

# YOKUŞLARI DİZE GETİRİN...

Ya siz onların üstesinden gelirsiniz ya da onlar sizin  
Yazı İRFAN TÜRETGEN



**Yokuş çıkmanın da incelikleri vardır. Üzerinde çalışırsanız ucu görünmeyen tırmanışları çile olmaktan çıkarıp keyifli hale getirebilirsiniz**

Tırmanmak herkes için zordur, önemli olan o acıyla nasıl baş ettiğiniz

**Y**okuş, rampa, zirve, duvar, tırmanış, dağ, tepe, adını siz koyun. Hangi alt disiplinde olursa olsun tırmanışlar bisiklet sporunun olmazsa olmazıdır. Yarışların hatta büyük turların, hepsi olmasa da büyük kısmı yokuşlarda kazanılır. İster rakiplerinize omuz omuza yarışın ister zamana karşı, yokuşları daha iyi tırmanmak için onlara doğru antrenman, doğru pozisyon ve doğru taktikle yaklaşmalısınız. Tırmanışların hakkını vermek, hatta onları sevmek için bisiklet üzerindeki pozisyonunuzdan tutun da yapacağınız antrenmanlara kadar sizlere önemli ipuçları vermeye çalışacağız.

Normal hayatta olduğu gibi limitlerimizi bilmek ve ona göre hareket etmek bu konuda da akıl

kârıdır. Öncelikle çıkacağınız yokuşu iyi tanıyın. Tırmanışın eğimini, uzunluğunu, virajlarını tanımak ve bilmek çok değerlidir. Yarışta bir zirveye ilk kez tırmanacaksanız öncesinde bisiklete binerek veya araçla geçerek onunla tanışın. Hele ki saf bir tırmanış yarışıysa, mesela ülkemizde yapılan ve geleneksel olma yolunda hızla ilerleyen Uludağ Tırmanış Yarışının adını analım, önceden bildiğiniz bir parkurda yarışmak taktiksel olarak büyük avantajdır. Nerede hangi hızla gideceğiniz, düzlüklerin nerede olduğu, nerede atak yapacağınız konusunda fikriniz olur. Psikolojik olarak da bildiğiniz parkurda sürecek olmak size artı puan yazacaktır. Yarış olması da şart değil tabi. Farz edin tura çıktınız, bisikletiniz yüklü, önünüzde dağ silsilesi var, onları da bilinçli şekilde

Yavaş başla, hızlı bitir!

aşmak için hiç olmazsa harita veya yazılım üzerinden ön çalışma yapmış olmanın getirisi büyük olacaktır.

Bisiklet üstündeki duruşunuzla başlayalım inceliklere. Sakin sakin evinizdeki koltukta otururken nabzınızı ölçün, hemen ardından yumruklarınızı sıkın ve yüzünüzü buruşturun, göreceksiniz ki nabzınız hemen yükselecek. Demek ki öncelikle rahat bir pozisyon ve sakın bir duruşa ihtiyacınız olacak. Bisiklet üstündeyken yokuşa daha varmadan, onun gerginliğine kapılırsanız henüz o anda nabzınız artmış olacak ki bu bir dezavantajdır. Sakin ve rahat olun, bisiklet üstündeki nötral duruşunuzu koruyun. Bunun da ön çalışmasını yapın mutlaka. Başınızdan, gözünüzden başlayın ➤

➤ rahat pozisyonda durmaya, çenenizi serbest bırakın. Omuzları düşürün, sırtınızı germeyin. Buradaki hedef gereksiz gerginlikleri sıfırlamaktır. Böylece kendinizi rahat hissederek daha konsantre bir tırmanış yapmış olacaksınız. Hazır konu bisiklet üzerindeki duruşumuz iken, pedala en iyi kuvvet vereceğiniz pozisyonu da deneyerek bulmaya çalışın. Bunun için öncelikle rahat nefes almak lazım. Sırtınızı düz pozisyonda tutun, kambur yapmayın ve kollarınızı aerodinamik pozisyonadaki gibi içeri almayın. Dirsekler dışa açık olursa hem göğüs kafesiniz daha geniş olur hem de onları içerde tutmaya çalışan kaslar gevşek kalarak göğüs kafesinizi rahatlatır. Dirsekleriniz kalçalarınızdan daha dışarda durmalıdır. Eğer kısa boylu iseniz, sele üzerinde biraz geriye kayıp pedala yüklenmeye başlama noktasında topuğunuzu aşağı indirerek (ankling tekniği) daha büyük güç uygulamayı deneyin. Boyunuz uzunsa, sele üzerinde biraz öne kayarak nispeten geride duran kalça kaslarınızı da devreye sokarak ekstra güç kazanmayı deneyebilirsiniz. Eğer yokuşta ayağa kalkacaksanız vitese dokunup bir sert dişliye geçin ve kendinizi öne vermek yerine orta göbeğin üzerinde olmaya çalışın. Böylece

vücut ağırlığınızı da pedal gücünüze eklemiş olursunuz. Bisikleti hafifçe sağa sola sallayın, ama aşırıya kaçmayın. Öte yandan, ayakta kalma işini fazla uzatmayın. Çünkü ayakta durmak daha hızlı tükenirsiniz. Sele üzerinde olmak enerji açısından en verimli konumdur. Ancak seledede otururken tırmanış esnasında aynı pozisyonda kalan kasların kısa süre için çalışma şeklini değiştirmek için arada bir kısa süreli ayağa kalkılabilir. Uzun tırmanışlarda sele üzerinde bir süre önde bir süre arkada pozisyon olarak yorulan kasları az da olsa dinlendirmek mümkündür, deneyin. Yokuşların büyük kısmını ayakta geçmek elbette kişisel tercih, biyolojik yapı ve bir tarz meselesidir. Kimisi seledede otururken yüksek güç aktarabiliyorken kimisi de ayakta kalmayı tercih edip pedallar üzerinde dans etmektedir. Bu tarzda süren bir şampiyonu hepimiz yakından tanıyoruz. Her sporcunun acı eşiği de farklıdır, kimileri ağrıdan yanan bacaklarına daha uzun süre tahammül edebiliyor (SHUT UP LEGS!). Bu da tırmanışlarda size bir avantaj sağlıyor.

Sırada nasıl antrenman yapacağımız var. Formunuzu iyileştirmek için önce aerobik eğişinizi yukarıya çıkarmak lazım. ➤

**Uzun tırmanışlarda yapılacak en mantıklı seçim kendi ritminizi bulmaktır**





Tırmanışlardan çekinmeyin, üzerine gidin. Kolay olmayacak ama daha hızlı tırmanacaksınız

► Bunun için geçen ay uzun uzun anlattığımız intervaller gelir. Yokuşlara özel 1-2 ufak tüyo ile çalışmalarınıza bu yönde ağırlık verebilirsiniz. Çalışma için yaklaşık 3 dakika uzunluğunda bir yokuş bulun, ama mümkünse orta sert eğitimde (%8-9) başlasın, ortalarında hafif düzleşen, son kısmında iyice dikleşen (%11-12) bir parkur ideal olacaktır. Strava kullanıyorsanız bu parkura bir segment açarak kendinizi daha sağlıklı takip edebilirsiniz. İlk kısma hafif bir sprint ile başlayın sonrasında seleye oturun. Ortadaki düz kısma eriştiğinizde vites büyütüp hızlanın, sondaki dik kısmı ise tam güç efor ile tüm gücünüzle çıkın. Nabızınız normale dönecek kadar ara verin ve bunu 8 kez tekrarlayın. Piliniz erken biterse devam etmekte ısrarcı olmayıp haftaya tekrar edin. Her denemenizi sürüş sonrasında analiz

edin. Hava durumunu ve rüzgârı da kıyaslamalar için bir kenara not almanızda fayda vardır. Yokuşa henüz başlamadan daha derin nefes almaya başlamak kimilerine olumlu bir katkı sağlamaktadır. Siz de deneyin.

Bu kısa ve hızlı antrenmanın yanında haftada bir uzun tırmanış da programa alınabilir. Özellikle 20 dakika civarı sabit eğitimde bulunabilecek bir tırmanış altın kadar kıymetlidir. Elbette bu tip bir tırmanışta sürüş şekliniz de farklı olacaktır. Eşik altı bir nabız veya güç değerinde sabit ve sürdürülebilir tempoda sürerken 5 dakikada bir 250 metrelik mesafeyi tam güç sprint ile geçin, sonrasında tekrar sabit temponuzda sürmeye devam edin. Tırmanış sürdüğü sürece bunu tekrarlamaya gayret edin. Uzun tırmanışlarda laktat eşliğinde güç üretebilmek zaferin anahtarıdır.

Laktat eşığınızı daha yüksek seviyeye çıkarmak için eşik altı nabız (max nabız değerinizin 10 vuruş düşüğü civarında) veya güç (%90 FTP) değerinizde 30-60 dakika zamana karşı çalışmaları yapmanız gerekmektedir. Dinlenmiş, taze kuvvet bacaklarla iyi bir ısınmanın ardından haftada 1 kez denenebilir. Ayrıca, büyük (sert) viteslerde yokuş tırmanmak pedal gücünüze ekstra kuvvet kazandırmak için faydalıdır. Normalde kadansı 90 civarında sabit tutmak için vites küçültürüz. Ancak güç kazanmak için özel bir çalışma yapabilirsiniz. Orta sertlikte uzun bir tırmanış bulun, ilk 2 dakikayı normal kadansta tırmanın, sonra 1 veya 2 vites büyütüp 50-60 kadans ile düşük nabız değerinde 2 dakika kadar tırmanın. 5 dakika kadar 90 kadansa geri dönüp, hafif bir dinlenme sonrasında tekrar edebilirsiniz.

Çok uzun tırmanışlarda, yarış veya grup sürüşlerinde yapılacak en mantıklı sürüş kendi ritminizi bulmaktır. ►

Fazla kilolardan kurtulmak, yokuşları daha iyi çıkmanın altın kuralıdır

► Başkalarına ayak uydurmak nabızınızı ve ritminizi bozacaktır. Gereğinden hızlı ve sert başlarsanız zirveye varmadan dağılılabirsiniz. Profesyonel pelotonun tırmanış ustaları “Yavaş başla, hızlı bitir” sloganını seviyorlar. Aerobik zonda kalmaya gayret edin. Zirveye az bir mesafe kala eşik üstü anaerobik efor sergilenebilir. Nabız bandınız varsa maksimum nabızınızın %80’ini geçmemeye özen gösterin. Bandınız yok ise konuşabilecek seviyede bir solukla tırmanışa devam edin. Uzun tırmanışlarda seleden kalkmamaya çalışın. Ayakta pedal çevirmek çok kıymetli glikojen depolarınız hızla tüketir. Arada kısa süreli ayağa kalkmak iyi olabilir ama gövdenizi ve bisikletinizi fazla sallamamaya özen gösterin. Oturarak çıkarken önerilen pedal devri 90 civarıdır. Daha düşük kadansta pedal çevirmek kasları erken yoracak, daha yüksek kadans ise ciğerlere fazla yük olacaktır. Arasını bulmak en doğrusudur. Eğer eğitimde bir azalma oluyorsa hemen vites büyütüp kadansınızı sabit tutmaya gayret edin. Kendinizi tanıyın, herkes bu anlatılan kalıplara veya standart antrenman rutinlerine uymayabilir. Performansınız o günkü

biyoritminize, motivasyonunuza, hava durumuna göre bambaşka olabilir. Yarış günü artan heyecanla orantılı olarak salgılanacak adrenalin %10’a kadar performans artışına imkân verebilir. O nedenle her şey watt, FTP, nabız olmayabilir. Hangi yönünüzü eksik görüyorsanız ona ağırlık verin. Yokuşları dize getirmek için de bolca yokuş çıkmak gerekir, hem de her türlüşünden. Her zaman intervallere, önerilen süre ve mesafelere de bağlı kalmanız şart değil. Bazen içinizden geldiği gibi, içgüdüler veya bacadaki güce göre doğaçlama da yapılabilir. Ama gelişiminizi takip etmeniz hangi yolda olduğunuzun önemli bir göstergesidir.

Peloton içindeyken bir tırmanış yaklaştığında grup içinde kendinize iyi bir yer tutmanız da kritik önem taşır. Eğer iyi bir tırmanışçı değilseniz bile her yokuşa önde yer almanız önerilir. Böylece arkaya kalmaya (bizler “uzamaya” deriz aramızda) başlamış olsanız bile tekerlek bulursunuz. Kopacaksanız bile gruba ne kadar uzun süre tutunursanız o kadar iyidir. Zirveye varıldığında grubun içinde

kalmışsanız gerisi kolay zaten. Sprinterlerin çoğu büyük turlarda bunu yapıyor. Yokuşu tırmanırken öndeki sporcuya oldukça yakın kalın, ama tam arkasında durmayın. Öndeki ayağa kalkarken bisikleti geri kaçırıp düşürebilir sizi. Sağında veya solunda kalın, gerektiğinde onun da önündeki sporcunun tekerleğine atlayabilmek için önünüzü açık tutun. Yoksa onunla beraber siz de uzarsınız. Bazen öndeki sporcular taktik icabı grubu uyutmaya çalışır, bu tip durumlarda da öne geçebilecek bir açıklığınızın bulunması iyidir. Zirveye varıldığında herkesin pedal kesip kısa süre soluklandığı, büyük aynaya attığı ve pedal kestiği an bazı durumlarda atak denemesi için ideal zaman olabilir. İniş başladığı için, açacağınız fark çok hızlı büyür. Bu esnada göz teması da kesilirse şartlar atak yapan için büyük bir avantaja dönüşebilir. Bu taktikleri antrenmanlarda da deneyebilirsiniz. Hele ki iniş tekniğiniz de iyi ise arayı açmak kolay olur. Froome, Valverde ve Nibali bu tip yerlerde (brow sprint) atak yapmayı seven sporcuların başında gelirler. Eğer grup içindekilere göre nispeten iyi bir tırmanışçı iseniz eğimin yüksek olduğu yerlerde atak yapmak sizin için bir avantaj olacaktır. Elbette ekipman olarak da yarışa uygun olmanın önemini hatırlatalım. Tırmanışın sertliğine göre rublede 28 veya 36 dişliye ihtiyacınız olacaksa yarış öncesinde bunu planlamayı ihmal etmeyin. 28 dişli gereken yere 21 dişliyle gitmek zirveyi görememek anlamına gelebilir. Yokuşlu parkurlara büyük kaset ile gidin. Beslenme ve sıvı alımı da önemli bir başka konu. Yokuşun hemen başlangıcında beslenmeyin, yokuşa 15-20 dakika kala beslenin. Susamadan içmeyi, acıkmadan enerji almayı unutmayın. Yokuşunuz bol olsun! ❁