

Master sporcu kimdir..

Birincisi..

İlk gençlik yıllarında profesyonel olarak spor yapmış..Bir klüp bünyesinde yüzmüş koşmuş..Antrenör nezaretinde çalışmış..Antreman tekniğini bilen..Kas hafızasına sahip..Uyku beslenme yüklenme süreçlerini yöneten..

Aktif spor hayatını bitirdikten sonra spordan kopmamış..Kondisyonunu muhafaza etmiş..Şimdilerde ise master yarışlarına katılan sporcu..

İkincisi..

Spora sonradan gönül vermiş..Geçip giden yılların ardından trenin son vagonuna yetişmiş..Bunun için de hevesli heyecanlı..Çok şey yapmak isteyen..

Ama..

Tekniği zayıf..Antrenman konusunda yetersiz...Haftalık aylık yıllık antrenman programı yapmayan..

Antrenör fizyoterapist veya diyetisyen gibi destekleri olmayan..

Dolayısı ile aşırı zorlanmalar sebebiyle kolayca sakatlanan..

Fakat azimli ve istekli sporcu..

Birinci grup geçmişteki tecrübeleriyle şanslı .

İkinci grup ise istekli arzulu ama aceleci..Başarılı olmanın yegane şartının Teknik olduğunu geç farketmekte..

Bir Master Sporcu üç amaç için spor yapar..

1- Sağlıklı yaşam için..

2- Yarışma için..Ancak derece iddiası yoktur..Diskalifiye olmadan yarış süresi içinde tamamlamayı hedefler..

3- Kazanmak için..Derece ve kürsü iddiası vardır..Her yarışta daha iyi olmayı hedefler..

Sporcu amacını ve hedefini önceden belirlerse antrenmanlarını da buna göre planlayabilir..
Aşırı ve gereksiz zorlamalardan uzak kalır ve çok daha başarılı olur..

Unutulmamalıdır ki..

Agresif antrenmanlar ve mesafeler yaş grubu sporcularında iç organlarda tamiri imkansız yıkımlara sebep olabiliyor..

Farkına varıldığında ise maalesef iş işten geçmiş oluyor..

40 yaşından sonra herkesin çok dikkatli olması gerekiyor..

Antrenmanların adrenalin seviyesinde değil endorfin seviyesinde yapılması önemli..

Genellikle % 60-70 nabız aralığında yapılan antrenman her şey için yeterli..

Yeter ki sürekli ve disiplinli antrenman yapılsın..

Antremandan çıktığınızda bitmiş tükenmiş bir noktadaysanız o antrenman yanlış bir antremandır..

Ama antreman sonrası mutlu ve huzurlu bir şekilde eve gidiyorsanız doğru antreman yapmışsınız demektir..

Ömür boyu doğru antreman..

Yaşam boyu keyifli ve sağlıklı spor..

Ahmet Selami Vanlı
Mak Yük Müh (İTÜ)