

# **ANTRENMANIN KONUSU VE AMAÇLARI**

# ANTRENMAN NEDİR?



**Sporcunun sistematik ve pedagojik olarak organize olmuş bir şekilde; gelişiminin kontrol edildiği çalışmalara antrenman denir.**

# ANTRENMAN NEDİR?



**Organizmanın verimini maksimal sınırsal değerlere vardişılmak amacıyla, kişiye özel olarak hazırlanmış, belirli hedefleri olan bir takım yşkleri uygulayan faaliyetler ANTRENMAN dır.**

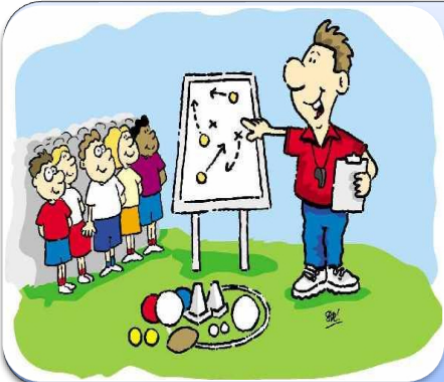
# ANTRENMAN NEDİR?



Sporcunun yaşını, cinsiyetini, antrenman yaşını, kondisyonel düzeyini, spor branşının özelliklerini, kime niçin antrenman yapılacağını da göz önüne alarak yapılan fizyolojik, psikolojik, zihinsel, teknik, taktik, motorsal yüklenmelerin olduğu planlı bir faaliyettir.



Fizyologlara göre; organizmaya yapılan yüklenmelerle, yüklenmeler sonucu organizmanın morfolojik ve fizyolojik olarak uyumunun ve bu uyuma bağlı olarak verim artışının meydana gelmesidir.



Antrenman bilimcilere göre; İnsanın fizyolojik, psikolojik, zihinsel, teknik, taktik, motorsal performans yeteneğini yükselten planlı, programlı, organize bir faaliyettir, hazırlıktır.



# Antrenmanın Amaçları



## Fiziksel gelişim

- Çok yönlü temel fiziksel gelişim ve spor branşına özgü fiziksel gelişim



## Teknik ve taktik gelişim



## Zihinsel gelişim



## Sosyal Gelişim



## Psikolojik gelişim

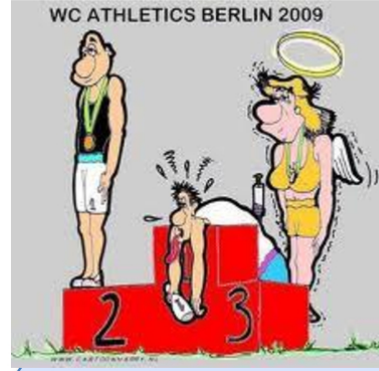


## Sağlığı geliştirmek



## Müsabakayı veya yarışmayı kazanmak





**Yüksek verim**

**Yüksek verim**

**Yüksek verim antrenmanları ve başarı**

**Sporsal verimin temelleri**

**Özel Antrenman**

**Hedeflerin belirlenmesi, yüksek verim için antrenman temelleri, bireysel ve branşa özgü antrenman**

**Rekreasyon amacı**

**Çok Yönlü antrenman**

**Genel gelişim, temel biomotor gelişim, beceri gelişimi, sağlık gelişimi**