

ANTRENMANIN ÖGELERİ

- Antrenmanın yapısını oluşturan yüklenmelerin büyüklüğüdür.
- Antrenmanı planlarken antrenmanın öğelerini göz önüne almak gerekir.
- Antrenmanın öğelerini göz önüne almak demek, antrenmanın tanımlanması demektir,
- Hareketin süresinin, mesafesinin ve yenilenme sayısının **kapsam** (volüm);
- Yükünün ve hızının **şiddet** (yeğlilik=intensity);
- Uyarı sıklığı **yoğunluk** (density) olarak isimlendirilmektedir.

ANTRENMANIN ÖGELERİ

- Dayanıklılık sporlarında kapsam,
- Sürat, kuvvet, çabukluk gerektiren sporlarda, şiddet daha öne çıkmaktadır.
- Antrenmanın bütün öğeleri sporcunun genel gelişimi ile orantılı olarak arttırılmaktadır.
- Antrenman öğelerindeki dengeli artış, **Yıllık planın bütün evrelerinde, Sporcunun bütün yaşantısı boyunca** dikkatli bir biçimde arttırılmalı ve gözlenmelidir.

ANTRENMANIN (UYARANIN) KAPSAMI:

- **Uyaranın kapsamı birbiri ardına gelen antrenmanın gerekli bölümlerini bir araya getirmektir.**
- **Bir antrenman biriminde yapılan etkinliğin toplam miktarı anlamına gelmektedir.**

ANTRENMAN KAPSAMINI BELİRLEMEDE BİRİMLER

- **Antrenmanın zamanı yada süresi,**
- **Antrenmanda katedilen toplam mesafe ya da kaldırılan toplam ağırlık,**
- **Antrenmanda yapılan alıştırmaların ya da teknik çalışmaların toplam yenileme sayısı.**

ANTRENMAN KAPSAMINI BELİRLEMEDE BİRİMLER

- Antrenmanın belli bir evresinin özel kapsamı örneğin **sürat antrenmanı, dayanıklılık antrenmanının kapsamı** belirtilirken,
- Bir antrenmanın, antrenmanların kapsamından söz ederken **Antrenmanın süresi, Antrenmanların sayısı, Antrenman sürelerinin ve günlerin sayısı** belirtilir.

SPOR DALLARINA VE BIOMOTOR ÖZELLİĞE GÖRE KAPSAM OLARAK KULLANILACAK BİRİMLER

- Koşu, yüzme için antrenman boyunca kat edilen **mesafe**.
- Halter ya da kuvvet geliştirmek için yapılan ağırlık antrenmanlarda kaldırılan kg cinsinden **direnç**.
- Takım oyunları, jimnastik, güreş vs. zaman **(saniye, dakika)**.

KAPSAMIN FARKLI ELE ALINIŞ BIÇİMİ

- **Göreceli kapsam;** Antrenman için harcanan toplam zaman,
- **Salt kapsam;** Antrenman içindeki bir zaman biriminde yapılan çalışma miktarıdır. Genellikle dakika olarak belirlenir.

KAPSAMININ NİTELİĞİ

- Antrenman evreleri boyunca spor dalının gerekli özelliklerine,
- Antrenman amaçlarına,
- Sporcunun gereksinimine,
- Yarışma ve müsabaka takvimine bağlı olarak değişebilir.