

Sporda Başarıya Giden Yollar

Salih ERDEN*

ÖZET

Sporda başarılı olabilmenin yollarından biri de yetenektir. Bu yeteneğin iyi bir şekilde verime dönüşebilmesi; koordinatif, kondisional yeteneklerin, biyomekanik disipline uygun olarak kullanılmasına bağlıdır.

Sporcunun fiziksel antrenmanlarını kapsayan kondisyon da başarıda ayrı bir faktördür.

ZUSAMMENFASSUNG

Leistungsbestimmende Fähigkeiten

Talent stellt eine Voraussetzung zur Erreichung guter und sehr guter Leistungen dar. Die Ausrichtung auf hohe Leistungen wird dadurch deutlich, dass die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten des Sportlers unter Berücksichtigung biomechanischer Prinzipien und taktischer Notwendigkeiten möglichst effektiv zum Tragen kommen.

Kondition umfasst zunächst den physischen Trainingszustand des Sportlers.

İnsanın normal ölçüyü aşan, belli amaca ulaşması için özel bir yetenek gerekir. Amaç kavramı sporun türü ile ilgilidir. Spor türüne göre sporcuda bazı üstün özelliklerin bulunması gereklidir. Sadece bir özelliğin bulunması, örneğin, uygun bir vücut yapısı, gülle atmak için yeterli değildir. Bu nedenle, başarıyı oluşturan bazı faktörlerin mutlaka sporcuda bulunması gereklidir. Yeteneğin bulunması pozitif başarı gelişimini garanti etmez. Ancak sporcu yaptığı spora uygun motivasyonu spor öğretmeninden veya antrenöründen edinebilirse amaca ulaşabilir. Yetenek, disiplin anlayışına göre değerlere sahiptir. Yetenek süratli koşullarda ve hareketlilik, çabukluk gibi özellikleri gerektiren sporlarda önemli bir rol oynamasına karşın, uzun mesafeli koşullarda bu denli bir role sahip değildir¹.

* Yrd. Doç. Dr.; Uludağ Üniv. Eğitim Fakültesi Beden Eğt. ve Spor Bl. Öğretim Üyesi

Yeni spora başlayan öğrencilerin yeteneklerinin geliştirilmesi için başlangıçta çok yönlü egzersizler yaptırılmalıdır.

Sportif hareketler, doğadaki herşey gibi hareket ilkeleri içerisinde gerçekleşmek zorundadır. Dolayısıyla spor teknikleri, hareket kurallarının başarı lehine en avantajlı şekilde kullanılmasını yansıtan hareketlerdir². Sportif amaca, ancak sporcunun koordinatif, kondisyonel yeteneklerin, biyomekanik disipline uygun olmasıyla, ayrıca taktik gerekleri olabildiğince doğru olarak kullanılabilmesiyle ulaşılabilir³.

Antrenörlerin, temel eğitim döneminde tekniklerin düzeltilmesi hakkındaki görüşleri, sporcuların gelişmelerinde önemli rol oynamaktadır. Yüksek atlamada flop tekniği buna bir örnektir. Bir sporcunun, bu disiplinde elde edebileceği başarı, spor tekniğine olan hakimiyetiyle doğrudan doğruya ilintilidir. Bunun toplam başarıdaki payı yalnız spesifik disiplin olarak açıklanabilir. Engelli ve çekiç atmada gerekli olan tekniğe hakimiyet, orta ve uzun mesafe koşularına oranla daha önemli rol oynar. Spor tekniği öğrenimi, sporcunun koordinatif yeteneğinin gelişimi durumuna bağlıdır. Bunlar diğer etkinliklerin yanısıra motorik idame, uyum adapte, düzenli çalışma olarak değerlendirilir¹.

Kondisyon, atletin spor yaşantısında önemli bir yere sahiptir. Kuvvet ve esnekliği birlikte götürmek şartıyla kas gruplarının gelişiminin sağlanması antrenmanlar aracılığıyla gerçekleştirilir⁴. Sporcunun başarısı, etkileyici derecedeki kondisyonel yeteneğine bağlıdır. Çalışan kasın yorulmaması herşeyden önce oksijen alabilmesine, bu da dolaşım sisteminin görevini iyi yapmasına bağlıdır⁵.

Adale gücünü geliştirmede üç önemli faktör söz konusudur¹.

1. Bir direncin üstesinden gelme.
2. Bir ağırlığa karşı vücut gücüyle karşı koyma.
3. Mevcut adale gerilimiyle güç etkinliğini geliştirme.

Bu arada maksimal güç, hız ve dayanma gücü, çeşitli görünüm formlarında ortaya çıkar.

Gücün Sürekliliği: Sporcunun karşı koyma yeteneğidir. Sporcunun yorgunluğa karşı koyma yeteneği, adale gruplarının güç kullanmasında söz konusudur. Bu özellikle orta ve uzun mesafe koşucularında önemli rol oynar.

Bir spor türünün uygulanışında genellikle “yorgunluğa karşı koyma yeteneği” olarak ifade edilir. Gelişmiş bir dayanma gücü belli bir spor faaliyetinin, daha uzun süre yapılabilme koşulunu beraberinde getirir.

Oksijen alma ve oksijenin kullanılmasının yaklaşık olarak dengede tutulması, spesifik spor türünün bir gereği olup, bunda da aerob dayanma gücü sözkonusudur.

Bunun yanısıra anaerob nefes tutma süreci de vardır. Burada yüklenme yoğunluğu çok yüksektir.

Spor faaliyetlerinde oksijen ihtiyacının karşılanması olanağı anaerob tarzda mümkün olmadığından, oksijen gereksinimi karşılanmalıdır. Nefes tutma süreci herşeyden önce 400 m'ye kadar olan koşullarda mutlak bir anlam ifade eder¹.

İki ila on dakika süreli düzenli bir spor faaliyetinin disipline edilmesinde sporcunun hem nefesli hem de nefessiz dayanma kapasitesi tüketilir.

Sporcunun nefesini kontrol etmesi tüm spor türlerinin temelini oluşturur ve bu gözden uzak tutulmamalıdır.

Sürat, sporcunun kişisel ve durumsal verilerini en kısa sürede değerlendirme yeteneğidir. Sürat, sınırların algılanma ve cevap verme sürecinin canlılığıyla ilgili olup ikiye ayrılmaktadır. Bu da reaksiyon süratı ve motorik aksiyon süratidir. Reaksiyon hızı her zaman bir sinyalle ilişkili olup spora ait bir aksiyonun başlangıcını belirler¹.

Özetle, sporda üstün başarıya ulaşmanın yolları, yukarıda saydığımız özelliklerin bir sporcuda bulunmasının yanında, bu özellikleri geliştirebilmek için düzenli, disiplinli çalışmaya da bağlı bulunmaktadır.

KAYNAKLAR

1. ZIESCHANG, Klaus: Richtig Leichtathletik. BLV. Verlagsgesellschaft, München, 1980.
2. AÇIKADA, C., ERGEN, E.: Bilim ve Spor. Tekofset Matbaacılık, s. 135.
3. EHRLERR, W., LIEBSCHER, C.: Leichtathletik. Sportverlag, Berlin, 1982.
4. BALLESTEROS, J.M., ALVEREZ, J.: Track and Field Athletics. I.A.A.F. 1984.
5. MURATLI, Sedat: Antrenman ve istasyon çalışmaları, Pars Matbaası, Ankara, 1976.