

ANTRENMAN YÜKLENME İLKELERİ

1. Antrenmana etkin katılım ilkesi
2. Çok yönlü gelişim ilkesi
3. Özelleşme ilkesi
4. Bireyselleşme ilkesi
 - a. Biyolojik yaş, antrenman yaşı
 - b. Deneyim
 - c. Antrenman yükünü sporcunun kaldırma ve yenileme hızı
 - d. Cinsiyet özellikleri
 - e. Sporcunun vücut yapısı vs.
5. Çeşitlilik ilkesi
7. Giderek artan yüklenme, dalgalı yüklenme ilkesi
8. Yıl boyunca yüklenme ilkesi
9. Sınırsal yüklenme ilkesi
10. Özel yaşantı

ANTRENMANA ETKİN KATILIM İLKESİ

- Sporcu antrenörünün yönergelerini iyi bir şekilde anlamalıdır.
- Sporcu ve antrenör antrenman, müsabaka, özel yaşantı prensiplerini beraber oluşturmalıdır.
- Antrenör, sporcuyla antrenman hakkında bilgilendirmelidir.
- Antrenör, sporcusunun o anki durumu, gelişimini beraber değerlendirmelidir.
- Hedefler ve antrenman şekli hakkında sporcuyla beraber karar verilmelidir.
- Müsabaka ve antrenmanın geribildirimini antrenör ve sporcu beraber yapmalıdır.
- Antrenman ve sporcu işbirliği sadece antrenman ile sınırlı kalmamalıdır.
- Antrenman planı sporcuyla beraber tartışılmalıdır.
- Ödül ve cezalar sporcuyla beraber tartışılmalıdır.
- Antrenör, sporcunun eksikleri ile bireysel olarak ilgilenmemelidir.



SPORCUNUN ETKİN KATILIMI, SPORCUNUN SORUMLULUK ALMASINA, İSTEKLİ VE ÇOŞKULU OLMASINI SAĞLAYACAKTIR.

BİREYSELEŐME İLKESİ

- Her sporcunun teknik ve taktik, kondisyonel, psikolojik, sosyal ve zihinsel özellikleri, potansiyeli farklıdır.
- Cinsiyeti, biyolojik ve antrenman yaşı, o anki kondisyon durumu, kalıtsal özellikleri de farklıdır.
- Antrenman ve müsabaka hedefleri, sporcunun bu farklarına, potansiyeline ve kapasitelerine uygun olarak belirlenmelidir.
- Bireysel farkların göz önüne alınarak yapılacak gruplandırmalar, kişisel performansın en üst düzeye çıkmasına yardımcı olacaktır.
- Bireysel farkların göz önüne alınmaması, ya yetersiz yüklenmeyle gelişimi engelleyecek ya da aşırı yüklenmeyle sürantrenmana kadar giden performans bozukluklarına ve sakatlıklara götürecektir.

BİREYSEL FARKLILIKLARA NEDEN OLAN FAKTÖRLER

- **Biyolojik ve antrenman Yaşı,**
- **Kondisyon düzeyi,**
- **Teknik ve taktik özellikler,**
- **Deneyim,**
- **Kas ve sinir sisteminin yeterliliği (koordinatif özellikler),**
- **Vücut yapısı (antropometrik özellikler),**
- **Psiko-sosyal ve zihinsel özellikleri,**
- **Sağlık,**
- **Cinsiyet:**

ÇEŞİTLİLİK İLKESİ

- Antrenman uzun süreli ve yüksek şiddetli eforlardan oluşur.
- Sporcular çoğunlukla belirli alıştırmaları bir çok kereler yenilemesi gerektirmektedir.
- Elit bir sporcu, yılda 1000 saatten fazla antrenman yapmaktadır.
- Dünya klasmanında bir cimnastikçi günde 4-6 saat aynı alıştırmayı sürekli uygulamak zorundadır.
- Antrenmanlardaki uzun süreli tekdüzelik sporcuların sıkılmasına neden olabilmektedir.
- Bu sorun, dayanıklılığın baskın olduğu ve teknik öğelerin az olduğu spor dallarında daha belirgindir.

ÇEŞİTLİLİK İÇİN NE YAPMAK GEREKİR?

- Antrenörün, dönemsel değişikliklere yer verecek geniş bir alıştıırma dağarcığına sahip olması gerekir.
- Antrenörün yaratıcı olması gerekir.
- Antrenör, aynı amacı güden çok çeşitli alıştıırmaları yapabilmelidir.
- Antrenmanda oyunun oranı arttırılmalıdır.
Futbol takımı bazen basketbol maçı, müzikli aerobik cimnastik yapabilmelidir.
Bacak kuvvetini geliştirmek için yarım sguat, sıçrama, derinlik sıçramaları yapılabilir.

ANTRENMAN ÇEŞİTLİLİĞİNİN YARARLARI

- **Antrenman içeriği zenginleşecek,**
- **Sporcuların zihinsel ve psikolojik sağlığı üzerinde olumlu bir etki yaratacaktır.**
- **Sporcu antrenmanı sevecektir.**

SINIRSAL YÜKLENME

- **Yüklenme programı zaman zaman sınırsal seviyelere ulaşılmalıdır.**
- **Bu sınırsal yüklenmeler sporcuda mücadele gücü eğitilir, müsabakada yorgunluğa rağmen fiziki ve psikoloji güçleri kullanmayı sağlar.**
- **Her motorsal özellik gelişimi için, kendi eşik seviyesinde yada biraz üstünde çalışılmalıdır.**

