

YARIŞ ÖNCESİ HAZIRLIKLAR

Yarış Sabahı Beslenme

Yarış sabahı, daha doğrusu yarış öncesinde yenileceklere dikkat edilmelidir. Yapılmayan bir kahvaltı, verimde ciddi hayal kırıklıklarına sebep olacakken, çok hassas davranılması gereken hafif havalarda ise, asiri enerji bize yine ters şekilde etki yapacaktır. Peki ya nasıl beslenmeliyiz?

Yelken sporu, dakikalarca aralıksız sürdürülen bir spor olduğundan ötürü (patlama enerjisi gerektiren halter, box vb. Sporların aksine) beslenmesi de, bazı sporlara göre nitekim daha farklı olacaktır. Yarıştan önce yiyeceğimiz besinlerden elde edeceğimiz kalori, bize 1 saat boyunca yüksek bir enerji vermekten çok, 5-6 saat boyunca optimum bir enerji vermelidir. Buna göre, Karbonhidrat miktarı yüksek, yağ oranı düşük besinleri tercih etmeliyiz. Hazır şekerler dediğimiz grup (çikolata, gofret, seker, bonbon, enerji baları, enerji içecekleri vs.) beslenmemizin temelini oluşturmamalıdır. Yağ oranının düşüklüğünü tercih etme sebebimiz ise, çok yüksek enerji depoları olmalarına karşın, vücutta 2. cilt enerji sağlama kaynağı olmalarıdır. Peki ya o zaman neler yemeliyiz?

Bütün bu özelliklere en uygun besinler:

Tahıl ürünleri, yani müsli, corn flakes (çikolatalı değil), haşlanmış patates, hatta hatta yağsız makarna ve haşlama pilav gibi normal yemek öğünleridir. Burada önemli olan, tüm bu besinlerin yağ değerlerinin düşük, karbonhidrat değerlerinin de, yüksek olduğudur. Çikolata, seker gibi hazır şekerlerin bir başka dezavantajı da patlama enerjisi verdikten sonra, buna karşın bir uyku ve yorgunluk hissiyatı vermeleridir. (Çikolata uyku getirir kanisi). Uzun süren bir yarış günü boyunca sabah ettiğimiz kahvaltı önemli ise de, yediğimiz besinler doyurucu olmayacaktır, fakat sporun tok karına yapılmayacağı gerçeğini de unutmamak gerekir.

Eğer yarış sırasında ya da arasında açıkacak olursak, yenecek ideal besinler, muz gibi kalorisi yüksek ve doyurucu meyveler olabilir. Bunun yanı sıra, yer yer, enerjimizin bittiği anlarda,

kendimizi çabuk toparlamamız açısından fındık, ceviz, kuru kayısı, kestane gibi yemeler de uygun olacaktır.

Dikkat edilmesi gereken son husus ise, sabahki kahvaltımızda sıvı alımını dengeli ayarlamaktır. Müsli ve corn flakes gibi besinlerle alacağımız süt, yağsız olmalıdır, ve de gereğinden çok içilmemelidir, çünkü özellikle dalgali şartlarda mide bulantısına sebep olacaktır. Sabah kahvaltısında içilen çay, enzim yapısı itibarıyla bizi tuvalete mecbur kıldığından, evden çıkmadan mutlaka WC ziyaret edilmelidir. Yine taze sıkılmış portakal suyu gibi, doğal fakat fazla alımında uzun süreli gaz yapan besinlere de dikkat edilmelidir.

Normal şartlarda bir öğünün sindiriminin 1 saat olacağını düşünürsek, yarıs sabahı, ağzına poğaca tikistirarak tekneye adım atan insanın denizde, hele ki şartlar zorluysa zor dakikalar geçireceğinden hiç şüpheleniz olmasın.

Fiziksel Hazırlık:

Yarıs sabahı, esaslı bir antrenman, size akabinde ve detayında yorgunluk olarak geri dönecektir. Bu yüzden yarıs gününden önceki bir dönem içerisinde tabiri caiz ise, "fit" yani hazır olmak gerekir. Öyle ki zaten formda olan vücudunuz, yarıstan önceki 1-2 gün dinlenmeli, yarıs sabahı belki çok kısa bir zindelik antrenmanı ile ta formunu kazanmalıdır. Peki ya yarıs günlerinden önceki dönemde nasıl hazırlanmalıyız?

Sadece yelkencilikle ilgili antrenmanların anlatıldığı sayfalar, günümüzde birkaç cilt kitap ediyorsa da, çok kısaca bilgi vermek gerekirse, ana mantık şudur: Her insan her işi her durumda ve her zaman yapabilir olmalıdır. Yani "ben dümençiyim, dümen tutarım araba kullanırken antrenman yapıyor muyum ki şimdi yapayım?" mantığı yanlıştır. Ya da ana yelkene bakan insan iseniz ve de "ben zaten pek kosturmuyorum, yüksek ciğer kapasitesine ihtiyacım yok" dersanız, o tekne ekibinden pek hayır gelmiyor demektir, çünkü bir tekne üzerinde kime ne zaman nasıl bir iş düşeceği asla belli olmaz, öyle ki en basitinden bir zıt görüş bildirmek gerekirse bunu söyleyen insana "dalgali, sert rüzgarda

suya düstün, teknenin geri dönüp seni alması da imkansız, Eger yüzecek gücün kalmazsa, ya da yorulduğundan ötürü nefes alıp verisin yetmiyorsa, bogulmak, can yelegi de yoksa suyun dibine gitmek tek çaren olur diyebilirsiniz. Bu yüzden, teknede herkesin temel bir antrenmanı olmalı öyleki, bütün vücut herseyden bir parça nasibini alabilsin.

Bu temel antrenman programı üzerine herkes kendi görevi ile ilgili ek antrenmanlar yapmalıdır.Örneğin bir tel trapezcinin özellikle sırt kasları kuvvetli olmalıdır, trapez yapan bir dümencinin ise bacak ve karın ağırlıkta olmalıyken, yatta vinçte bulunan birisinin kollarının kuvvetli, başüstü adamının ise kardiyosu çok yüksek olmalıdır, vs.vs. Bu konudaki detaylı bilgileri simdilik dikkate almazken. Temel antrenmanın bazı bölümlerinden bahsetmek istiyorum:

Kardiyo:

Bu antrenmanlar, ciger kapasitemizi arttırmaya yarayan antrenmanlardır.Bisiklete binmek, kosmak, kürek çekmek gibi antrenmanlar sırasında "kesildim" tabiri aslında ciger kapasitemizin sergilemek itedigimiz performansla yetersiz kaldığının bir ifadesidir.

Bu antrenmanın iki türü bulunur:

Anaerobik (Oksijensiz)

Aerobik (Oksijenli)

İkisi de ayrı iki kapasiteye de hizmet etseler de, genel amaç ciger kapasitemizi geliştirip, arttırıp "nefes nefese kalmak" durumunu atlatmaktır. Böylece yokus yukarı kosan insanların yanından uçak gibi geçebilir, nefes alıverislerinizdeki problemleri ortadan kaldırabilir, nefes tutusunuzu güçlendirebilir, bir kerede soluyabildiğiniz hava miktarını arttırarak sayısız faydalar sağlayabilirsiniz. Ciger kapasitesini geliştirme, antrenmanlar sırasında "yapabildiğinizden daha fazlasını hedefleyerek" olmak zorundadır. Böylece cigerleriniz, bronslarınız, damarlarınız zorlanarak genişler, ve de rahatlar:

Yorucu koşularda insanın ağzına kan tadi gelmesi de, iste nefes alıp verirken bronslardaki bu zorlamanın ufak kilcal damar kanamalarına sebep olmasındandır. Zararı olmaması ile birlikte,

anlayabiliriz ki, cigerlerimizi zorlayarak gelismeleri konusunda adim attik. (Sigara içmek bu antrenmanla birebir ters düser!)

Güç:

Bu antrenman adından da anlasilacagi gibi, gücümüzü arttirmaya yarayacaktır. Her zaman bize zor gelecek kadar fazla dozda (fakat sakatlanacak kadar çok degil!!!) agirlik çalismak, kaslarimizi zorlayici hareketler yapmak (sinav, barfix vs.) güce katkıda bulunacaktır. Bu hareketlerin güç antrenmanında yavas yapılması esastir.

Dayanıklılık:

Güç antrenmanındaki gibi agirliklarla ve kas zorlayici hareketlerle çalışarak uygulanacaktır. Farki ise, burada kaslarimize bindirdigimiz yük, o an yapabilecegimiz max.olmalıdır, fakat hareketler, belli bir süre boyunca, max.hizla yapılabilirdigi kadar sik yapılmalıdır. En önemli özelligi de, normal kosullarda antrenman yaparken kan, vücutta kasların çalıştığı yerde toplanacak olduğundan, antenmanlarda vücudumuzun dengesi için, arka arkaya yapan farkli hareketlerin, yakin kas bölgelerini çalıştırmasına dikkat edilmesi gerekir, ki kanımız tasinirken zorlanmasın.Fakat bir tek bu antrenmanda, bilakis arka arkaya hizla yapılan hareketler ve çalışmalar ap ayri kas bölgelerini çalıştırmalıdır ki, böylece vücudumuz afallayarak denge kaybına uğrasın. Bu antrenman tekrarlandıkça, bu dengesizlik ortadan kalkarak yerini dayanıklılığa bırakacaktır. Istasyon adı verilen tip, en çok bilinendir.

Koordinasyon:

Bir ekip içindeki uyumu ve de ortak çalışmayı direkt olarak etkilecek antrenmanlardır. Kondisyon ve aerobik salonlarındaki toplu grup halindeki bir takım antrenmanlar uygun olacaktır.

Denge-Kontrol: Kontrol vücudumuzun her noktasına haim olmak anlamına gelmektedir. Karetecilerin yumruğu, karsisindakine yarım cm uzakta tutabilmesi, bu antrenmanın faydasına en çarpıcı örneği teşkil edecektir.Bizi gerek teknedeki yarışlarda, gerek ise normal hayatta "ay Allah düstüm" gibi komik durumlardan kurtaracaktır.

Aerobik antrenmanlari bunun temelini olustururlar. Bütün bu antrenmanlar vücut hakimiyetimizi arttirarak, vücudumuzu adeta tüm kosullara hazirlayacaktır. Antrenmanlarin sadece esen rüzgardaki kas agrilarini ortadan kaldirmak, daha iyi trapez yapmak anlamina geldigini düşünmek yanlistir, nitekim çok hafif rüzgarlarda, teknede parmak ucundaki hareketleri, hatta hareketsiz kalabilmeyi bile, antrenmanlardaki hareketler sayesinde öğrenecegiz.

Okan Akdağ
Şubat 2004