



SUALTI RUGBY'DE GÜÇ, DAYANIKLILIK VE PATLAYICI PERFORMANS

İlk hamleden son değişime kadar güç üretmek, tekrar etmek ve yorgunluk altında korumak



Bu rehber neden hazırlandı?

Sualtı Rugby’de başarı yalnızca güçlü olmakla açıklanamaz. Oyuncu kısa sürede hızlanmalı, rakibin temasına karşı pozisyonunu korumalı, topu taşımalı, potaya yaklaşmalı ve bütün bunları tekrarlayan nefes tutma dönemleri içinde yapmalıdır.

Bu nedenle performans; mutlak güç, göreceli güç, patlayıcı kuvvet, tekrar eden yüksek şiddetli efor kapasitesi, aerobik toparlanma ve teknik ekonominin birlikte çalışmasına bağlıdır.

Bu rehber, Sualtı Rugby’de fiziksel performansın temel bileşenlerini sade ama bilimsel bir dille açıklamak; güç antrenmanını yalnızca ağırlık kaldırmak, dayanıklılığı da yalnızca uzun süre yüzmek olarak görmenin neden yetersiz olduğunu anlatmak için hazırlandı.

İçindekiler

- | | |
|--|--|
| 3. Sualtı Rugby’nin fiziksel profili | 11. Gövde gücü ve üç boyutlu kontrol |
| 4. Güç nedir? | 12. Hız, çeviklik ve yön değiştirme |
| 5. Patlayıcı performans nedir? | 13. Yorgunluk tekniği nasıl bozar? |
| 6. Dayanıklılık tek bir özellik değildir | 14. Kuvvet antrenmanı nasıl planlanmalı? |
| 7. Tekrarlayan sprint kapasitesi | 15. Dayanıklılık antrenmanı nasıl planlanmalı? |
| 8. Nefes tutma ile yüksek şiddetli efor | 16. Toparlanma performansın parçasıdır |
| 9. Alt vücut ve palet gücü | 17. Performans nasıl izlenebilir? |
| 10. Üst vücut, kavrama ve izometrik güç | 18. Son söz ve kaynaklar |

Sualtı Rugby'nin fiziksel profili

GÜÇ

Temasa direnme
Topu koruma
Pozisyonu sürdürme
Alan kazanma

HIZ

İlk palet vuruşu
Topa hamle
Yön değiştirme
Rakibin önüne geçme

DAYANIKLILIK

Eforu tekrarlama
Değişimde toparlanma
Tekniği koruma
Maç yükünü taşıma

Sualtı Rugby üç boyutlu, temaslı ve aralıklı yüksek şiddetli bir spordur. Oyun; kısa sprintler, yön değiştirmeler, pota çevresinde izometrik mücadeleler, top taşıma, rakibi engelleme ve hızlı yüzeye çıkışlardan oluşur.

Bir sporcunun yalnızca tek seferlik yüksek güç üretmesi yetmez. Aynı kaliteyi maç boyunca tekrar edebilmesi ve değişimler arasında hızla toparlanabilmesi gerekir.

Bu nedenle fiziksel profil, “güçlü mü, dayanıklı mı?” ikilemine indirgenemez. İyi oyuncu hem kuvvet üretir hem de bu kuvveti doğru anda, doğru yönde ve tekrar tekrar kullanabilir.

Güç nedir?

Güç, kasların dış bir dirence karşı kuvvet üretme kapasitesidir. Sualtı Rugby’de rakibin tutuşuna direnmek, topu korumak, pota çevresinde alan kazanmak ve vücut pozisyonunu sürdürmek için gereklidir.

Mutlak güç önemlidir; ancak su içinde sporcunun kendi vücut kütlesini ve rakibin uyguladığı kuvveti yönetmesi gerektiği için göreceli güç de belirleyicidir.

Daha fazla kas kütlesi her zaman daha iyi performans anlamına gelmez. Fazladan kütle hareket ekonomisini, manevrayı ve nefes tüketimini olumsuz etkileyebilir. Amaç, sporun gerektirdiği kuvveti gereksiz yük oluşturmadan üretmektir.

Patlayıcı performans nedir?

Patlayıcı performans, kısa sürede yüksek kuvvet üretebilme becerisidir. İlk palet vuruşu, rakibin önüne geçme, topa ani hamle ve potaya doğru hızlanma bu beceriye dayanır.

Burada yalnızca maksimum kuvvet değil, kuvvetin ne kadar hızlı geliştirildiği önemlidir. İki oyuncu benzer maksimum güce sahip olsa bile kuvveti daha hızlı üreten oyuncu ilk metrelerde avantaj sağlayabilir.

Patlayıcılık; sinir-kas koordinasyonu, teknik, kas-tendon özellikleri ve hareketin spora özgü biçimde tekrar edilmesiyle gelişir.

Dayanıklılık tek bir özellik değildir

Aerobik dayanıklılık, değişimler arasında toparlanmayı ve maçın genel yükünü taşımayı destekler. Anaerobik kapasite ise kısa süreli yüksek şiddetli eforlarda hız ve kuvvet üretimine katkı sağlar.

Sualtı Rugby’de bu iki sistem birbirine karşı değil, birlikte çalışır. Oyuncu su altında anaerobik olarak çok yüksek güç üretirken yüzeyde ve değişim sırasında aerobik sistem toparlanmayı hızlandırır.

Sadece uzun ve düşük tempolu yüzme yapmak patlayıcı oyunu hazırlamaz; yalnızca sprint yapmak da maç boyunca toparlanmayı garanti etmez. Antrenman iki sistemi dengeli biçimde geliştirmelidir.

Tekrarlayan sprint kapasitesi

Maç performansını belirleyen temel özelliklerden biri, kısa ve yüksek şiddetli eforları sınırlı dinlenmeyle tekrar edebilme kapasitesidir.

İlk sprint çok hızlı olabilir; asıl soru beşinci, onuncu veya son değişimde hızın ne kadar korunduğudur. Yorgunlukla birlikte palet vuruşu kısalabilir, karar gecikebilir ve teknik bozulabilir.

Tekrarlayan sprint antrenmanları doğru dozda kullanıldığında hızın korunmasına yardımcı olabilir. Ancak çok sık ve kontrolsüz uygulandığında toparlanmayı bozabilir ve sakatlık riskini artırabilir.

Nefes tutma ile yüksek şiddetli efor

Sualtı Rugby’de kaslar yoğun çalışırken solunum geçici olarak durur. Bu durum oksijen tüketimini hızlandırır ve karbon dioksit birikimini artırır.

Sporcu yalnızca kas yorgunluğuyla değil, nefes alma dürtüsü ve dikkat daralmasıyla da mücadele eder. Bu nedenle patlayıcı eforun kalitesi, nefes tutma süresinden bağımsız düşünülemez.

Nefes tutmayı zorlayarak uzatmak yerine hareketi ekonomik yapmak, gereksiz kasılmayı azaltmak ve güvenli yüzeye çıkış zamanını korumak daha değerlidir.

Alt vücut ve palet gücü

Palet vuruşu, hızlanmanın temel kaynağıdır. Kalça ekstansörleri, kalça çevresi kasları, uyluk ve gövde birlikte çalışır.

Sadece dizden yapılan büyük hareketler enerji kaybına yol açabilir. Kalçadan başlayan, gövdeyle dengelenen ve paletin özelliklerine uygun ritim daha verimlidir.

Karada yapılan squat, split squat, deadlift varyasyonları ve sıçrama çalışmaları temel kuvveti destekleyebilir. Ancak suya aktarım için paletli sprintler, yön değiştirme ve spora özgü pozisyon çalışmaları gerekir.

Üst vücut, kavrama ve izometrik güç

Topu korumak ve rakibin temasına karşı pozisyonu sürdürmek için omuz kuşağı, sırt, kol ve kavrama kasları önemlidir.

Pota çevresindeki mücadelelerde kaslar her zaman hareket ederek değil, bazen aynı pozisyonu koruyarak çalışır. Bu nedenle izometrik kuvvet ve kuvvet dayanıklılığı gereklidir.

Çekiş, itiş, taşıma, kontrollü kavrama ve gövde stabilizasyonu çalışmaları yararlıdır. Boyun ve omuz bölgesi antrenmanı ise teknik gözetimle, aşırı yükten kaçınılarak planlanmalıdır.

Gövde gücü ve üç boyutlu kontrol

Suda sabit bir zemin yoktur. Kollar ve bacaklar kuvvet üretirken gövdenin bu kuvveti aktarması ve vücut yönünü koruması gerekir.

Gövde gücü yalnızca karın kaslarının görünümü değildir. Dönmeye direnme, kalça ile omuz kuşağı arasında kuvvet aktarımı ve farklı yönlerde denge kurabilme becerisidir.

Anti-rotasyon, kontrollü dönme, taşıma ve yüzme pozisyonuna benzeyen stabilizasyon çalışmaları üç boyutlu kontrolü destekleyebilir.

Hız, çeviklik ve yön değiştirme

Sualtı Rugby’de yön değiştirme karadaki çeviklikten farklıdır. Sporcu yukarı, aşağı, ileri, geri ve yana hareket eder; aynı anda dönmek ve rakibin temasından çıkmak zorunda kalabilir.

Çeviklik yalnızca fiziksel hız değildir. Rakibi, topu ve takım arkadaşını okuyarak doğru hareketi seçme becerisini de içerir.

Bu nedenle antrenmanda önceden bilinen parkurlar kadar, görsel veya dokunsal işarete tepki verilen spora özgü çalışmalar da kullanılmalıdır.

Yorgunluk tekniği nasıl bozar?

Yorgunluk arttığında palet ritmi, vücut pozisyonu ve top kontrolü bozulabilir. Sporcu aynı hızı korumak için daha fazla enerji harcamaya başlar.

Teknik bozulma yalnızca performans kaybı değildir; nefes tüketimini artırabilir ve temas sırasında güvenliği azaltabilir.

Antrenmanda amaç her tekrarı tükeniše götürmek değildir. Teknik kalitenin ne zaman düşmeye başladığını fark etmek ve yükü buna göre düzenlemek daha işlevseldir.

Kuvvet antrenmanı nasıl planlanmalı?

Kuvvet antrenmanı temel hareket kalıplarını, tek taraflı dengeyi, çekiş-itme gücünü, gövde kontrolünü ve gerektiğinde izometrik kuvveti içermelidir.

Maksimum kuvvet çalışmaları ile patlayıcı çalışmalar aynı şey değildir. Ağır yükler kuvvet tabanını geliştirirken daha hafif ve hızlı hareketler kuvveti süratle üretmeyi öğretir.

Program; sporcunun yaşı, antrenman geçmişi, sezon dönemi ve sakatlık öyküsüne göre planlanmalıdır. Çocuk ve ergenlerde teknik, koordinasyon ve güvenli ilerleme önceliklidir.

Dayanıklılık antrenmanı nasıl planlanmalı?

Düşük ve orta yoğunluklu aerobik çalışmalar temel kondisyonu ve toparlanmayı destekler. Yüksek yoğunluklu aralıklı çalışmalar ise maça benzer yüklenme biçimini geliştirir.

Her antrenmanı yüksek şiddetli yapmak ilerlemeyi hızlandırmaz. Aksine yorgunluğu biriktirerek güç ve hız kalitesini düşürebilir.

Haftalık plan içinde kolay, orta ve zor günlerin ayrılması; su içi ve kara yüklerinin birlikte değerlendirilmesi gerekir.

Toparlanma performansın parçasıdır

Güç ve dayanıklılık antrenman sırasında uyarılır, dinlenme sırasında gelişir. Yetersiz uyku, enerji eksikliği ve sıvı kaybı performansı ve öğrenmeyi azaltır.

Kas ağrısı ile sakatlık belirtisi aynı değildir. Keskin ağrı, eklemde güvensizlik, şişlik veya giderek artan yakınmalar değerlendirilmelidir.

Sporcu kendisini sürekli yorgun, isteksiz ve performansı düşmüş hissediyorsa yalnızca daha fazla çalışmak yerine antrenman yükü gözden geçirilmelidir.

Performans nasıl izlenebilir?

Tek bir test bütün Sualtı Rugby performansını ölçemez. Kuvvet, sıçrama, kısa sprint, tekrarlayan sprint, yüzme ekonomisi ve spora özgü teknik ayrı ayrı izlenebilir.

Testlerin amacı sporcuı etiketlemek değil, değişimi görmek ve antrenmanı yönlendirmektir. Aynı koşullarda, düzenli aralıklarla ve güvenli protokollerle yapılmalıdır.

Sayısal sonuçlar antrenör gözlemi, sporcunun yorgunluk hissi ve teknik kaliteyle birlikte yorumlanmalıdır.

Son söz ve kaynaklar

Sualtı Rugby’de güçlü olmak önemlidir; fakat gücü doğru zamanda kullanmak, aynı kaliteyi tekrar etmek ve yorgunluk altında tekniği korumak daha önemlidir.

Patlayıcı performans, dayanıklılığın karşısı değildir. Aerobik sistem toparlanmayı, kuvvet tabanı teması ve pozisyonu, hız ise oyunun kritik anlarını destekler. İyi program bu parçaları birbirine rakip değil, tamamlayıcı görür.

Seçilmiş kaynaklar:

CMAS Underwater Rugby International Rules, v2024/01.

Baker DG, Newton RU. Adaptations in upper-body maximal strength and power output in professional rugby players.

Comfort P, et al. Relationships between strength, power, speed and change-of-direction performance.

Girard O, et al. Repeated-sprint ability and fatigue in team sports.

Brocherie F, et al. Repeated-sprint training in hypoxia and athletic performance.

Woorons X, et al. Repeated-sprint training with voluntary hypoventilation.

Aspenes ST, Karlsen T. Exercise-training intervention studies in competitive swimming.

Bu rehber genel bilgilendirme amacıyla hazırlanmıştır. Bireysel antrenman programı; yaş, sağlık durumu, gelişim düzeyi ve uzman değerlendirmesine göre planlanmalıdır.