

İç kapak

ANTRENÖRLÜK

ve

ANTRENMAN

Prof. Dr. Fehmi TUNCEL

Ankara, 2007

Yazışma Adresi : Prof. Dr. Fehmi TUNCEL
Ankara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
06100 Tandoğan – ANKARA
e-posta : tuncel@sports.ankara.edu.tr
Tel : 0 (312) 221 16 01/140

Kapak Tasarımı : Yasemin ERDAL
Sayfa Mizampaj : Mevlüde ÇAVDAR
Baskı : Ankara Üniversitesi Basımevi Müdürlüğü

ISBN: 978-975-01478-0-7

© Bu eserin her hakkı saklıdır.

Bu kitabın tamamı veya bir bölümü yayıncının yazılı izni alınmadan basılamaz,
kopyası çıkarılamaz, fotokopisi alınamaz veya kopya anlamı taşıyabilecek
hiçbir işlem yapılamaz.

ANKARA ÜNİVERSİTESİ BASİMEVİ

İncitaşı Sokak No:10
06510 Beşevler / ANKARA
Tel: 0 (312) 213 66 55
Basım Tarihi:/ 2007

Sevgili Ođlum ađdař
ve
Sevgili Kızım ađla'ya
mutlu bir yařam dileklerle...

ÖNSÖZ

Sporda başarıyı yakalamak için antrenörlerimizi iyi yetiştirmek ve çağımızın gerektirdiği bilgi ve teknoloji ile donatmak önemli hedeflerimizden birisidir. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü olarak bu amaca ulaşmak için faaliyetlerimizi sürdürmekteyiz. Bu süreçte, genç antrenör adaylarımızın bilgiye ulaşma ve yararlanmaları ile tecrübeli antrenörlerimizin kendilerini yenileme ve son gelişmeleri takip edebilmeleri için, konuya ilişkin yayınlar önem kazanmaktadır.

“Antrenörlük ve Antrenman” adı ile yayınlanan bu kitap için Sayın Prof. Dr. Fehmi TUNCEL’e teşekkür ederim. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğümüze bağlı oluşturduğumuz “Eğitim ve Bilim Kurulu” üyemiz olarak ta bizlere katkı ve destek veren sayın hocamızın başarılı çalışmalarının devamını diler, üçüncü baskısı yapılan ve antrenörlük ve antrenmanı tüm boyutları ile inceleyen bu eserin antrenörlerimize yararlı olacağı inancı ile saygı ve sevgilerimi sunarım.

Mehmet ATALAY

Gençlik ve Spor Genel Müdürü

YAZARIN ÖNSÖZÜ

Antrenör eğitiminin sporumuzda başarıyı yakalamak ve sürdürmek için ne denli önemli olduğu herkesçe bilinmektedir. Antrenörlüğü meslek edinmek isteyen başlangıç düzeyindeki öğrencilerin başvurabilecekleri yararlı kitaplar da bulunmaktadır. Ancak, bu alanda yeni eserler ve özellikle sözü edilen, mesleğe yeni adım atmak isteyenlere hitap eden yalın, anlaşılabilir ve hedefe yönelik, kısa kaynaklara ihtiyaç olduğu, bu eserin yazarı tarafından gerek Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün üniversitelerle işbirliği içinde düzenlediği antrenörlük eğitimi kurslarındaki uzun yıllar süren deneyim ve gerekse üniversitelerde uzun yıllar verilen eğitim sırasında görülmüştür. Buradan yola çıkarak, bu ortamlarda öğrencilerle kurulan diyalog ve onların ihtiyaç duydukları konular tespit edilerek ve mevcut kaynaklardan yararlanılarak, yukarıda sözü edilen eğitim programlarına da uygun olacak şekilde bu kitap kaleme alınmıştır.

Kitabın birinci ve ikinci baskılarının süratle tükenmesi, bizim bu tespitimizin doğru olduğunu ortaya koymuş ve şu anda elinizde bulunan üçüncü baskı hazırlanarak okuyucuların yararlanmalarına sunulmuştur. Üniversitelerimizde ve antrenörlük kurslarında eğitim gören ve halen antrenörlük yapanlar ile spor eğitimciler ve beden eğitimi öğretmenlerimize yararlı olmasını diliyorum.

Prof. Dr. Fehmi TUNCEL

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	V
YAZARIN ÖNSÖZÜ.....	VII
1 - SPORCU PERFORMANSINDA ORTAYA ÇIKAN GELİŞMELER NASIL AÇIKLANABİLİR?	1
2 – ANTRENMAN BİLGİSİNE KATKI SAĞLAYAN BİLİM DALLARI ve BİR ANTRENÖR ADAYININ BİLGİ SAHİBİ OLMASI GEREKEN ALANLARDAN BAZILARI NELERDİR?	7
3. ANTRENÖR ve SAHİP OLMASI GEREKEN ÖZELLİKLER	15
Antrenör kimdir?.....	19
Antrenörün kişilik özellikleri.....	21
Lider olarak antrenör.....	25
Öğretmen olarak antrenör.....	29
Organizatör olarak antrenör.....	31
Antrenörün sahip olması gereken etik ilkeler.....	38
Uluslararası antrenör federasyonu antrenör etik ilkeleri	39
Kanada Profesyonel Antrenörler Birliği antrenör etik ilkeleri	40
Amerika Birleşik Devletleri Olimpiyat Komitesi antrenör etik ilkeleri.....	42
Avrupa ülkelerinde antrenör etik ilkeleri.....	45
İngiltere Spor Antrenörleri Enstitüsü Antrenör Etik İlkeleri	47
İngiltere Antrenör Stratejisi Antrenör Birliği Etik İlkeleri	48
Avusturalya Spor Hekimleri Antrenör Etik İlkeleri	49

4. ANTRENÖR EĞİTİMİ YAKLAŞIMLARI	53
Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Spor Eğitimi Dairesi tarafından gerçekleştirilen antrenörlük kursları	55
Üniversiteler tarafından gerçekleştirilen antrenörlük eğitimi	97
Türkiye dışındaki ülkelerde antrenör eğitimi	102
Almanya	104
Amerika Birleşik Devletleri	105
Avustralya	106
Belçika	109
Danimarka	109
Finlandiya	110
Fransa	110
İngiltere	111
İspanya	113
İtalya	113
Kanada	113
Lüksemburg	121
Portekiz	122
Romanya	122
Yunanistan	124
5. ANTRENMAN NEDİR? ANTRENMAN KAVRAMI, TANIMI ve AMAÇLARI	141
Antrenmanın amaçları	148
6. GELİŞİM ve BECERİ ÖĞRENİMİ	151
Gelişimde farklılıklar	154
Gelişim ve büyüme dönemleri	158
Ergenlik öncesi	158
Erken ergenlik	159
Antrenörlük uygulamaları	161

Orta ergenlik	162
Antrenörlük uygulamaları	163
Geç ergenlik	163
Antrenörlük uygulamaları	164
Öğretim teknikleri	165
Öğrenmeyi etkileyen faktörler	165
- Yaş ve fiziksel yapı	165
- Beceri düzeyi	165
- İlgi düzeyi	166
Öğretmen olarak antrenörlük	168

7. FİZİKSEL HAZIRLIK, ENERJİ SİSTEMLERİ ve SPORTİF

PERFORMANSTA KULLANILMALARI	179
Vücut nasıl çalışır?	181
Kassal sistem	181
Kalpdamar sistemi	185
Enerji sistemi	187
Üç enerji sistemi	188
- Anaerobik alaktik	190
- Anaerobik laktik	190
- Aerobik	191
Destek sistemleri	192
Yaşa yönelik düşünceler	192
Üç enerji sistemi ve destek sistemlerinin uygulanması	194
Yorgunluk ve çeşitleri	206
Antrenman etkisi ile meydana gelen değişimler ve toparlanma	208

8. FİZİKSEL UYGUNLUK (FİTNES) GELİŞTİRİLMESİ

Fiziksel uygunluk (fitnes) unsurları ile yaş farklılıkları arasındaki ilişki ...	219
Dayanıklılık (endurans)	219
Kuvvet	220

Güç	220
Çeviklik.....	220
Denge	220
Koordinasyon	220
Antrenör için.....	221
Dayanıklılık (endurans) ve toparlanma	223
Kuvveti geliştirme.....	224
Prensipiler	227
Güç geliştirme	230
Antrenman ve müsabakalardan önce ve sonra ısınma, soğuma ve gerdirme (stretch)'nin kullanılması	233

9. DOĞRU ANTRENMAN, ANTRENMAN KALİTESİ ve

YETENEK SEÇİMİ	243
Sporsal yetenek	248
- Yetenek arama ve seçme	251
- Yetenek seçiminin hedefi	252
- Yetenek seçimi için ön şartlar	252
- Yetenek türleri	253
- Yetenek seçim türleri.....	253
- Yetenek seçiminde bazı ölçütler	254
- Sportif oyunlarda yetenek seçimi ve temel ilkeleri	255
- Birinci evre.....	256
- İkinci evre	257
- Üçüncü evre	257
- Sonuç ve öneriler	258
- Spor dallarına göre spora başlama ve branşlaşma yaşı	260

10. ANTRENMANDA KAPSAM (VOLÜM) ve YÜKLENME ŞİDDETİ KAVRAMLARI

265

11. TOPARLANMA	275
12. ANTRENMAN PRENSİPLERİ	283
13. ANTRENMAN PLANLAMASI	293
Günlük antrenman	295
Mikrosirkül (haftalık antrenman)	297
Makrosirkül (aylık antrenman)	301
Yıllık antrenman planı	303
Antrenmanı planlamadaki basamaklar	304
Psiko-sosyal ve biyo-fiziksel unsurlar	309
Antrenmanı olumlu başlatmak için ipuçları	311
14. SPORDA GÖZLEM, ÖLÇME - DEĞERLENDİRME ve SPORDA ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	317
Ölçme ve değerlendirmenin temel kavramları	319
Gözlem.....	319
Ölçme.....	320
Değerlendirme	322
Değerlendirme türleri	323
Ölçme aracında bulunması gereken nitelikler	325
Geçerlik.....	325
Güvenirlilik (tutarlılık).....	325
Sporda ölçme ve değerlendirmenin önemi	326
İstatistik	327
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	329
Sunuş yoluyla öğretim	330
Buluş yoluyla öğretim.....	330
Araştırma-inceleme yoluyla öğretim	330
İşbirliğine dayalı öğretim	331
Rekabete dayalı öğretim	332

Bireysel öğretim	332
Spor eğitiminde kullanılan öğretim yöntemleri.....	333
- Komut yöntemi	333
- Alıştırma yöntemi.....	334
- Eşli çalışma yöntemi.....	334
- Kendini denetleme yöntemi.....	335
- Katılım yöntemi.....	336
- Yönlendirilmiş buluş yöntemi.....	336
- Problem çözme yöntemi.....	336
- Kişisel program-öğrencinin tasarımı yöntemi.....	337
KAYNAKLAR	338
ÖRNEK SINAV SORULARI.....	341
ŞEKİLLER LİSTESİ	
Şekil 1: Antrenman bilgisinin gelişmesine katkıda bulunan alanlar.....	9
Şekil 2. Gelişimin dört temel alanının etkileşimi	153
Şekil 3. Bir erkek sporcunun gelişim basamaklarında ortaya çıkan farklılıklar.....	155
Şekil 4. Bir kadın sporcunun gelişim basamaklarında ortaya çıkan farklılıklar.....	157
Şekil 5. Fiziksel gelişim hız ve temposu	159
Şekil 6. İskelet kasları (ön görünüş)	182
Şekil 7. İskelet kasları (arka görünüş)	183
Şekil 8. Kalpdamar sistemi	186
Şekil 9. Enerji (ATP) Üretimi ile Enerji Kullanımı Arasındaki Denge	188
Şekil 10. Üç Tip Kas "Motor"unun Karşılaştırılması.....	189
Şekil 11. Adaptasyon İşlemi	200
Şekil 12. Antrenmanda Stres Çizelgesi	201
Şekil 13. Süper Kompensasyon teorisi.....	204

Şekil 14. Birbirini takip eden yüklerin sonucu toparlanma ve süper kompenzasyon	205
Şekil 15. Şiddet ve sürelerine göre antrenman yükleri	205
Şekil 16. Yorgunluk Çeşitleri.....	207
Şekil 17. Beyaz ve kırmızı kas liflerinin farklı sporlardaki sporcularda hipertrofisi	210
Şekil 18. Süperkompenzasyon (doruklama).....	213
Şekil 19. Dairesel Çeviklik, Denge, Koordinasyon Kulvarı	222
Şekil 20. Müsabakadan önce ve sonra yaklaşık olarak 10 dakika uygulanacak ısınma ve soğuma hareketleri	237
Şekil 21. Koşudan önce yaklaşık olarak 9 dakika uygulanacak ısınma ve soğuma hareketleri	238
Şekil 22. Koşudan sonra yaklaşık olarak 9 dakika uygulanacak ısınma ve soğuma hareketleri	239
Şekil 23. Ağırlık çalışmadan önce ve sonra yaklaşık olarak 10 dakika uygulanacak ısınma ve soğuma hareketleri	240
Şekil 24. Ağırlık çalışmadan önce ve sonra yaklaşık olarak 10 dakika uygulanacak ısınma ve soğuma hareketleri (devamı).....	241
Şekil 25. Bazı biyomotor özellikler için yüklenme/dinlenme oranları.....	290
Şekil 26. Sekiz antrenmanı içeren bir mikrosirkül (haftalık antrenman)	298
Şekil 27. 3+1 modeli	298
Şekil 28. 5+1 modeli	298
Şekil 29. 5+1+1 modeli	298
Şekil 30. Farklı antrenman türlerini gösteren bir mikrosirkül	299
Şekil 31. Tek doruklu mikrosirkül.....	299
Şekil 32. İki doruklu mikrosirkül	299
Şekil 33. Yüksek yüklenmelerin yapıldığı iki doruklu mikrosirkül	300
Şekil 34. İki doruktan ikincisinin yarışma olduğu ve yarışma öncesinde de enerji toplanan hafif yüklenmelerin yapıldığı bir mikrosirkül.....	300
Şekil 35. Birbirini takip eden iki doruklu mikrosirkül modeli.....	301
Şekil 36. Düşük yüklenmelerle değişimli olarak uygulanan üç doruklu bir mikrosirkül.....	301

Şekil 37. İlk üç mikrosirkülün gelişimsel ve son mikrosirkülün yarışma öncesi toparlanmaya imkan verecek şekilde tasarladığı klasik bir makrosirkül.....	302
Şekil 38. Farklı antrenman safhalarını içeren ve gösteren yıllık antrenman şeması	303

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Antrenör olma isteğinin bireysel nedenleri	34
Tablo 2. Sporcuların olumlu ve olumsuz davranışlarına bazı örnekler	35
Tablo 3. Ailelerin olumlu ve olumsuz davranışlarına bazı örnekler	36
Tablo 4. Antrenörlerin olumlu ve olumsuz davranışlarına bazı örnekler	37
Tablo 5. Antrenör Eğitim programı	57
Tablo 6. Kademelere göre antrenör yetiştirme kurs müfredatları	59
Tablo 7. Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü Müfredat Programı.....	98
Tablo 8. Bazı ülkelerin son kademe antrenörlük eğitimindeki süreler ve uygulamalar	102
Tablo 9. Üniversiteler dışında antrenör eğitimi veren kurum ve kuruluşlar	103
Tablo 10. Kanada I. kademe teorik ders içeriği dağılımı	116
Tablo 11. Kanada II. kademe teorik ders içeriği dağılımı	117
Tablo 12. Kanada 3. kademe teorik ders içeriği dağılımı	118
Tablo 13. Kanada 4. ve 5. kademe teorik ders içeriği dağılımı	121
Tablo 14. Romanya'da üst düzey antrenör eğitim süreci	123
Tablo 15. Buz hokeyindeki spesifik aktiviteler için her bir enerji sisteminin yüzde olarak yaklaşık katkıları	191
Tablo 16. Fiziksel gelişmenin optimal yaşı	194
Tablo 17. Sportif aktivitede stres	202
Tablo 18. Kas lif tiplerinin genetik oran ve dağılımları.....	209
Tablo 19. Aşırı laktat oluşumunda alışılmışın dışından fazla oksijen tüketim değerleri.....	211
Tablo 20. Zorlu kassal aktivite sonrası farklı biyokimyasal işlemlerin toparlanma zamanı	212

Tablo 21. Antrenman kalitesini etkileyen faktörler.....	246
Tablo 22. Sporcu performansına katkı veren enerji kaynakları.....	271
Tablo 23. Yüklenme/dinlenme süreleri, enerji elde edilen sistemler ve katkıları	273
Tablo 24. Farklı spor branşlarında spora başlama ve branşlaşma yaşları	287
Tablo 25. Farklı spor branşlarında sportif başarılarında yaş sınırı	288
Tablo 26. Ölçme Araçları	322
Tablo 27. Değerlendirme süreci	323
Tablo 28. Basketbolda göğüs pası atışları kontrol listesi	326
Tablo 29. Basketbolda göğüs pası atışları dereceleme aracı	326
Tablo 30. İstatistikte araştırma birimlerinden bazıları	327
Tablo 31. Futbol takımındaki sporcuların bir dakikada çıktıkları mekik sayılarına ilişkin merkezi eğilim ölçüleri.....	328
Tablo 32. Öğrenci Performans Gözlem Kartı	335

EKLER

Ek 1. Antrenörlük Eğitimi Yönetmeliği	125
Ek 2. Farklı Spor Branşları için Yıllık Antrenman Planı Örnekleri	313