

SPOR SAKATLIKLARI HAKKINDA BİLİNMESİ GEREKENLER



İÇİNDEKİLER

- SAKATLANMAYI ÖNLEME NEDEN ÖNEMLİDİR?
- NEDEN SAKATLANIRSINIZ?
- KRONİK SAKATLANMALAR - AĞIR ANTRENMANLAR
- AKUT SAKATLANMALAR – OYUNUN İÇİNDE KALABİLMEK
- AKUT SAKATLANMALARINI ÖNLEME

* Stretching Antrenmanı

* Isınma Ve Soğuma

* Kuvvet Antrenmanları

* Kuvvet Antrenmanları - Tekrarlar Ve Setler

- İYİLEŞME

* Dinlenme - Uyku

* Masaj

* Beslenme - Sakatlanma

- ÖZET
- DİPNOT

- **SAKATLANMALARINI ÖNLEME NEDEN ÖNEMLİDİR?**

Bir araba benzetmesi ile başlayalım. Hızlı bir araca sahip olmak güzeldir, ancak aracı patlak bir lastikle süremezsiniz ve ilk önceliğiniz aracınızın hızlı gitmesi değil onu yolda tutmak olmalıdır. Başka bir deyişle, bir eskrimcinin ne kadar iyi olduğunu bir önemi yoktur. Eğer bir sakatlanma sonucu sakatlanır veya hareketliliğiniz engellenirse, performansınızı gerçekleştiremezsiniz. Sakatlanmalar sadece sizi bir süreliğine hareketsiz duruma geçirerek sizi fiziksel olarak etkilemez, aynı zamanda kendi bedeninize olan güveninizi azaltarak kalıcı bir zihinsel etkiye de sahip olabilir. Tamamen 'iyileşebilir', ancak yine de tam kapasitenize ulaşmakta tereddüt edebilirsiniz. Aynı yerin tekrar sakatlanmasından veya farklı bir sakatlanma yaşamaktan korkabilirsiniz. Sakatlanmalar çeşitli açılardan bakmamız gereken karmaşık bir konudur.

- **NEDEN SAKATLANIRSINIZ?**

Ayrıntılara girmeden önce, herhangi bir antrenman planını uygulamaya başlamadan sorulması gereken önemli bir soruyu anlamana yardımcı olacağız.

“Şimdi sakat mısın, eğer öyleyse neden sakatlısın?” bunun neden önemli olduğunu anlatacağız;

“İki tür sakatlanma vardır. İlk tip, zaman içinde birikmenin bir sonucu olarak ortaya çıkan kronik bir sakatlanmadır. Bunları önlemek çok daha kolaydır. İkincisi, bir tür travmanın meydana geldiği akut bir sakatlanmadır. Bunların öngörülmesi daha zordur, ancak bazıları önlenir”.

Yaygın kronik eskrim sakatlanmalarına bir örnek, aşıl tendinitidir. Bu durumda, iltihaplanma zamanla artmıştır ve düzenli ağrıya neden olur. Bunu, bir olay veya kaza sırasında belirli bir hareket nedeniyle aniden ortaya çıkan akut bir sakatlanma olan bir kas yırtığıyla karşılaştırabilirsiniz.

- **KRONİK SAKATLANMALAR- AĞIR ANTRENMANLAR**

Genellikle kronik sakatlanmalar, aşırı antrenmandan ve vücudunuza iyileşmesi için yeterli zaman verememenizden kaynaklanır. Zihinlerimizin doğal olarak daha fazla uygulamanın daha hızlı iyileşmeye eşit olduğunu düşünme eğilimi vardır, ancak bu tam olarak doğru değildir. Gelişmek için sık sık antrenman yapmalısınız. Bununla birlikte, belirli bir eşiğin ötesinde, azalan geri dönüşleriniz vardır ve fazla egzersiz aslında vücudunuza zarar verebilir. Daha iyi bir yaklaşım, uygulamalarınızı daha kısa ama çok odaklı hale getirmek ve vücudunuzun her hafta dinlenmek için yeterli zamana sahip olmasını sağlamaktır. Bu ekstra maçın veya antrenman seansının faydasını, sakatlanma riskine ve haftalarca veya aylarca uygulamada kaybolma olasılığına karşı tartmak önemlidir. Belli bir noktada buna değmez.

Ülkemiz yetenekli antrenörlere sahiptir. Ancak bu maalesef her hafta kaç birim ve kaç saat antrenman yapılmalı konusunda çok çeşitli görüş yelpazesi noktasında problemlere dönüşmektedir.

Anahtar kelime; kendi bedeninizi dinlemektir. Çoğu insan için neyin işe sakatlığına dair genel yönergeler vardır. Ancak hayattaki çoğu şeyde olduğu gibi, herkes ve her beden farklıdır. Kendinize meydan okumak ile aşırı antrenman arasındaki ince çizgiyi tanımak zor olabilir. İngiliz Spor Hekimliği Dergisi'nde yayınlanan bir makaleye göre aşırı antrenmanın tipik belirtileri;

- Aşırı yorgunluk
- Ağır kaslar
- Depresyon
- Uyku bozukluğu (örn. kâbuslar)
- İştah ve kilo kaybı
- Rekabetçilik kaybı
- Libido kaybı
- Artan sinirlilik ve kaygı
- Daha yüksek dinlenme nabızı
- Aşırı terleme
- Küçük enfeksiyonların tekrarlaması

Ayrıca, birçok ergen sporcunun bedenleri hala gelişmektedir ve yetişkin sporcularla aynı zorlamalara maruz bırakılmamalıdır. Genç sporcuları etkileme eğiliminde olan aşırı antrenmana katkıda bulunan bir başka faktör de ebeveynlerden ve / veya antrenörlerden gelen baskıdır.

• **AKUT SAKATLANMALAR * – OYUNUN İÇİNDE KALABİLMEK**

Kronik sakatlanmalardan farklı olarak, akut sakatlanmalar sizde olağan dışı şeylerin bir sonucudur. Sakatlandığınızda erken geri dönmemeniz çok önemlidir (söylemesi kolay, yapılması zor!)

En kısa sürede oyuna geri dönmek için çok fazla iç ve dış baskı oluşur. Bu baskı sizin bir an önce antrenmanlara başlamanızı istiyor ya da takım arkadaşlarınızın gelişmesini izleyerek kenarda oturmaktan nefret ediyorsunuz. Bu konuda sizi anlıyoruz, ancak direnmenizi ve kendinize iyileşmek için tam bir fırsat vermenizi şiddetle tavsiye ediyoruz.

Ancak, iyileşme sürecinde yapabileceğiniz işler var. Değerlendirilecek ilk şey, sakatlanmanızın şiddetini artırmamak için antrenmanınızda basit değişiklikler yapıp yapamayacağınızdır. Böylece sınırlı da olsa fiziksel ve zihinsel olarak aktif kalabilirsiniz. Örneğin, bileğe veya dirseğe zarar veren sporcular genellikle kardiyovasküler egzersiz** yapabilirler. Sakatlanma daha ciddi olduğunda bu mümkün değilse, video izleyerek taktik oyununuz üzerinde çalışabilirsiniz. Burada anahtar, oyunun içinde kalabilmek ve ilerleme hissini korumaktır.

Bu olmadan, sabırsız olmak ve çok erken geri dönmek için kötü bir karar vermek çok doğaldır. Bu da sakatlanmayı daha da kötüleştirerek iyileşme sürecinin daha fazla uzamasına mal olabilir.Örneğin, bileğiniz sakatladığında, sakatlığınızın iyileşme evresini diğer elinizle eskrim yaparak geçirebilirsiniz.(çok ciddi bir sakatlanma geçirerek el değiştiren eskrimci var, solak olarak başladığı eskrim hayatına şimdi sağ eli ile devam ediyor, şaşırtıcı bir şekilde bu eli ile de çok iyi eskrim yapmaya devam ediyor.)

Bunun size ne faydası var? Rakibinizle olan mesafe hissinizi koruyabiliyorsunuz. Az şey mi. Ayrıca, sakatlı bileğiniz hazır olmadan önce geri dönmek için daha az baskı hissediyorsunuz. Çünkü kendinizi başka şekillerde eğitiyorsunuz.

Bu dönem, beyninizin başka bir bölümünü eğitmek ve asimetrik bir spor yapmanın sonucu olarak ortaya çıkan bazı kas farklılıklarını dengelemek için beklenmedik bir fırsat sağlaması eskrieme özgü genel bir fayda olarak görülmelidir.

- **AKUT SAKATLANMALARINI ÖNLEME**

Tabii ki, bu olaylar tahmin edilemez. Ama korkmayın! Basit bir şekilde neler yapabileceğinizi anlatacağız.

STRECHİNG ANTRENMANI

Birçok eskrimci yaşadığı bir sakatlanma sonrasında stretching (esneklik) konusunda ciddi şekilde çalışmaya başlar. O zamana kadar, kasları ne kadar gerilmiş olsa da, her zaman esneklik antrenmanlarını çok az yaparlar.

Esnemeleri iyileştiren tekniğe "kontra-gevşeme" yöntemi denir. Gerdiğinizde rahatsızlık hissi, kasın sakatlanmadan daha fazla gidemeyeceğini düşündüğünde vücudunuzun ürettiği doğal bir reaksiyondur. Bununla birlikte, sağlıklı bir kas vücudunuzun beklediğinden biraz daha uzayabilir ve bu teknik doğal reaksiyonu karıştırır ve vücudunuzun normalde izin verdiği şeyi aşmanıza izin verir. Kasları direnç noktasına kadar gererek, ardından kasları en az 6 saniye o pozisyonda beklettiğinizde, bu yanıtı azaltırsınız. Daha sonra serbest bırakıp tekrar gerdikten sonra, öncekinden biraz daha ileri gidebileceğinizi göreceksiniz. Bunu birkaç kez tekrarlayabilirsiniz, ancak bu tekniğe çok dikkat edin. Yavaşça başlayın, vücudunuza ayarlanması için zaman verin, çünkü başlangıçta oldukça yoğun olabilir. Ayrıca, bu tür gerilmelerin müsabaka öncesi ve kaslar çok yorgun veya sakatlı olduğunda uygulamadan kaçınılması gerektiğini belirtmek önemlidir - ekstra çok fazla stres olabilir. Yaşlandıkça, daha gençken bedenlerimizin sahip olduğu doğal hareketliliği kaybetmeye başlarız. Bu süreci yavaşlatmanın ek yolları vardır, ancak disiplin gerektirir. Yoga ve / veya pilates, düzenli gerilmeye ek olarak iyi tekniklerdir, ancak etkili olması için düzenli olarak yapılması gerekir. Esnekliğiniz konusunda gerçek bir ilerleme kaydetmeye çalışıyorsanız, günde iki kez ve en az 15-20 dakika, yapmanız önerilir.

ISINMA VE SOĞUMA

Çoğu sporcu ve antrenör için bu kavramlar anlamsızdır. Ne yazık ki, ortak bir bilgi ortak bir uygulama mevcut değildir. Çoğu sporcu ısınmak için 15-20 dakika ayırır, ancak genellikle ısınma statik germe içerir (temel hamstring çalışmaları veya dörtlü stretching gibi). Bunu önermiyoruz çünkü "kasları etkili bir şekilde ısıtmıyor ve hareket için hazırlamıyorsunuz." Buna ek olarak, çok az sporcu antrenmandan veya müsabakalardan sonra ek bir süre ayırıp uygun bir soğuma yapar. Hâlbuki bu da vücudun sıkı çalışmadan sonra kendini düzenlemesine yardımcı olur. Sadece 10-15 dakikalık hafif egzersizler ve hafif germe, vücudunuzun laktik asidi kastan çıkarmasına yardımcı olur. İyileşmeye de faydası olduğu gibi gelecekteki

sakatlanmaların önlenmesine de yardımcı olur. Müsabaka sonrası soğuma rutini aslında oldukça basittir. Hafif koşu, temel esnetmeler ve köpük rulo rutinini içermelidir. Evet, özellikle zorlu bir performanstan sonra uygulanması gerçekten zor gelebilir, ancak iyi bir eskrim kariyeri geçirmek ve bu kariyeri ameliyat gerektirmeyen sakatlanmalarla atlatmak için disiplinli bir ısınma ve soğuma alışkanlığı edinmelisiniz.

KUVVET ANTRENMANLARI

Birçok kişi performansı artırmak için kuvvet ve kondisyon programının önemini farkındadır. Ancak daha az insan, bunun sakatlanmaları önlemeyle ilgili olduğunu anlıyor. Egzersizleri belirli bölgelere hedeflediğinizde, daha kararlı ve dayanıklı hale gelir; beklenmedik hareketler veya çarpışmalar meydana geldiğinde, durumu sakatlanmadan kurtarma olasılığınız daha yükselir.

Kendiniz için bir kuvvet antrenmanı programı tasarlamak göz korkutucu olabilir, çünkü olanaklar sınırsızdır. İhtiyaçlarınız için özel bir program oluşturabilen deneyimli bir eğitmenle çalışabilmeniz harika. Bu mümkün değilse, herkesin uygulayabileceği kolay bir kuvvet programı önerebiliriz.

8 basit egzersizden oluşur ve sofistike spor salonu ekipmanı veya ağırlıkları gerektirmez (ağırlıklarla yapılabilmesine rağmen). Bu sebeple eskrim çalışma ortamları için de mükemmeldir.

1- OVERHEAD SQUAT

- ✓ Yüklü bir barbell'i geniş tutarak kavrayın ve baş hizanızın üzerine kaldırarak pozisyon alın.
- ✓ Omuz silkme hareketi yaparak eklemden barbell'i yukarıya kaldırın ve dirseklerinizi kilitleyin.
- ✓ Bar'ın, baş hizandan hafif ileride duracak şekilde sabitlendiğinden emin olun. Karın kaslarınızı ve kanat kaslarınızı kasarak üst vücudunuzun gergin kalmasını sağlayın.
- ✓ Kalçanızdan güç alarak squat yapın.
- ✓ Kollarınız bükülmeye zorlanacaktır. Ancak direnin ve dirseklerinizi kilitli tutun.
- ✓ Arka bacak ve kalça kaslarınızı kasarak başlangıç pozisyonuna geri dönün.



2-SINGLE LEG DEAD LIFT

- ✓ Bir bacağınızı mümkün olduğu kadar geri alın.
- ✓ Sirtınızı baston yutmuş gibi düz tutmalısınız.
- ✓ Bütün vücudunuz (kalça, arka bacak, karın, sırt vs.) gergin ve sıkı olsun.
- ✓ Kollar halat görevi görsün ne öne ne geriye salınmasın. Sadece düz formda vücuda yakın bir şekilde insin ve çıksın.
- ✓ Başınızda sırtınıza eşlik etsin ve ekstra yukarı veya aşağı inmesin omurilikle birlikte düz hareket etsin.



3-LATERAL LUNGES

- ✓ Baş dik pozisyonda karşıya bakar.
- ✓ Karın kasları sıkılı, aktif.
- ✓ Bir bacak bükülü diğer bacak gergin.
- ✓ Sırt dik pozisyonda. Kalça geriye doğru uzatılır ve yana doğru adım atılır.
- ✓ Başlangıç pozisyonuna dönülüp, aynı hareket diğer tarafa uygulanır.
- ✓ Not: Dizler parmak ucunu geçmemeli ve aynı hizada kalmalı. Parmak uçları karşıyı göstermeli ve diğer bacağınız gergin kalmalı.



4-LATERAL SLIDES

- ✓ Ayaklarınız yaklaşık kalça genişliğinde olacak şekilde yarım çömelme pozisyonunda durun.
- ✓ Önce yana dışarı doğru iki kez hızlı şekilde ayağınızı sürüyerek çekin ve daha sonra aynı hareketini ayağınızı iki kez sürüyerek ters tarafa da yapıp başlangıç pozisyonuna geri dönün.
- ✓ Egzersiz sırasında dizinizin içeriye doğru dönmemesine dikkat edin.
- ✓ Çok dik durmayın. Normal atletik duruşla durun. Gövdenizi döndürmeyin.
- ✓ Kalçalarınız ve gövdeniz ileri bakmalıdır.



5-HIP ABDUCTION

- ✓ Zemine yan şekilde yatiniz.
- ✓ Başınızı ve boynunuzu stabilize etmek için alttaki kolunuzu kullanın.
- ✓ Üst bacağı gergin tutarak yukarı kaldırın ve sonra orijinal konumuna geri getirin.
- ✓ Aynı çalışmayı diğer ayağınıza da uygulayın.
- ✓ Vücudunuzu stabilize etmek için alt bacak bükülebilir.



6-HAMSTRING EXERCISE

- ✓ Hamstringleri geliştirmek için bir dizi egzersiz bulunmaktadır.
- ✓ Her iki ayağı, yerde düz olacak şekilde sırt üstü yatarak başlayın. Bir köprü oluşturmak için bacaklarınız ve kalçalarınızla yukarı itin. Bu pozisyonu ne kadar uzun süre tutarsanız, egzersiz o kadar zor olur.
- ✓ Daha sonra orijinal konunuza geri dönün.
- ✓ Egzersizi daha zor hale getirmek için sadece bir bacağı kullanmaya geçin.
- ✓ Başka bir varyasyon da, yoğunluğu artırmak için ayaklarınızı yükseltilmiş bir platforma (bench gibi) yerleştirmektir.
- ✓ Ayrıca, ayaklarınızı kalçanızdan ne kadar uzaklaştırabilerseniz, egzersiz o kadar zor olacaktır.
- ✓ Ve son bir egzersiz daha. Pilates topu kullanarak, baldırlarınızı sırt üstü yatarken topuklarınızı topun üzerine yerleştirin, bacaklarınızı düz tutarak kalçanızı yukarı kaldırın ve yavaşça başlangıç pozisyonuna geri gelin



7-ANTERIOR PLANK

- ✓ Plank vücut ağırlığı ile yapılan izomerik karın egzersizidir.
- ✓ Vücutunuzu dümdüz bir şekilde tutarak birçok kas grubunu hedef almış olursunuz. Plank karın kası geliştirmeyi hedefleyenlere hitap eden bir egzersizdir.
- ✓ İkincil olarak alt ve üst vücut kaslarınızı da çalıştırır.
- ✓ Yerde öncelikle şınav pozisyonu alın. Dirseklerinizi 90 derecede yere dik tutarak bütün ağırlığınızı ön kolunuza bırakın.
- ✓ Vücutunuzu düzgün ve sert bir pozisyonda tutun, vücutunuz başınızdan ayaklarınıza kadar aynı hizada olmalı.
- ✓ Yana kayma, glutleri aşağı indirme ya da çok yukarıya kaldırma olmamalıdır.
- ✓ Kafanızı rahat bırakın ve yere bakın. Nefes almayı kesmeyin, nefesinizi sakın bir şekilde burnunuzdan alıp, ağzınızdan verin. Formunuz bozulduğu anda hemen hareketi sonlandırın



8-LATERAL PLANK

- ✓ Yan kaslarınızı güçlendirebileceğiniz bir hareket olan lateral plank egzersizi ile karın, bel, omuz, kalça ve ön bacak kasları ile kol kaslarınızı da oldukça etkili bir şekilde çalıştırır ve güçlendirir.
- ✓ Plank pozisyonuna geçtikten sonra sağ eliniz ile gücünüzü ve dengeyi sağladıktan sonra yavaşça dönerek yan plank pozuna geçin.
- ✓ Düz ve dengede olduktan sonra sol kolunuzu yukarıya kaldırın ve 15 saniye bu pozisyonda kalın. Başlangıç pozisyonuna dönün.
- ✓ Bu sefer diğer tarafınıza aynı hareketi uygulayın.



KUVVET ANTRENMANLARI-TEKRARLAR VE SETLER

Bu çalışmalar iki günde bir veya haftada 3 kez yapmanızı öneririz. Gerçek set ve tekrar sayısı mevcut kondisyon seviyenize bağlıdır. Herhangi bir kuvvet antrenmanı yapmadıysanız, yavaş başlayın ve temel gücünüzü belirlemek için ilk ayı değerlendirin. Daha güçlü hissettiğinizde, kendi hızınızda ilerleyebilirsiniz.

Kaç tekrar? İdeal olarak, son tekrarları çok zor olana kadar her egzersizi yapmayı sürdürmelisiniz. Kasın maksimum fayda sağladığı durum budur. Yaptığınız tekrar sayısına bağlı olarak, aslında kas gelişiminin farklı yönleri üzerinde çalışıyorsunuz. Bir egzersizin 12-15 tekrarını bitirmek için mücadele ederken, patlayıcı kuvvet inşa edersiniz. 20-25 tekrar yaparken, kas dayanıklılığı inşa ediyorsunuz. “kuvvet” terimi genellikle patlayıcı, atletizmle ilgili hareketleri yürütme yeteneğini tanımlamak için kullanılır. Kişi daha ağır ağırlık ve daha az tekrar kullanarak “kuvvetini” artırır. Uygun ağırlıklar ile 4-6 tekrar bitirmek zor olduğunda, “kuvvetinizi” inşa edersiniz. Kuvvet antrenmanı, yıl boyunca yapılması gereken ve gelişmekte olan bedenlerde kaçınılması gereken bir şey değildir. Ancak, ilerledikçe, bunu önce eğitilmiş bir profesyonelin gözetimi altında rutininize dahil etmeyi düşünün***.

Alt vücut egzersizleri için iyi bir hedef, her egzersiz için 2-3 set ve 12-15 tekrardan oluşur. Bu kadar kolay buluyorsanız, önce tekrar sayınızı 20-25'e yükseltin. Bu kolaylaştığında, her egzersize ek setler eklemeye başlayın. Eğer 4-5 set 20-25 tekrar yapabilirseniz, gerçekten harikasınız demektir.

Karın egzersizleri (planklar) için, her bir lateral plank için 45 saniyeye ve anterior plank başına 2 dakikaya kadar yapmanızı öneririz. Birkaç seti hedefleyin. Bu hedefler hem önleyici hem de

rehabilitasyon programları için aynıdır ***. Mevcut bel ağrısı olan sporcular, doktorları tarafından değerlendirilene kadar bu egzersizlerden kaçınmalıdır.

İYİLEŞME

DİNLENME-UYKU

Bu oldukça basit: kendinize dinlenme günleri vermelisiniz. Vücudunuz bir makine değildir ve iyileşmesi için zamana ihtiyacı vardır. Uzun süreli egzersiz yaptığınızda, aslında kaslarda küçük sakatlanmalar yaratırsınız, bu da vücudun tepki vermesine ve zayıflamasına neden olur. Bununla birlikte, bunu yapma şansı vermedikçe vücudunuz işini etkili bir şekilde yapamaz.

Antrenman yoğunluğunuza bağlı olarak haftada 1-2 gün dinlenme yapmanızı öneririz. Ancak bu, makul yorumlamaya ve tercihe hafifçe açıktır. Bazıları için bir günlük izin, küçük bir ter antrenmanı etkinliği içerebilir. Örneğin, kalp atış hızınızın dakikada 130-150 atım arasında kaldığı hafif bir 15-20 dakikalık yürüyüşe çıkmak (bu, kalbinizin kan pompalama yeteneğini ve kaslarınızın oksijen kullanma yeteneğini geliştirmeye yardımcı olur).

Yeterli uyku almak iyileşmede önemli bir faktördür. Çoğumuz değerli, onarıcı uykumuzu kesen yoğun yaşamlara öncülük ederiz. Yeterince uyumadıkça, asla antrenmanda veya müsabakalarda en iyi şekilde performans sergileyemeyeceksiniz.

Kaç saat uyuması gerektiği konusunda çok fazla tartışma var. Temel kural sekiz saat uyumaktır. Uyuduğunuz saat sayısına ek olarak, uykunuzun kalitesini de göz önünde bulundurmanız gerekir.

Gatorade Spor Bilimleri Enstitüsü, uyku ile ilgili çeşitli araştırmalara bakmış ve uykunuzun kalitesini artırabileceğiniz bazı yolları özetlemiştir;

- ✓ Yatak odası serin, karanlık ve sessiz olmalıdır. Göz maskeleri ve kulaklıklar, özellikle seyahat sırasında faydalı olabilir
- ✓ Her akşam aynı saatte uyuyup aynı saatte uyanarak iyi bir uyku rutini oluşturun
- ✓ Yatakta televizyon seyretmekten, bilgisayarı yatakta kullanmaktan kaçının
- ✓ Uykudan yaklaşık 4-5 saat önce kafeinden kaçınin (bu kişiden kişiye değişebilir).
- ✓ Uyku saatinizden önce çok fazla sıvı tüketmeyin, çünkü tuvalet ihtiyacınız uyanmanıza neden olabilir.
- ✓ Kısa uyuklamalar yararlı olabilir; fakat genel olarak bu kısa uykular bir saatten az tutulmalı çünkü genel uykunuza müdahale edebileceğinden yatma saatinize çok yakın olmamalıdır.

MASAJ

En iyi iyileşme araçlarından biri iyi bir masaj almaktır. Masajları gereksiz bir lüks olarak karıştırmak kolaydır, ancak bir sporcunun genel programının önemli bir parçasıdır.

İyi bir masaj, dokuda tekrarlanan, hasara neden olan aşırı antrenmanın etkisini hafifletmeye yardımcı olur. Kaslarınız ne kadar sıkı ve gergin olursa, onları sakatlama olasılığınız o kadar artar. Masaj, merkezi sinir sisteminize, kasları gevşetmesini söylerken, yapıların (birbirine bağlı dokuların) çalışmasına yardımcı olur. Son olarak, masaj vücudunuzun ürettiği atık ürünlerin temizlenmesine (örneğin lenfatik sistemde) ve kaslara yeni kan (ve dolayısıyla oksijen) getirilmesine yardımcı olur.

Yoğun antrenman dönemlerinden geçerken, düzenli masaj yaptırmanız düşünmeniz gereken bir şeydir.

Masaj için en iyi kısa yol, özellikle seyahat ederken, bir köpük rulo kullanmaktır. Tüm yarışmalarınıza getirin (ona bir isim verin 'nick name'). O 'yol' ortağınız olsun ve rastgele bir yerde bile masaj etkisiyle mutlu olmanızı sağlasın. Belki kötü kokusu olacaktır ancak, çok az büyük sakatlanma ile spor kariyerinizi korumayı başarabilirsiniz!

BESLENME-SAKATLANMA

Beslenme, doğası gereği kafa karıştırıcı bir konudur, çünkü orada çok fazla çelişkili bilgi vardır. Kayropratik (el ile yapılan tedavi) ve genel beslenme uzmanı Dr. Douglas Andersen'in belirttiği gibi: "Dağın tepesine giden birden fazla yol var ."Her beden farklı ve tek bir doğru cevap yok."

Yine de, sakatlandığınız veya sakatlanmadan geri döndüğünüzde beslenme seçimlerine rehberlik edebilecek bazı basit tavsiyeler verebiliriz. Pek çok insanın anlamadığı şey, sakatlandığınızda, vücudunuzun normalde onarılması, yenilenmesi ve iyileşmesi için gerekenin ötesinde ekstra kaynaklara ihtiyaç duymasındır.

SAKATLANMALARDA PROTEİNİN ÖNEMİ

Vücudun tahrip olan kas metabolizmasını onarması ve gerekli olan enerji ihtiyacının karşılanması için, sporcuların gün boyunca ortalama bir kişiden daha fazla proteine ihtiyaç duyduklarını gösteren bir dizi çalışma vardır. Sakatlandığınız zaman, metabolik hızınız artar çünkü bu sakatlanmayı onarmak için fazladan enerji ve besin maddeleri kullanırsınız. Bu, sporcular sakatlanma nedeniyle egzersiz yapmadığı zaman, genellikle kilo almamalarının sebebidir. Sağlıklı bir yüksek proteinli diyet sürdürmeye devam etmek iyileşmeyi artırabilir, çünkü pozitif bir azot dengesinin korunmasına yardımcı olur (kas büyümesi için en iyi durum). Anderson, vücut ağırlığının kilogramı başına bir gram protein önerir.

C VİTAMİNİ , (SADECE HASTA OLDUĞUNUZDA DEĞİL!)

Birçoğumuz hasta olduğumuzda C vitamininin önemli olduğunu biliyoruz. Bununla birlikte, azımız C vitamininin iyileşme için kritik olduğunu biliyoruz. C Vitamini, sadece bağışıklık için değil (yukarıdaki gibi) , aynı zamanda iltihaplanmayı kontrol etmeye de yardımcı olur. Vücudun sakatlanmaya ilk tepkisi, vücudu korumak ve normale döndürmek için savunma amaçlı olan iltihaptır.

Tıbbi olarak, sakatlık tedavisinde ilk adımlardan biri, C vitamininin yardımcı olabileceği iltihabı azaltmaktır. Yani, c vitamini sadece üşüttüğünüzde almayın. Sakatlanmanız olduğunda da yeterince aldığınızdan emin olun. Ek bir bonus olarak kollajen de vücudumuzun kendimizi iyileştirmek için ihtiyacımız olan şeyleri yapmasına yardımcı olur. Douglas, vücut ağırlığının kilogramı başına, on miligram önerir (bölünmüş dozlar halinde). Bu yüzden yüz elli kilo ağırlığındaysanız, sakatlandığınızda günde üç kez beş yüz miligram almalısınız.****

ÖZET

İlk farkına varmamız gereken şey; çoğu sakatlanmanın kronik olduğudur. Kronik bir sakatlanma ile uğraşıyorsanız, aşırı antrenmandan mı, yoksa zayıflıktan ve hazırlık eksikliğinden mi kaynaklandığını belirlemelisiniz. Çoğu durumda, ilk olarak sporcu iyileşmek için yeteri kadar dinlenmiyor.

İkinci olarak, hareketliliğinizi (mobility) ele almak için ne yaptığınızı da düşünmelisiniz. Yetersiz Kalça hareketliliği (hips mobility) genellikle eskrimcilerin en büyük sorunudur. Ardından alt ekstremitenin yetersiz esnekliği gelir.*****

NOT:

Esneklik (FLEXİBİLİTY), kas (lar) ın uzama yeteneğidir.

Hareketlilik ise (MOBİLİTY), bir eklemin bir dizi hareket boyunca aktif olarak hareket edebilmesidir.

Düşünülmesi gereken üçüncü şey uygun bir kuvvet programı geliştirmektir. Vücudunuza koyduğunuz ekstra yüke dayanacak yeterli güç ve dayanıklılığa sahip olduğunuzdan emin olmalısınız.

Son değerlendirme ise, kendinize yeterli iyileşme süresi sağlayın. Ayrıca buna ek olarak her zaman vücudunuza az önce verdiğiniz iş yükünden kurtulmasına izin verecek kadar protein aldığınızdan emin olun.

Kısacası eskrim için 'sakatlanmaları önleme 'oldukça önemli bir konudur.

- **DİPNOT**

* Bir sakatlığınız varsa, her zaman önce bir tıp uzmanının tavsiyesine başvurmalısınız.*

** Kardiyovasküler egzersizler: yüzme, koşu, yürüyüş, her türlü doğa sporu, dans türleri, kayak, crossfit, bisiklet ve kürek kardiyovasküler egzersizlere örnektir. Tüm bu egzersizlerin ortak özelliği ise, pek çok kas grubunu aynı anda, belli bir ritim içinde ve sürekli olarak çalıştırması ve kalp atım hızını yükseltmesidir**

*** Sakatlanma tedavisi, ağırlık antrenmanı programı veya beslenme planında herhangi bir değişiklik yapmadan önce daima bir doktora veya eğitilmiş bir uzmana danışın***

**** (eğer diyetinizde portakal gibi sebzeler ve meyvelerle zaten çok fazla C vitamini alırsanız, daha fazlasına ihtiyacınız olmayabilir.) ****

***** Alt Ekstremitte Esnekliği - Ayak Bileği, Diz, Kalça - Aşağıya bakın *****

ESKRİMCİLERİN GENELLİKLE KISA VE GERGİN OLAN KAS SİSTEMİ:

- Kalça fleksörleri
- Quadriceps,
- Gluteal grup
- Piriformis
- TFL (kalça abdüktörü),
- Gastrocnemius (calf kasının bir parçası)

ESKRİMCİLERDE TİPİK OLARAK ZAYIF OLAN KAS SİSTEMİ:

- Anterior core endurance
- Lateral core endurance
- Hamstrings
- Adductors
- Gluteal group

ESKRİM SPOR SAKATLIKLARI ÖNLEME EGZERSİZLERİ