Kayakçılarda Performansın Değerlendirilmesi

Tahir Hazır
Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu,
06800 Beytepe - ANKARA

Diğer tüm spor dallarında olduğu gibi kayakta da atletik başarı için sporcunun performansının uygun lab ve/veya saha testleriyle düzenli olarak değerlendirilip takip edilmesi önem taşır. Elit kayakçının fizyolojik özelliklerini, hem kalıtım hem de uzun süreli ve zorlu antrenman programları şekillendirir. Kayakta performansı belirleyen bileşenlerin önem sırası disipline bağlı olarak değişir. Elit Alp disiplini kayakçılarda kuvvet, anaerobik güç, anaerobik dayanıklılık, aerobik dayanıklılık, koordinasyon, çabukluk, denge, ve esneklik en önemli performans bileşenleridir. Buna karşılık elit kros kayakçının fizyolojik profilinde maksimal oksijen tüketimi, anaerobik eşik ve üst ekstremitelerin güç ve kuvvet özellikleri ön plana çıkar. Günümüzde kros kayakta anaerobik kapasite de performans bileşeni olarak dikkate alınmakla beraber, oransal olarak Alp disiplinine göre daha az önem taşır. Bununla beraber her iki disiplin için vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi, yağsız vücut kitlesi, somatotip gibi vücut yapı ve kompozisyonu ile ilgili fiziksel özellikler en az fizyoloik özellikler kadar önem taşır. Örneğin yüksek vücut ağırlığına sahip erkek kayakçıların aşırı dik araziyi çıkış hariç, diğer tüm arazi tiplerinde iniş veya çıkışta vücut ağırlığı düşük olan kayakçılardan daha başarılı olduklarına dair bulgular vardır.

Anahtar Kelimeler: Kayak, Fiziksel Özellikler, Fizyolojik Özellikler