ZİRVELEME STRATEJİLERİ

Muzaffer Çolakoğlu

Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Antrenman planlamasında en önemli sorunlardan birisi, hedef müsabakalarda beklenen performans düzeylerine ulaşamamaktır. Yıllık antrenman planı sporcunun müsabaka dönemlerinde önceki senenin derecesine %2'den fazla yaklaşmasını sağlar. Bu form düzeyine ulaşıldığında zirveleme çok kolaylaşır. Hedef müsabakalar öncesinde zirveleme stratejileri uygulanırsa, hedef müsabakalarda istenilen derecelere ulaşılabilir. Zirveleme stratejileri uygulanmazsa hem en iyi performans potansiyeline ulaşmak, hem de hedef müsabakalarda iyi performans sergilemek garanti altına alınamaz. Zirveleme için iki etkili yöntem vardır; Yük Azaltma (Taper) ve Aşırı Zorlanma (Overreaching).

Yük azaltma uygulamalarında antrenman şiddeti azaltılmamalı, hacim % 40–90 arasında düşürülmeli, antrenman sıklığı %20'den fazla indirilmemeli ve uygulama iki haftadan fazla sürmemelidir. Dört yük azaltma modeli vardır; basamak şeklinde azalan, doğrusal azalan, yavaş üstel azalan ve hızlı üstel azalan. Bunlardan en etkilisi hızlı üstel azalan yük azaltma modelidir.

Aşırı zorlanma durumu sürantrenmanın başlangıcıdır. Antrenman yükünün adapte olunamayacak düzeylere arttırılması sonucu oluşur. Bir–iki haftalık aşırı zorlanma programını yük azaltma programı takip ederse performans artışı sadece yük azaltma uygulamasından daha fazla olur. İki haftadan fazla sürmemelidir, aksi takdirde sürantrenman görülebilir.

Yılın en önemli müsabakasında en iyi dereceye ulaşılamamasının nedenlerinden biri de dört ay kadar süren yaz müsabaka dönemini tek evrede tamamlamaktır. Müsabaka

döneminin sekizinci haftasından itibaren kritik bir dönem başlar ve artık zirve yakalanamaz. Bu nedenle yaz müsabaka dönemini üç evreye ayırmak gerekir. Ön müsabaka dönemini (Faz–III) bir ara dönem takip eder (Faz–IV). Bu ara dönemde hacim arttırılır ve şiddet biraz düşer. Rejenerasyon, ön müsabaka döneminde görülen hataların düzeltilmesi ve esas müsabaka dönemine (Faz–V) hazırlık bu dönemin hedefleridir. Aşırı zorlanma programları için en uygun dönem budur. Faz–IV'te başlayan aşırı zorlanma uygulamasını Faz–V'in başında uygulanacak yük azaltma programları takip ederse, yılın en önemli müsabakasında en iyi performansa ulaşılabilir.