

GENEL ANTRENMAN

Antrenman fizik ve moral güç ile teknik ve taktik becerilerin artırılması için yapılan fiziksel ve psikolojik yüklenmelerdir. Diğer bir ifade ile antrenman, sporcuların en yüksek sportif etkinliğe ulaşmaları için yapılan sistematik hazırlanma yöntemidir.

Antrenmanla gelişimi amaçlanan özellikler:

Antrenmanla oyunculara gelişmesi istenen özellikler şunlardır:

- Kuvvet, dayanıklılık, sürat ve hareketlilik
- Teknik, taktik ve oyun anlayışı
- Kişilik gelişimi ve eğitimi
- Sosyal özelliklerin ve davranışların gelişimi
- Psikolojik hazırlık ve zihinsel gelişim

Satranç sporu alışlagelmiş diğer sporlardan farklıdır. Bedensel hareketin ön planda olduğu spor dallarının hepsinde genel antrenman ilkeleri büyük benzerlik gösterir. Diğer spor dallarında fiziksel aktivite ön planda iken satrançta zihinsel aktivite daha belirgindir. Bu nedenle satranç sporunda genel ve özel antrenman ilkeleri satranca özgü farklılıkları içerir. Ancak uzun süren oyunlarda ve günlerce devam eden yarışmalarda, zihinsel kapasitenin verimli olabilmesi için fiziksel kapasitenin yüksek olması gerekir.

Satranç esas olarak zihinsel performansın ön planda olduğu bir spordur. Bununla birlikte psikolojik ve fiziksel performansta önemlidir. Bu üç alan birbirinden ayrı olmasına karşın birbirlerini etkiler. Birinde başlayan zayıflık, diğer alanlara da yayılma eğilimindedir. Bu nedenle satranç oyuncusu zihinsel gücün yanında psikolojik ve fiziksel olarak da güçlü olmalıdır. Fiziksel açıdan güçlü olan oyuncunun özgüveni artar, turnuva sırasında kendini daha iyi hisseder. Fiziksel yapıları zayıf oyuncuların kendilerine güvenleri azdır. Özellikle bu durum çocuklar için daha da önemlidir. Rakiplerinden korkarlar. Yarışmalardan kaçma eğilimi vardır. Fiziksel güç oyuncuya güven ve rahatlık verir. Bakınız: http://www.olgunkulac.com/yazilar/Özel_Antrenman.pdf

Bu nedenle bir satranç sporcusundan diğer spor dallarında olması gereken kuvvet, sürat, esneklik, hareketlilik gibi özelliklere sahip olması beklenemez. Ama bir satranç oyuncusunun dayanıklı olması arzu edilen bir özelliktir. Bunun için dayanıklılık üzerinde özellikle durmak gerekir.

Dayanıklılık genellikle insanın gücü olarak tanımlanır. Dayanıklılık insanın uzun süre devam eden bir yüklenmelerde yorgunluğa karşı koyabilmesidir. Dayanıklılık tümüyle yorgunluk ile ilgilidir. Diğer bir tanımı ise dayanıklılık yüklenmeler altında bile çalışma kalitesini düşürmeden uzun süre devam ettirebilme yetisidir.

Satranç tahtasının başında uzun süre duran bir oyuncunun vücut ağırlığına bağlı olarak sırt, bel, omuz ve boyun bölgesindeki kaslara aşırı bir yük biner. Bu bölgedeki kaslar uzun süre kasılma durumunda kalır. Uzun süre kasılma (çalışma) nedeniyle kas dokusu içerisinde laktik asit birikir. Laktik asidin (yorgunluk asidi) kas dokusunda artması ağrıya neden olur. Özellikle uzun süren yarışmalarda ve ilerleyen maçların son bölümlerinde bu yorgunluğa bağlı ağrı şikayetleri rahatsız edici olabilir. Satranç oyuncularının sıklıkla şikayetçi oldukları baş ağrılarının nedeni boyun ve omuz bölgesindeki kasların sürekli kasılmasına bağlı gerilim türü baş ağrılarıdır. Bu sorun daha sonraki maçları da etkileyebilir. Özellikle dayanıklı olmayan oyunculara bu belirtiler daha belirgindir.

Dayanıklı sporcularının kendilerine olan güvenleri yerindedir. Masada oturuları farklıdır. Satranca dayanıklı sporcular, kolay kolay fiziksel yorgunluk hissetmezler, günlerce devam eden yarışmaların son maçlarında veya uzun süren maçların ilerleyen bölümlerinde fiziksel yorgunluğa

bağlı düşünme kalitesi bozulmaz, bedeninin herhangi bir yerinde yorgunluğa bağlı ağrı şikayetlerine pek rastlanmaz.

Dayanıklı olmayan sporcularda belli bir süre devam eden yarışmalardan sonra fiziksel yorgunluk oluşur. Fiziksel kapasitede azalma gözlenir. Fiziksel kapasitedeki azalma bir süre sonra zihinsel ve psikolojik performansın düşmesine neden olur.

Satrançta fiziksel gelişim ile başarı arasındaki ilişki ilk defa Sovyet bilim adamlarının dikkatini çekti. 1925 yılında Sovyet bilim adamları bu konu üzerinde çalışmalara başladı. Bu dönemde fiziksel gücün satranç başarısında önemi anlaşıldı. Satranç oyuncuları hazırlık dönemlerinde fiziksel antrenmanlara özellikle yer vermeye başladılar.

Satrançta fiziksel aktivitenin önemini kavrayıp buna yönelik çalışmalar yapan ilk oyuncu Nimzovich'tir. 1929 yılında yapılan bir turnuvaya 6 ay önce özel jimnastik hareketleri ile hazırlanmıştır. Bu çalışmaların yararlı olacağını ortaya koyan Meller adında bir doktordur. Nimzovich'in kullandığı bu yöntem "Meller Sistemi" olarak anılır. Satrançta fiziksel gücün önemine değinen diğer bir isimde Botvinnik'tir. Botvinnik'in de bu konuda çalışmalarını içeren bir kitabı olduğunu biliyoruz.

1953 Zürih Adaylar Turnuvası öncesi Sovyet oyuncular iki ay yoğun beden eğitimi çalışmaları yaptılar. Bunun ilk iki haftasında sadece jimnastik, dört yüz metre koşuları, yüksek ve uzun atlama, yüz metre yarışları, tenis, kürek gibi bedensel çalışmalar vardı. Ancak üçüncü haftadan sonra satranç çalışmalarına başlanıyordu.

Sportif uygulamalar içerisinde dayanıklılığın farklı görünüşleri bulunmaktadır. Dayanıklılığı yapısal olarak analiz edersek; spor türüne göre dayanıklılık, sürelerine göre dayanıklılık, enerji oluşumuna göre dayanıklılık ve katılan kas gruplarına göre dayanıklılık olmak üzere dört farklı grup içinde sınıflandırılabilir.

Dayanıklılık ;

1.Spor türüne göre dayanıklılık,

2.Sürelerine göre dayanıklılık,

3.Enerji oluşumuna göre dayanıklılık

4.Katılan kas gruplarına göre dayanıklılık olmak üzere dört farklı grup içinde sınıflandırılabilir.

1.Spor türüne göre dayanıklılık,

1.Genel dayanıklılık: Her spor dalında ve sporcuda bulunması gereken dayanıklılık özelliğidir. Uzun zaman periyodunda birçok kas grubu ilgili aktivite tipini yapabilme kapasitesi olarak düşünülmüştür. Her sporcu tarafından genel dayanıklılığa çok fazla ihtiyaç duyulduğu gibi satranç sporcuları için de genel dayanıklılık önemlidir.

Genel Dayanıklılık kavramı içerisinde yapılan çalışmalar vücutta aşağıda belirtilen değişiklikleri meydana gelmektedir.

- **Akciğer kapasite artmakta,**
- **Kalp güçlenmekte,**
- **Aktif kılcal damarların sayısı artmakta,**

Organizmada meydana gelen tüm bu değişimlerin nedeni kas dokusunu geliştirmek ve kas dokusunun çalışması için gerekli olan enerjinin (glikoz ve oksijen) kas dokusuna daha fazla gitmesini sağlamaktır. Kalbin pompalama kapasitesinin artması, akciğerlerden kana geçen oksijen miktarının fazla olması ve yeni kılcal damarlarının oluşumu ile kas dokusuna giden kan miktarı artar. Bu oluşumlar genel dayanıklılığın daha iyi olmasını sağlar.

2. Özel Dayanıklılık: Her spor dalının özelliğine göre, o spor dalının gerektirdiği teknik, taktik uygulamaları ortaya koyabilmesi için gereken bir dayanıklılıktır. Burada o spor dalına özgü olarak daha fazla yüklenmelere uğrayan kas gruplarının güçlendirilmesi esastır. Bir halter sporcusu ile bir yüz metre koşucusunun güçlendirmesi gereken kas grupları farklıdır. Satranç sporunda sırt, bel, omuz ve boyun kaslarının gelişmesi önemlidir.

Genel dayanıklılığı gelişmiş olan sporcuların daha üst düzeyde performans göstermeleri özel dayanıklılık düzeylerine bağlı olmaktadır. **Bir satranç sporcusu için genel olarak dayanıklı olması yanında, özellikle bel, sırt, omuz ve boyun kaslarının güçlü olması önemlidir.**

2.Sürelerine Göre Dayanıklılık

Sürelerine göre dayanıklılık, etki alanlarına göre kısa süreli dayanıklılık, orta süreli dayanıklılık ve uzun süreli dayanıklılık olmak üzere 3 bölüme ayrılmaktadır.

1.Kısa süreli dayanıklılık: 45 saniye ile 2 dakika arasında yapılan sporlarda oldukça önemlidir. Atletizmde 400 m, 800 m, yüzmede 200 m ve 400 metrede kısa süreli dayanıklılık önemli bir yer tutmaktadır.

2.Orta süreli dayanıklılık: 2-8 dakika arasında yapılan çalışmalarda önemlidir. Orta süreli dayanıklılıkta anaerobik ve aerobik enerji söz konusudur. Atletizmde 3000 metre koşusu, 5000 metre koşusu, kürekte 2000 metre yarışları, 400 metre yüzme gibi sporlarda orta süreli dayanıklılık önemlidir.

3.Uzun süreli dayanıklılık: 8 dakikanın üzerinde yapılan çalışmalarda önemlidir. Sporcunun 8 dakikanın üzerinde ve spor disiplininin özelliğine göre süratte ve hareketin temposunda herhangi bir düşüş olmaksızın devam etmesidir. Ancak bu tür bir eylemin sürdürülebilmesi, kan dolaşımı ve solunum sisteminin üst düzeyde çalışmasına bağlıdır. Uzun süreli dayanıklılıkta kalp atımı çok yüksek (180 atım/dakika), kalbin dakika volümü 30-40 litre arasında ve akciğerlere alınan hava 120-140 litredir. Uzun süreli dayanıklılıkta tamamen aerobik çalışma söz konusudur.

3.Enerji Oluşumu Açısından Dayanıklılık

Dayanıklılık, enerji oluşumu açısından aerobik dayanıklılık ve anaerobik dayanıklılık olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.

1.Aerobik dayanıklılık: Yapılan işle harcanan enerji dengelidir. Organizma oksijen borçlanmasına girmeden, yeterli oksijen ortamında ortaya konan dayanıklılıktır. Satranç sporunda gerekli olan dayanıklılık türüdür.

Aerobik dayanıklılık, özellikle uzun süren yüklenmelerde performansın en önemli belirleyicisidir ve enerji maddelerinin yeterli oksijenle oksidasyonu söz konusudur. Enerji sağlayan

maddelerin oksidasyonu için yeterince oksijen hizmete girebiliyorsa aerobik dayanıklılık oluşmuştur.

2. Anaerobik Dayanıklılık: Anaerobik dayanıklılık, çok yüksek submaksimal ve maksimal yüklenmelerde organizmanın vücuttaki enerji depolarından yararlanılarak herhangi bir sportif faaliyeti yürütebilmesi olarak tanımlanmaktadır. Anaerobik dayanıklılıkta, yüklenmenin şiddetinin fazlalığı nedeniyle oksidatif yanma yetersiz olup, inoksidatif enerji söz konusudur. Yani yüksek şiddetteki yüklenmelerde glikojenin oksidasyonu için oksijen yetmiyorsa enerji anaerobik yolla sağlanmaktadır. Mesafe, hız, zaman arasındaki orantı, ani hızlanmalar, yön değiştirmeler, hava toplarına sıçrama, şut ve değişik mesafelerdeki sprintler anaerobik dayanıklılık ile ilgili hareketlerden sayılmaktadır.

4.Katılan Kas Gruplarına Göre Dayanıklılık

Katılan kas gruplarına göre dayanıklılık, genel kas dayanıklılığı ve lokal kas dayanıklılığı olmak üzere iki şekilde incelenmektedir.

Genel kas dayanıklılığı: Tüm iskelet kaslarının 1/7 1/6'sından fazlasının katılımının söz konusu olduğu dayanıklılıktır. Bu durumda birçok kas ve büyük kas grupları egzersizin gerçekleşmesinde çalışmaktadır.

Lokal kas dayanıklılığı: Tüm iskelet kaslarının 1/7 – 1/6'sından azının katılımının söz konusu olduğu ve genel dayanıklılığın yanı sıra büyük ölçüde özel kuvvet, anaerobik kapasite ve dayanıklılığın kuvvet özellikleriyle sınırlanıp, ilgili disiplinin nöro-müsküler (sinir-kas) koordinasyonu ile belirlenmektedir.

Dayanıklılığını geliştirici yöntemler:

1.Yavaş Tempolu Devamlı Koşular: Genelde 8-15 km'dir. Ormanlık bir alan ya da yumuşak bir zemin gereklidir. Nabız atışı 140-150'dir. Bu yolla vital kapasitenin ve kılcıl damarların gelişimi sağlanır.

2.Hızlı Tempolu Devamlı Koşular: Yavaş tempolu devamlı koşulara oranla mesafe daha azdır. Örneğin 800-1200m.Yavaş tempolu devamlı koşularda elde edilen verim, bu çalışma düzeniyle daha çok geliştirilip, kalp aşırı yüklenmelere alıştıırılır. Uygulama sırasında 2. yüklenme nabız atımı 100'e indiği zaman başlatılır. İki seri arasındaki dinlenme 15dk, koşu sırasındaki nabız atışları ise 150-160 arası olmalıdır.

3.İnterval Türü Devamlı Koşular: Bu tür antrenmanlarda mesafe 100-400 metre olarak belirlenir. Belirlenen mesafelerin uzunluğuna göre tekrar sayıları 10-15 olarak saptanır. Koşulacak mesafedeki sürat en iyi derecenin %60-75'i ve koşu sırasındaki kalbin atım sayısı 160-180 arası olmalıdır. Koşular seriler halinde planlanır. Tüm spor branşlarında uygulanabilir. Birinci koşu sonunda kalbin atışı 180 ise bu 120'ye düşene kadar beklenir ve 2. Yüklenmeye geçilir. Yüklenmeler sonunda kalbin atım sayısı birbirine yakınsa çalışmaya devam edilir. Nabız atışları hızla artmaya devam ederse(180-190-200) antrenmana devam edilmez. Yeni başlayan ve çok genç yaştaki sporcularda bu tür çalışmalardan kaçınılmalıdır. Aksi halde dolaşım ve karaciğer fonksiyon bozukluklarına zemin hazırlanmış olunur.

Dayanıklılığını artırıcı antrenman örnekleri:

Antrenman-1

Geliştiriciler : Genel Aerobik Dayanıklılık
Metot : Yavaş Tempolu Devamlı Koşular
Yüklenme Şiddet : Düşük Tempo (Nabız 140-150 olmalı)
Ormanlık bir alan ya da yumuşak bir zeminde 8-15 km tempo koşulur.

Antrenman-2

Geliştiriciler : Genel Aerobik Dayanıklılık ve Anaerobiğe Geçiş
Metot : Hızlı Tempolu Devamlı Koşular
Yüklenme Şiddet : Nabız 150-160 arası,100'e inince 2.Yüklenme başlatılır. İki Seri Arası
Dinlenme Koşusu : 15dk.

- 1 15dk. ısınma ve stretching (germe esnetme hareketleri)
- 2 1200m. yüksek tempo koşulur. (Nabız 150-160)
- 3 15dk. dinlenme temposu (Nabız 100'e inene kadar)
- 4 800m. yüksek tempo koşulur. (Nabız 150-160)
- 5 10dk. dinlenme temposu (Nabız 100'e inene kadar)
- 6 1200m. yüksek tempo koşulur. (Nabız 150-160)
- 7 15dk. Dinlenme temposu (Nabız 100'e inene kadar)
- 8 800m. yüksek tempo koşulur. (Nabız 150-160)
- 9 10dk. dinlenme temposu ve yumuşatma hareketleri

Antrenman-3

Geliştiriciler : Genel Aerobik ve Anaerobik Dayanıklılık
Metot : İnterval Türü Devamlı Koşular
Yüklenme Şiddet : %60-75

- 1 15dk. ısınma ve stretching
- 2 200m. %75 tempoda koşu (Nabız 170-180)
- 3 Dinlenme (Nabız 120'ye inene kadar)
- 4 400m. %60 tempoda koşu (170-180)
- 5 Dinlenme (Nabız 120'ye inene kadar)
- 6 200m. %75 tempoda koşu (Nabız 170-180)
- 7 Dinlenme (Nabız 120'ye inene kadar)
- 8 400m. %60 tempoda koşu (Nabız 170-180)
- 9 Dinlenme (Nabız 120'ye inene kadar)
- 10 200m. %75 tempoda koşu (Nabız 170-180)
- 11 Dinlenme (Nabız 120'ye inene kadar)
- 12 400m. %60 tempoda koşu (Nabız 170-180)
- 13 Dinlenme (Nabız 120'ye inene kadar)
- 14 200m. %75 tempoda koşu (Nabız 170-180)
- 15 Dinlenme (Nabız 120'ye inene kadar)
- 16 400m. %60 tempoda koşu (Nabız 170-180)
- 17 Dinlenme (Nabız 120'ye inene kadar)
- 18 200m. %75 tempoda koşu (Nabız 170-180)
- 19 Dinlenme (Nabız 120'ye inene kadar)
- 20 400m. %60 tempoda koşu (Nabız 170-180)
- 21 Dinlenme ve yumuşatma stretching

Satranç sporcuları için önerilen antrenman uygulaması:

Genel dayanıklılığı artırmak amacıyla haftada en az 4 gün olmak üzere **Antrenman 1** uygulaması yerinde olur.

Özel dayanıklılığı artırmak amacıyla bel, sırt omuz ve boyun kaslarını geliştirmeye yönelik Eksersiz Programları önerilir. ([Bakınız: Eksersiz Programları](#)) Bu programın haftada en az 5-6 gün uygulanması gerekir.

Bazı satranç sporcuları yapısal olarak dayanıklı olabilirler. Ancak bu sporcularında özel dayanıklılığı artırmak için eksersiz programlarını uygulaması yerinde olur.

Dayanıklılık antrenmanlarının sporcunun yaşına göre değişiklikler olsa bile aktif spor yaşamı boyunca yapılması en doğru uygulamadır. Bu uygulama yapılamıyorsa sporcu önemli yarışmalardan 1 ay önce bu programı uygulamaya başlamalıdır.

Çocuklarda dayanıklılık antrenmanının özellikleri nelerdir?

Çocuklar yetişkinlerin minyatür hali değildir. Bilimsel çalışmalar, çocukların ergenlik dönemi öncesi devamlı yüklenmelere ve interval (aralı) antrenmanlara uygun olmadığını göstermiştir. Bu nedenle okul öncesi ve okul dönemlerinde dayanıklılık antrenmanlarının içeriği genelde oyun formu şeklinde olmalıdır. Bunlar ebeleme, yarışları, yer değiştirme oyunları gibi eğitsel oyunlar olabileceği gibi yakan top, mini basketbol, mini futbol gibi küçük takım oyunları da olabilir.

11-14 yaşlarda, bu çocuklarda antrenman yükleri artık artırılmaya başlanabilir. Bu yaşlarda çocuklar yetişkinlerin yaklaşık üçte birinin altında ki antrenman yükü olabilir. Bunun anlamı 11-14 yaşında çocukların 10-20 dakikadan fazla olmamak kaydıyla ve ara vermeden yoğun olarak çalıştırılabileceğidir. Bu yaşta çocuklar, başarabilme istekleri doğrultusunda motive edilmelidir, başarısızlık durumunda yargılanmamalıdır. Ayrıca piramidal yüklenme şeklinde (1-2-3-2-1 dakikalık) koşular da aralarında birer dakikalık dinlenme verilerek uygulanabilir.

15-18 yaşlarında, antrenman yükleri artmaya başlar ve antrenmanda özelleşmeye gidilmelidir. Bu yaşlar arasında antrenman yetişkinlerin yarısı yada üçte ikisi olabilir. Buna karşın tekrar dikkat etmek gerekir ki çocuklar hala yetişkin değildir, ve yetişkin olana kadar en yüksek performans beklenmemelidir. Devamlı yüklenme şeklinde de 5-10-15 dakikalık koşular yapılabilir. Ergenlik dönemi sonrası ise normal dayanıklılığı geliştirici çalışmalara başlanabilir.

Dr. Olgun Kulaç

Kaynaklar: Prof. Dr. Yaşar Sevim Dayanıklılık antrenmanları ve temel ilkeleri