

KAPSAM VE VERİM (Uyum)

- Uyum sağlama ancak belli kapsamda olduğunda gerçekleşir.
- Antrenman verimi için, 8-10 antrenmandan söz etmek gerekir.
- Arttırılmış antrenman kapsamı, aerobik dayanıklılık antrenmanlarında çok önemlidir.
- Sürekli aynı düzeyde yüklenmenin ve uyarımın etkileri bir süre sonra azalır.
- Buna karşın, antrenman başına düşen çalışma kapsamındaki sürekli, aşırı artış sporcu için zararlı olabilir.
- Bilinçsiz artışın bitkinlik, antrenmanda düşük verimlilik, artan yaralanma tehlikesine yol açtığını öne sürmektedir

KAPSAMDAKİ ARTIŞ VE VERİM

- Antrenman kapsamının yükseltildiği miktarı, seçilen spor dalının kendine özgü özellikleri ile belirlenir.
- Antrenman saatlerinin yıllık kapsamı ile, istenilen sporsal verim arasında yüksek bir ilişki vardır.
- Diğer bir deyişle dünya sıralamasında yer almayı uman bir sporcunun yılda 1000 saatin
- Ulusal çaptaki sporcuların en az 600 saatin
- Uluslar arası yarışmalar gidecek sporcuların 800 saatin
- Bölgesel çaptaki müsabakalarda verim için 400 saatlik üzerinde bir antrenman planlanmalıdır.

Kapsam Arttırmada Yöntem Önerileri

- **Toplam antrenman süresini arttırarak,**
- **Her hangi bir antrenman bölümüne düşen birim sayısını arttırarak,**
- **Aynı şiddetteki katedilen mesafeyi arttırarak,**
- **Tekrar veya seri sayısını arttırarak.**

UYARANIN SÜRESİ (KAPSAM)

- Organizma üzerine etki eden hareket uyaranlarının zaman içerisindeki süresi anlaşılmaktadır.
- Bu bir tekrarın süresi olarak ele alındığı gibi, serinin süresi olarak da düşünülebilir.
- Dayanıklılık antrenmanlarında uyarının süresi 5, 10, 15, 30 dakika olabilirken,
- Sprint çalışmalarında, bir tekrarın süresi, uyarının maksimal antrenman şiddetini koruyabilecek kadar kısa olmalıdır (3-10 saniye).
- Teknik beceri antrenmanlarında uyarının süresi, hareket frekansındaki azalmanın başladığı ana kadar olan bölümdür. (10 sn-30 sn)

UYARANIN veya ANTRENMANIN SIKLIĐI

- Antrenman ünitesinin günde veya haftada tekrar ediliş sayısıdır.
- Organizma üzerindeki uyum süreci, antrenman sıklığından etkilenmektedir,
- Uyumun meydana geldiği dinlenmeler sırasında;
Yorgunluđun giderilmesi **Enerji**
maddelerinin yerine konması **Protein**
resentezi sağlanır.

ANTRENMAN SIKLIĞINI BELİRLEYEN FAKTÖRLER

- **Yıllık Antrenmanda içinde bulunulan safha.
Hazırlık, müsabaka veya geçiş dönemi**
- **Müsabaka takvimi**
- **Sporcunun antrenmanlılık durumu**

UYARI SIKLIĞINI BELİRLEYEN FAKTÖRLER

- Uyarının süresi ile dinlenmenin süresi arasındaki zaman ilişkisi çalışılan özelliğe bağlıdır.
- Şiddet yüksek ise, dinlenme uzun, şiddet düşük ise dinlenme kısa olur.
- Sürat, maksimal kuvvet, çabuk kuvvetin geliştirilmesinde dinlenme uzun olur.
- Uyarının amacı, özel dayanıklılık, kuvvette ve süratte dayanıklılık da ise dinlenmeler daha kısa verimsel olur.
- Uzun süreli aerobik dayanıklılık antrenmanlarında dinlenmeler ortadan kalkar yada çok kısa olur.

UYARI SIKLIĞINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

- Sporcunun aerobik dayanıklılık seviyesi
- Antrenman yaptığı sportif özellikteki antrenman yaşı
- Antrenman yaptığı sportif özellikteki antrenmanlılık durumu