

ÇOK YÖNLÜ GELİŞİM İLKESİ

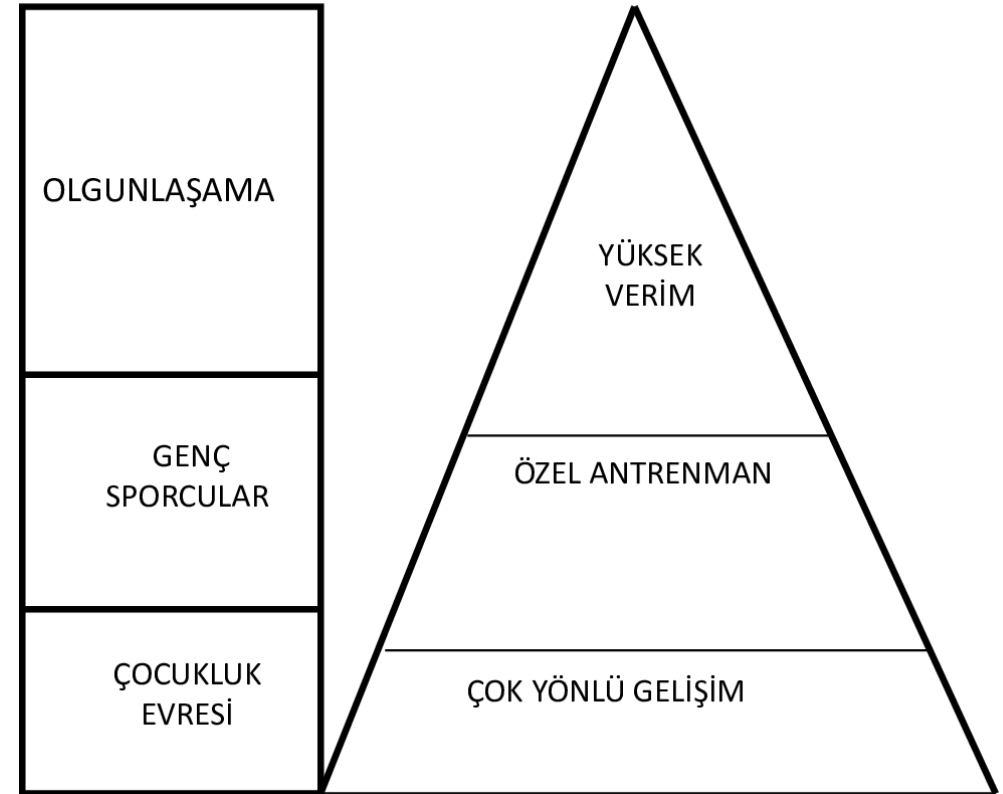
- Bir spor dalına bağlı olmaksızın tüm branşların temelini atılmasıdır.
- Motorsal, zihinsel, psiko-sosyal, beceriyi içeren temel teknik ve taktik gelişimdir.
- Her türlü motorsal özelliğin geliştirilmesidir.
- Sadece yapılan branşın özelliklerinin değil, genel özelliklerin de gelişimidir.
- Çok yönlü fiziksel, motorsal gelişim spor branşının ihtiyaçları oranında da olmalıdır.
- Çok yönlü gelişim daha düşük yaşlarda daha büyük oranda uygulanmalıdır.
- Bir sporcu tek yönlü antrene edilirse değişen koşullara uymada zorluk çekebilirler.

ÇOCUKLARDA ÇOK YÖNLÜ GELİŞİM İLKESİ

- Bu ilke özellikle gelişim evresindeki çocuk ve gençleri antrenmanında daha da önem taşımaktadır.
- Gelecekteki başarıların temelidir, başarıda istikrarı da getirecektir.
- Tek yönlü gelişim sakatlıkları ve başarısızlıkları beraberinde getirecektir.

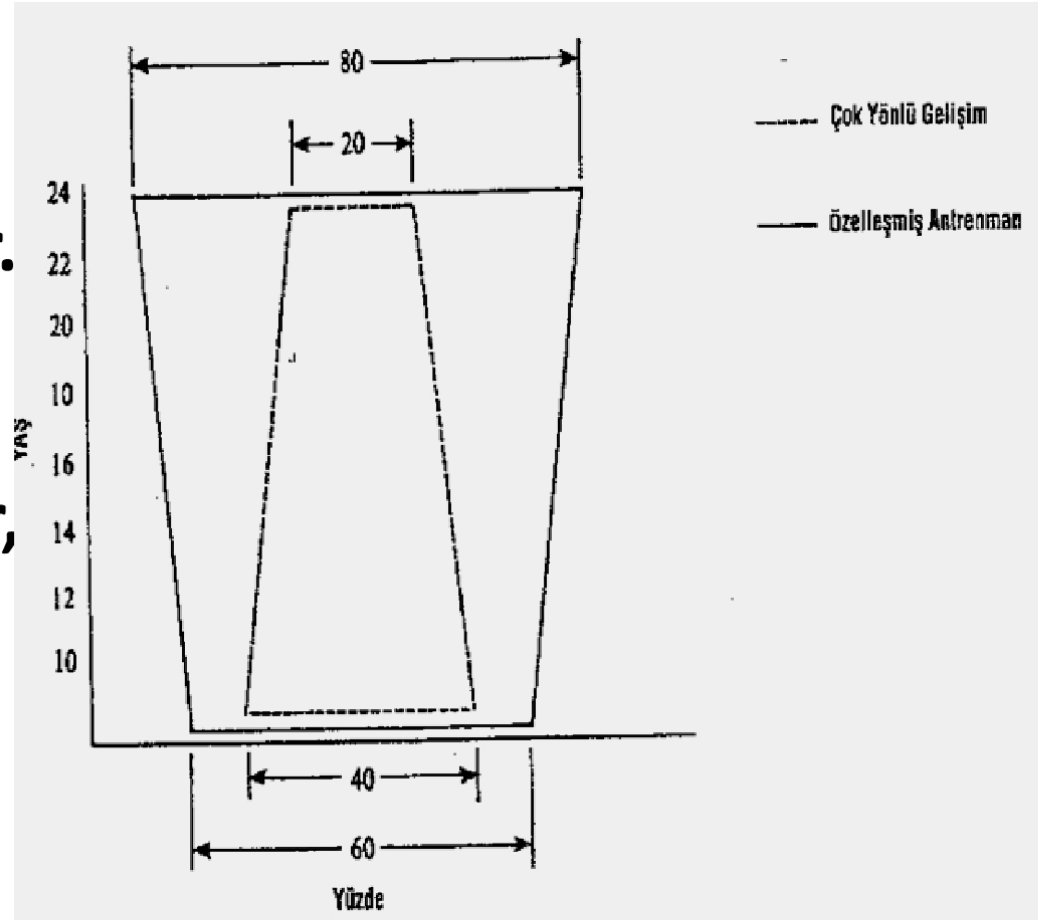
SPORSAL ANTRENMAN SÜRECİNİN EVRELERİ VE ÖZELLİKLERİ

- Pramidin tabanı her hangi bir antrenman programının temeli olarak kabul edilir, çok yönlü gelişimi kapsamaktadır.
- Fiziksel gelişim kabul edilebilir bir düzeye geldiğinde sporcu gelişimin ikinci evresine girer.
- Bu modelde antrenman çocukluktan başlayarak üst düzeye hazırlamaktadır.



ÇOK YÖNLÜ GELİŞİM İLE ÖZELLEŞMİŞ ANTRENMAN ARASINDAKİ İLİŞKİ

- Çok yönlü gelişimin anlamı özel gelişimin yok sayılması değildir.
- Özel gelişim antrenmanı yaş ilerledikçe oranı artar, gelişimin her aşamasında değişik ağırlıkta yer alır.



ERKEN ÖZELLEŞME VE ÇOK YÖNLÜ GELİŞİM

ANTRENMAN YAKLAŞIMI	
ERKEN ÖZELLEŞME	ÇOK YÖNLÜ GELİŞİM
<p>Çabuk verim gelişimi</p> <p>Çabuk uyum düzeyi olmamasından dolayı 15-16 yaşlarında en yüksek verim</p> <p>Yarışmalarda düzensiz verim sergileme</p> <p>18 yaş civarında bıkkınlık ve uzaklaşma</p> <p>Aşırı düzeyde yüksek uyum zorlamalarına bağlı olarak yüksek yaralanma olasılıkları</p>	<p>Yavaş verim gelişimi</p> <p>Fizyolojik ve psikolojik gelişime bağlı olarak 18 yaşından sonra yüksek verim</p> <p>Yarışmalarda düzenli verim sergileme</p> <p>Uzun sporsal yaşam</p> <p>Uzun sporsal yaşam</p>

GEÇ VEYA ERKEN ÖZELLEŞMEDE RUSYA ÖRNEĞİ

- Çok sayıda başarılı Rus atleti çok yönlü gelişim sonucu ortaya çıkmıştır.
- Çoğu Rus sporcu antrenmana 7-8 yaşlarında başladılar.
- 15–17 yaşında bir branşta özelleşme başlatıldı. Fakat bu yaşlarda başarı gelmedi.
- Özelleşmenin başlamasından 5-8 yıl sonra uluslar arası düzeyde başarı sergilediler.
- Fakat erken yaşta özelleşen sporcular genç yaşta büyük başarılar elde ettiler.
- Fakat bu başarılarını 18 yaşının üzerine çıktığında gösteremediler.

ÖZELLEŞME İLKESİ

- Bir spor dalında özelleŐmektir. Branşa özgü antrenman yapmaktır.
- Antrenman branşa özgü yapılırsa branşa özgü uyum da beraberinde gelecektir.
- Yapılan çalıŐmaya bağlı olarak organizma hem teknik ve taktik, hem psikolojik, hem de fizyolojik uyum sağlayacaktır.

Özelleşme ve Çocuk Sporcular

- **Özelleşme ilkesi, çocuk ve gençlerde daha fazla hassasiyetle uygulanmalıdır.**
- **Yeni başlayan birinin ilk antrenmanlardan, ustalaşmasına kadar branşa özel alıştırmaların oranı yavaş yavaş ve sürekli arttırılmalıdır**