

# ISINMA VE SOĞUMA

Isınma ve soğuma hareketleri, bir müsabaka ya da antrenmanın başında ve sonunda mutlaka yapılması gereken; hem fiziksel hem de psikolojik açıdan büyük önem taşıyan egzersizlerdir. Bu egzersizler önemsenmediğinde sportif verim düşebileceği gibi, sakatlıklarında ortaya çıkması kaçınılmaz olacaktır.

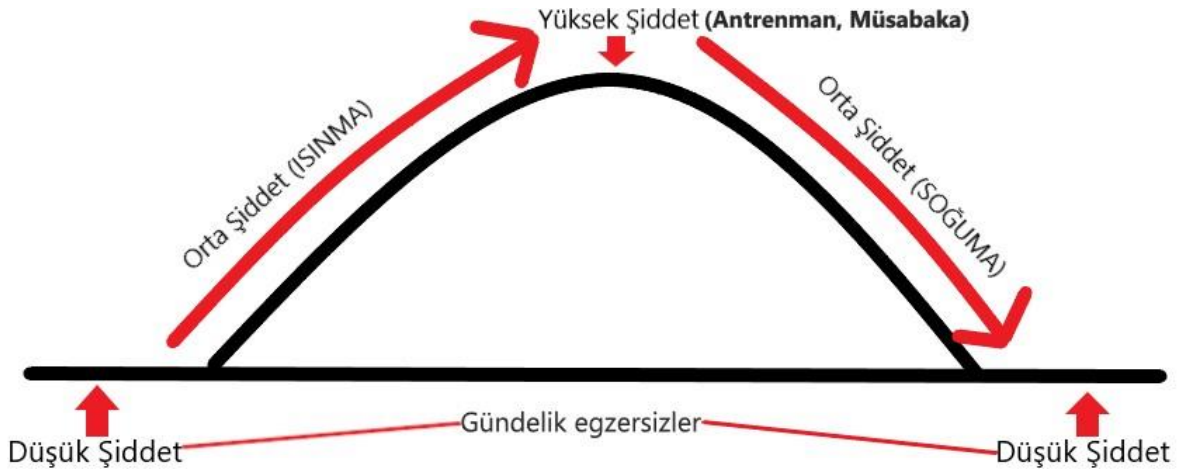
## Isınma

Müsabaka ya da antrenman öncesinde yapılması gereken, sporcuyla hem fiziksel hem de psikolojik olarak spora hazır hale getirmeyi amaçlayan egzersizlerdir.

Gündelik hayatta okula ya da markete giderken yürümek, ayakkabılarımızı bağlarken eğilip kalkmak, merdiven çıkmak, temizlik esnasında uygulanan kol hareketleri gibi düşük şiddette egzersizler yaparız. İnsan vücudu bu gibi düşük şiddetli egzersizlere programlıdır. Dolayısıyla düşük şiddetten orta ve yüksek şiddete doğru çıktıkça, vücudumuz buna bir tepki verecektir. Eğer düşük şiddetten yüksek şiddete aniden çıkarsak vücudumuzun iç dengesini bozarız ve bu durum sakatlık, bayılma gibi durumlara yol açabilir. Bu durumu araba örneğiyle açıklamak mümkündür. Direksiyon başına oturup arabamızı çalıştırdığımızda gazı aniden köklemek yerine yavaşça basarız ve hızımızı kademeli bir şekilde artırırız. Aksini uyguladığımızda hem arabamız zarar görecektir, hem de kaza riski artacaktır.

Bu örnekten de yola çıkarak ısınmayı, düşük şiddetli egzersizlerden yüksek şiddetli egzersizlere geçerken uygulanan orta şiddetli egzersizler olarak tanımlayabiliriz. Dolayısıyla ısınma egzersizleri ara egzersizlerdir ve vücudumuzu yüksek şiddetli egzersizlere hazırlar.

Aşağıdaki şekli inceleyelim:



Şekilden de anlaşılacağı gibi, ısınma egzersizleri vücudumuzu fiziksel ve psikolojik olarak spora (yani antrenman ve müsabaka temposuna) hazır hale getirmek için yaptığımız ara egzersiz formlarıdır. Spordan önce ısınma hareketlerini uygulayarak vücudumuzu istenmeyen durumlardan, yani sakatlıklardan korumuş oluruz. Bununla birlikte başta kaslarımız ve solunum sistemimiz olmak üzere diğer vücut sistemlerimiz spora hazır hale geleceği için sportif verim artar. Aynı zamanda moral gücü ve motivasyonumuzu da yükseltmiş oluruz.

Isınma egzersizleri ikiye ayrılmaktadır:

- Genel ısınma
- Özel ısınma

**Genel ısınma**, bütün spor dallarında geçerli olan **yürüyüş, hafif tempolu koşu, açma-germe** hareketlerini içeren ısınma egzersizleridir. Branşı ne olursa olsun, bütün sporcular antrenman ya da müsabaka öncesinde genel ısınma egzersizlerini yerine getirirler.

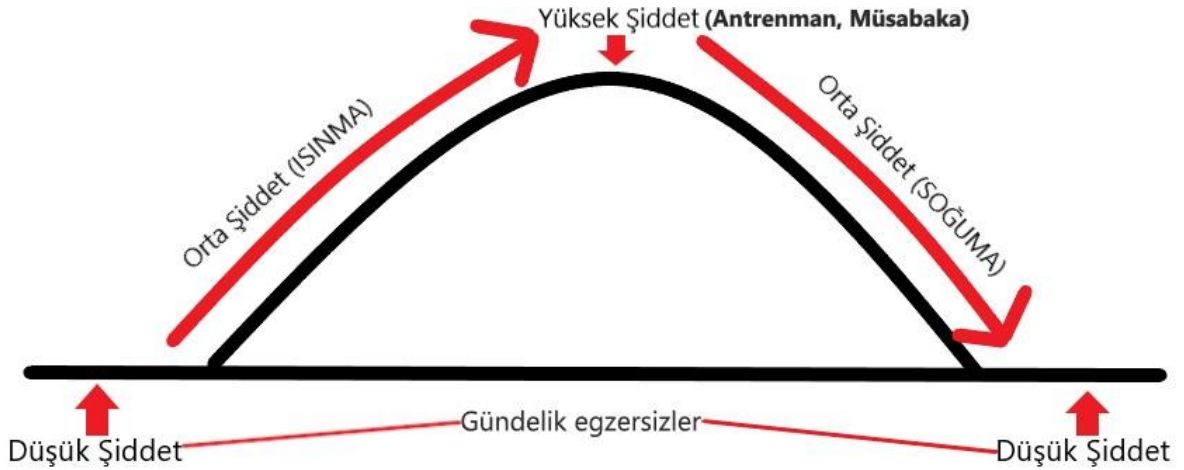
**Özel ısınma** ise, branşa özgü olarak yapılan ısınma egzersizleridir. Genel ısınma hareketleri yapıldıktan sonra özel ısınmaya geçilir. Bu evrede sporcu hangi spor branşı ile uğraşıyorsa, o branşa yönelik ısınma egzersizleri yapar. Örneğin futbolda top sürme, şut atma, top sektirme özel ısınma hareketleri olarak ifade edilebilir.

### Soğuma

Soğuma, antrenman ya da müsabaka sonrasında vücudumuzun maruz kaldığı yüksek şiddetli eforun aşama aşama azaltılarak, düşük şiddet seviyesine, yani gündelik tempoya döndürülmesi sürecinde uygulanan orta şiddetli egzersizlerdir.

Spordan sonra soğuma egzersizleri yaparak, vücudumuzun toparlanma sürecini de hızlandırmış oluruz. Çünkü bu sayede efor esnasında kaslarda birikerek yorgunluğa neden olan laktik asit vücudumuzdan hızlı bir şekilde uzaklaştırılır. Soğuma egzersizleri yapılmadığında ise toparlanma süreci daha uzun olacak ve kas ağrıları oluşacaktır.

Soğuma egzersizleri de yürüyüş, hafif tempolu koşu ve açma-germe hareketlerinden oluşmaktadır. Yukarıda incelemiş olduğumuz şekle bir kez daha göz atalım:



Şekilde de görüldüğü gibi yüksek şiddetli efor seviyesinden, yani antrenman ve müsabaka temposundan, gündelik seviyeye geri dönüş için ara egzersizler olarak orta tempolu soğuma egzersizleri yapılmaktadır.

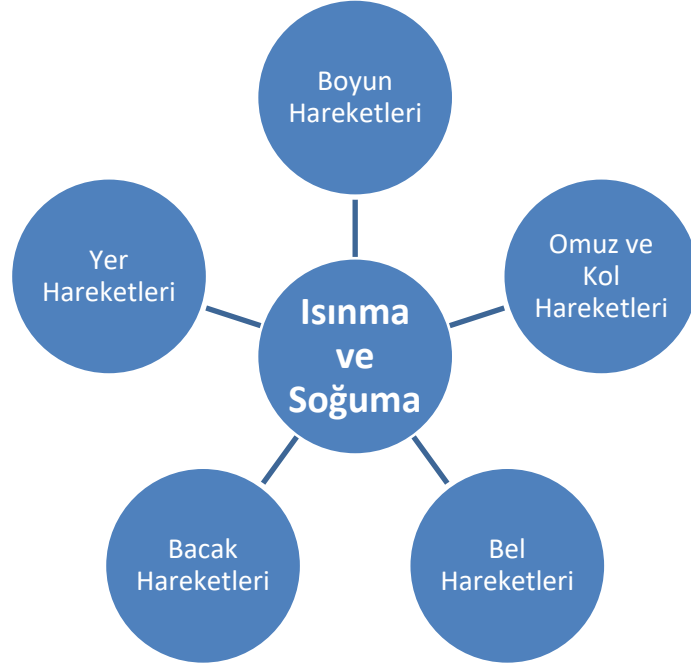


Burada dikkat edilmesi gereken nokta, hem ısınma egzersizleri hem de soğuma egzersizleri aynı hareketlerden oluşmaktadır. Çünkü her iki egzersiz formu da, orta şiddetli egzersizlerden oluşmaktadır. Isınma egzersizleri vücudumuzu yüksek şiddete hazırlarken, soğuma egzersizleri düşük şiddete hazırlamaktadır.

## Isınma ve Soğuma Egzersizleri Hangi Hareketlerden Oluşur?

Genel ısınma ve soğuma egzersizlerinin yürüyüş, hafif tempolu koşu ve açma-germe hareketlerinden oluştuğunu ifade etmiştik. Özel ısınma egzersizleri ise branşa yönelik yapılan ve ilgili branşta hangi kas grupları kullanılıyorsa, o kas gruplarını çalıştırmaya yönelik uygulanan egzersizlerdir.

Müsabaka ya da antrenman öncesi ısınma evresinin 1/3'lük kısmının genel ısınma, 2/3'lük kısmının ise özel ısınmadan oluşması önerilmektedir. Isınmanın toplam süresi ise, branşlara göre farklılık göstermekle birlikte 10 ila 30 dk arasında uygulanmalıdır. Spor sonrası 5-10 dakikalık soğuma egzersizleri gündelik tempoya geri dönüş için yeterli olacaktır.



Aşağıdaki görseller MEB tarafından spor liselerinde okutulan Temel Spor Eğitimi 9. Sınıf Ders Kitabı'ndan alınmıştır.



1. Vücut dik pozisyondayken baş öne doğru eğilir, çene boyna doğru yaklaştırılır.



2. Vücut dik pozisyondayken baş geriye doğru eğilir, çene yukarıya doğru kaldırılır.



3. Vücut dik pozisyondayken baş sırayla sağa ve sola doğru çekilir.



4. Vücut dik pozisyondayken omuz başları kulaklara doğru yaklaştırılır. Omuzlar serbest bırakılarak hareket tamamlanır.



5. Vücut dik pozisyondayken, sol el sağ kolun dirseğinden tutarak başın arkasına doğru çekilir. Aynı hareket diğer tarafa aynı şiddet ve sürede uygulanır.



6. Vücut dik pozisyondayken sol kol sağ kolun omuz hizasına gergin bir şekilde uzatılır. Diğer elimizle uzatılan kolun dirseğine baskı uygulanır. Ağrı hissedinceye kadar germe çalışması yapılır. Egzersiz diğer kolla da uygulanır.



7. Vücut dik pozisyondayken sağ kol, bele yerleştirilir. Bel, sağa doğru bükülürken, sol kol yukarıya doğru uzatılarak gerdirilir. Egzersiz diğer kolla da uygulanır.



8. Vücut dik pozisyondayken kol geriye doğru alınır. Duvara temas ettirilir. Vücuda omuz başından baskı uygulanır. Sol omuz geriye doğru çevrilir. Ağrı hissedinceye kadar germe yapılır. Egzersiz diğer kolla da uygulanır.



9. Vücut dik pozisyondayken ayaklar omuz genişliğinde açık pozisyonda durulur. Eller omuz hizasına kaldırılır. Önde parmaklar kenetlenir. Her iki kolla da çekme hareketi uygulanır.



10. Düz bank pozisyonuna gelinir. Sağ kol gergin bir şekilde omuz başından içe doğru bükülür. Diğer kol dik olacak şekilde başın ilerisine doğru uzatılır. Egzersiz diğer kolla da uygulanır.



11. Vücut dik pozisyonda, ayaklar kapalı durulur. Bel sağa doğru bükülerek sağ kolla dizin yanına doğru uzanılır. Egzersiz diğer tarafa da uygulanır.



12. Vücut dik, ayaklar omuz genişliğinde açık pozisyonda durulur. Vücut öne doğru bükülür. Eller yere yaklaştırılır. Daha sonra vücut geriye doğru bükülerek parmak uçları yere yaklaştırılır.



13. Vücut dik, ayaklar omuz genişliğinde açık, sırt duvara dönük pozisyonda durulur. Duvarla aramızda 30-50 cm olacak şekilde yerleşilir. Vücut üst gövdeden sağa ve geriye doğru çevrilir. Eller duvara temas eder. Ayaklar hareket etmemelidir. Ağrı hissedilince esnetme bırakılır. Uygulama diğer yöne de yapılır.



14. Vücut dik pozisyonda, ayaklar kapalı durulur. Üst gövde belden öne doğru bükülür. Elleri ayak parmak uçları tutulur, dizler kesinlikle bükülmemelidir. Ağrı hissedilince çalışma bırakılır.





15. Vücut dik, ayaklar 80-100 cm açık pozisyonda durulur. Üst gövde önce sağ bacağın üzerine esneme yapar, ellerle ayak bileği kavranır. Ağrı olunca çalışma bırakılır. Uygulama diğer yöne de yapılır.



16. Bacaklar kapalı , uzun oturuş pozisyonuna gelinir. Öne doğru eğilerek ayak parmak uçlarından tutularak ayaklar gövdeye yaklaştırılır. 30-40 Sn. durulur.



17. Açık bacak oturuş pozisyonuna gelinir. Üst gövde belden öne doğru eğilir. Dirsekler ve ön kol yere temas ettirilir. Ağrı hissedilince çalışma bırakılır.



18. Sirtüstü yere yatılır. Eller göğüste çapraz birleştirilir. Yarım mekik pozisyonunda 5 Sn. beklenir.



19. Açık bacak oturuş pozisyonuna gelinir. Sol bacak dizden bükülerek vücudun yanına alınır. Engel oturuşu yapılır. Geriye doğru sirtüstü yatılır. Uygulama diğer bacakla da yapılır.





20. Sırtüstü yere yatılır. Sağ diz bükülür , dizden iki elle kavranır. Gövdeye doğru çekilir. Uygulama diğer bacakla da yapılır.



21. Sırtüstü yere yatılır. Sağ diz bükülerek alt gövde sol yana doğru çevrilir. Diz ve bacak yere temas ettirilir. Uygulama diğer bacakla da yapılır.