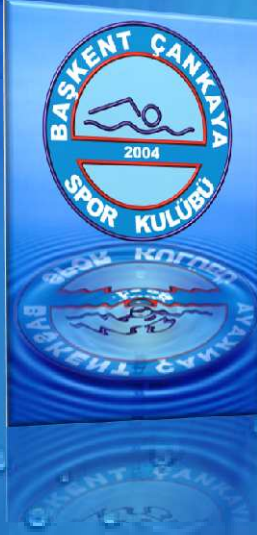


# YÜZME e-m@gazin

Elektronik dergi / Sayı 19, 3. Yıl

Ücretsizdir

*Bu elektronik dergi Başkent Çankaya Spor Kulübü tarafından hazırlanmıştır.  
www.baskentcankaya.org.tr web adresinden ücretsiz olarak indirebilir.*



# YÜZME e-m@gazin

# YÜZME e-m@gazin

**Yayın Adı**

Yüzme e-m@gazin

**Yayın Sahibi**

Başkent Çankaya Spor Kulübü  
[www.baskentcankaya.org.tr](http://www.baskentcankaya.org.tr)

**Yayın Editörü**

Engin Ö. SÜMER

**İletişim**

[eosumer@gmail.com](mailto:eosumer@gmail.com)

**Yayının Sayısı**

Sayı 19

**Yayın Türü**

Ücretsiz, elektronik ortamda  
spor - magazin dergisi

**Kapak Fotoğrafı**

Başkent Çankaya Spor Kulübü  
Sporcusu  
Batikan ŞUMLULUDAN  
Fotograf: Hüseyin ÖZCAN  
Mart 2010

**3 Kurbağalama Stilde Dönüşte  
Elin Toparlanması**  
Çeviren: Murat ÖZDOĞAN

**Çok Yüzmek mi  
İyi Teknikle Dozunda Yüzmek mi ?**

Hazırlayan: Murat ÖZDOĞAN

**7 Olimpiyat Analizi**  
Murat ÖZDOĞAN

**Yükselti Antrenmanlarının  
Etkileri**

Hazırlayan: Murat ÖZDOĞAN

**14 RYAN LOCHTE**  
Çeviren: Murat ÖZDOĞAN

**Omuz Ağrısını Azaltmak**

Derleyen: Yelda Özdoğan

**20 Öfkeyle Geçen Her Dakikanız  
Mutluluğunuzdan  
Çalınmış 60 Saniyedir**

Hazırlayan: Yelda Özdoğan

**AKIL OYUNLARI**

*Craig Townsen'dan yüzücüler için "akıl oyunları"*

Çeviren : Murat Özdoğan

# KURBAĞALAMA STİLDE DÖNÜŞTE ELİN TOPARLANMASI

Çeviren: Murat ÖZDOĞAN

**K**urbağalama veya kelebek stilde dönüş yaparken hedefiniz duvara mümkün olduğunca hızlı yaklaşıp hızlı çıkmak olmalıdır. Kuşkusuz, ne kadar hızlı döndüğünüz ayaklarınızı duvarla ne kadar çabuk buluşturduğunuza bağlıdır.

Kurbağalama ve kelebek stilde dönüşü üç bölümde ele alabiliriz.

**Göğüs Vuruşu**

**Kalça Vuruşu**

**Elin toparlanması**



## Kurbağalama Stilde Dönüşte Elin Toparlanması

**Göğüs Vuruşu:** Eller taşa dokunduktan sonra. Kolun biri vücuda doğru hemen geri gelirken dirsek kaburgalara bastırılır el de göğüsün omuza yakın olan kısmına çarpar(bazı antrenörler bu pozisyonu değiştirir)



baş ve omzunuz yukarıyı göstereceksiniz. Elin Toparlanması: Duvarda kalan el asker selamı yapar gibi başa doğru toparlanır. ayaklarınız duvarda oluncaya kadar düşmeye devam edip, elleriniz streamlineda buluşturulur..



**Kalça Vuruşu:** Ayak parmak uçlarınız sivri bir şekilde olarak dizlerinizi çok çabuk göğsünüze doğru çekin. Hem göğüs hem kalça vuruş hareketleri eş zamanlı yapılmalıdır. Toparlanan kol omzunun suya düşme esnasında kalça rotasyonu yapılmalıdır ki ayak parmak uçları duvara yatay pozisyonda olsun. Bacaklarınız vücudunuzun altına getirilirken

Duvardan parmak uçlarınızın itişiyiyle tıpkı ip atlıyormuş gibi ayrılın. Bunu yapmanız duvardan yan pozisyonda ayrılmanızı sağlar. Çünkü pozisyonun yan değil havuz tabanına paralel olması fazla direnç oluşmasına neden olur. Taştan itişin gücü bu kısımda çok önemli çünkü bu güçle doğru streamline pozisyonu sağlanmış olur.





Fotoğraf: Engin SÜMER, Eylül 2009

# ÇOK yüzmek mi, İYİ teknikle dozunda yüzmek mi ?

*Demek ki sadece ülkemizde değil Amerika'da da oluyormuş böyle şeyler. Bakın Asca başkanı John Leonard Çok yüzmek mi, iyi teknikle, dozunda yüzmek mi sorusunun cevabını nasıl veriyor:*

Hazırlayan; Murat Özdoğan

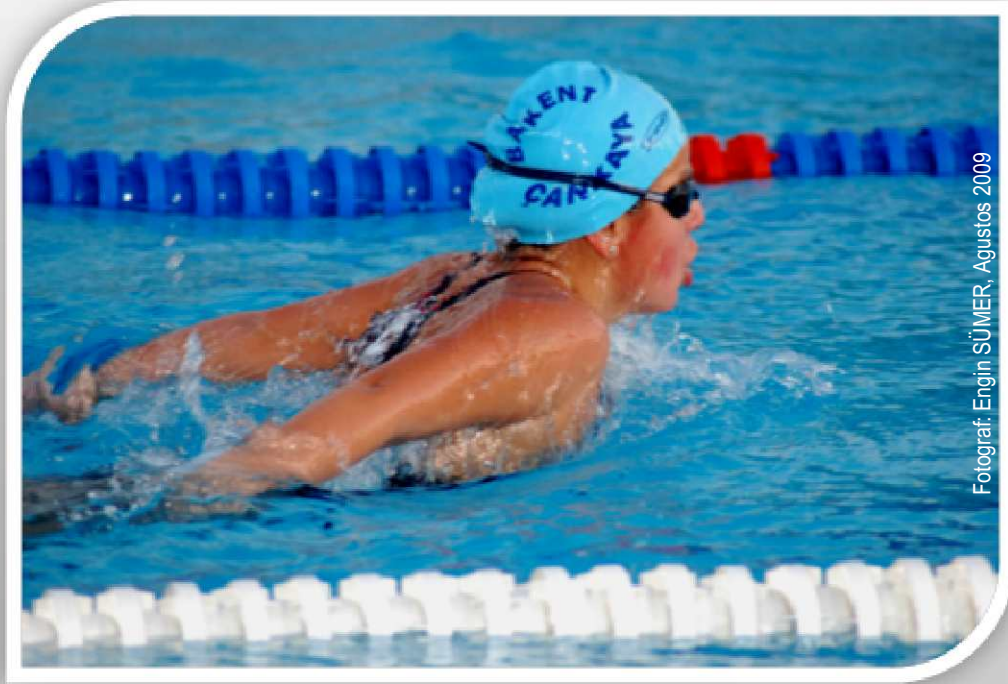
“ Geçen gün yeni bir işe başlayan genç bir antrenörlerle konuşuyordum.

Gurubu kendisinden önce çalıştıran antrenör çok yüzmenin önemine inanmış, ve hatta buna velilerini de inandırmış birisiymiş. 8 yaş altı gurubundan elit yüzücülere kadar herkes, her gün kilometreleri tüketiyormuş.

Yeni antrenör, göreve başlar başlamaz 6 hafta gibi bir süreyi teknik çalışmalara ayırmak istemiş çünkü görevi devir aldığı gün yüzücülerin stillerinde, dönüşlerinde ve başlama tarzlarında yetersizlikler olduğunu görmüş. Bu sayede yüzücülerine kısa vadeli

başarılar değil, uzun vadeli şampiyonluklar kazandırmayı hedeflemiş.

Yaptığı planlamayı velilerine anlatmış. Planlamasının temelini her gün iki buçuk saat olan antrenman sürelerini büyük yaş guruplarında doksan dakikaya, orta yaş gurubunda altmış dakikaya, küçük yaş yüzücülerinin antrenman sürelerini ise kırk beş dakikaya indirmek oluşturuyormuş. Bu, takdir edersiniz ki, en çağdaş, kalıcı öğretim tekniğidir. Hedef odaklı, kısa süreli yoğun konsantrasyon içeren antrenmanlar optimum öğrenme için tartışılmaz bir yöntemdir.



Fotoğraf: Engin SÜMER, Ağustos 2009

Veliler hiç vakit kaybetmeden isyan çıkarmış. Anneler ve babalar antrenörümüzü arayıp bu planlamasını sorgulamaya kalkışmışlar. Gerekçeleri kendilerine göre doğru. Yaklaşmakta olan yarışın arifesinde sevgili çocuklarının tam tersine daha da çok yüzmeleri gerekirken bu yeni planlama da ne demek oluyormuş? İşin ilginç yanı itirazların %70 i küçük yaş guruplarının velilerinden gelmiş.

Antrenör beni arayıp velilerin bu bakış açılarını nasıl değiştirebileceği konusunda yardım istedi.

Ona cevabım şu oldu:

“Çok yoğun hacimli, uzun antrenmanlar bütün yüzücüleri çok iyi yapar. Tekrarlamalar alışkanlık yaratır. Yarış baskısı altında alışkanlıklar çok işe yarar. Bu öyle bir baskıdır ki beyinden geri kalan her şeyi silebilir. İşte bu noktada yüzücüyü bitişe taşıyacak olan şey alışkanlıklarıdır.

Ne yazık ki; eğer kötü teknik ile antrenman yapmışlarsa kötü alışkanlıklar edinmişler demektir. Kötü teknik de biyomekanik olarak yüzücüyü en stresli anlarında yetersiz hale getirir. Çabaladıkça yavaşlar ve yarış sonunda kulaçları bozular.

*Bu nedenledir ki yüzme teknik ile sınırlı bir spordur. Teknik, bu sporun olmazsa olmazıdır. Yüzücünün derecelerini belirleyecek olan tekniğidir.*

***Kötü teknikle uzun süreler yüzmek kötü yüzücüler yaratır. İyi teknikle daha kısa süreler yüzmek ise geleceği çok parlak yüzücüler yaratır”.***

***Siz çocuğunuz için hangisini seçiyorsunuz?***

# OLİMPİYAT ANALİZİ

Türkiye Uzun Kulvar Şampiyonasının ardından ASCA başkanı John Leonard'ın 1956-2008 yılları arasındaki olimpiyatlara ilgili olarak yaptığı analizi sizlerle paylaşmak istedim.

Yeni mayo kurallarının ilk defa geçerli olduğu şampiyona öncesinde yapılan yorumlar genellikle bu yarışta elde edilecek olan derecelerin gerçek derecelere olacağı yönünde idi.

Yorumu sizlere bırakıyorum.

Murat Özdoğan

100-400 serbest bayan ve erkek olimpiyat finallerindeki gelişimlerin analizi

By: John Leonard

1956 yıla başlayan modern çağla 2008 Beijing olimpiyatlarındaki ilk sekizin analizi.

*100m serbest erkek*

1956 - 1968 (4 Olimpiyat) . İlk 8 deki yüzücülerin ortalama gelişimleri 3.5sn

1972 - 1984 (4 Olimpiyat) . İlk 8 deki yüzücülerin ortalama gelişimleri 1.7sn

1988 - 2004 (5 Olimpiyat) . İlk 8 deki yüzücülerin ortalama gelişimleri 1.1sn

2004 - 2008 (2 Olimpiyat) - İlk 8 deki yüzücülerin ortalama gelişimleri 1.1sn

*100m serbest bayan*

56 - 68 gelişim 3.8sn.

72 - 84 gelişim 2.9sn

88 - 04 gelişim 1.6sn

04 - 08 gelişim 4.0sn

*400m serbest erkek:*

56-68 gelişim 17.9sn

72-84 gelişim 10.2sn

88-04 .gelişim 2.7sn

04-08 - gelişim 2.2sn

*400m serbest bayan*

56-68 gelişim 22.6sn

72-84 gelişim 11.8sn

88-04 gelişim 2.0sn

04-08 gelişim 2.4sn



Fotoğraf: Hüseyin Özcan, Nisan 2010

100m serbest erkek, 400m serbest erkek, 400m serbest bayana bakıldığında ya teknik mayo ya doping ya da her ikisinin de etkisi oldukça açık.

Bayanlar 100m serbestteki gelişim bunların aksine tahminler doğrultusunda. Yani son 5 olimpiyatla gelişen süreler istikrarlı. Peki bu 100 serbestin diğer yarışlara göre daha yavaş olduğunu mu gösteriyor. Söz konusu mayolar bu yarışta etkisini göstermedi mi?

Murat ÖZDOĞAN

# Yükselti Antrenmanlarının Etkileri

Hazırlayan: Murat ÖZDOĞAN

*Yükselti antrenmanları ile ilgili yaşanan görüş farklılıklarının bu tür antrenmanın vücutta yarattığı etkiler sözkonusu olduğunda ortak bir noktada birleştiğini görüyoruz. Yükseklikle karşı karşıya gelmek vücudun hemen her mekanizmasını etkiliyor. Solunum, kardiovasküler, dolaşım, sinir sistemi, vs*

Fikrin savunucularından biri olan Jonty Skinner aşağıdaki bulgulara dikkat çekiyor:

- Tüm sporculara demir takviyesi
- Kilo kaybı
- Testosteron azalması
- Uzun mesafecilerden ziyade sprinterlere

daha fazla etki

- Susuzluğa dikkat

Etkileri hemen döner dönmez gözlemleniyor ve 3-21 gün arasında etkiler devam ediyor. (yükseklik derecesi önemli)

Antrenörlerin yükselti antrenmanlarını tercih etmelerinin nedenleri arasında daha düşük yoğunlukta laktat ve buna bağlı olarak da adaptasyon sonunda yoğunluk seviyesi yakalanabilmesi. Yükselti antrenmanlarının deniz seviyesine dönüşde anaerobik atletik

performansınıda geliştirdiği söyleniyor.

Tom Jagger, 1986dan 1994 e kadar Albuquerque, N.M.de çalışmış. Olumlu sonuçlarına inanıyor. Ona göre sprinterler için daha kolay. Yükseklikte bir çok teknik yapabiliyorsunuz. Nabız ve nefes kapasitesi çok yükseliyor. Fiziksel olarak zor olduğundan mücadeleye daha hazırlıklı oluyorsunuz. Tom'a göre bazı antrenörler işi abartıyor. Sporcularını fazla çalıştırıyorlar. Orda her şeyin %15-%20 daha zor olduğunu unutuyorlar. Yüzücüler deniz seviyesinde yaptıkları şeyleri burada yapamayacaklardır. Yükselti kamplarının en büyük faydası zihinsel güç sağlaması. Her antrenman zor antrenman gibi geliyor. İnsanın kafası karışıyor.

# Yükselti Antrenmanlarının Etkileri

Jonty skinner olumlu yönlerinin daha fazlası kadar olumsuz yönlerindedir bahsediyor. Davet yaşının 17 olduğu, adaptasyona hazırlık aşamasında cevap vermeyen sporcuların geri gönderilmelerinin gerektiği , kazanılan şeylerin yanında kayıplarında olabileceği v.s

Hemen hemen herkez hazırlık aşamasının çok önemli olduğunu düşünüyor. Sporcuların kendilerinde uyanacak olan yorgunluk hissine hazırlıklı olmaları gerekir. Skinner a göre gitmeden en az 2 hafta önce mutlaka demir seviyesi stabil hale getirilmelidir.

1976 yılında dünyanın en hızlı sprinteri olan Güney Afrikalı Skinner, 6100metrelik olimpiyat eğitim merkezini kullandıktan sonra bu antrenmanın faydasına inanmış.

Skinner sprinterlerin toparlanma sürelerine katkısının olumlu olduğunu düşünüyor ama

planlama ve yönetim çok önemli.

Mike Blondal' a göre yükselti antrenmanları çok faydalı, çok değerli ve çok riskli. Keyifli bir antrenman şekli ama çok dikkatli olunması gerek. Kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Bazıları zarar bile görebilir.

Antrenörler olumlu etkileri nedeniyle antrenman planlarına yükseklik antrenmanlarını genellikle dahil ederler. Yükselti antrenmanının sonucunda oluşan fiziksel değişikliklerin hem dayanıklılığa hem de sprint performansına olumlu etkileri olabilir. Ancak her yüzücünün vücudu yükselti antrenmanına farklı tepkiler verebilir. Yapılan araştırmaların çoğu yüksekte yaşa, alçakta antrenman yap felsefesi üzerine kuruludur. Yani sporcu deniz seviyesinde antrenman yapar ama yüksekte yaşamının avantajını kullanır (2500-3000m)



Performansa olan olumlu etkileri nedeniyle bir çok antrenör sezon planlamalarına yükselti antrenmanlarını dahil ederler. Hatta her yıl Colaroda daki Olimpiyat antrenman merkezine gidip (6200 feet) yüksekte yaşayıp, yüksekte antrenman yapan bir çok kulüp var. Bu alandaki araştırmalar 4 farklı antrenman uygulama tarzını inceler. 1)yüksekte yaşa/yüksekte antrenman yap, 2)yüksekte yaşa/alçakta antrenman yap, 3)alçakta yaşa/yüksekte antrenman yap, 4) alçakta yaşa/alçakta antrenman yap. Araştırmaların çoğu yüksekte yaşa/alçakta antrenman yap tarzını ele almaktadır. Bu tarz antrenmanlarda eğer yükselti uyarını yeterli uzunlukta ve yükseklikte ise yüzücünün deniz seviyesindeki performansını olumlu yönde geliştirebilir: Yükselti antrenmanları sonrası performansta sırasıyla aşağıdaki değişiklikler meydana gelir.

1. Yükseklikte azalan barometrik baskı oksijendeki kısmi basıncın düşmesine ve kandaki oksijen miktarının düşmesine yol açar.

2. Böbrekler azalan oksijen miktarını hisseder ve erythropoietin salgılamaya başlar.(EPO).

3. EPO kemik iliğine sinyal göndererek kandaki alyuvarların üretimini arttırmasını ister.

4. Alyuvarlarda oksijeni taşımaya yarayan hemoglobin bulunur. Artan alyuvarlar aktif kaslara daha fazla kan taşınmasına yol açar ve buda deniz seviyesine döndüğünde maksimal oksijen tüketimini arttırır.

Yükselti çadırı gibi şeyler de yapay olarak aynı etkiyi yaratır.

Yükselti antrenmanının kasın laktat tampon kapasitesini arttıracağı yönünde az da olsa bazı araştırmalar mevcut (anaerobik ve

aerobik kapasite gelişimi). Dahası, yükselti antrenmanı sporcunun zor antrenmanlardan toparlanmasına katkı sağlayabilir ve dolayısıyla daha yüksek seviyelerde antrenman yapabilirler. Bu sayede sprintde performans artımı görülür.

Her ne kadar, yükselti antrenmanlarının performansı olumlu yönde etkilediği yönünde bir çok araştırma varsa da, bu alanda hala açıkta kalan bazı noktalar mevcut. Mantıklı bir yükseklikte (2500-3000m) yaşayıp deniz seviyesinde antrenman yapmak sporcunun deniz seviyesindeki dayanıklılık performansını arttırabilir. Ancak asıl soru solunum sisteminin fonksiyonel kapasitesine daha yakın olan *elit yüzücünün* bu tarz antrenmandan bir fayda sağlayıp sağlayamayacağı yönünde. Ayrıca olumlu tepkiler veren gruplar olduğu kadar bireysel olarak bakıldığında aynı tepkiyi vermeyenler de var. İlimli bir yükseklikte yaşayıp alçakta antrenman yapmak maksimal oksijen tüketimini ve dayanıklılık performansını olumlu etkilediği gözlemlenmiş olsa da, bunun tüm sporcular için geçerli olmadığı gerçeği göz önünde tutulmalıdır. Yüksekte yaşayıp, günde 2-3 kez deniz seviyesinde antrenman yapmak ekonomik olarak da zorlayıcı olabilir. Bu yüzden bu antrenmanlara alternatif olarak ılımlı bir yükseklikte yaşayıp suni alçak antrenman ortamı yaratılabilir (breathing supplemental oxygen). Dahası yüzme yarışlarının neredeyse tamamının beş dakikadan daha az, bir çoğunun ise 1dk 30 saniyenin altında meydana geldiğini düşünecek olursak yüksekliğin dayanıklılık performansına etkisinin araştırılması çok da alakalı görünmüyor. Yüksekliğin sprint veya anaerobik performansa etkisinin araştırılması daha doğru olabilir.

Yükselti antrenmanların performansı olumlu etkilediği düşünülse bile bireysel olarak bakıldığında değişkenlik gösterebilir.

Dikkat edilmesi gereken noktalar şunlardır:

1. Mantıklı bir yükseklikte yaşayıp, alçakta antrenman yapmak, deniz seviyesindeki dayanıklılık ve anaerobik performansda belirgin bir artış gösterebilir.

2. Sporcuların yükselti antrenmanlarına verdikleri tepkiler farklılık gösterebilir. Bazıları çok büyük fayda sağlarken, bazıları hiç fayda sağlamayabilir. Kandaki erythropoietinin verdiği tepki sporcunun fayda sağlayıp sağlamadığını anlamının bir yolu olabilir.

3. Yükselti antrenmanları (yüksekte yaşa/alçakta antrenman yap) yerine kullanılacak farklı alternatifler olabilir (yükselti çadırı, nitrojen odaları vs)

4. Yükselti antrenmanlarının elit yüzücüler üzerine etkisi konusunda daha çok araştırma gereklidir.

5. Sporcu fayda sağlayabilmek için 3 hafta yükselti antrenmanı yapmalıdır.

6. Bu antrenmanların sağladığı faydayı arttırmak için sporcu yeterli miktarda demir almalı, sağlığına dikkat etmeli, su tüketimine ve beslenmesine dikkat etmeli.

Antrenör David Warden nin yükselti antrenmanlarıyla ilgili görüşleri ise şöyle:

Ölümsüz yazar Hans Christian Andersen'in iki terzi ile ilgili bir hikayesi vardır. Hani şu dünya'nın en iyi kumaşlarına sahip olduklarını ama bu kumaşları aptalların göremediğini söyledikleri hikaye. Aptal konumuna düşmemek için bir çocuk hariç herkez kumaşların ne kadar güzel olduğunu söyler durur.



Fotoğraf: Hüseyin Özcan, Nisan 2010

Yükselti antrenmanlarını düşündüğümde bu hikaye aklıma gelir. Eminim ki 30 yıl sonra, bu tarz antrenmanlarla ilgili araştırmalar kesinlik kazanana kadar, mevcut bilimsel bulgulara dayanarak söylüyorum; bugün bana aptal denmesini göze alıyorum. **Kral çıplak** arkadaşlar!! diyor

Bu yazımda sizlerle aşağıdaki konuları paylaşmak istiyorum:

- Yükselti antrenmanlarına yönelik teorik ve kişisel anlatımlara dayalı ispatlar,
- Yükselti antrenmanı karşıtı bilimsel araştırmalar,
- Yükselti antrenmanı yanlısı bilimsel araştırmalar,
- Yükselti antrenmanı karşıtı kişisel anlatımlar
- Yükselti antrenmanlarına olan inancın devam etme sebepleri

Bu makalede yükseklik dendiğine 1600m(5250 feet) ve yukarısı kasdetilmiş olacaktır çünkü fizyolojik değişimler bu yükseklikten sonra meydana gelmektedir.

Yükselti antrenmanlarına yönelik teorik ve kişisel anlatımlara dayalı bulgular:

Yazılan makaleleri ve destekleyici araştırmaları dikkatle incerseniz hemen hepsinin yüksekliğin sizi nasıl daha hızlı yapacağı konusuna değil yüksekte meydana gelen fizyolojik değişiklikleri ele aldığını görürsünüz. Oksijen kısmi basıncı, baskı artışı ve solunum alkalozu gibi, meydana gelen değişiklikler etkileyici bulgular olsa da bunların performansa etkisi konusuna değinilmemektedir.

Performansa yönelik artıştan bahseden yayınlar da teorik olarak üç yarardan söz ediyor. Birincisi: yeni alyuvarların oluşumu yani yükseklikte daha fazla kan plazması; ikincisi: yükselti antrenmanlarının laktat üretiminde azalma ve/veya laktat boşaltımını artırma kapasitesinin yükselmesini sağlaması; üçüncüsü: VO2 max artışı.

Bunların hepsi mükemmel faydalar ve tüm bunların yükseltide meydana geldiği ispatlandı. cardiac stroke yoğunluğunun ve VO2max artışın, laktat azalmasının tüm seviyelerde performansa olumlu etkileri olur. Ancak karşılığında bedel olarak yoğun antrenmanları alır.

Teorik olara yükseklik antrenmanlarının faydasından söz eden başka bir senaryo da deniz seviyesi sporcularının yüksekte antrenman yapmaları sonucunda performanslarında gözlemlenen artıştır. Bireylerin yükseğe çıkmanın etkisini hissetmemelerine imkan yok tabii. Sorun bu antrenmanlarda değişikliğin meydana gelip gelmediği değil ki! Sorun meydana gelen bu değişimler sizi deniz seviyesine döndüğünüzde daha hızlı yapar mı yapmaz mı?

Sporcular alçaktan yükseğe çıktıkça farkı”hissederler” Doğal olarak ortaya çıkarılacak sonuç şudur: “eğer alçaktan yükseğe çıkmak beni geçici olarak yavaşlatıyorsa, yüksekten alçağa inmek beni geçici olarak hızlandırır”. Ama deniz seviyesinden 5250 feet e çıkmanın performansı olumsuz etkileyen fizyolojik değişikliklere yol açtığı kabul edilmiş olsa da, bunun tersinin doğru olacağı söylenemez.

Son olarak en sık öne sürülen konu ise bir çok profesyonel sporcunun ve Olimpiyat sporcularının antrenman planlamalarına yükselti antrenmanlarını dahil etmeleridir. Burada atlanan bir şey ise antrenman programlarına yükselti antrenmanlarını dahil etmeyen ve çok da başarılı olan sporcuların varlığıdır. Bu mantıkla bakarsak şöyle de diyebiliriz: “Bu sporcu çok başarılı. Kırmızı bone takmış. Demek ki kırmızı bone insanı hızlı yapıyor”. Bu teoriye karşılık bizde deniz seviyesinde antrenman yapıp başarı gösteren sporcuların sayısını deniz seviyesinde antrenmanın yapmanın avantajları hanesine yazabiliriz. Bu tezin de bundan daha iyi çürütülebileceğini sanmıyorum.

Yükselti antrenmanı karşıtı bilimsel araştırmalar

Yükselti yanlısı yazılarda sözü edilmeyen bir nokta da yükselti antrenmanlarının bedeli. Yapılan bir testte kendilerinden maksimum sprint ve dayanıklılık intervalleri yapılması istenen elit bisikletçiler testleri deniz seviyesinden 13 watt daha düşük yaptılar. Bu bizi şaşırtmamalı. Yükseklikte bu tarz değişimleri bekliyoruz zaten. Burada göz ardı edilen nokta bisikletçilerin yükseltide deniz seviyesindeki performanslarını aynı yoğunlukta sağlayamamalarıdır.

Performans; stroke volume, VO2max ve laktat demek değildir. performans;biomekanik adaptasyonları,tendonları, st ft kas tipleri, ve yakıt olarak yağı kullanmak ve tüm bunların birleşimi bir zincirdir .

Bu performans zinciri ve diğer tüm bileşkeler yükseltide deniz seviyesinde olduğu

kadar yüksek kapasitede çalışamaz. Kardio arttıran ve düşük laktat sağlayan ortam ne yazıkki performansı etkileyen diğer faktörlerin gelişmesine izin vermez.

Peki neden yükseltiye olan bu ilgi ve ısrar?

Bana kızacaklar ama yükselti antrenmanlarının arkasındaki temel güç PARA. Alçakta antrenman yapmak para getirmiyor. Düşük yükseklik çadırı diye bir şey yok. Düşük yükseklik odaları diye bir şey yok. Buna karşılık yükseklik kampları odaları ve uyku çadırları diye bir şeyler var. Madde olarak hiçbir beklentisi olmayan bilimsel araştırmalar yükseltinin deniz seviyesinden daha iyi olmaduğu konusunda hem fikir.

Son olarak triatlon coaches bible da altitude training başlığı altında sadece bir cümle var oda “yorum yok”.



Fotograf: Hüseyin Özcan, Nisan 2010



# RYAN LOCHTE

Çeviren: Murat Özdoğan

*Ryan Lochte belki de adı Michael olmayan en iyi Amerikalı yüzücü. 2004 Atina Olimpiyatlarında 200m bireysel karışıktaki gümüş madalyaya sahibi. Bu yarıştaki tek rakibi Michael'dı (tabii ki Phelps).*

**Y**ine Atina'da 4x200 serbest bayrakta altın madalya aldı. 2007 Dünya Şampiyonasında 200m sırtüstünde dünya rekorunu alt üst etti.

Bazen günde iki kez olmak üzere Lochte hemen hemen her gün 3-5 mil yüzüyor. Bu,

Olimpiyat hayalleri olmayan birisinin kolay kolay örnek alamayacağı bir durum. Ancak bu değilse bile 23 yaşındaki başarılı yüzücünün örnek alınabilecek başka birçok alışkanlıkları (kara antrenmanları) ve antrenman şekli (palet ve buoy kullanımı) var.



Ryan 9 yaşından beri yüzüyor olsa da henüz kulaçlarını mükemmelleştirmiş olduğunu düşünmüyor. “Kulaç mekaniği üzerine her zamankinden daha fazla çalışıyorum” diyor. Ayrıca her antrenmanının bir bölümünü “bir şeyleri yavaş yapmaya” harcıyormuş.

“Teknik üzerinde çalışmanın tek yolu çok ağır çekimde yüzme, yani, yaptığın hareketi düşünerek yüzme. Vücut pozisyonunu, kalça pozisyonunu, omuz, el ve ayak hareketlerini düşünerek yapmak gerçekten çok işe yarıyor”.

Florida Üniversitesi baş antrenörü ve aynı zamanda Lochte'nin bireysel antrenörü olan Gregg Troy'da bu konuda son derece dikkatli ve hatta ısrarlı.

“Duvardan itişlerde torpido gibi dümdüz ve streamlineda olmasına özen göstermesi konusunda devamlı uyarılarda bulunurum” diyor. “Ryan, flip dönüşten sonra 15m sualtı

streamline yapmaya gayret eder.”

Troy'un söylediğine göre yüzücü duvardan ne kadar güçlü bir şekilde itiş yapar ve sualtında streamlineda kalırsa ilk kola o kadar kuvvetli geçiş yaparmış. Sanki yokuş yukarı değil de yokuş aşağı yüzüyormuş hissi uyanırmış. Bu en az vücut pozisyonu kadar önemliymiş.

“Suyun üzerinde kalmaya özen gösteririm. Suyu kavga etmem. Onunla birlikte hareket ederim” diyor Lochte ve bu bağlamda sırtüstü şekilde belini suyun üzerinde tutmaya gayret ediyormuş.

Lochte sık, sık bacaklarının arasında bir pull buoyyla ya da buoyant foam ile antrenman yapıyormuş. “Buoy kullanımının çok faydası var. Düzgün vücut pozisyonu oturuncaya kadar onunla çalışıyorsunuz sonra buoysuz olarak tekrarlar yapıyorsunuz. Ben çok faydasını görüyorum” diyor.

## A Y A K T A H T A S I KULLANIN

Geçen günler içerisinde Ryan'ın antrenman alışkanlıkları ile ilgili olarak geliştirdiği bir başka şey ise ayak vuruş çalışmalarına ayırdığı süre. Bazen paletlerle (ki bunlar sıradan, uzun paletler) bazen ayak tahtalı bazen de bunlarsız çalışıyormuş.

Troy “ ayak vuruş vücudu sabitleştiriyor. Düzgün vücut pozisyonu kollardan ziyade bacaklarla sağlanır. Bacak kasları kollardan

daha fazla oksijene ihtiyaç duyar, bu nedenle bacakların fit olması şarttır. Aksi takdirde yüzücü erken yorgunlukla karşılaşabilir. Son yıllarda elit yüzücülerin ayak vuruşa ayırdıkları sürenin %20 arttığına dikkat çekmek isterim “ diyor. Eskiden ayak vuruşa ayrılan sürenin yüzme volümünde azalmaya yol açması nedeni ile bu çalışmaya yeterli zaman ayrılmıyordu ama artık ne kadar ayak vuruş, o kadar dünya rekoru gerçeği görülmeye başlanmış.



## KAS YAPMAK

Bir çok genç yüzücünün aksine, Lochte lise yıllarında ağırlık çalışmamış. O dönemde antrenörlüğünü yapan, halen Bayton Swimming Club baş antrenörü olan babası o yaşlarda bir yüzücü için bunun gerekli olmadığını düşünüyormuş. Kemiklerinin sertleşmesi ve iskelet yapısının oturmasını beklemelisin diyor.

Bu gün 1.85cm boyunda bir yüzücü olan Ryan, çok istekli olmasa da haftada 3 gün üniversite spor salonunda yaklaşık 1.5-2 saat geçiriyor. Boş ağırlık ve makinelerle özellikle omuz (tendinitisi var), bacak ve sırt çalışıyor.

Her su antrenmanı öncesinde takım arkadaşları ile aralarında sağlık topu dolaştırıyorlar, birkaç set şınav ve 500 mekik yapıyorlar. Ryan haftada üç kez core body egzersizi yapıyor. Normal bir ölümlü için (!) 20 dakika yeterli!

“Yarışmayı seviyorum” diyor Lochte ve devam ediyor; takım arkadaşlarıyla yarışmak, rakibinle yarışmak ve kendinle yarışmak.. İşte benim eğlence anlayışım.

Yarışlar Ryan'ın lise yıllarında bu sporda kalması için önemli bir etkenmiş. “ Sıradan antrenmanlarda kaytarırdı ama ne zaman yarış yapacağımız desem, suya ilk giren o olurdu” diyor babası.



Şimdi Lochte'nin en büyük rakibi kendisi.

“Her yarışta acaba bugün dünden daha farklı olarak sualtında ekstradan bir metre daha ayak vuruş yapabilir miyim diye kendi kendimle iddialaşırım diyen ünlü yüzücü, aynı zamanda ulaşılabilir hedefler koymanın önemine de dikkat çekiyor. 2004 Olimpiyatlarından önce antrenörünün odasında oturup Beijing öncesi ulaşmak istediği hedeflerini kağıda dökmüşler. Listede dünya rekoru kırmaktan Phelps'i geçmeye kadar şu an gerçekleşmiş birçok

hedef bulunuyormuş.

Kısacası mutlaka bir hedefiniz olsun. Profesyonel bir yüzücü değilseniz bile dün yaptığımızdan daha farklı bir şey yapmaya çalışın. Mesela 100 metre serbesti 1 dakikanın altında yüzmeyi hedefleyin. Lochte'nin en iyi süresi 49.04 dü. Hedefi 48.2.

“Yüzmede hep aynı şeyleri yapıyorsunuz. Farklılıklar yaratmaya çalışmak çok önemli. Yarışmak olmasaydı ben ne yapardım bilmiyorum”

# OMUZ AĞRISINI AZALTMAK İÇİN ISINMA SIRASINDA KULLANABİLECEĞİNİZ İPUÇLARI

*Yüzmede omuz ağrısı riski oldukça yüksektir. Kusursuz teknikle yüzen bir sporcu bile zaman zaman bu ağrıya maruz kalabildiği gibi, bozuk teknik omuz sakatlanmaları riskini de artırır. Bu nedenle, yakalayış pozisyonunuzun düzgün olması ve ısınma dahil her zaman yüksek dirsek pozisyonunun korunması çok önemlidir.*

Derleyen: Murat Özdoğan

**S**u üstü kol toparlanması sırasında serbest stilde, parmak uçlarınız havuz dibine doğru bakmalı ve kolunuzu omzunuzla aynı hizada tutmalısınız (başınızın önünde çapraz değil). Rotator kaslarınız

nispeten küçük ve güçsüz olduğundan eğer çekişiniz sırasında vücudunuzu rotate etmek yerine sadece ellerinizi kullanarak suyu çekiyorsanız rotator kaslarınıza fazla baskı yapıyor olabilirsiniz.

### OMUZ AĞRISI VE WORKOUT İLE İLGİLİ BİLMENİZ

#### GEREKENLER:

- 3000 metrelik bir yüzüşte omzunuz yaklaşık 1000 tekrar yapar..

- Bozuk teknikle yapılan tekrarlar rotater cuff kaslarının (Supraspinatus, Infraspinatus, Teres Minor, Subcapularis kas tendonları) tendonlarının çarpışmasına(çakışmasına) yol açabilir. Bu kaslar omuzun oynar eklemlerini yerinde tutmaya yarar.

Rotater cuffları çevreleyen dokularda iltihaplanma meydana gelebilir. Tüm tendonlar nispeten ufak bir bölgede çapraz geçiş yaptıkları için alan daha da daralır, çarpışma (çakışma) meydana gelir bu da kişide sanki iğneler batıyormuş gibi bir his uyandırır.

***Omuz ağrısı ve sakatlanmalarından korunmak için ısınma sırasında yapılabilecekleriniz:***

- İlk 200-300 metreyi uzanarak yüzün. Omuz hareketlerinizi elinize daha az güç yükleyerek yapın. Bu, rotator cuff kaslarınızı esnetir ve rahatlatır.

- Isınma sırasında omzunuzu rahatlatmak için çekişi erken yapın. Zorlanmadan yapılan çekiş (yada yumuşak çekiş diyebiliriz), rotator kaslarını gevşetmeye çalışmanız aynı zamanda bu kasları güçlenmesine yol açar.

- Isınma ve yumuşak çekiş yaparken kendinizi kolay viteste bisiklet sürüyor ya da spinning yapıyormuş gibi düşünün. Bu hareket eklem serbest rotasyonunu sağlar ve çok az güç harcatır.

Yüzme öncesi ve sonrası yaptığınız esnetme hareketlerinde, omuz ağrısını hissettiğiniz ilk anda hemen müdahale etmelisiniz. Erken teşhis bu gibi durumlarda çok önemlidir. Soğuk uygulama ve iltihap önleyici ilaçlar (NSAID) iltihap riskini azaltır. İlave olarak dış rotator kaslarınızı güçlendirmeyi düşünebilirsiniz. Bu konu ile ilgili olarak antrenörünüzden surgical tubing ve omuz egzersizleri hakkında bilgi almanızı öneririm..



Fotograf: Hüseyin Özcan, Nisan 2010

# ÖFKEYLE GEÇEN HER DAKİKANIZ MUTLULUĞUNUZDAN

## ÇALINMIŞ 60 SANİYEDİR

Hazırlayan: Yelda Özdoğan

**E**ski çiftlik evini restore etmek için tuttuğum marangoz, işteki ilk gününü zorlukla tamamlamıştı. Arabasının patlayan lastiği onun işe bir saat geç gelmesine neden olmuş, elektrikli testeresi iflas etmiş ve şimdi de eski püskü pikabı çalışmayı reddetmişti. Onu evine götürürken yanımda adeta bir taş gibi oturuyordu. Evine ulaştığımızda beni, ailesiyle tanışmam için davet etti. Eve doğru yürürken küçük bir ağacın önünde kısa bir süre durdu, dalların uçlarına her iki eliyle dokundu.

Kapı açıldığında ; adam şaşkıncu bir şekilde değişti. Yanık yüzü tebessümle kaplandı, iki küçük çocuğunu kucakladı ve eşine kocaman bir öpücük verdi.

Daha sonra beni arabaya yolcu etmeye geldiğinde ; ağacın yanından geçerken merakım daha da arttı ve ona eve giderken gördüğüm olayı sordum."O,benim dert ağacım," dedi. "Elimde olmadan işimde bazı sorunlar çıkıyor, ama şundan eminim ki o sorunlar, evime, eşime ve çocuklarıma ait değil.

Bunun için bu sorunları her akşam eve girerken o ağaca asıyorum. Sabahları tekrar onları oradan alıyorum. Ama komik olan ne biliyor musunuz? Ertesi sabah onları almaya gittiğimde, astığım kadar çok olmadıklarını görüyorum.

# AKIL OYUNLARI

*Craig Townsen'dan yüzücüler için "akıl oyunları"*

Çeviren : Murat Özdoğan

## 40. BAŞARILI BULDUĞUNUZ KİŞİLERİ TAKLİT EDİN

Başarının bir sırrı da, başarılı olan insanların antrenman şekillerini, özellikle kendi alışkanlıklarınızla örtüşen noktalarını taklit etmektir.

Bu ay sizlere başarılı bir triatlet olan Gordon Byrn'ın zihinsel antrenman alışkanlıklarından bahsetmek istiyorum. Byrn aslında benim sizlerle daha önceleri paylaştığım şeyleri çok da güzel özümsemiş örnek bir sporcu.

Gordon, her şeyden önce yarışların yapılacağı yer belli olur olmaz gidip, etrafi kolaçan ediyor. Bu sayede zihninde yarışın "provasını" yapıyor. Siz de artık biliyorsunuz ki bu olmazsa olmaz. Daha sonra oturup yarış ile ilgili duygu, düşünce ve beklentilerini kağıda

döküyor. Bu notlarda göze çarpan kelimeler genellikle:

- sabır
- güç
- dayanıklılık
- keyif
- kontrol
- sakinlik ve
- Daimi

Bu kelimeler Gordon'un yarış günü geldiğinde en iyi performansını sergilemesi için gerekli olan özellikleri simgeliyor. Hiç düşündünüz mü sizin kelimeleriniz hangileri?

Sporcu bu kelimeleri kağıda döküp zihninde belirmelerini sağlayarak kelimelerin temsil ettiği tavır ve davranışları içselleştiriyor.

Gordon'un yaptığı başka bir şey de yaklaşmakta olan yarışı tüm hatları ile (olası endişeleri de dahil olmak üzere) değerlendirmekmiş. Örneğin önündeki yarışı düşündüğünde aklına “geçen seferki performansım oldukça kötüydü” düşüncesi geliyorsa hemen buna karşılık olarak “güç benim kendi içimde, vücudumun kontrolü bende” gibi bir fikir ve düşünce geliştiriyor.

Gordon birde “şampiyonluk kolajı” diye adlandırdığı bir çalışma yapıyor. Büyükçe bir kartona Ironman şampiyonlarının ve ilham aldığı diğer insanların fotoğraflarını, kendisini motive edecek sözleri yapıştırıyormuş. Bunu her an görebileceği bir yere asıyormuş. Bir süre sonra bunlar onu teşvik eden “takım arkadaşları” haline gelmişler. Bu kolaj çalışmasına her baktığında aklından geçen olumlu cümleler onun

zihinsel hazırlığının bir parçası haline gelmiş.

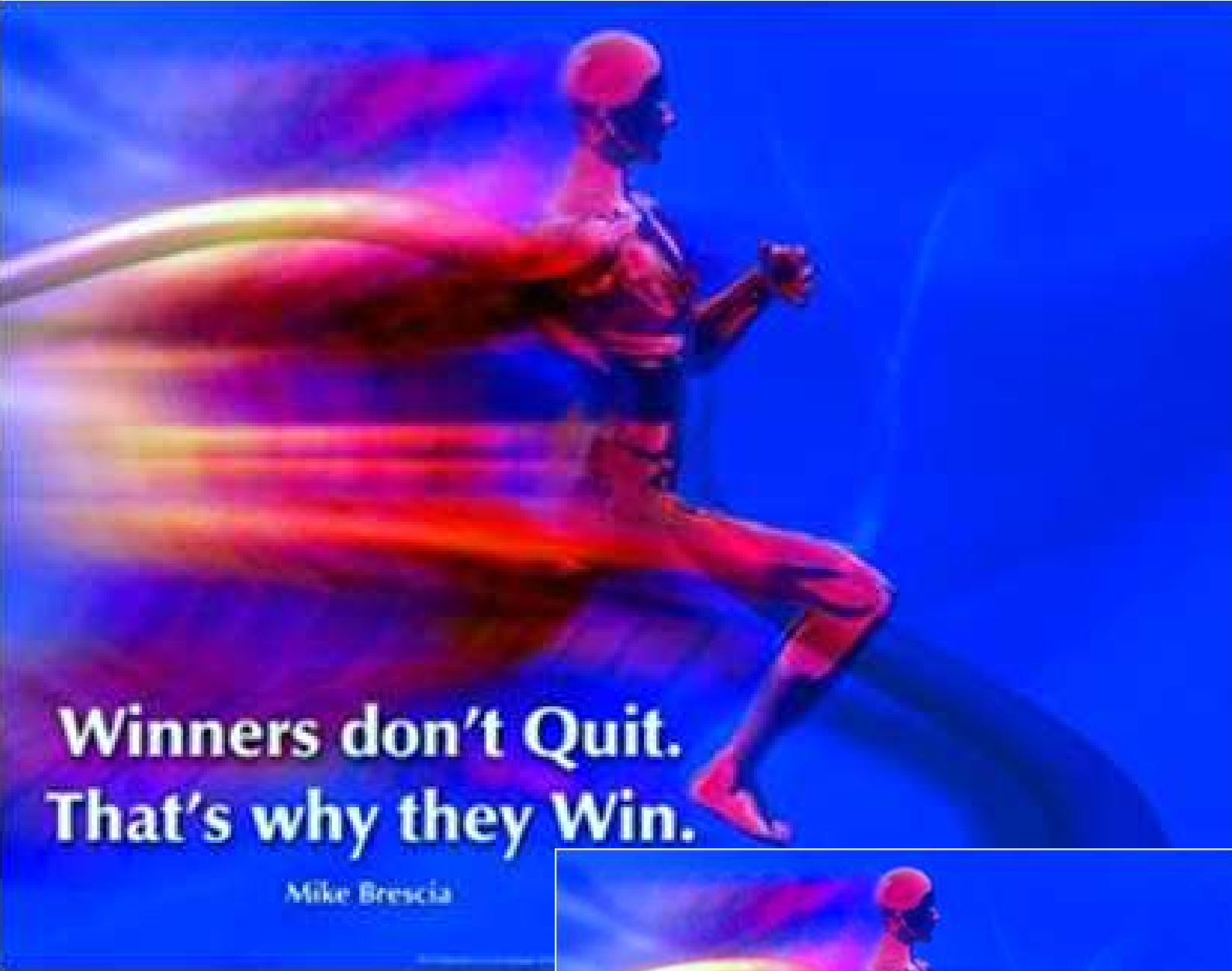
Gordon spor yaşantısı boyunca yaptığı gözlemler sonucunda aslında üst sıralarda yer alan sporcular arasında fiziksel olarak çok da fazla bir fark olmadığını gördüğü için bu tarz zihinsel hazırlıklara yönelmiş. Çünkü belli bir noktada olan sporcular arasında yapılan mücadelede zihinsel olarak güçlü olanın kazandığını fark etmiş.

Bu anlattıklarımın istediğinizi alın. Alışkanlıklarınıza ters düşmeyecek olan zihinsel hazırlıklardan size uygun olanın seçin ve uygulayın. Hepsini harfiyen yerine getirmeniz şart değil. Kendi kombinasyonunuzu kendiniz yaratabilirsiniz.

## **Başarılar.**

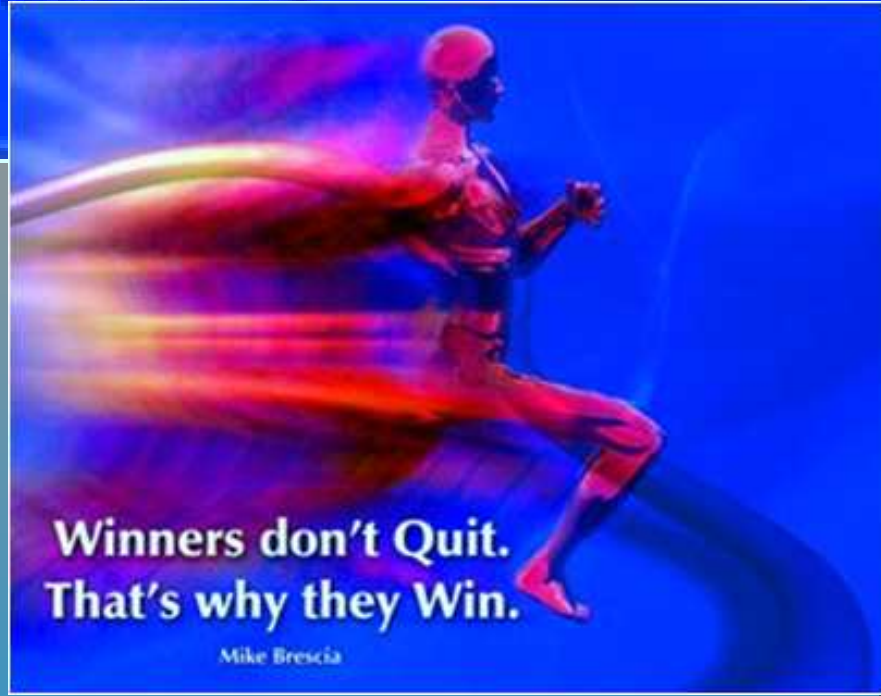


Fotoğraf: Hüseyin Özcan, Nisan 2010



**Winners don't Quit.  
That's why they Win.**

Mike Brescia



**Winners don't Quit.  
That's why they Win.**

Mike Brescia

**Şampiyonlar asla vazgeçmezler.  
O yüzden şampiyondurlar.**



**Birleşmek Başlangıçtır**

**Birlikteliği Sürdürmek gelişmektir**

**Birlikte Çalışmak Başarmaktır.**

**Başkent Çankaya  
Şampiyonlar Kulübü**