

BÖLÜM - 11

TOPARLANMA

TOPARLANMA

Yapılan yüklenmelerin yöntemlerini anlattığımız bir önceki bölümde, bu yüklenmelerin sporcuda istenen fizyolojik ve psikolojik değişiklikleri oluşturmada çok önemli olduğu belirtilmişti. Yine bu yüklenmeler kadar verilen dinlenme aralıklarının da önemli olduğu vurgulanmıştı. Antrenmanlar ve yarışmalar sporcu organizmasında yorgunluk, bununla gelen artık (toksik) maddelerin birikmesini getirmektedir. Bu durum ise fizyolojik ve psikolojik strese yol açmaktadır. Bunun giderilmemesi, sporcunun performansında önemli düşmelere yol açacaktır. Sporcunun yüklenmeler yapılmadan önceki durumuna gelmesi çok önemlidir ve yapılan toparlanma uygulamaları ile özellikle turnuvalar ve şampiyonalar gibi sporcunun iki müsabaka arasında fazla zamanı olmayan durumlarda, iki günde organizmanın elde edeceği dinlenme etkilerini birkaç saat gibi kısa sürelerde elde etmek mümkün olabilecektir. Toparlanma yolları ve tekniklerini tartışmadan önce, yine Bompa'ya göre toparlanmayı teorik olarak nelerin etkilediğine bir göz atalım:

1. Yaş: İki sporcu karşılaştırıldığında, birisi örneğin 20, diğeri ise 35 yaşında ise, doğal olarak genç olan sporcunun biyolojik rezervlerinin daha zengin olması, genç sporcunun yaşlı olan sporcuya oranla daha çabuk ve etkili toparlanmasına yol açacaktır.

2. Cinsiyet: Bayanlarla erkekler arasında mevcut olan fizyolojik farklılıklar ve özellikle hormonal sistemdeki farklılıklar, yüklenmeler

sonucunda (örneğin ağır kondisyonel çalışmalar) bayan sporcuların normale dönmek için daha fazla zamana gereksinim duyduklarını gerçeğini ortaya koymaktadır. Özellikle bayan sporculara antrenörlük yapan kimselerin bu gerçeği göz önünde bulundurmaları yerinde olacaktır.

3. İklimsel ve çevresel koşullar: Yapılan sporun açık hava ya da salonda yapılmasına bağlı olarak, yağıştan etkilenme sonucunda zeminin ağırlaşması, havadaki nem oranı, ısı, yükseklik gibi faktörler, sporcunun bu ortamda antrenman ya da müsabaka yapması sonucunda yorgunluk düzeyini etkileyecek ve doğal olarak ta normale dönmesi veya toparlanmasını etkileyecektir.

4. Tecrübe: Bu faktör sporcunun kronolojik yaşı ile çelişki oluşturuyor gibi görünmekle beraber, herhangi bir çelişki yoktur. Kronolojik yaşı aynı da olsa, iki sporcunun antrenman yaşları, dolayısıyla da katıldıkları müsabaka sayısı ile antrenman sayıları fazla olacağı için, bu sporcular daha fazla tecrübeye sahip olmanın bir sonucu olarak daha kolay ve çabuk toparlanabilirler.

5. Kondisyon düzeyi: Yine iki sporcuyla kıyaslırsak, diğer koşullar aynı olsa bile kondisyon düzeyi daha yüksek ve iyi olan sporcu, kondisyon düzeyi düşük olan sporcuya göre daha çabuk toparlanacaktır.

Toparlanma yollarını I. doğal yollar ve II. doğal olmayan yollar, olarak iki kısımda incelemek mümkündür (1):

I. Doğal Yollar: a – Kinoterapi: Hareketle tedavi anlamında olan bu yolla, sporcuların bir çalışma sonrası, çalışması bitirilen kasların dinlenmesi sırasında bu kas gruplarının tersi olan (antagonist) kasların çalıştırılması ile sağlanır. Literatürde hareket etmeden dinlenilmesi

yerine hafif derecede yapılan hareketlerin toparlanmaya ya da normale dönmeye daha fazla katkı sağladığı yönünde araştırma sonuçları bulunmaktadır.

b – Yaşam Tarzı: Sporcunun antrenör denetiminde olan birkaç saatlik bir antrenman sürecinden sonra neler yaptığı, nasıl bir aile hayatı olduğu, arkadaşlıkları, alkol, sigara ve eğlence gibi alışkanlıkları sporcunun yaşam tarzını oluşturan unsurlardır ve önemlidir. Toparlanmayı bu alışkanlıklar, yani yaşam tarzı da etkileyecektir.

c – Uyku: Uyku, sporcunun pasif bir şekilde yerine getirdiği bir dinlenme ve normale dönme yoludur. Toparlanma için, sporcunun mutlaka en az günde 8 saat uyumasında yarar vardır. Ancak, uyku ile ilgili birçok bilinmeyen olduğu gibi, insanların ve dolayısıyla spor yapanların uyku ihtiyaçları kişiye göre farklılıklar göstermektedir.

II. Doğal Olmayan Yollar: a – Hidroterapi : Su ile tedavi anlamında olan hidroterapi, ılık duş, sıcak banyo, sauna, hamam, jakuzi,vb. türünde uygulanabilir. Özellikle, sauna uygulamasında dikkatli olunmalı seanslar 10-15 dakikayı geçmemelidir. Yapılan hidroterapinin farklı uygulamalarında, örneğin sauna uygulamasında, sporcu sıcak ortamda bulunduğu sırada vazodilatasyon (damar genişlemesi) olmakta ve hemen arkasından girdiği şok havuzunda ise vazokonstriksiyon (damar daralması) olmakta ve bu ise sinir sistemine refleks olarak yansiyarak, sporcuda bir rahatlamaya yol açmaktadır.

b – Oksijenterapi: Sporcunun yapılan özellikle anaerobik türdeki yüklenmeler sonucunda oksijen borçlanması girmesi, organizmayı zor durumda bırakabilir. Sporcunun bulunduğu ortamların iyi

havalandırılması ve her fırsatta sporcunun oksijeni bol ortamlarda bulundurulması ve yürüyüşler yaptırılması yararlı olacaktır.

c – Ultrason ve elektrostimülasyon: Yüklenmeler sonucunda derin dokularda ortaya çıkan mikrotravma etkileri ile oluşmuş tendon ve ligament ağrısını ve iltihabı ortadan kaldıracı etki eden ultrason ve kasların elektrik uyarılarla uyarılma sonucunda metabolizmalarının etkilenecek toksinlerin atılması, toparlanmaya olumlu etki edecek tekniklerdendir.

d – Akupunktur, akupressur ve refleksoterapi: Vücudun farklı bölgelerinde bulunan damarlara ve sinirlere yapılan baskılar ve iğne uygulamaları ile sporcuda psikolojik ve fizyolojik iyi hissetmeye yol açan uygulamalardır. Örneğin, refleksoterapi uygulamasında, ayak tabanında iç organlara etki edebilecek bölümlere yapılan baskı sonucunda bu ilgili organlara olumlu etkiler yaratmak hedeflenmektedir. Her organın ayak tabanı ve elde bağlantılı olduğu bölge mevcuttur ve bu bölgenin derinliklerinde, buraya bağlı organın rahatsız olması durumunda küçük bir mercimek ya da susam büyüklüğünde fibroistik kistler oluşmaktadır. El başparmağı ile kuvvetli baskı uygulanması durumunda bu kistleri hissetmek mümkünken, bir kist olmaması halinde bu parçacık hissedilmemektedir. Bu parçacıklara mevcut olmaları halinde, masaj şeklinde baskı uygulanması halinde, iç organlara sinirler yolu ile yansımaları olmakta ve ilgili iç organların fonksiyonlarında artış sonucu iyi hissetme sağlanmaktadır ve kistlerin de ortadan kalkmasına katkı sağlanmaktadır.

e – Vitamin-mineral takviyesi – Bu uygulama ile sporcunun yaptığı yüklenmelere göre kaybettiği ve ihtiyacı olan vitaminler ve minerallerin sporcuya sağlanması ve toparlanmasının hızlandırılması anlatılmaktadır.

f – Psikolojik teknikler – Yorgunluk olgusu fizyolojik olmasından daha önemli olarak psikolojik olması ve yorgunluğun merkezi sinir sisteminde ortaya çıkması nedeni ile, antrenörün sporcusunun böyle bir yorgunluk sonucunda motivasyonunun düşmesini ve stres düzeyinin yükselmesini önlemek amacı ile bir spor psikoloğundan yardım alması yerinde olacaktır. Psikolojik olarak uygulanan bu teknikler, toparlanmayı sağlamak amacı ile kullanıldıkları gibi, sporcunun önemli bir müsabaka öncesinde yaşadığı uykusuzluk, endişe ve stres gibi olumsuz faktörlerin ortadan kaldırılması ya da azaltılması için de kullanılabilirler. Bu amaçla uygulanabilecek bazı teknikler progresiv kas gevşemesi, hipnoz, TM (Transandental meditasyon), yoga vb. şeklinde sıralanabilir.

g – Masaj: Masaj, hidroterapiye benzer bir şekilde etkiye yol açan ve buna ek olarak yumuşak dokular (kaslar) üzerinde uygulanan manipülasyonlarla (el hareketleri) mekanik ve refleks etkiler sonucunda organizmada rahatlamaya yol açan ve toksinlerin atılmasına yol açan bir uygulamadır. Örneğin, öflörāj, pedrisaj gibi manipülasyonlar ya da friksiyon, hacking gibi manipülasyonlar, yaratılmak istenen etkiye göre bir sıralamaya tabi tutularak sporcuya uygulanırlar. Bu etki ihtiyaca göre stimüle edici (uyarıcı) ya da sedatif (sakinleştirici, teskin edici) olabilir. Müsabaka öncesi, sonrası veya müsabaka arasında uygulanacak manipülasyonlar uygulayıcı tarafından amaca uygun olarak seçilip uygulanırlar (1).