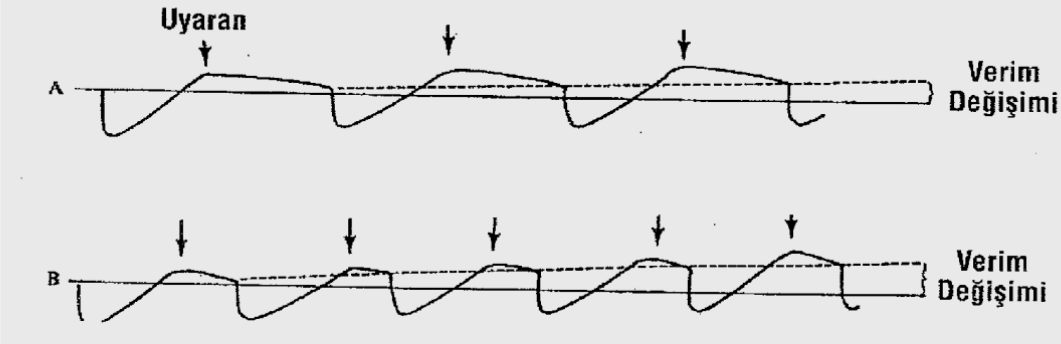


# Fazla Tamlama Süresi

- Eğer dinlenme evresi gereğinden fazla uzunsa fazla tamlama kaybolarak bir kötüleme sürecine girer yada verim düzeyinde hiç bir gelişme olmaz.
- Fazla tamlama süresi antrenman türüne ve yoğunluğuna bağlıdır.
- Örneğin; aerobik dayanıklılık ile ilgili bir antrenmanda fazla tamlama 6 saatten sonra gerçekleşirken,
- Merkezi sinir sistemine ağır yükler getiren yoğun bir antrenman sonrası fazla tamlama süresi antrenmanın yoğunluğuna bağlı olarak 24-48 saat arasında olabilir.

# Antrenman Etkileri

Şekil1. 6: Toplam Antrenman Etkileri(Harre 1982)

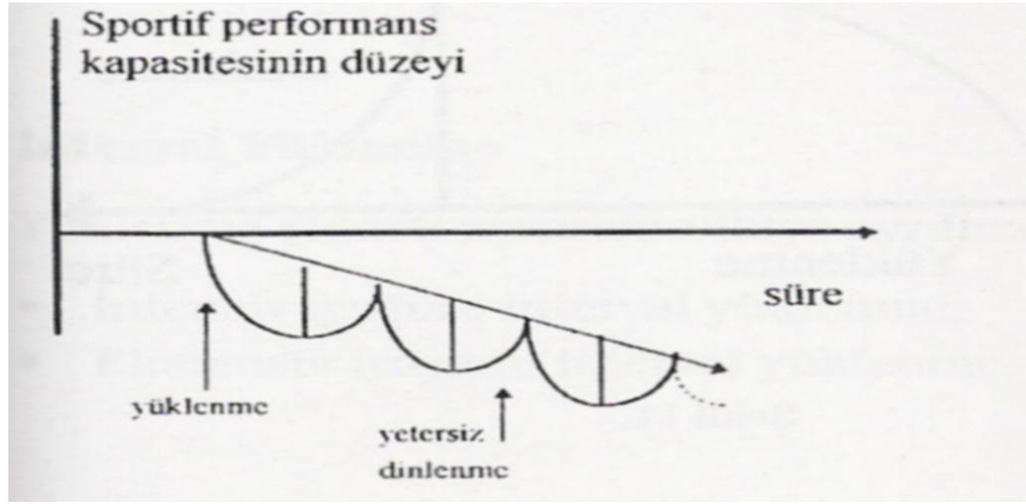


- (şekil a) Antrenman uyarıları arasında uzun süre verilmesi,
- (şekil b) Antrenman uyarıları arasında kısa süre verilmesi daha büyük oranda gelişim düzeyi ortaya çıkaracaktır.

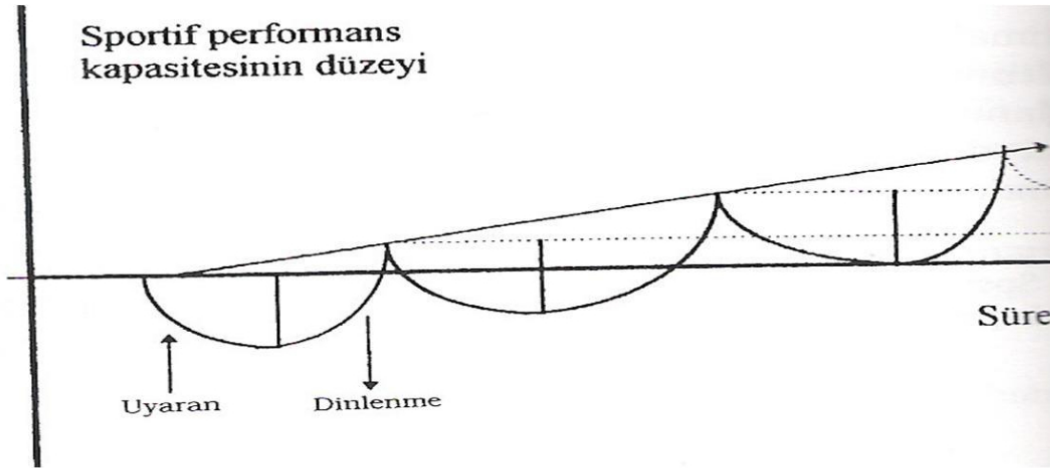
# Antrenman Sıklığının Etkileri

- Üst düzey sporcular antrenman birimleri arasında 24 saat daha az, antrenman programı uyguladıklarından fazla tamlama evresinin yararları yok olmadan önce ikinci bir dizi uyararla karşı karşıya kalırlar.
- Şekil 1.6 olduğu gibi verim gelişim oranı, sporcular daha sık antrenman uyarasının etkisinde olduklarında daha yüksektir.
- Bu sıklık fazla tamlama evresini tamamen ortadan kaldıracak kadar yüksek olmamalıdır.

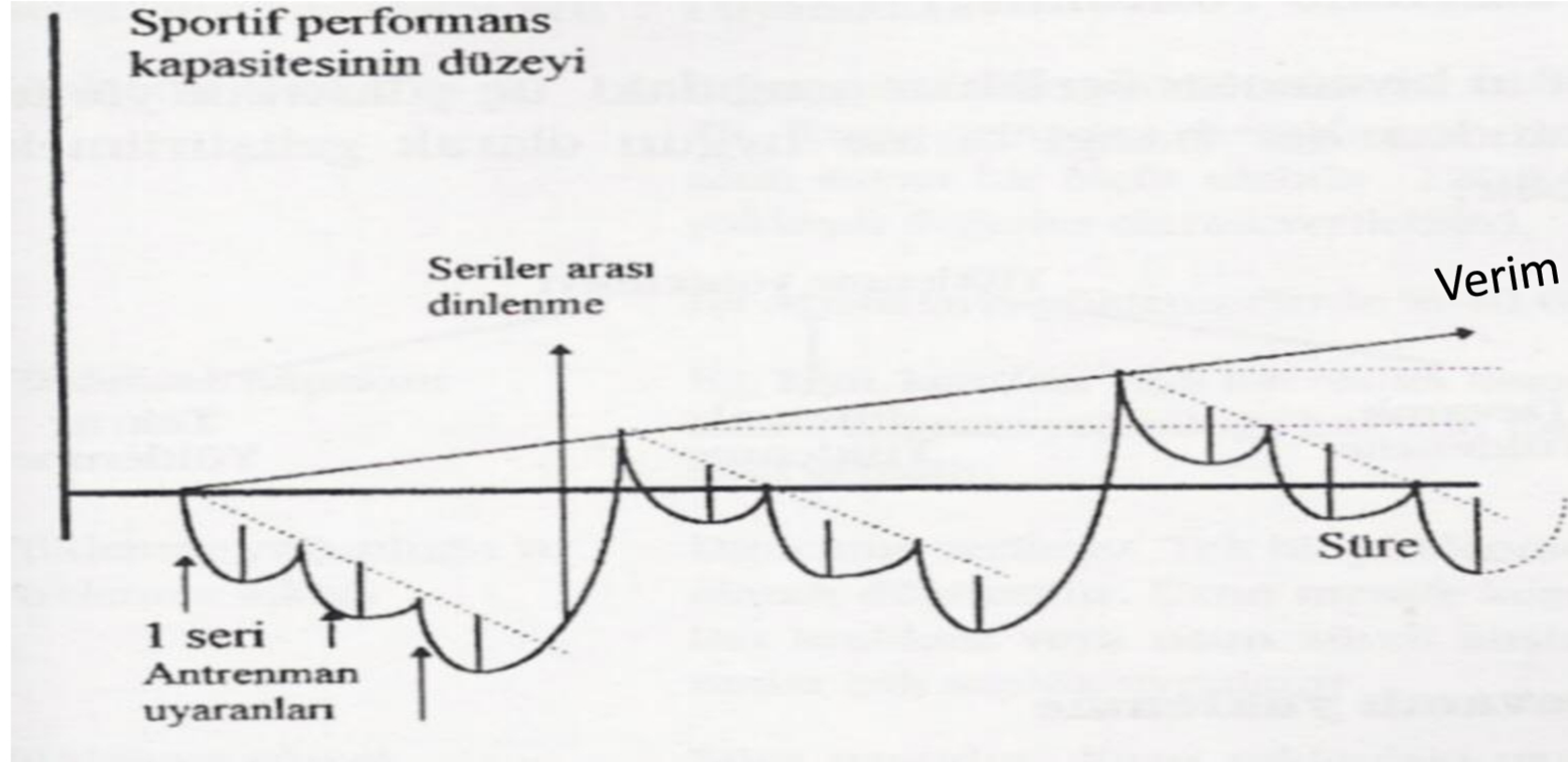
# Aşırı Şiddette Uyarı Sonucu Verim Düşmesi



- Çok sık ve yoğun yüklenme ile yorgunluk eğrisi daha aşağılara doğru inmesi ile birey hiç bir zaman tamamlama olanaklarını elde edemez.
- Aşırı yüklenme genel bir yıpranmaya yol açıp, kişinin veriminde bir düşüşe neden olabilir.

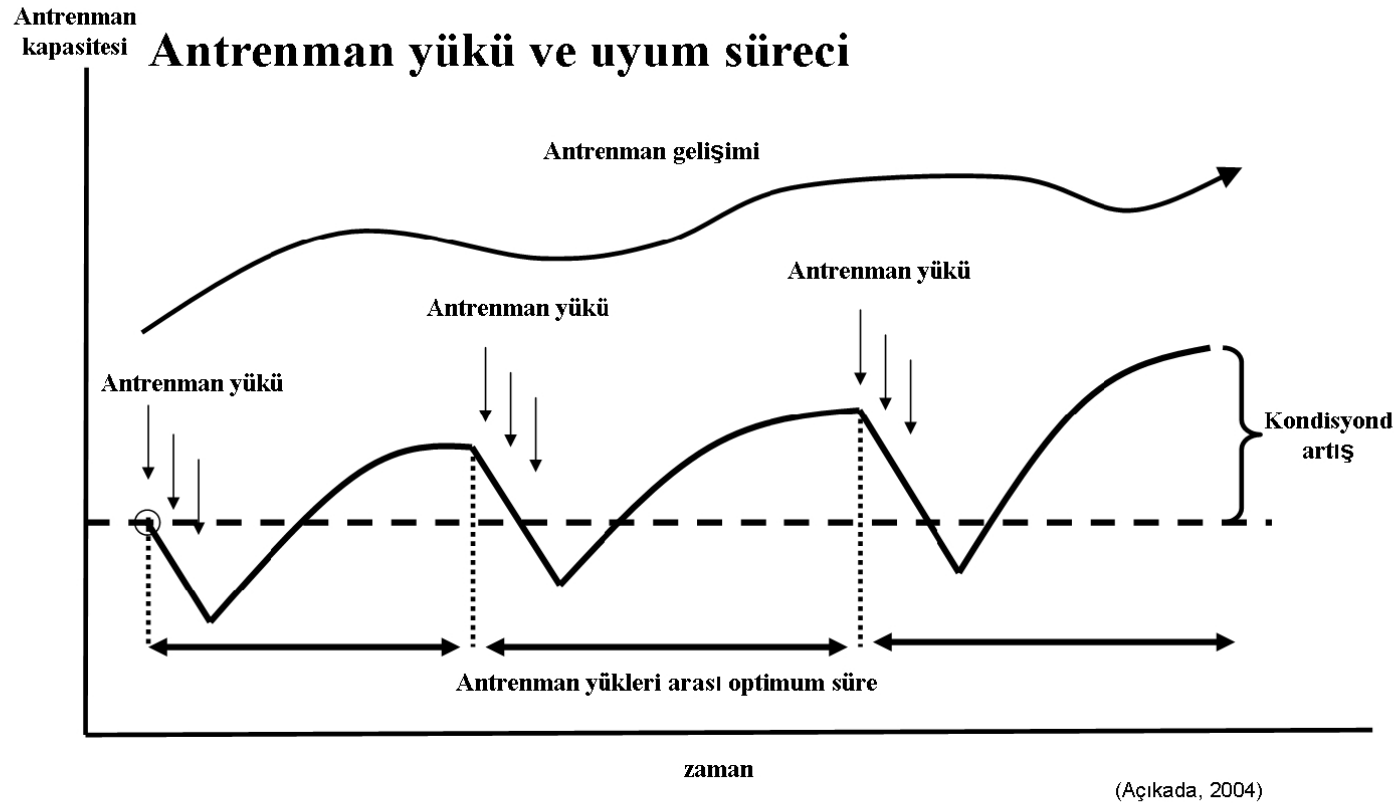


# Süper Tamlama Verim Artışı



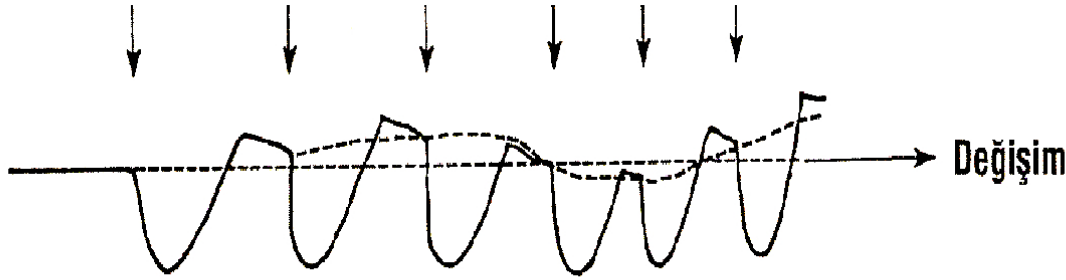
# Süper Tamlama Verim Artışı

## Antrenman ve Antrenman Planlaması: Periyodizasyon



Şekil 5: antrenman yüklenmesi ve Yakovlev'in süperkompansasyon ilkesine göre antrenman gelişim süreci

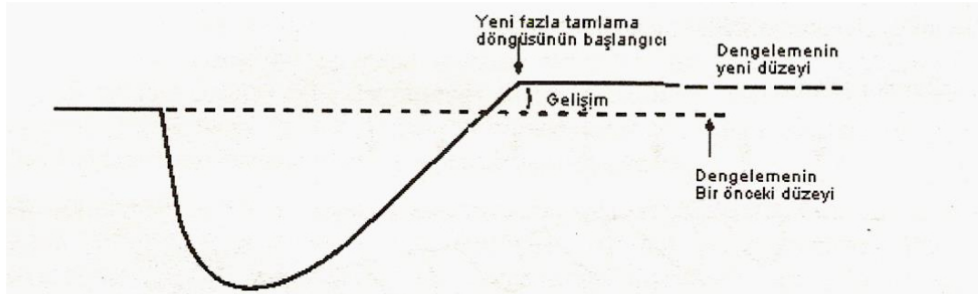
# Şiddette Dalgasal Değişim



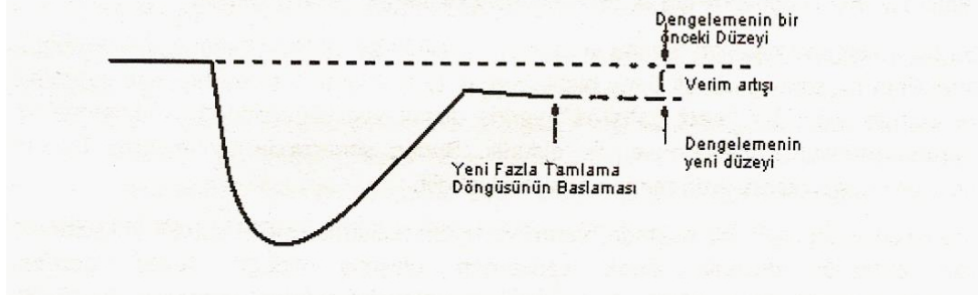
Şekil 1.8 :yüksek yeğinlikli uyarılar ile düşük yeğinlikli uyarıların dalgasal değişimi.

- Yüksek şiddette uyarıları, düşük şiddetteki uyarılar ile dönüşümlü olarak planlamak gerekir.
- Günlerce süren yüksek yoğunluktaki antrenmanın yerini arada bir düşük şiddetteki uyarılar almalıdır.
- Bu durum tamlamayı artırıp, istenilen düzeydeki fazla tamlama düzeyini arttıracaktır

# Dengeleme (Hemoostatis)



Şekil 1.9 : Yeni ve yüksek bir dengeleme düzeyi.Yeni fazla tamlama bu düzeyden başlar



Şekil 1.10: Yeni dengeleme düzeyinin düşük bir düzeyde oluşması.Yeni fazla tamlama bir önceki düzeyin altından başlar

- Gelişen düzey, artmış bir antrenman uyumunu gösterir. Diğer bir deyişle; yeni fazla tamlama evresi, eski düzeyin üstünde yeni bir başlangıç düzeyi oluşturmuştur (şekil 1.9).
- Sürekli yüksek şiddette antrenmanlar, yetersiz dinlenme fazla tamlamanın oluşmasına engel olurlar.
- Sonuçta, eski başlangıç düzeyinin altında yeni bir başlangıç düzeyi oluşur.
- Verim gelişiminde yetersizlikleri ortaya çıkar (şekil 1.10).