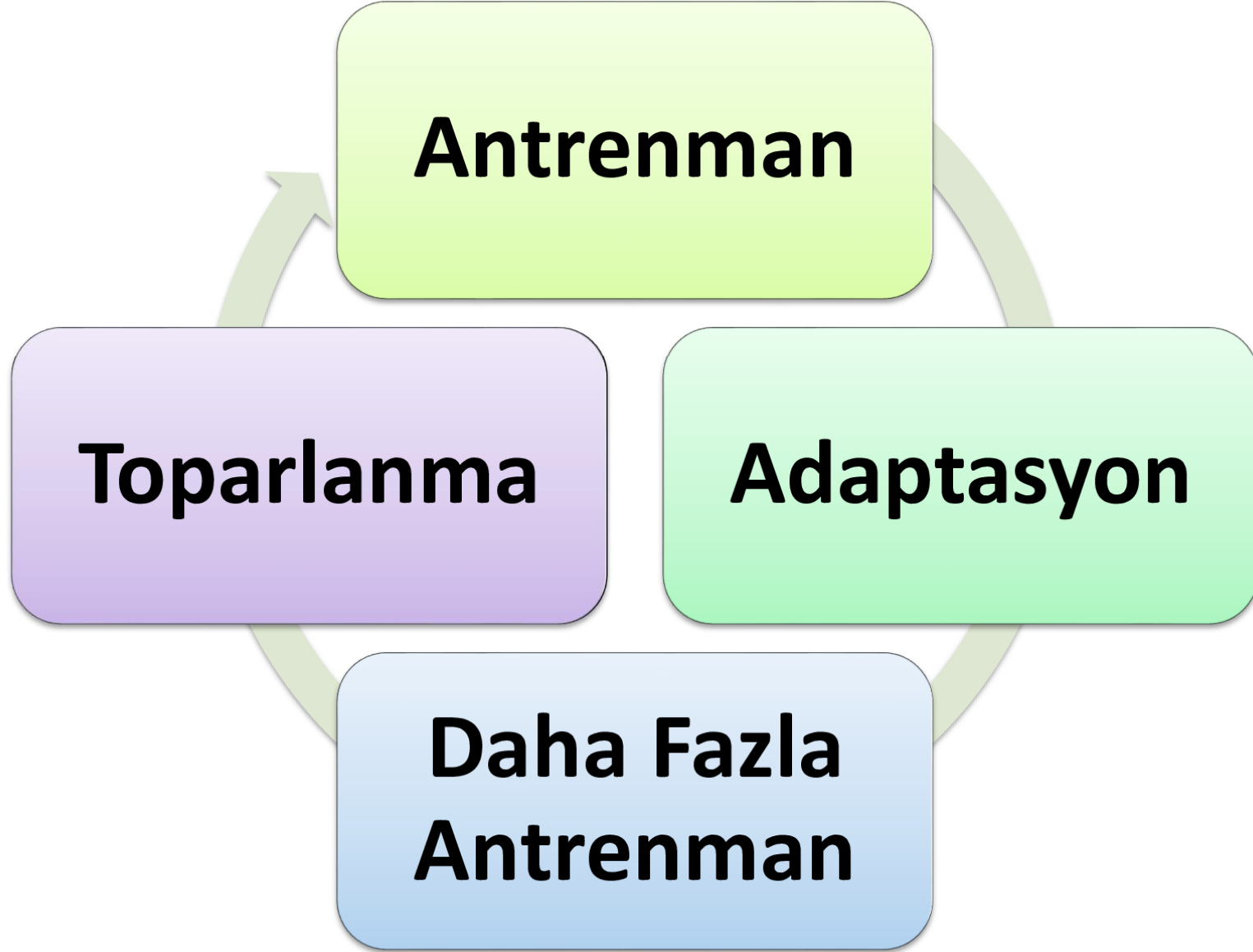
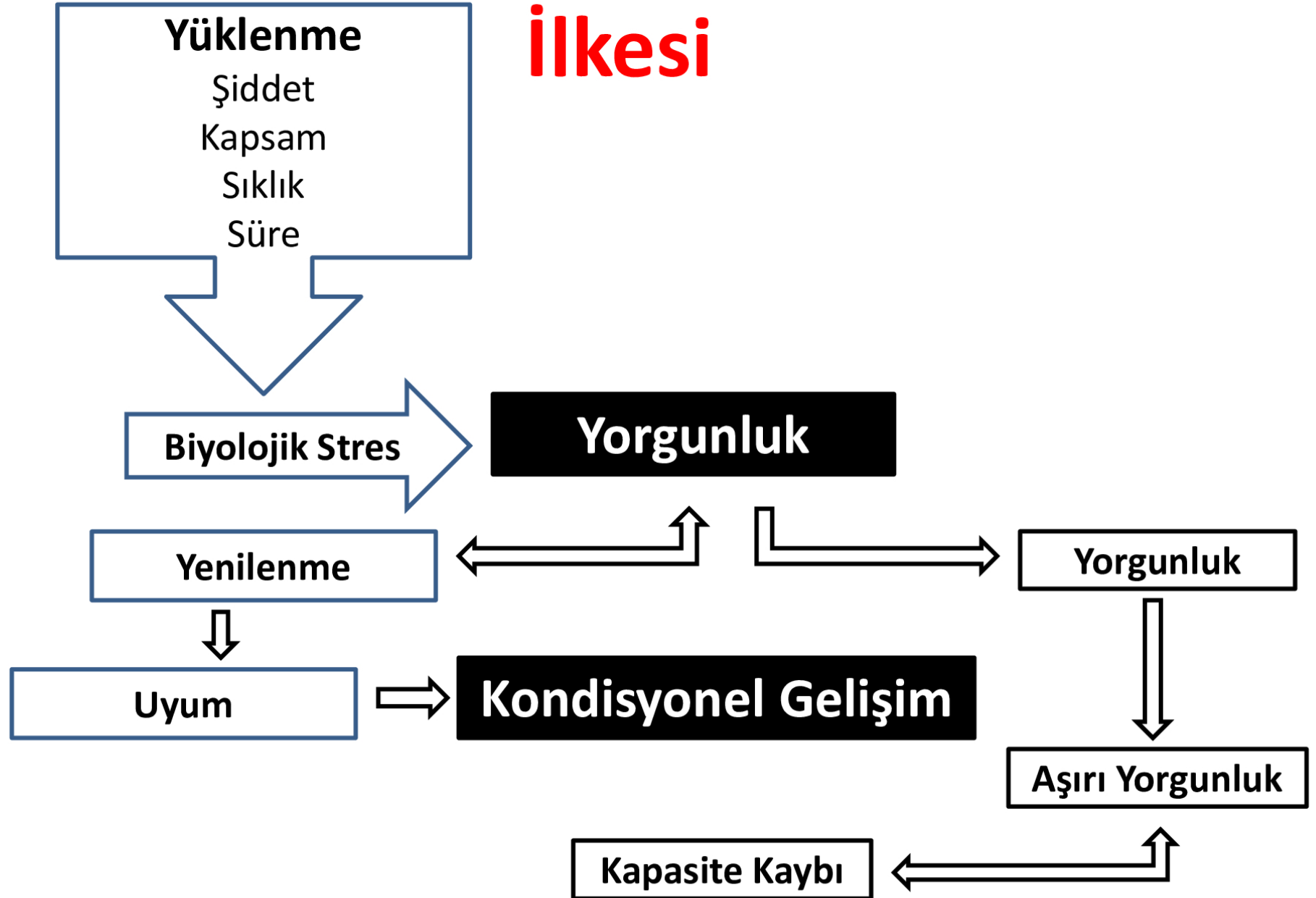


Yüklenme ve Uyum



Yüklenme, Yorgunluk ve Uyum

İlkesi



Antrenmana Uyum

Verim ve uyum

- Üst düzeyde bir verim için sporcu, motorsal, fizyolojik, antropometrik psikolojik, sosyolojik, zihinsel özelliklerini spor dalına uydurmaya çalışır.
- Çalışılan sportif özellik ve beceri ne kadar zor ve karmaşık ise fizyolojik, sinir-kas ve işlevsel uyum için o kadar fazla antrenman zamanı gerekir.

Yüklenme ve uyum

- Antrenmana uyum, sistematik olarak antrenman ile tekrar edilerek meydana gelen değişimin toplamıdır.
- Antrenman ile yapısal ve fizyolojik değişimler, yüklenmelerin şiddetine, kapsamına ve sıklığına bağlıdır

Yüklenmenin büyüklüğü ve uyum

- Eğer yüklenme organizma için yeterli değilse, hiçbir biçimde uyum sağlama gerçekleşmez.
- Eğer yüklenme çok fazla ise, vücut bundan ya zarar görür, sakatlanır ya da aşırı antrenman durumu oluşur.

ANTRENMANA UYUM İÇİN ETKİLİ FAKTÖRLER

- **Biyolojik yaş,**
- **Antrenman yaşı,**
- **Sportif özellik ve motorsal özellik,**
- **Genetik yapısal özellikler (Kas fibril tipi kompozisyonu),**
- **Uyaran şiddetinin kişinin eşik düzeyine yakınlığı,**
- **Sporcunun antrenmanlılık düzeyi,**
- **Sporcunun antropometrik, fizyolojik, psiko-sosyal özellikleri,**
- **Uyaranın zorluğu, karmaşıklığı, yeniliği,**
- **Zaman**

Antrenmana Uyum Neye bağlıdır?

- Yapılacak çalışmanın miktarı,
- Bireyin yetilerine,
- Antrenmanın evresine,
- Antrenmanın kapsamı ve şiddetine,
- Kapsamı ve şiddet arasındaki doğru ilişkiye.

ANTRENMAN UYUM İLE MEYDANA GELEN DEĞİŞİMLER

- **Nöromusküler sistemlerdeki gelişim,**
- **Hormonal ve enzim aktivitesinde gelişimler,**
- **Antropometrik değişimler,**
- **Enerji depolarındaki artışlar,**
- **Solunum ve dolaşım sistemindeki gelişim,**
- **Psiko-sosyal gelişimler,**
- **Zihinsel gelişimler,**
- **Koordinatif (Teknik) gelişimler,**

ANTRENMANA UYUM SONUCUNDA

- Sporcunun antrenman düzeyi artar,
- Sporcunun fiziksel ve psikolojik gelişimini hızlandır.

Uyum sağlandıkça;

- Dışsal yüklenme zaman zaman arttırılmalıdır.
- Uyarı azaltılırsa, antrenmanın etkisi azalacaktır.
- Antrenmana çok fazla ara verilirse antrenmanın etkisi yok olabilir.

ANTRENMAN ETKİLERİNİN AZALIMI (DETRAINING)

- **Antrenman ile oluşan uyumu korumak, gelişmeyi sağlamak optimal şiddette antrenman uyarılarını gerektirir. Bu tür uyarılar kesildiğinde, sporcu işlevsel hatta psikik bozulmaların etkisinde kalır.**
- **Bu duruma (DETRAINING) ANTRENMANDA ULAŞILAN STATÜNÜN AZALIMI SENDROMU adı verilir.**