

BÖLÜM - 1

**SPORCU PERFORMANSINDA
ORTAYA ÇIKAN GELİŞMELER NASIL AÇIKLANABİLİR?**

SPORCU PERFORMANSINDA ORTAYA ÇIKAN GELİŞMELER NASIL AÇIKLANABİLİR?

“Bilgi çağı” olarak adlandırdığımız bu zamanlarda üretilen bilginin miktarı bizleri zorlamaktadır. Geçmiş zamanlarla kıyaslandığında, hemen her alanda öylesine fazla bilgi üretilmektedirki, bu kadar fazla bilgi ile başa çıkabilmek her meslek grubundaki insan için zorlaşmıştır. Örneğin, bilginin üretildiği en önemli merkezlerden olan üniversitelerde bile yeni yeni çalışma alanları ve mesleki eğitim grupları oluşmuştur. Aynı alanda çalışan bilim adamlarının da sözü edilen nedenlerle ve bilgi alanlarındaki ihtisaslaşmalar nedeni ile derinlemesine çalıştıkları alanlar farklılaştığı için, birbirlerini anlamaları bile zorlaşmaktadır. Örneğin, bilgisayarın yaşamımıza girmesi ile yeni bilgilerle tanışmış bulunmaktayız ve yeni çalışma alanları doğmuş durumda. Bilgisayarın keşfedilmesi ile adeta bir devrim yaşanmış ve sürekli yenilenmesi ve teknolojinin her alanda uygulanması ile yukarıda bahsedilen bilgi patlaması ve teknolojinin uygulanması birçok yararlı buluşu da beraberinde getirmiştir. İnternet ile bu bilgi patlaması ve paylaşımı doruk noktasına ulaşmıştır. Yine bilgisayar teknolojilerinin örneğin tıp alanında uygulanması, sağlığımız ile ilgili teşhis ve tedavide birçok kolaylıklar sağlamaktadır (1).

Bütün bu gelişmeler acaba sporcu performansına yansımakta mıdır ya da nasıl yansımaktadır? Gelişen bilgi ve teknolojiye paralel olarak,

bunların takip edilmesi ve spor ortamında kullanılmaları durumunda doğrudan sporcu performansına katkı sağladıkları gerçeği ortadadır. Örneğin, sporcuların performanslarını ölçmek için uyguladığımız birçok testleri artık teknolojik imkanları kullanarak uygulama imkanımız olduğu için, hem daha çabuk hem de daha güvenilir bilgiler elde etmemiz mümkün olmaktadır (1).

Bilgi ve teknolojide meydana gelen patlama ve gelişmeler, antrenman yöntem ve tekniklerinin de gelişmesine yol açmıştır.

- Son yıllarda sporcuların ortaya koydukları performans hepimizi şaşırtmaktadır. Akla gelen sorular;

- **performansın ve rekorların sınırı var mıdır?**

- **sporcu performansı ne kadar gelişme gösterecektir?**

- **sporcular yarışmalara hazırlanma yöntemlerini iyileştirdikçe ve teknolojiyi daha iyi kullandıkça, koşuda veya herhangi bir başka spor dalında sürekli dünya rekorları kırılacak mıdır?**

- 20. Yüzyılın başlarından itibaren ABD Atletizm Federasyonunca tutulan yarışma kayıtlarında, her türlü ağır nesneyi fırlatma mesafelerinde düzenli bir artış olduğu görülmüştür (100 m koşu, uzun atlama gibi kısa süreli enerji patlaması gerektiren sporlarda % 10 ile 20 arasında artış). Dayanıklılık gerektiren sporlarda ise sonuçlar çok daha çarpıcıdır: 1908 Olimpiyat oyunlarında ABD takımından John Hayes, maraton parkurunu 2.55.18' de koşarken, 2000 yılında Fas'lı sporcu Halit Hannuçi ise Hayes'ten nerede ise % 30 daha hızlı koşarak bu süreyi 2.05.42 olarak geliştirmiştir (2).

- Performanstaki bu tür artışları, hiçbir kuram tek başına açıklayamıyor. Ancak belki de en önemli etken **genetik**. Indiana Üniversitesi'nden Jesus Papeña;

“1920’li yıllarda Michael Johnson gibi bir kısa mesafe koşucusu eminim ki vardı, ama büyük olasılıkla marangozluk yapıyordu.”

- Kaliforniya Eyalet Üniversitesi'nden emekli spor bilim profesörü ve halen birçok olimpiik ve profesyonel takıma danışmanlık yapan Michael Yessis, genetik yapının bir sporcunun kapasitesinin yalnızca üçte birini belirlediğini, ama **doğru antrenman** ile bu üçte birlik genetik katkıdan daha etkin yararlanılabileceğini öne sürüyor. Profesör Yessis' e göre ABD' li koşucular aslında büyük ölçüde genetikleri sayesinde böyle koşabiliyor. Daha fazla bilimsel yöntem uygulandıkça, onların daha hızlı koşacaklarına inanıyor. Bu yöntemlerin içinde koşucuların kapasitesini iki katına çıkaran mukavemet antrenmanının yanı sıra, eski Sovyetler Birliği'nde uygulanan **“pliometri”** adlı bir teknik de var.

- Son yıllarda iyi malzemenin de yararları görüldü. Örneğin, Hollandalılar, paten bıçağının buzun üzerinde daha uzun süre kalmasını sağlayan menteşeli bir paten geliştirince, sürat pateninde devrim yaşandı; eski rekorlar saniyelerce geride bırakıldı. Sırıkla atlamacılar da çok esnek olan fiberglas sırıkların yararını gördü. Koşuculara ise daha önceki yüzeyler kadar enerjiyi soğurmeyen elastik pistler ve daha iyi ayakkabılar yardımcı oldu. ABD' li araştırmacılar, 1936' da 100 metreyi 10.2 saniyede koşan Jesse Owens ile 1991' de aynı mesafeyi 9.86' da koşan Carl Lewis' i karşılaştırdılar. Uzmanlar aynı pistte ve aynı malzemeyle koşsalardı, iki ünlü atletin birbirlerine çok yakın dereceleri yapacaklarını ifade ettiler.

- Laboratuvarlar sporcuların neredeyse bütün hareketlerini gelişmiş bilgisayarlar sayesinde modelleştirip, en iyi hareketi belirlemek için durmadan çalışıyorlar. Yeni tarz sentetik kumaşlardan yapılmış giysiler, sporcuyla her türlü etkiden koruyor. Aerodinamizmi geliştiriyor. Sporcuya özel olarak yapılan ayakkabılar, sanki bir çorabın etrafında şekillendirilmiş gibi, çok hafif! Kullanılan malzemeler dayanıklı, esnek, yerine göre yapılmış, uzman! Bütün ekipmanlar elektronik ölçüm araçlarıyla ve mikro kameralarla donatılmıştır (2).

Böyle bir durumda, bir antrenör adayı ya da antrenör olarak, en azından temel konularla ilgili bazı bilgilere sahip olmamız gerekecektir. Çünkü, antrenör olmamız durumunda, insanlar en değerli varlıkları olan çocuklarını bizlere emanet edeceklerdir ve biz bu çocukları spor aracılığı ile eğiterek onların öncelikle iyi birer insan ve birey, ikincil olarak ta iyi sporcu olmalarına katkı vereceğiz. Bu ise çok önemli bir sorumluluktur ve belli konulardan haberdar olmayı gerektirir. O halde, konumuz olan antrenman bilgisi hangi bilim alanlarından katkı almaktadır ve bir antrenör hangi alanlarda bilgi sahibi olmalıdır?