

Temel kavramlar

- Anatomi temelde mikroskopik ve makroskopik olarak ikiye ayrılmıştır.
- Anatominin bundan ayrı birçok alt grupları da vardır.

Temel kavramlar

- Spor anatomisi
- Egzersiz ve spor eğitimi veren kurumlarda özellikle hareket sistemini inceleyen bilimdir.

Temel kavramlar

- Hareket Sistemi
- Aktif ve pasif hareket sistemi olarak incelenir.
- Kemikler, ligamentler, kıkırdak doku ve eklemler pasif bölümünü oluşturur.
- Kaslar, tendonlar, tendon kılıfları ve bursa gibi yapılar ise aktif bölümünü oluşturur.

Antrenman kavramı

- Farklı antrenman tanımları mevcuttur.
- Genel olarak bu tanımlar antrenmanın sistematik, pedagojik, fiziksel, psikolojik ve entelektüel ihtiyaçların geliştirilmesi üzerine durular.

Antrenman kavramı

- Farklı ekoller, farklı eğitim, sosyal ve siyasi yaklaşımlar bu tanımları çeşitlendirmiştir.
- Kapsayıcı şekilde sporda antrenman;
 - Sporda performansı etkileyen fizyolojik, bilişsel ve psikolojik tüm parametrelerin geliştirilmesi için yapılan çalışmalar ve toparlanma süreci olarak tanımlanabilir.

Antrenman kavramı

- Bir gelişim sağlama süreci, organizmaya bir yüklenme uygulayıp organizmanın yeni yüklenmelere uyum sağlaması için gerekli sürenin tamamından oluşur.
- Öyleyse antrenman yalnızca yüklenmeyi değil, organizmanın yüklenme öncesi durumuna dönebilmesi için gerekli toparlanma sürecini de kapsar.
- Bu nedenle antrenmanı planlayan antrenörün, sporcudan beklenen tüm gelişim özelliklerini tüm boyutlarıyla ele alması gerekir.

Antrenman kavramı

- Her ne kadar profesyonel spor ortamında beslenme, sağlık, psikoloji vb. birçok alanlardan uzman kişiler sporcuların bu konulardaki gelişimlerini takip ediyor olsa da antrenörlerin de bu konularda temel bilgilere sahip olması gerekir.
- Çünkü diğer uzmanlar, sporcu ile her antrenman ve müsabaka sırasında birlikte olamamaktadır.

Antrenman kavramı

- Burada antrenman kavramı spor kavramı ile ilişkilendirilmiştir.
- Yalnızca fiziksel uygunluğun geliştirilmesi için yapılan programlı çalışmaların her birimi de antrenman olarak kabul edilebilir.

Antrenman kavramı

- Ancak profesyonel yaklaşımla düşünülduğünde sporda antrenman yalnızca bir birim çalışmayı değil sonraki çalışmaya hazır olma sürecini, dolayısıyla toparlanma sürecini de kapsamalıdır.
- Bu yönüyle antrenman= birim yüklenmeler + toparlanma süreci

Antrenman İlkeleri

- Antrenmana bağlı olarak hedeflenen hızlı ve kalıcı gelişimin belli ilkelere uygun yapılması gerekir.
- Çünkü antrenman yüklemesinin miktarı, şiddeti, sıklığı, hareket çeşitliliği insan organizmasının antrenmana vereceği cevabı değiştirmektedir.

Antrenman İlkeleri

- Bu kısımda antrenman ilkeleri ayrı birer başlık ile anlatılmış olsa da bu ilkeler antrenman sürecinde bir bütün olarak ele alınmalıdır.
- Çünkü antrenman, merkezinde insan olan, dinamik bir süreçtir.
- Bununla birlikte antrenmanı belli ilkeler üzerinden incelemek, antrenörlerin nelere dikkat etmeleri gerektiğini kavramaları için somut bir çıktı sağlayacaktır.