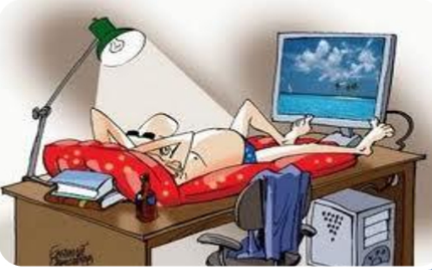


DETRAINİNG NEDENLERİ



Sakatlık, hastalık veya kaza



Sezon sonu geçiş periyodu



Sporu bırakmak



Sürantrenman (Aşırı antrenman)

DETRAINING İLE MEYDANA GELEN DEĞİŞİMLER



Bir haftalık tamamen istirahat ile maxVO_2 de % 6-7 lik bir azalma



4-8 haftalık detraining etkisi ile sporcuların fitness seviyesinde büyük kayıplar

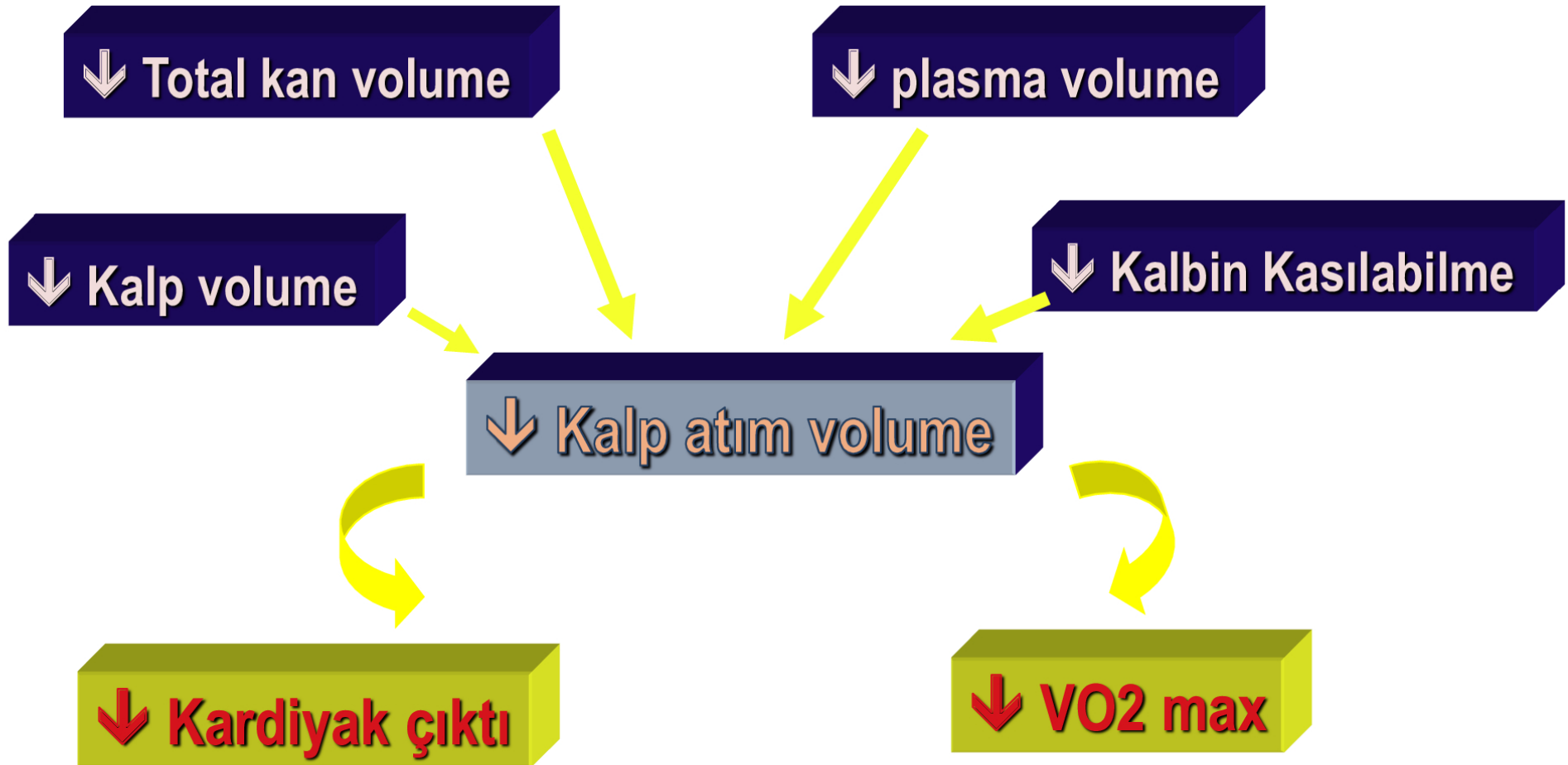


En büyük kayıplar özel kondisyon ve koordinasyonda meydana gelir (MSS).



Genel dayanıklılık gelişiminde elde edilen süre ne kadarsa, kaybetmek için süre de o kadardır.

Detraining sonucunda Kardiovascular Etkiler



DETRAINING İLE MEYDANA GELEN DEĞİŞİMLER

- **2-10 sn lik eforlardaki performanslarda 2-3 ay içinde büyük düşüşler olmaz.**
- **30-50 sn lik eforlardaki performanslarda 1-2 ay içinde büyük gerilemeler meydana gelir.**
- **2-10 sn tekrarlı eforların performanslarında, glikolizde %10-40, tampon sistemlerde gerilemeden kaynaklanan düşüşler meydana gelmektedir.**
- **Bayanlarda 6-8 aylık kuvvetteki düşüşler kontraktıl kaynaklı değil merkezi sinir sistemi kaynaklıdır.**
- **3 haftalık detraining ile kuvvet kayıpları % 47 olup bu merkezi sinir sistemi kaynaklıdır.**

Detraining ile esneklik, çabukluk ve süratte meydana gelen

- Detraining ile sürat ve çabuklukta yavaş ve az bir kayıp meydana gelirken;
- Esneklikte çok hızlı ve büyük oranda kayıp meydana gelmektedir.
- Bu nedenle sezon sonunda esneklik antrenmanları hiç kesilmemelidir.

DETRAINİNG İLE MEYDANA GELEN DEĞİŞİMLER



Uzun süre spor yapan kişi sporu bırakma durumu ile karşı karşıya gelirse;



Baş ağrısı, iştahsızlık



Uykusuzluk, yorgunluk duygusu



Psikolojik bozukluk belirtileri baş göstermeye başlar..

DETRAINİG ETKİSİNİ AZALTMAK İÇİN NE YAPMAK GEREKİR?



Sporcu sakatlık sebebiyle antrenmana ara vermek durumunda kalmışsa, sakatlığını ilerletmeyecek şiddette ve sakat olan kaslarını çalıştırmayacak şekilde hareketler seçerek egzersiz yapmalıdır.



Sezon sonu antrenmanlara ara vermemek gerekir, Antrenörlerin sporcularına sezon dışına özel antrenman programları vermelidir.



Bu dönemde antrenman sayısı, şiddeti, kapsamı göreceli olarak düşürülmelidir.

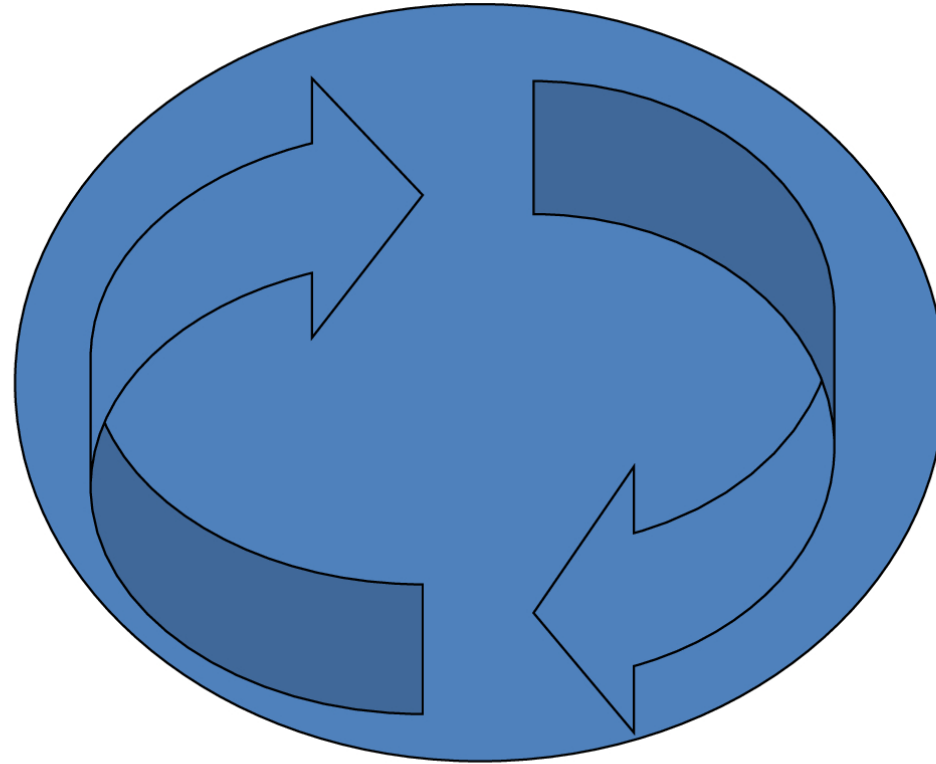


Fiziksel aktivitenin içeriği değiştirmeli uğraştığı spor dışında egzersizler yapılmalıdır. Bu geçiş döneminde sporcular boş zaman rekreatif spor etkinlikleri ile spor yapmaları gerekir.

Antrenman ve Müsabaka evresi

Müsabaka

**Müsabaka
öncesi yüksüz
veya az yüklü
evre**



**Rejenerasyon
evresi**

Antrenman