

Spor Bilimleri ve Antrenman Bilgisi (Kısa Bir Özet)

Tanımlar

Yüklenme Ölçütleri

Yüklenme Yöntemleri

Süper Kompensasyon (Fazla Tamlama)

ANTRENMAN'IN EN KISA TANIMI?

Teknik, taktik, kondisyonel ve psikolojik özellikleri geliştirme amaçlı yapılan, planlı ve sistematik olarak gerçekleşen, içinde fiziksel egzersizlerin bulunduğu çalışmalar...

Sportif Antrenmanın 3 temel özelliği..

- Özel olma
- Aşırı yükleme
- Geriye dönüş

ÖZEL OLMA;

- Spora özel
- Kişiyeye özel

Aşırı Yükleme İlkesi
Organizmayı optimal
şiddet düzeylerinde uyararak
için gereklidir!

- Yüksek performans
- Yükleme ölçütleri
- Yükleme yöntemleri

Geriye dönüş ilkesi



- Antrenmana ara verme
- Yanlış yüklenmeler
- Sakatlanmalar
- Sürantrenman

GENEL YÜKLENME İLKELERİ

- BİREYSEL
- YIL BOYUNCA
- DALGASAL
- SINIRSAL



(Harre, 1986)

Yüklenme ölçütleri

- Yüklenme şiddeti
- Yüklenme sıklığı
- Yüklenme kapsamı
- Yüklenme süresi

YÜKLENME YÖNTEMLERİ

1. Devamlı Yükleme Yöntemi
2. Tekrar Yükleme Yöntemi
3. İnterval Yükleme Yöntemi

DEVAMLILIK YÜKLENME YÖNTEMİ

Genel dayanıklılık, süratte devamlılık,
uzun süreli dayanıklılık

Şiddet: % 40-60

Kapsam: Yüksek

Süre: Uzun

Sıklık: Çok kısa veya yok.

TEKRAR YÜKLENME YÖNTEMİ

Maksimal kuvvet, max.sürat ve süratte devamlılık özellikleri geliştirilir.

Şiddet: % 85-100 arası

Kapsam: Az

Tekrar sayısı 1-6

Süre: Kısa

Sıklık: Dinlenme süresi uzun

İNTERVAL YÜKLENME YÖNTEMİ

Bu yüklenme yöntemi, geliştirilmesi istenen motor sal özelliklere göre farklı içeriklere sahiptir. HIZLI VE YAVAŞ olmak üzere iki farklı biçimde kullanılabilir.

- Intensive interval (Hızlı)
- Ekstensive interval (Yavaş)

HIZLI İNTERVAL

Sürat, çabuk kuvvet, kuvvette devamlılık özellikleri geliştirilir.

- Şiddet: % 75-90
- Kapsam: Orta (2-3 set, 6-12 tekrar)
- Süre: Orta
- Dinlenmeler: Verimsel (2-5 dk)

YAVAŞ İNTERVAL

Genel dayanıklılık, kuvvette devamlılık, süratte devamlılık, orta süreli dayanıklılık geliştirilir.

- Şiddet: % 50 - 70
- Kapsam: Yüksek
- Tekrar sayısı: Fazla (20-40)
- Yükleme süresi: Yüksek
- Dinlenme: Verimsel-Kısa süreli (30-45 sn ile 1-2.5 dk arası)

Tekrar yüklenme yöntemi'ne örnek bir antrenman:

- 100 m koşucu/Max: 11 sn.
- Şiddet: % 100 > 11.0 sn ise: % 85 şiddet
- Süre: Her 100 m. 12.65 sn
- Sıklık: 5 dk ve fazlası
- Yüklenmenin sayısı: 4
- Kapsam: $100 \times 4 = 400$ m

(Dündar, 2000)

İntensiv interval'e örnek bir antrenman

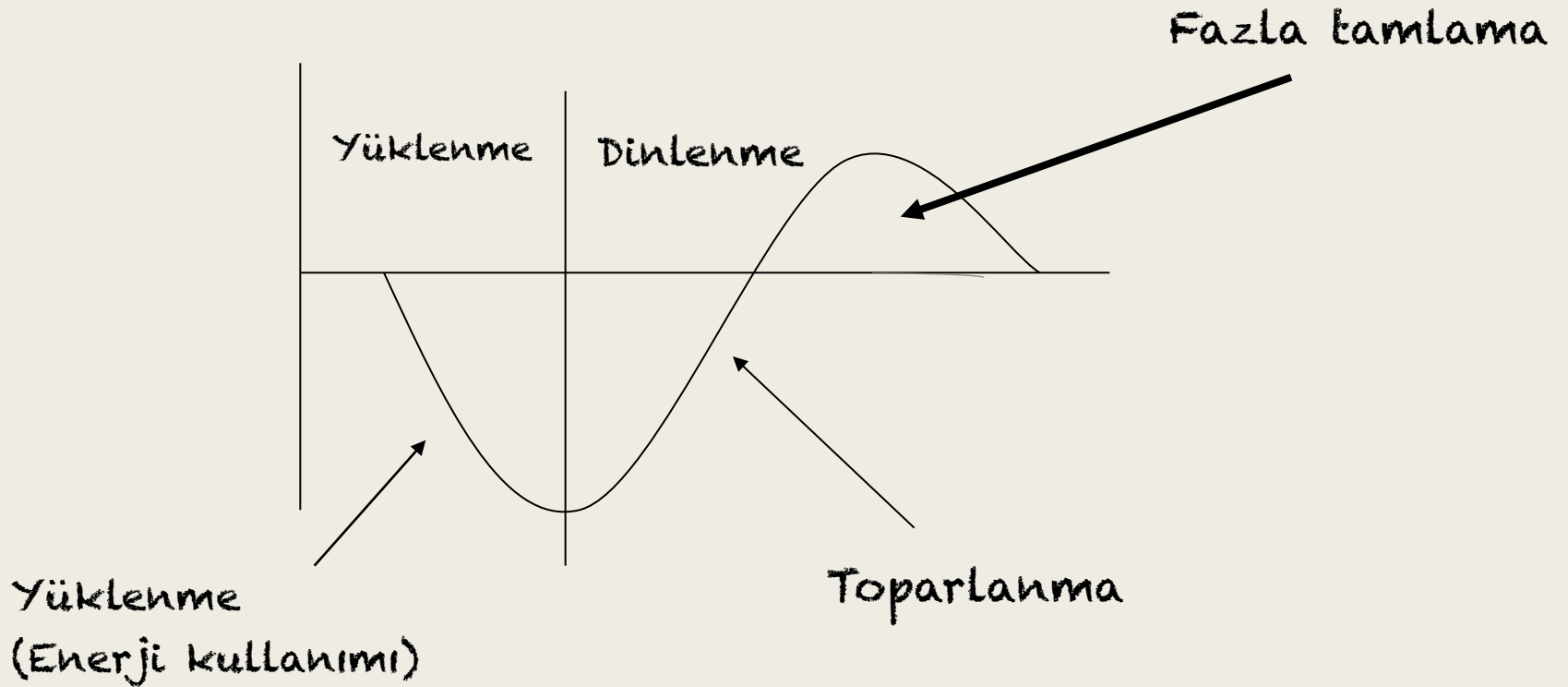
- 400 m derecesi 60 sn olan bir sporcuda;
- Şiddet: % 80
- Süre: Her 400 m 72 sn olur,
- Sıklık: Verimsel dinlenme
- Sayı: 6 tekrar x 2 set
- Kapsam: $400 \times 6 = 2400\text{m} \times 2 = 4800 \text{ m}$

Yüklenme yöntemlerine genel bir bakış (Yöntemlerin yüklenme kriterleri açısından incelenmesi)

- Şiddet?
- Kapsam?
- Sıklık?
- Dinlenme?
- Antrenman etkisi?

<u>Yüklenme Yöntemi/Kriteri</u>	<u>Tekrar</u>	<u>Devamlı</u>	<u>Hızlı int.</u>	<u>Yavaş int.</u>
Şiddet	% 85 - 100	% 40 - 60	% 75 - 90	% 50 - 70
Kapsam	Az, 1-6 tekrar	Çok yüksek	Orta 2-3 x 6-12 tekrar	Yüksek (20-40 tekrar)
Süre	Kısa	Uzun	Orta	Yüksek
Sıklık (Dinlenme)	Uzun	Kısa veya yok	Verimsel dinlenme (2-5 dk)	Verimsel dinlenme (30-45 sn/1-2.5 dk)
Antrenman Etkisi	Max. Kuvvet, Max. Sürat, Süratte devamlılık	Genel dayanıklılık, Kuvvette devamlılık,	Çabuk kuvvet, Çabuk kuvvette devamlılık, Süratte devamlılık	Aerob dayanıklılık, Kuvvette devamlılık, Orta süreli dayanıklılık

- Fazla Tamlama (Super Compensation)
- Sürantrenman



Kaynakça

- Bompa, T. O.: Dönemleme, Antrenman Kuramı ve Yöntemi, Spor Yayınevi ve Kitapevi, Ankara 2013.
- Harre, D.: Trainingslehre, Sportverlag Berlin, 1979.
- Letzelter, M.: Trainingsgrundlagen, Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg, 1978.
- Muratlı, S./Şahin, G./Kalyoncu, O.: Antrenman ve Müsabaka, Yaylım Yayıncılık, İstanbul 2005.
- Taşkıran, Y.: Klasik Antrenman Teorisi, Ergün Yayınevi, İstanbul 2016.