

Antrenman İlkeleri

- Özel olma ilkesi
- Yüklene, yorgunluk ve uyum ilkesi
- Alternatif yüklene ilkesi
- Geriye dönüş ilkesi
- Giderek artan yüklene ilkesi
- Çeşitlilik ilkesi
- Periyodizasyon ilkesi

Antrenman İlkeleri – Özel olma ilkesi

- Bu ilke kendi içerisinde iki alt başlıkla incelenmelidir.
 - Spora özgü olması
 - Sporcuya (kişiye) özgü olması

Antrenman İlkeleri – Özel olma ilkesi

- Bu başlık dahilinde etkili bir antrenman için yapılacak işin belirlenmesinden önce;
 - Sporun ihtiyaç analizinin yapılması, bileşenlerinin anlaşılması gerekir. Hangi sürede, hangi tür kuvvet gelişiminin seçileceği vb.
 - Sonra da kişinin diğer insanlardan farklı olarak böyle bir adaptasyona uygunluğu belirlenmelidir.

Antrenman İlkeleri – Yüklene, yorgunluk ve uyum ilkesi

- Her birim antrenmanın içeriğinin, hareket tipi, tekrar sayısı, süresi, şiddeti, sıklığı vb. yani yüklenmelerin tamamının belli bir yorgunluk yaratması ancak yeni bir yüklenmeye kadar da bu yüklenmelere uyum sağlanması gerekmektedir.

Antrenman İlkeleri – Yüklene, yorgunluk ve uyum ilkesi

- Bu yönüyle bu ilke yorgunluğa sebep olacak yüklenmelerin içeriği ve büyüklüğünü belirlemeyi ifade eder.
- Yüklene ise; antrenmanın sıklığı, şiddeti, kapsamı, hacmi, süresi olmak üzere farklı alt boyutlarda incelenebilir.

Antrenman İlkeleri – Alternatif yüklenme ilkesi

- Bu ilke antrenman bileşenlerinin diziliş i ile ilgilidir.
- Dayanıklılık, kuvvet, sürat vb. farklı yüklenmelerin hangi sırayla yapılması gerektiğ i hakkında bilgi verir.

Antrenman İlkeleri – Geriye dönüş ilkesi

- Yüklenmeler belirgin şekilde azaldığında veya tamamen sonlandırıldığında tüm performans kazanımlarında geriye dönüş başlar.
- Geriye dönüşün süresi ve miktarı her bir parametre için farklı olmakta ve genel olarak kazanımların süresiyle doğru orantılı olmaktadır.

Antrenman İlkeleri – Giderek artan yüklenme ilkesi

- Bu ilke genellikle yüklenme, yorgunluk ve uyum ilkesiyle birlikte ele alınmaktadır.
- İlerleme ve uyumun geleceğe yönelik artış sağlaması için yüklenme şiddetinin her bir parametre için vücut tarafından uyum sağlanabilecek şekilde ele alınmasını ifade eder.

Antrenman İlkeleri – Çeşitlilik ilkesi

- Antrenman kavramı içerisinde yüklenmeyi oluşturan parametrelerin farklı sıklık, kapsam, süre, şiddet ve hacimde ele alınmasını açıklar.

Antrenman İlkeleri – Periyodizasyon ilkesi

- Periyodizasyon, profesyonel sporcuların, yarışma takvimleri de dikkate alınarak, uzun süreli antrenman içeriği planlaması olarak ifade edilir.
- Antrenmanların hazırlık, yarışma ve geçiş evrelerinin farklı antrenman evrelerine bölünmesiyle oluşturulur.