kasların aşırı gerginlik durumlarını yok ettiği gibi, aşırı gevşeklik durumlarına da olumlu etki yapar. Start öncesi anormal durumları önler ve istenilen duruma getirir

**ISINMANIN FİZYOLOJİK ETKİLERİ** Isınma ile birlikte aktiviteye bağlı olarak organizmanın oksijen gereksinimi de artmaktadır. Oksijen gereksiniminin artması, kaslarda kan akımının artması yolunda etkili olmaktadır. Bu da ancak kalbin dakika volümünün artması ile mümkün olmaktadır. Kas içinde ısının artması metabolik prosesleri artırır ve kasa gerekli maddelerin gelişi ve artık maddelerin uzaklaştırılması hızlanır. Kasılma ve gevşemeler daha kuvvetli olur, kas verimi artar. Kas, kirış, eklemler ve bantların esnekliği artar. Esneklik kazanmış kas daha fazla hareket genişliğine ve hıza ulaşır.

**ISINMADA DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR** · Uygulama esnasında soluk alışverişi normal olmalıdır. Çünkü kuvvetli soluk tutumu madde alışverişini güçleştirir. · Daha sonraki çalışmalarda önceliği olan kas gruplarından başlanmalıdır. Agonistlerden önce antagonistlerden başlanmalıdır. · Alıştırmalar 1 ile 3 kez tekrarlanmalıdır.

**ISINMANIN OLUMLU ETKİLERİ** 1-Kasların etkinlik derecesini yükseltir. 2-Hareketin salınım uzaklığını genişletir. 3-Teknik üstünde dolaylı da olsa pozitif bir etkinlik sağlanmış olur 4-Sakatlanma(yaralanma) tehlikesi en alt düzeye iner. 5-Dinlenmeyi (Regenerasyon)hızlandırır. 7-Kuvvetlendirme (Kuvvet) için bir uyarımdır.

**SOĞUMANIN ÖNEMİ** Soğuma; antrenman veya müsabaka sırasında vücudun maruz kaldığı şiddetin kademeli olarak azaltılarak durma safhasına yavaş yavaş geçilmesidir. Yani egzersizin aniden kesilmemesi ve minimum beş dakika süren ve şiddetinin yavaş yavaş azaltıldığı egzersizin son noktalanma sürecidir. Bu sürece en çok ihtiyaç duyulan durumlar nabzımızın çok yükseldiği ve bu yüksek tempoda devam ettiğimiz durumlardır. Nabzımızın yüksek atarken egzersizin aniden kesilmesi vücuda zarar verebilir. Soğuma çalışması bir nevi nabzın kontrollü bir şekilde düşürülmesidir. Vücutta antrenman sonunda oluşabilecek yorgunluğu ve laktik asit birikimini azaltmak için uygulanır. Sporcunun uzun süreli ve sağlıklı bir spor hayatı olması açısından oldukça önemlidir.