

Off-Season (Sezon Dışı)

Dayanıklılık sporları; sadece fiziksel değil, zihinsel olarak da ciddi anlamda yorucudur.

Yetersiz dinlenme, sürantrane (overtraining) olmanıza, tükenmişlik sendromu yaşamanıza, daha da kötüsü ciddi sakatlıklar ile baş etmek zorunda kalmanıza neden olabilir.

“Mikro” antrenman döngüleri içerisinde, küçük ölçeklerde uyguladığımız dinlenme / iyileşme (recovery) periyotları gibi, “makro” (sezon) antrenman döngüsü içerisinde de, daha geniş ölçeklerde bir iyileşme periyodu uygulamamız gerekir.

İşte bu amaçla, bilinçli olarak sezon boyunca biriktirdiğiniz zihinsel ve fiziksel yükten kurtulmak ve tazelenmek için, yapılandırılmış antrenmanlara ara verdiğimiz iyileşme (recovery) dönemine “Off-Season” diyoruz.

Unutmayın; ister profesyonel bir atlet olun ister bir amatör, doğru zamanda bir süre durup dinlenmek, daha yüksek seviyede bir gelecek sezonun ilk adımıdır.

Çoğu sporcu, antrenmansız geçen bir kaç günün, büyük bir özveri ve emekle inşa ettikleri performanslarında ciddi bir gerileme yaratacağından korkar. Aslına bakarsanız bir miktar gerileme yaşayacağınız doğru fakat bu korktuğunuz kadar büyük olmayacak.

Evet, fitnes puanınız düşecek ve evet keskinliğinizi de kaybedeceksiniz, fakat doğru planlama ile kondüsyonunuz yine de büyük oranda orada olmaya devam edecek.

Peki Off-Season Ne Zaman Başlar?

Off-Season; temelde sezon hedeflerinizin sonlandığı yerde başlar.

Fakat planlarınızı gelecek sezon hedeflerinizi de göz önünde bulundurarak yapmalısınız.

Temel bir Off-Season planı yapacak olursak;

(Kasım’ın İlk Yarısı)

Sezon içerisindeki yoğunluk / yorgunluk durumunuza göre 5-14 gün antrenmandan tamamen uzak bir zaman geçirebilirsiniz.

Bu süre içerisinde isterseniz yürüyüş yapabilirsiniz.

(Kasım’ın İkinci Yarısı)

Yapılandırılmış bir antrenman programı yerine tamamen içinizden geldiği zamanlarda, içinizden geldiği gibi sürün.

Kuvvet antrenmanlarına başlayın.

Cross Training’i deneyin. (MTB, Koşu, Yüzme, Trail Yürüyüşleri vb..)

(Aralık)

Kuvvet antrenmanlarınızın süresini arttırın.

Esnekliğinizi geliştirmek için Yoga'yı antrenman rutininiz içerisine dahil edin.

Cross Training'e devam edin.

Antrenmanlarınızda düşük yoğunluklarda kalmaya özen gösterin.

(Ocak – Şubat – Mart)

Antrenmanlarınızı temel seviyenizi geliştirecek şekilde yapılandırmaya başlayın.

Kuvvet antrenmanlarınız aynı şekilde devam etsin.

Cross Training sürecini tercihinize göre azaltabilirsiniz.

Düşük yoğunlukta geçen antrenmanlarınızın bir bölümünü, pedal tekniğinizi, gidon hakimiyetinizi, viraj tekniğinizi ve yakın takip özelliğinizi geliştirecek temel beceri antrenmanlarına dönüştürün.

Düşük Kadans antrenmanlarını bu dönemde sıkça tercih edebilirsiniz.

(Nisan – Mayıs)

Kuvvet antrenmanlarının rutininiz içerisindeki yerini azaltın.

Cross Training sürecini tamamen bırakın.

Antrenmanlarınızı yarış hedeflerinize göre yapılandırmaya başlayın.

Eğer yarışmaya daha erken başlayacaksanız, tarihleri kendi hedef planınıza göre düzenlemelisiniz.

Ocak – Mart arasında yarışan sporcuların Haziran – Ağustos ayları arasında bir sezon arası vermeleri gerekebilir.

Zihinsel Açıdan Off-Season

Off-Season; ailenize, arkadaşlarınıza ve çevrenize vakit ayırma konusunda önemli bir fırsattır.

Off-Season; tamamen antrenmanlardan uzak kalacağınız bir süreç değil, evet alışkanlıklarınızı, rutinlerinizi koruyun ama hem hacmi hem de yoğunluğu önemli ölçüde azaltın.

Kitap okumaktan uzak kalanlara, yeniden başlamak için doğru zaman olabilir. Beslenme alışkanlıklarınızı gözden geçirin.

Antrenman hacminizi düşürmek, beslenme rutininizde de bir değişim gerektirir. Yine de bu süreçte biraz kilo almak olağan bir durumdur. Korkulacak bişey yok.

Zayıf yönlerinizi düşünün!

Unutmayın; iyi yanlarınızı geliştirmeli, kötü yanlarınızı iyileştiremlisiniz.

Off-Season; kendinizi tanımak, yeteneklerinizi analiz etmek ve gelecek sezon hedeflerini belirlemek için harika bir zaman dilimidir. Onu doğru ve iyi kullanın..

Sorular ve Cevaplar

1. Amatör sporcuların, profesyoneller gibi bir Off-Season geçirmesine gerek var mı?

Profesyonel bir sporcu dediğimizde kafamızda antrenman hacmi ve yoğunluğu açısından bir profil beliriyor fakat amatör sporcular arasında farklılık çok büyük ölçeklerde olabilir.

Profesyonel sporculara yakın hacimlere sahip amatör sporcularda vardır, sadece haftasonu antrenman yapanlarda..

Eğer yıl içerisinde hayat akışınız nedeni ile farklı zamanlarda mecburi aralar vermek zorunda kalıyorsanız, o zaman belirttiğim şekilde bir off-season planına ihtiyacınız yok.

Ama eğer düzenli bir antrenman programı izliyorsanız, antrenman hacminiz haftalık 10 saatin üzerinde ise ve yıl içerisinde çeşitli hedefleriniz varsa o zaman off-season sizin için bir gereklilik haline gelir. Faydalı da olacaktır.

2. Ekim ayı içerisinde ciddi bir ivme yakaladım ve motivasyonum çok yüksek. Antrenmanlarımı sürdürmek istiyorum, ara vermek istemiyorum. Ne yapabilirim?

Öncelikle gelecek sezon için hedeflerinizi gözden geçirin derim.

Ne zaman formunuzun zirvesinde olmak ve yarışmaya hazır olmak istiyorsunuz? Bu sorunun cevabı ne zaman bir ara vermeniz, ne zaman tamamen temel (base) bir program üzerinde ilerlemeniz ve ne zaman yarış spesifik antrenmanlara başlamanız gerektiğini belirler.

Eğer sezon ortasını kaçırdıysanız ve sezon sonunda antrenman ritminizi yeni yakaladıysanız, gelecek sezon hedeflerinize göre temel seviyenizde gelişmi önceliklendirerek antrenman programınızı düzenleyebilir ve bu plana göre ilerleyebilirsiniz.

Serhat Yılmaz @ Team Vargren