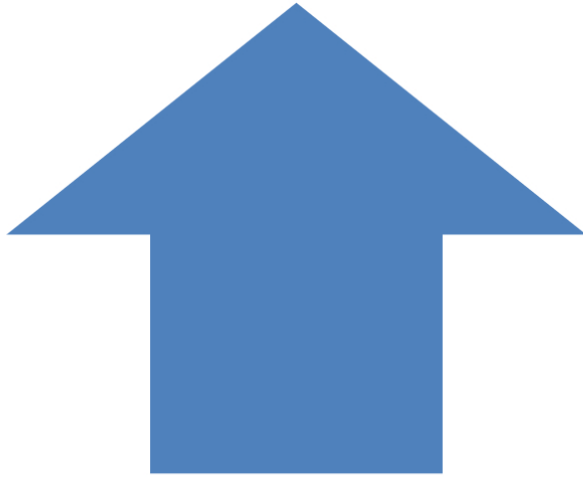


# Antrenman Evreleri



Yüklenme

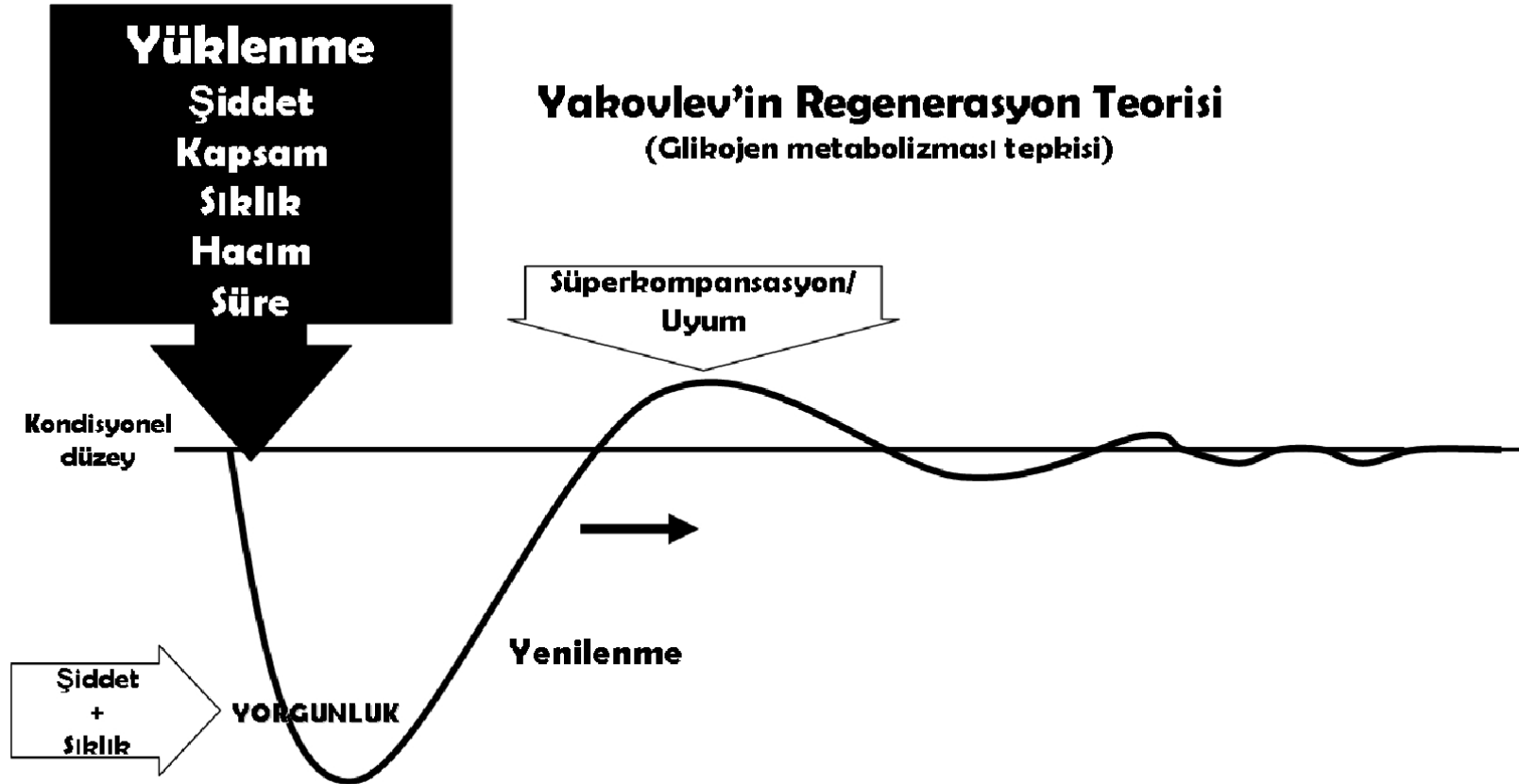


Dinlenme  
(Yenilenme veya  
süper tamlama)

# YÜKLENME DİNLENME İLİŞKİSİ

- Antrenmanlarla organizmada geliştirilmesi istenen özellikler, **antrenman yüklenmesi** adı verilen bir dizi uyarıcı sistemli olarak uygulamakla elde edilir.
- Yüklenmelerin organizmada etkili olabilmesi için bekleme sürelerinden oluşan başlangıç durumundan daha fazla yenilenmeyi sağlayan **dinlenmelerle** olanaklıdır.
- Ayrıca sportif verim artışının yüklenme ve dinlenmeler arasındaki optimal (olması gereken) ilişkinin düzenlenmesi ile sağlanabilir.

# Yüklenme ve Dinlenme



(Açıkada, 2008)

Şekil 3: Antrenman yüklenmesi ve Yakovlev'in süperkompansasyon ilkesi

# FAZLA TAMLAMA İLKESİ

İnsan organizması kendisine verilen uyarana doğrudan yada dolaylı olarak uyum sağlar ve bu uyumu geliştirir.

Uyum sağlama süreci;

**Uyarılma ve tamamlama** ile

**Yıpranma ve yenilenme** arasındaki sürekli bir değişimin bir sonucudur.

# **FAZLAYA TAMLAMA**

**İki yüklenme veya antrenman arasında biyokimyasal enerji kaynaklarının tamamen dolduğu bir tamamlama evresi vardır.**

**Tamamlama evresi, enerjinin yerine konması bir çok saat süren oldukça yavaş bir süreçtir.**

# SÜPERKOMPANSASYON

- **Bir antrenman yüklenmesi sonrası fizyolojik ve psikolojik yorgunluğun, Dinlenme, Beslenme ve Antrenman uygulamaları ile Antrenman yüklenmesi öncesine kıyasla farklı artan bir kapasite sergilenmesi durumunu açıklamaktadır.**

# FAZLAYA TAMLAMA

- Yüksek şiddette iki antrenman arası zaman uzunsa enerji kaynakları yenilenmekle kalmayıp başlangıç değerlerinin de üzerine çıkabilir. Diğer deyişle **FAZLA TAMLAMA** denen durum oluşur.
- Fazla tamlama,  
**Organizmanın antrenmana uyum sağlamasının**  
**Kastaki glikojen depolarının dolmasının**  
**Protein sentezinin** bir sonucu olarak sporsal etkinin artışının doğal bir kaynağı olarak görülmelidir.

# Bir Antrenman Biriminde Fazla Tamlama

- Antrenmanda uyarının uygulanması sonrasında, organizma bir yorgunluk yaşar (evre 1)
- Dinlenme süresince (evre 2) biyokimyasal depolar doldurulmamış konumdadır. Organizma bu aşamada kendisini tamamlar,
- Bu tamamlamayı, daha üst düzeyde bir uyum oluşturan yenilenme ya da fazla tamlama evresi (evre 3) izler.
- Uygun bir sürede diğer bir uyarı uygulanmamışsa (fazla tamlama evresinde) yeniden kötüleşme olur (evre 4).

