Takım sporlarında kondisyonel yaklaşımlar

Dr. Yavuz Taşkıran*

Sporda ekip halinde yapılan karşılaşmalarda çok farklı parametreler önem kazanır. Oyuncuların seçiminden itibaren doğru yönlendirmeler sonrasında yaş ve cinse yönelik yapılan egzersizler belirli düzeylere getirilmeye çalışılan kondisyonla açıklanmaya çalışılır. Kondisyon terimi ile açıklanmaya çalışılan parametreler içinde başta dayanıklılık olmak üzere, kuvvet, hız, koordinasyon gibi motorsal özellikler anlam kazanır.

Söz konusu özelliklerin antrene edilmesi, karşılaşılan sorunlar ve bunlara karşılık çeşitli çözümlerin üretilmesi gereklidir. Takım sporları bireysel oyunculardan oluşur. Her bir oyuncunun genel kondisyon dediğimiz bir taban değerine sahip olması istenebilir. Temel dayanıklılık değerleri oldukça kötü denilebilecek düzeyde olan oyuncunun anaerobik karakterli egzersizleri başarabilmede sorunlar yaşayacağı açıktır. Aynı durum pozisyonlara göre değerlendirme yapıldığında da ortaya çıkabilir.

Futbol örneğinde, defans-orta saha-forvet pozisyonlarında yer alanların birbirleri ile uyumlu olmaları beklenirken her pozisyona yönelik kondisyonel beklenti düzeyleri farklı bulunabilir. Hentbolda kanat ve oyun kurucu arasında benzer kondisyonel özellik düzeyine sahip olmaları, taktik davranışlarda başarı düzeyini yükseltebilir. Voleybolda hücuma doğrudan katılmasa da bir libero, yüksek değerli hareketlilik, kondisyonel yüklenme altında yüksek kaliteli teknik becerisi ile takımına olağanüstü hücum gücü yaratabilir.

Bu çalışma, takım sporları için hangi kondisyonel parametrelerin önemli olması gerektiği ve bazı antrenman örneklerinden yola çıkarak çeşitli kondisyonel yaklaşımların tartışılması sağlayacak bir içerik taşımaktadır.

Anahtar sözcükler: Takım sporları, kondisyon

*: Kocaeli Üniversitesi Öğretim Üyesi