

# Spor Kaya Tırmanışı – Fizyoloji ve Psikoloji

**Tırmanılan rotanın zorluk derecesi, yapısı, tırmanış yöntemi ile KAH ve kaygı düzeyi arasında bir ilişki var mıdır?**

Toplam üç ayrı çalışma da;

Lider tırmanışın üstten emniyetli tırmanışa göre daha fazla kaygı uyandırdığı,

zor rotalarda ve on-sight tırmanışlarda kaygı puanlarının daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.

KAH değerlerinin lider tırmanış sırasında anlamlı olarak daha yüksek çıktığı gözlenmiştir (Hardy and Hutchinson, 2007).

# Spor Kaya Tırmanışı – Fizyoloji ve Psikoloji

**Farklı tırmanış yöntemleri arasında kaygı ve plazma kortizol düzeyi arasında bir ilişki var mıdır?**

Bu amaçla tırmanıcılar lider, üstten emniyetli ve lider demo tırmanışlar yapmıştır.

Üç yöntem arasında kaygı puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sırasıyla lider, lider demo ve üstten emniyetli tırmanış kaygı puanları yüksek çıkmıştır.

Plazma kortizol seviyesinde ise; lider tırmanış sırasında artış, lider demo tırmanışta küçük bir düşüş ve üstten emniyetli tırmanışta ise belirgin bir düşüş görülmüştür. Bu farklar istatistiksel olarak da anlamlıdır (Hodgson et al., 2009).

# Spor Kaya Tırmanışı – Fizyoloji ve Psikoloji

**Aynı zorluk seviyesine ancak farklı yüksekliklere sahip rotalarda KAH ve kaygı puanları arasında fark var mıdır?**

Biri yerden 425 cm, diğeri 44 cm yükseklikte iki rotada yapılan tırmanış sırasında hem KAH hem de kaygı düzeyleri kayıt edilmiştir.

Yüksekteki rotada hem kaygı puanları hem de KAH değerleri anlamlı olarak yüksek çıkmıştır (Nieuwenfuys et al., 2008).

# Spor Kaya Tırmanışı – Fizyoloji ve Psikoloji

## **Elit tırmanıcıların kaygı ve performans düzeyleri arasındaki ilişki ne düzeydedir?**

Uluslararası Spor Tırmanış Federasyonu tarafından düzenlenen yarışma öncesi sporcuların kaygı düzeyleri envanterler aracılığıyla incelenmiş.

Performansları ise tırmanış sırasındaki akıcılıkları, tırmanış süreleri ve yarışmadan elde ettikleri puanlar ile değerlendirilmiş.

Sonuç olarak; başarılı tırmanıcılar daha yüksek bedensel kaygı puanlarına sahip bulunmuş ve en zor pasajları oldukça yavaş tırmanmışlardır (Sanchez et al., 2010).

# Kaya Tırmanışı Etkileri

- ✓ Tırmanıcıların vücut yağ yüzdeleri düşük olmaktadır.
- ✓ Performans arttıkça yağ yüzdesi azalmaktadır.
- ✓ Tırmanış performansının asıl belirleyicisi antrenman kapsamıdır.

# Kaya Tırmanışı Etkileri

- ✓ Tırmanıcıların kuvvet değerleri tırmanış yapmayan kişilere oranla daha fazladır.

Ön kol kuvvetinin önemli olduğu sporlarda veya sedanter bireylerde genel kuvvet kazanımına yönelik olarak tırmanış antrenmanları kullanılabilir.

# Kaya Tırmanışı Etkileri

- ✓ Elit tırmanıcılar rekreatif tırmanıcılara oranla daha simetrik bir kuvvet gelişimine sahiptir.

Öyleyse tırmanışa yeni başlayanlar her iki kolunu da kullanmayı öğrenmelidir.

# Kaya Tırmanışı Etkileri

- ✓ El kavrama kuvveti dinamometreleri yerine özel dinamometreler ve EMG tercih edilmelidir.
- ✓ Kadınların kuvvet değerleri düşük çıkmaktadır. Performans artışı için kuvvet çalışmalarına ağırlık verilebilir.