

# TAPER TRAINING



## Detraining

Üst düzey sporcularda antrenman tamamen bırakıldıktan 1-4 hafta içinde sporcuların bazı özelliklerini kaybetmeye başladıkları görülmektedir



## Taper Training

Yoğun bir antrenman periyodundan sonra 3-21 günlük antrenman yükünde azaltımlar, kazanılan özelliklerin kaybedilmesinden ziyade performansta artışlara neden olmaktadır.

# TAPER TRAINING NEDİR?

## (Azaltım antrenmanları)

- Optimal performans elde etmek amacıyla önemli müsabakaların öncesinde antrenmanın yükündeki, yoğunluk, volüm veya sıklığında yapılan sistemli azaltımlar **taper training** olarak adlandırılmıştır.
- Yarışma öncesi, maksimal yarışma performansı sağlayabilmek amacıyla çeşitli antrenman periyotları içinde fiziksel ve fizyolojik toparlanmanın sağlanabilmesi için antrenman yükünde yapılan azaltımlardır.

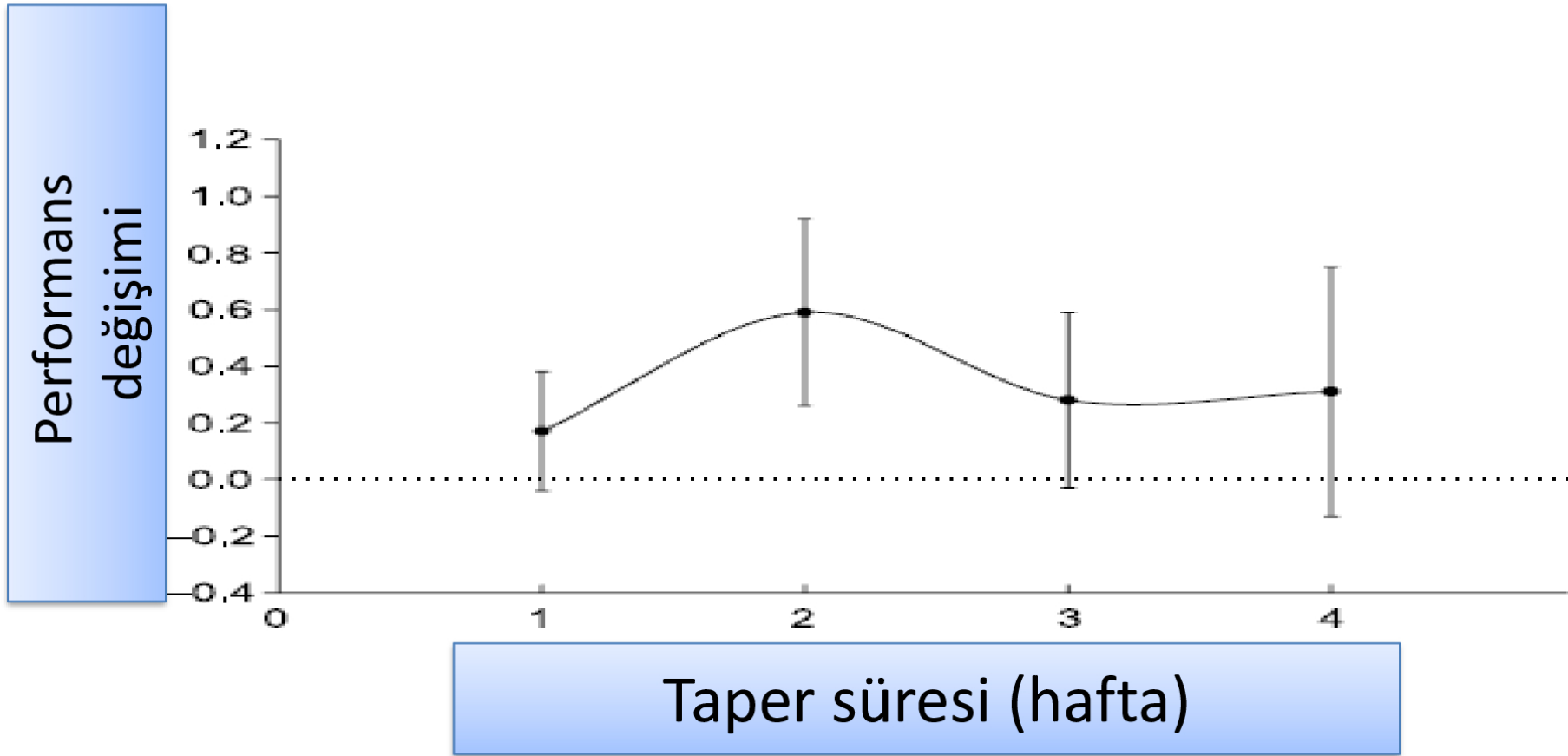
# **Taper Antrenmanlarının Amacı**

**Antrenmanla biriken fizyolojik ve psikolojik stresi azaltmak,**

**Antrenman toleransını restore etmek**

**Antrenmanın sebep olduğu adaptasyonları zenginleştirmek**

# Taper Antrenman Süresi Performans Değişimi



# Taper Antrenmanları Sonucunda Gelişen Özellikler

## Kas glikojen deposu

- Kas glikojen deposunda taper training süresince artış görülmüştür.

## Kas Fibril Tipleri

- Tip I fibrillerde % 7, tip II fibrillerde % 11 artış gözlenmiştir.

## Enerji Oluşumu

- Tip 1 fibrillerindeki enzimlerin miktarının artışı ile aerobik enerji oluşum hızı miktarı artar.

## Güç ve kuvvet

- Sporcuların güç ve kuvvet değerlerinde artış görülür

## Maksimal Oksijen Kullanımı

- 7 gün esnasında haftalık antrenman kapsamındaki %50 azalmayla MaxVO2 nin % 6.0 arttığını rapor edilmiştir.

## Sürat

- Sprint süratinde artışlar gözlenmiştir

# Taper Antrenmanları Sonucunda Gelişen Özellikler

## Psikolojik Durumda Düzelmeye

- Ruh halinde düzelmeye, yorgunluk algısında azalma, istek artışı, uyku kalitesinde artışı

## Hormonal Değişim

- Testosteron artışı, kortizol azalımı

## Hematolojik Değişim

- Kırmızı hücrelerde, hemoglobin volümünde artışı, hematokritte artışı.

## Hareket Ekonomisi

- Submaksimal eforlardaki oksijen maliyetinde artışı

## Antrenman Kalitesi

- Antrenman veriminde artışı

## Müsabaka performansı

- Yarışma ve müsabaka performansında artışı

# Taper Antrenmanı Çeşitleri

## Linear (Doğrusal) Taper

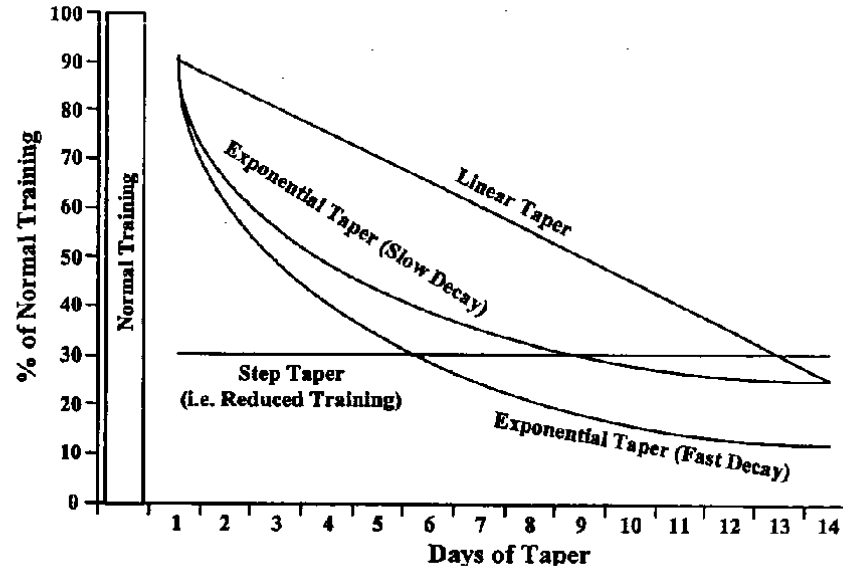
- Antrenman yükünün düzgün-doğrusal sistematik olarak azaltılmasıdır

## Exponential (Katlanarak Azalan) Taper

- Antrenman yükünün sistematik olarak katlanarak azaltılmasıdır.

## Step Taper

- Antrenman yükünün aniden azaltılmasıdır.



# Taper Antrenmanlarında Azaltım Uygulaması

Hacim (kapsam)

• % 60-90 azaltılır

Şiddet

• Azaltılmaz

Haftalık sıklık

• %20 azaltılır

Süre

• 4-14 gün