Faaliyetin Adı: 3. Dünya Cirit Atma Semineri

Tarihi: 12-13 Kasım 2014

Yapıldığı Yer: Finlandiya Kuortane Olimpik Hazırlık Merkezi

Katılımcılar: Sabriye DEMİREL, Tarık SARSIK, Çetin ALTINTAŞ

Gidiş Tarihi: 11 Kasım 2014

Dönüş Tarihi: 14 Kasım 2014

Raporu Hazırlayan: Sabriye DEMİREL

**12 KASIM 2014 TARİHLİ SEMİNERİN OTURUM ÖZETLERİ:**

Kuortane Olimpiyat Eğitim Merkezi ile ilgili kısa bir tanıtım yapıldı. Bu merkez tüm atma branşları için kamp hizmeti veriyor. Antrenör eğitimi veriliyor. İsteğe bağlı olarak kampa gelindiğinde antrenmanların Finli antrenörlerle beraber yapılması imkanı sunuluyor (ücrete tabi). Performans testleri yapılıyor.

* **1. Oturum:**

**Sunumu Yapan:** Alman Biyomekanikçi Dr. Frank LEHMAN

Programda “Cirit hareketi ve performans için güç üretimi” başlığıyla yer alan, sunum dokumanı olarak rapor ekinde de bulunan “Cirit Atmanın Biyomekaniği (Biomechanics of Javelin throwing-Ek 1)” eşliğinde sunum gerçekleştirilmiştir.

Bu oturumda cirit atma ile ilgili yapılan biyomekanik çalışma hakkında genel bilgiler verilmiştir. Biyomekanik çalışmaya esas olacak ölçümlerin nasıl yapıldığı, kullanılan malzemelerin nerelere yerleştirildiği ve sonuç değerlendirmesinin nasıl yapıldığı anlatılmıştır. Sadece Cirit atma için değil bütün teknik branşlarda bu çalışmaların yapılabildiği bilgisi de verilmiştir.

Yüksek Performanslı sporcuların karakteristik özellikleri şöyle ifade edildi;

* Sol blok bacağının (sağdan atanlar için) yere temas hızları yüksek seviyede , (hiç hız kaybı olmadan ya da hemen hemen hız kaybı olmadan),
* Sol blok bacağının etkisi büyük (sol blok bacağı daha düz olduğunda indirgenmiş daha yüksek hız ulaşılıyor),
* Sağ kalçanın hareketinin daha ileriye doğru olması; vücudun gövdesinde/omuzunda yüksek ön gerilim için atışın gecikmesine yol açıyor. Bu daha yüksek omuz hızı için önemli (bırakma hızını en etkileyen parametre).

**Dikkat çeken konular;**

* Atış pozisyonunda sağ dizin yere paralel olması gerektiği,
* Sol Bacak Dayama Acısının (sağdan atanlar için)önemli olduğu ve dizin bükülmeden koyulması gerektiği,
* Cirit atma dayama bacağı olan sol bacağın (sağdan atanlar için) ne kadar hızlı konulursa; atış hızının o derece arttığı,
* Temel hızlanma aşamasında Ciritin uzunlamasına eksende bir çizgi üzerinde olması gerektiği,
* Ciriti geriye alma hareketi sonrası, ciritin atış yönüne doğru bakması gerektiği vurgulanmıştır.

Dr. LEHMAN; bayanlarda 60 metre ve erkeklerde 80 metre atmak için bir çok yolun olduğunu, ancak özellikle yüksek performans seviyesine ulaşmak için sadece bir yol olduğunu söyleyerek sunumunu bitirmiştir.

* **2. Oturum:**

**Sunumu Yapan:** Amerikalı Duncan ATTWOOD

Programda “Ciritin uçuş özellikleri” başlığıyla yer alan, sunum dokumanı olarak rapor ekinde de bulunan “Flight Characteristics of Javelin-EK 2” eşliğinde sunum gerçekleştirilmiştir.

* Ciritin elden çıktıktan sonra doğru uçuş özelliklerine sahip olabilmesi için; yeni başlayan sporculara bambudan hazırlanacak ciritle yüksek açılı bir hedefe doğru atış yapmaları sağlanabileceği,
* Ayrıca plastik ciritler ve hedefi gösteren plastik ciritlerin de bu hedef amaçlı kullanılabileceği,
* Çocuk Sporculara aletin uçuşunu gösterilmesi gerektiği, performansın önemli olmadığı,
* Çocuk sporcuların sağa sola değil doğrusal atış yapmalarının sağlanması gerektiği,
* Burada hedef; sporcunun ciritin uçuşunu hissederek doğru atış formunu yakalaması, (bir sporcunun mükemmel bir açı ile ciriti çıkarmasını sağlayamayabiliriz ama gelişimimiz için yol gösterici olmasını sağlayabiliriz)konuları anlatılmıştır.

**Soru- Cevap- Tartışma Bölümü;**

Soru: Sol Ayak (blok ayağı)uzun mu konmalı yoksa kısamı konmalı?

Cevap: Sol ayağın uzun yada kısa konması önemli değil ne kadar hızlı konduğu önemli, ayrıca sağ bacağın aktivitesi de önemli. Omuz ve kalça arasında büyük bir tork (dönme momenti) oluşturmak gerekiyor. Atış Hareketi kalça, omuz ve üst kol şeklinde alttan yukarı doğru olacak.

* **3. Oturum:**

**Sunumu Yapan:** Finli MD Ilkka TULİKOURA

Programda “Cirit Atma Antrenmanının Tıbbi Yönleri (Medical aspects of training for Javelin Throwing-EK 3)” başlığıyla yer alan sunumunu gerçekleştirmiştir.

* Antrenmanın bir çok özelliğinin sporcu sakatlığını getirebileceği;
* Yorgunluk, şoklar, doğru teknik uygulayamama (özellikle yeni başlayan sporcularda)
* Sporcunun nasıl atış yapacağını düşünerek atmadığı, bunun otomatik olduğu, kötü atış hikayesi devamlılığında beyine yerleştiği ve hareketin değiştirilmesinin zor olduğu, bununda sakatlık riskini arttırdığı,
* Sakatlığın Önlenmesi ve tedavi sürecinde;
* Sporcu sakatlıklarının en az olasılığa indirgeyebilmek için eksantrik ve konsantrik hareketler, vücut rotasyon çalışmaları, abduktör ve adduktör çalışmalarının antrenman programında yer alması gerektiği,
* Omurga sağlığı için çalışmalar yapılması gerektiği,
* Sporcuya yeterli esnetme, dinlenme ve toparlanma yaptırılmasına dikkat edilmesi gerektiği,
* Özellikle yeni başlayan sporcularda tam anlamıyla ne yapacaklarını bilemedikleri için, kompleks çalışmalar yapılması gerektiği, tek yönlü çalışmaların yapılmaması gerektiği,
* Sporcunun sakatlığının olabileceği ancak, önceki döneme göre sağlık anlamında operasyonların daha verimli yapıldığı, bu nedenle de tedavi sürecinin daha iyi olduğu belirtilmiştir.
* **4. Oturum:**

**Sunumu Yapan:** Aki PARVİAİNEN (2014 Avrupa Şampiyonu Finli Antti Ruuskanen’ın Antrenörü/Aynı zamanda sporculuk kariyerinde 1999 Dünya Şampiyonu)

Programda “Building up the physics fort he thrower” başlığıyla yer alan sunumunu gerçekleştirmiştir.

Bir sporcunun fiziksel gelişiminin konu edildiği panelde;

* Genç sporcuların bedensel gelişimleri için çok çeşitli spor branşlarını yapmaları sağlandığı, (kayak, Cimnastik, topla oynan branşlar vb.)
* Öncelikli olarak ciriti sevmelerinin sağlandığı,
* Finlandiya’da iyi bir ciritçinin rock yıldızı gibi ilgi gördüğü için; sporcuların cirite talebinin çok olduğu,
* Sporcu güçlendikçe ve geliştikçe teknik kalitenin arttığı,
* Vücut gelişimi için büyük adımlar atılamayacağı, küçük adımlarla basamaklı olarak gelişim sağlanabileceği,
* Kuvvet çalışması yaparken üst beden esnekliği kaybedilmeyecek şekilde kuvvet yüklemesi yapılması gerektiği, alt beden kuvvetinin ise önemli olduğu,
* Bir sporcu tüm dünyada grupla çalıştığı, (Doktor, Fizyoterapist, Psikolok, vb.)
* Sporcusunun gelişim sürecinde sıklıkla doktora gitmek zorunda kalındığı (her ciritçi gibi)
* Sakatlığı riskini azaltmak için; toparlanma, uyku, günlük vücut ritminin takibinin önemli olduğu,
* Denge her sporcu için önemli olduğu,
* Kasların kendini yenilmesi, dinlenme toparlanma çok çok önemli olduğu ısrarla vurgulanmıştır.

**Kendilerinin uygulamış olduğu yıllık antrenman program çerçevesi şöyle;**

**Kasım-Aralık ayları;** temel antrenman, dayanıklılık, geniş kapsamlı basit antrenman.

**Ocak-Şubat-Mart ayları**; Teknik, Atış, Kuvvet Antrenmanı mümkün olduğunca (Kuvvet antrenmanları yapılırken özellikle sakatlık riski gözönünde bulundurularak gelişimin sağlanması)

**Nisan-Mayıs Ayları;** Yarışma için hazırlık, hız çalışmaları, çabuklaştırıcı antrenmanlar.

**Sonraki dönem**; hedef yarışa kadar haftada bir yada iki haftada bir yarışmaya katılması sağlandığı,

Sporcu farklı yerlerde, farklı şartlarda (sıcak, yağmurlu vb) yarıştırılarak değişik durumlara alışmasının sağlandığı, ancak bu yarışmalarda sporcuların performansının önemli olmadığı,

Hedef yarışma için sporcunun mental (psikolojik)olarak hazır olmasının çok önemli olduğu, sonuç olarak şampiyonada sekiz kişinin yarıştığı ancak bir kişinin şampiyon olduğu ile ilgili görüşlerini ve kendi deneyimlerini sunmuştur.

Soru: Niçin çift uçlu antrenman yapmıyorsunuz?

Cevap: Kış yarışlarını çoğu atlet tercih etmez çünkü sakatlık riski fazladır. Biz Finlandiya’da tek uçlu antrenman planlaması yapıyoruz.

* **5. Oturum:**

**Sunumu Yapan:** Aki PARVİAİNEN (2014 Avrupa Şampiyonu Finli Antti Ruuskanen’ın Antrenörü/Aynı zamanda sporculuk kariyerinde 1999 Dünya Şampiyonu)

Programda “Bir cirit atıcısının kuvvet antrenmanı (Strenght training of a Javelin Throw)” başlığıyla yer alan egzersizli sunum yapılmıştır. Ekte “Strenght training of a Javelin Throw “ videosu mevcuttur.

**Soru:** Tutuşlardan hangisi daha etkili olur?

**Cevap:** Yeni öğrenenler için işaret parmağı kullanımı uygundur, ancak daha sonra orta parmak tutusuna geçilmelidir. Çünkü bu tutuşta cirit avuç içi kıvrımlarına en iyi şekilde yerleşir ve çekiş kuvveti en iyi şekilde uygulanır.

**Soru:** Uzun veya kısa boylu sporcular arasında herhangi bir tekniksel fark olmalı mıdır ya da var mıdır?

**Cevap:** Uzun ve kısa sporcu arasında herhangi bir tekniksel fark olmaz, önemli olan döngüsel kuvveti en iyi şekilde yapmak. Core (bel ve çevresi) bölümünün doğru ve kuvvetli çalışması gerekir. Core kuvvetli olmazsa kalça geriye doğru kaçar teknik doru olmaz.

**Soru:** Kafa duruşu nasıl olmalı?

**Cevap:** Kafa rahat, bakışlar göz hizasında ileri bir noktada olmalı.

**Soru:** Son sağ ayak koyma pozisyonunda, sağ ayağı nasıl koymayı tavsiye edersiniz?

**Cevap:** 45 derece dönmüş açı ile konmasını tavsiye etti, kalça ileri doru sürülecek sol diz bükülmeden düz ve hızlı konacak. Bu pozisyonda kalça koşu yoluna paralel durumda.

**Soru:** Sağlam bir blok için bloğu nasıl kullanmamızı tavsiye edersiniz.

**Cevap:** Blok kolu olan sol kolun dirsek ucu geriye doğru çekilmeyecek bu bedenin sola kaçmasına neden olur. Sağlam bir blok kolu için; avuç içi yüze doğru çevrilirken dirsek aşağıya indirilir.

**Soru:** Sol ayağı uzun mu yoksa kısa mı koymayı tavsiye edersiniz?

**Cevap:** Sol ayağın kısa yada uzun konması değil önemli olan hızlı konması.

Sağ ve sol ayak yere konduğunda (atış pozisyonu) gövde rahat( herhangi bir yere yatmayacak) ve atıştan önceki bu pozisyonun duruş sağlamlığının olması gerekliliği belirtilmiştir.

**13 KASIM 2014 TARİHLİ SEMİNERİN OTURUM ÖZETLERİ:**

* **1. Oturum:**

**Sunumu Yapan:** Alman Biyomekanikçi Dr. Frank LEHMAN

Programda “ Almanya’da antrenman süreci için Biyomekanik yardım ( Biomechanical assistance to the training process ın German- EK 4)” başlığıyla yer alan, rapor ekinde de sunulan dokuman çerçevesinde konular işlenmiştir. Bu oturumda Alman sporculara uygulanan biyomekanik ölçümler hakkında genel bilgiler sunulmuştur.

Ölçüm yapılan sporcuların sadece elit düzeyde değil genç ve yıldız sporculara da yapıldığı,

Ölçümlerin gerçek amacının antrenmanlarda neyi ne kadar yapmalıyız sorusuna yanıt bulmak olduğu,

Ölçümlerle antrenman kalitesi ve teknik gelişim için geribildirim sunduğu,

Tekniksel hataların düzeltilmesi sürecinin takibine devam edildiği, öncesi ve sonrasının değerlendirildiği,(sadece bir seferlik ölçüm ve değerlendirme yapılmaz, gelişim takip edilir) ifade edilmiştir.

**Kısa bir tanıtım:**

Finlandiya’da yapılacak Eski Olimpiyat Şampiyonu Paavo Nurmi anısına yapılan Paavo Nurmi Games adlı bir faaliyetin olduğu, kapsamında ise aşağıda yer alan faaliyetlerin bulunduğu;

IAAF Hammer Throw Challenge Permit

European Athletics Premium Permit Meeting

Spor Günü, Gençler Yarışması vb. çeşitli organizasyonların yapıldığı bir faaliyetin tanıtımı yapılmıştır.

* **2. Oturum:**

**Sunumu Yapan:** Finli Olli-Pekka KARJALAİNEN (2006 Avrupa Çekiç Atma Şampiyonu)

Programda “Çekiçte atma kuvveti (Throwing Strength Hammer Throw)” başlığıyla altında konular işlenmiştir. Ekte “Throwing Strength Hammer Throw” videosu mevcuttur.

* Atma branşlarının içinde rotasyon yapılarak atılan branş olması nedeniyle kuvvet çalışmasının da bu durum göz önüne alınarak özel yapılması gerektiği,
* Atış sırasında kollarda herhangi bir bükülme olmadığı için kuvvet antrenmanı yaparken press hareketlerinin yapılmadığı (örneğin bençpres hareketi)
* Yapılan kuvvet antrenmanında rotasyona uygun hareketler olması gerektiği, (Ekte sunulan videoda örnek hareketler bulunmaktadır.)
* Tekniğin daha kaliteli yapılabilmesi için karın ve sırt bölgesinin kuvvetli olması gerektiği,
* Bacakların kuvvetli olması gerektiği,
* Antrenmanlar sırasında atışlarda ağır kulplu ile(20kg), kısa ağır çekiç ile(11-10kg), normal uzunlukta ağır çekiç ile(8kg) normal uzunlukta yarış çekici ile(7kg) ve normal uzunlukta hafif çekiç ile(6kg) atışlar yaptıklarını,
* Sporcunun öncelikle çekici gönderme hareketi yaparken hangi kaslarını kullandığını öğrenmesi gerektiği,
* Çekici gönderme hareketini yaparken omuzların rahat (omuzlar hareketi çekmeyecek) olması gerektiği gibi konular anlatılmıştır.
* **3. Oturum:**

**Sunumu Yapan:** Finli Mirko Jalava

Programda “ Globazlization of Javelin Throwing- Historical analysis of Javelin results- EK 5” başlığıyla yer alan ve rapor ekinde de dokumanı bulunan konular işlenmiştir. Bu oturumda 1908’den günümüze kadar cirit atma branşında dünya sıralamasında ilk on sırayı alan ülkelerin tarihsel gelişiminin takibinin yapıldığı istatistiki bilgiler sunulmuştur. Bu istatistiki çalışma ile;

* İlk yıllarda dünya sıralamasında ilk 10 sırayı alan ülkelerin belli ülkelerle sınırlı olduğu, zamanla ilerledikçe tüm ülkelerin ilk 10 sıraya girme eğilimlerinin olduğu,
* Bu da cirit atma branşının tarihsel gelişiminin artık birkaç ülke ile sınırlı olmadığı ve tüm dünyaya yayıldığı anlamına geldiği,
* Tüm zamanlarda ilk 10 sırada yer alan en çok erkek ciritçisi bulunan ülkenin Finlandiya, en çok bayan ciritçisi bulunan ülkenin ise Almanya olduğu,
* Bazı sporcuların derecelerinin dünya sıralamasında bir olmasına rağmen olimpiyat ve dünya şampiyonalarında birinci olamadıkları, gibi istatistiki konular hakkında bilgi paylaşımı yapılmıştır.
* **4. Oturum:**

**Sunumu Yapan:** 2013 Cirit Atma Dünya Şampiyonu Kenyalı Julius YEGO

Programda “ Kenya’dan dünya standartlarında atıcı Julius’un hikayesi ve antrenmanı (From Kenya to world class thrower, story and training)” başlığıyla söyleşi gerçekleştirilmiştir. (Söyleşide kullanılan sunum ekte gönderilmiştir.) Söyleşide Kenyalı sporcunun spora başlama hikayesi ve kendisinin dünya çapında bir ciritçi olmak için nasıl bir süreçten geçtiği konu alınmıştır. EK-6

* Küçük bir çocukken cirit atmayı merak ettiği ve Kenyalı bir antrenöre gittiği, ancak antrenörlerin bu branşın antrenmanını vermek bir kenara dursun branş hakkında dahi o dönem bilgilerinin olmadığı, çünkü Kenya’da özellikle sadece uzun mesafe koşusunun olduğu,
* Yego önüne çıkan her türlü engele rağmen cirit atma tekniğini ve antrenmanı youtube’den izleyerek ve taklit ederek öğrendiği,
* Cirit atma malzemesi olmadığından bulduğu sopalarla atış yaptığı,
* Cirit atmayı çok sevdiği ve başarılı olacağına hep inandığı, belli bir dereceye geldikten sonra yurtdışında yarışlara katılan ve ciriti en azından yarışlarda gören sporcu bir arkadaşının onu yönlendirmesi ile finli antrenörle iletişime geçtiği ve bu aşamadan sonra derecesinin dünya çapında ilerleme kat ettiği,
* Kendisi dünya çapında bir sporcu olduktan sonra; Kenya’da ciritçi küçük sporcu sayısının arttığını da ekleyerek söyleşisini sonlandırdı.

**Soru:** Finli antrenöre geçtiğinde ne değişti?

**Cevap:** Öncelikle tekniğim değişti, çok Cimnastik yapıyorum ve koordinasyon antrenmanları vb. yapıyorum.

**Finli antrenörü söz aldı:** Yego’nun sporcu olarak antrenörünün söylediği tekniği doğru yapmak için çok düşündüğünü, çok dikkatli olduğunu ve yapmak için çaba sarf ettiğini söyledi.

**Soru:** Hedefin nedir ?

**Cevap:** Hedefim bütün dünya çapındaki yarışmalarda birinci olmak. Başarılı olacağıma inanıyorum, başarılı olup olmayacağımı biliyorum **ama inanıyorum…**

**Biomekaniksel değerlendirmede :** Yego’nun hızını cirite aktarmasının iyi olduğu, çok çabuk sol bacak dayadığı ve aktarımının iyi olduğu değerlendirmesi yapıldı.

* **5. Oturum:**

**Sunumu Yapan:** FinliPetteri Piironen ve Tiina Vilenius

Programda “ Developing specifiticity for Gymnastik training with high level thrower-EK 7” başlığıyla pratik sunum gerçekleştirilmiştir. Bu sunum ile ilgili video ektedir.

Cirit atmanın fiziksel ihtiyaçları şöyle sıralanmıştır:

* İyi ritim,
* İyi bir denge,
* Güçlü orta bölüm (bel ve çevresi) ve destekleyen kaslar,
* Özellikle üst beden ve kalça bölümünün esnekliğinin iyi olması,
* Güçlü destek kasları (sakatlığın önlenmesi),

Yukarıda belirtilen özellikleri geliştirmeye yönelik önerilen hareketler yazılı dokumanda ve video çekiminde bulunmaktadır.

**Panel Tartışma Bölümü;**

**Tartışma Konusu:** 12-14 yaş gurubunda Antrenman ne kadar yapılmalı?

Finlandiya’da geçen yıla kadar haftada 21 saat bu yaş grubuna antrenman yapılıyormuş, bu yıl Federasyonun ortak kararı ile haftada 14 saate düşürülmüş. (Bu süre toplam hareket yaptıkları süreyi ifade ediyor. Basketbol, voleybol, bisiklete binme vb. yapılan aktivitelerin toplamı)

Almanya’da bu yaş grubu için haftada 10 saat aktivite yapılıyormuş. Doğu Almanya biraz farlıymış ama ne kadar süre antrenman yaptırılmalı sorunu onlarda da var.

Alman Biyomekanikçi Dr. Frank LEHMAN’a göre; ihtiyaç olduğu kadar aktivite yapılmalı, çok aktivite yapmak iyi sonuç vermeyebilir. En iyi sonuca ulaşmak için doğru süre ne, nerede durmalıyız. Antrenman yaptırırken bu soruya yanıt bulmalıyız. Bu yaş grubuna önceden çok sert ve çok uzun süre antrenmanlar verilirken, şimdi daha az ve hafifletilmiş antrenmanlar uygulanıyor.

**Tartışma Konusu:** Üniversiteye giden sporcular

Finlandiya’da Üniversiteye giden çocuğun eğitim alanının antrenman alanına yakın olacak şekilde belirlendiği, Finlandiya’da 16 yerde üniversitelerin toplandığı bu nedenle bir sıkıntı yaşanmadığı (10 yerde Kuortane Hazırlık Merkezi gibi merkezleri var), Sporcunun seçtiği kariyere göre yönlendirildiği ve sportif alanda devam ederse örneğin antrenör olarak devam etmesinin sağlandığı belirtilmiştir.

Büyük sporcular için sabah 2 saat antrenman, okula gidiş-geliş dinlenme, akşam 2 saat antrenman şeklinde uygulama yapılıyor.

ABD bu sorunu okulları kullanarak çözmüş, Almanya’da da aynı sorun çözülememiş.

**Tartışma Konusu:** Cirit atmayı nasıl geliştirebiliriz? Gelecekteki adımımız ne olmalı?

Ortak fikir; antrenör eğitim seminerlerinin olması gerektiği, genç ve yıldız sporcuları yetiştiren antrenörlere yönelikte eğitim seminerlerinin olmasının gelişime katkıda bulunacağıdır.

Ayrıca internetinde bilgi akışı için kullanılabileceği ve kullanıldığı, ancak internette yayınlanan görsel ve dokümanların çoğunlukla elit atletler için olduğu bununda yıldız ve genç atletlere zarar verebileceği konusu da tartışıldı.

Seminer sunum yapanlara ve katılanlara teşekkür konuşması ile sonlandırılmıştır.