

ANTRENMANDA AŞAMALI ARTAN YÜKLENME İLKESİ

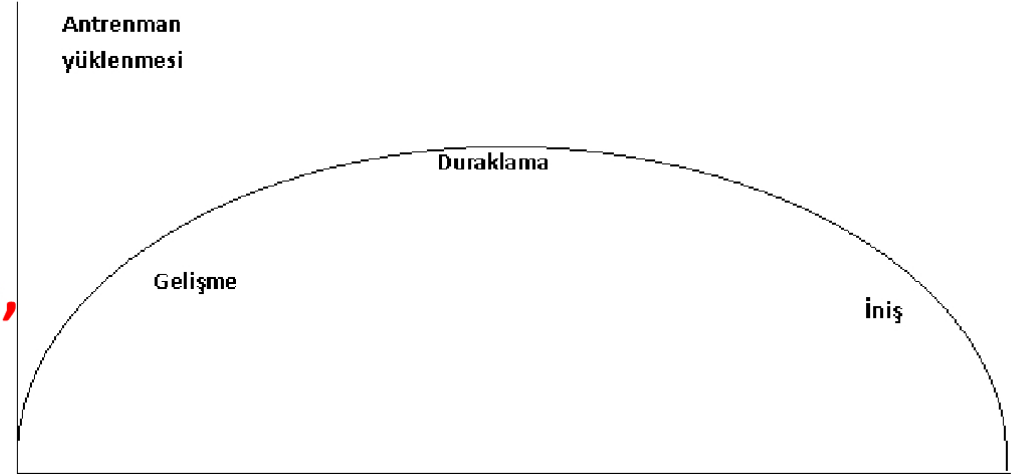
- **Performans verimi, antrenmanda ulaőılan çalıőmanın niceliği ve niteliği ile doğrudan iliőkilidir.**
- **Veriminin artıő hızı antrenman yüklenmesinin ne biçimde, ne hızda arttığı ile doğrudan iliőkilidir.**
- **Verim düzeyindeki artıő, uzun süreli olarak antrenman yükündeki artıő ile beraber meydana gelmektedir.**
- **Antrenman ile oluőan uyum sonucunda, eğer antrenman yükü arttırılmaz ise kiőinin verimindeki olumlu artıő sağlanmaz, performansın verimliliği düşer ya da aynı kalır.**

ANTRENMANDA AŞAMALI ARTAN YÜKLENME İLKESİ

- Antrenmandaki aşamalı artan yüklenme ilkesi,
Mikro döngüden (günlük antrenman),
Haftalık,
Dönemlik (4-6 hafta),
Yıllık
4 yıllık döngüye kadar bütün sporsal
antrenmanı planlamada uygulanmalıdır.

Ölçülü ve Standart Yükleme

- Aynı biçimde sürekli uygulanan yüklenmelerin antrenman etkisini yok etmekte ve verim düzeyinde düşüslere neden olmaktadır.
- Şekilde görüldüğü gibi aynı şekilde uygulanan bir uyarının sonucu ilk başlangıçta **gelişme**, ardından **duraklama** ve en sonunda **verimin düşmesine** neden olmaktadır.

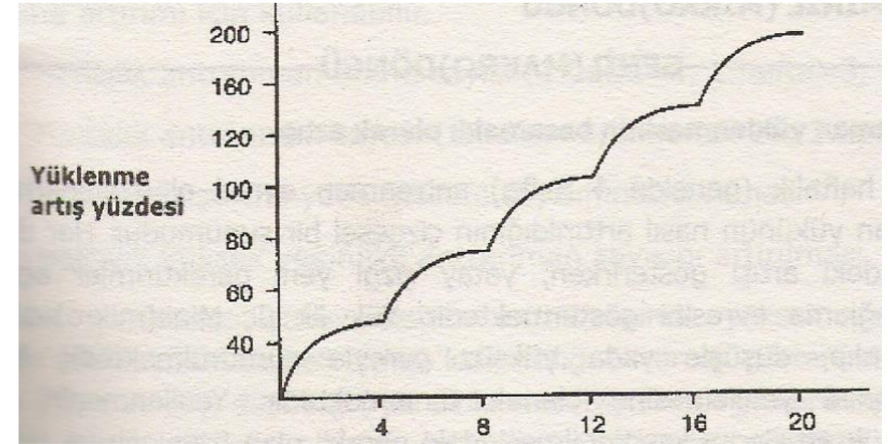


Aşırı yüklenme

- Bu ilke verim gelişiminin sadece doruk çalışma düzeyleri ile gerçekleştirilebileceğini öne sürmektedir.
- Belirgin olarak **“acı yok ise gelişme yok (no pain no gain)”** anlayışı ile uygulanan yüklenmeler için geçerlidir.
- Bu tür yüklenmeler basamak artışı, uzun süreli, sürekli artan şekilde olduğunda yetersiz psikolojik, fizyolojik yenilenmeye bağlı olarak aşırı antrenman durumu ortaya çıkacaktır.
- Çok sayıda genç sporcu bu biçimdeki yüksek yüklenmeler sonucu fiziksel kapasitelerinin maksimaline ulaşmadan çok erken olarak spor dallarında başarısız olup yarışmayı bırakmışlardır.

Aşırı Yüklenme

- Aşırı yüklenme ilkesi kısa süreli yüklenmeler için geliştirilmiştir.
- Bu biçimdeki yüklemelerin **Çok sık uygulanmadığında, Yüklenme sonrası yeterince toparlanma verildiğinde, Bu tür yüklemeler için uygun özellikler antrene edildiğinde etkisinin olumlu olduğu da ortaya koymuştur.**



Basamaklı yükleme



- Her dik çizgi antrenman yükündeki artışı, her yatay çizgi uyum sağlama evresini göstermektedir.
- Antrenman yükü artımdan sonra aynı antrenman yükü bir müddet sürdürülmeli, uyum sağlanmalı, daha az yüklü veya yüksüz evreyle organizmanın kendini yenilemesine olanak sağlamaktadır.
- Gelişme genellikle yenileme evresinde olmaktadır.
- Basamağın uzunluğu ve yüksekliği arasında doğrudan bir ilişki vardır.
- Kısa uzunluk yada uyum sağlama daha yüksek bir artışa neden olmaktadır.

Basamaklı yükleme

- Her antrenman biriminde eşit oranlardaki işin matematiksel olarak düzenli bir artışın olmadığı, artışın organizmanın uyumu için yeterli olduğu, uyumu sağlamak için aynı tür antrenman uyarıları bir kaç kez tekrarlandığı yüklenme türüdür.

Basamaklı yükleme

- Doğrusal artımın yaklaşımın tersine, basamak türü yöntemde antrenman yükü artışından sonra artışın olmadığı veya hafif azaltıldığı bir evrenin olması,
- Organizmanın artan antrenman yüküne uyum sağlamasını ,
- Kendini yenilemesini böylece yeni artışlar için organizmanın hazırlanmasını hızlandıracaktır.