

SPORDA KUVVET NEDİR

Kuvvet spor çalışmalarında gelişmeyi belirleyen motorik özelliklerden bir tanesidir. Kuvvet bir dirence karşı dayanma ve bir dirence karşı koyabilme durumu olarak açıklanabilir. Sporda verimin devamlı artması için , kuvvette sıklıkla arttırılmalıdır. Kuvvet genellikle 20 yaşına kadar yükselir. 20-35 yaş arasında ise zamanla azalarak düşer. Bu nedenle 20'li yaşlarda yapılan sporun etkisi yüksek olur.

Kuvveti Etkileyen Faktörler

- **Morfolojik / Fizyolojik Faktörler;** Sporcunun antropometrik ölçüleri, kas metabolizması gibi özellikleridir.
- **Koordinatif Faktörler;** Morfolojik ve fonksiyonel yeteneklerin işbirliğini kapsar. Bu da iki kısma ayrılır.
- **İntermüskular** (kaslar arası) koordinasyon, bir harekete katılan kasların birbiri ile etkileşim halinde olmasıdır.
- **Intramüsküler** (kas içi) Koordinasyon, ise bir kastaki liflerin birbiriyle senkronize etkileşimidir.
- **Motivasyonel Faktörler;** Sporcudaki motivasyon, sporcunun kuvvet rezervlerini (Maksimal kuvvet, Çabuk kuvvet, Kuvvette devamlılık) en iyi biçimde kullanmayı sağlar.

Kuvvet ANT. Yöntemi Ve İçeriği

- Maksimal Kuvvet Antrenmanı
- Klasik metot
- Kas Geliştirici
- Kombine
- Kas içi Koordinasyon

a) Klasik Kuvvet Antrenmanı Metodu

- Yükleme yoğunluğu %80-100 arasında değişir seri sayısı 5-6, tekrar sayısı 1-5 arasındadır. Bu nedenle üst düzeydeki sporcuların maksimal kuvvet gelişiminde kullanılır. Piramidal yöntem bu metotta kullanılabilir. Piramidal yöntemde ise tekrar sayısı basamak başına bir tekrar azalır, şiddet ise basamak başına bir artar.

b) Kas Geliştirici Maksimal Kuvvet Antrenman Metodu

- Yeni başlayanlarda uygulanan kas geliştirici maksimal kuvvet antrenmanıdır. Yüklenme branşlara göre değişir. Örneęin, greşte %50-70 sportif oyunlarda %30-50 ve genelde ortalama %40-60 civarı uygulanır. Tempo akıcı, tekrar sayısı 6-12 civarındır

c) Kas İçi Koordinasyon Geliştirici Metodu

- Üst Düzeyde sporcularda kullanılır. Yüklenme şiddeti %70-90 arasında değişir, seri sayısı 5-6, tekrar sayısı 1-6 arasındadır. Tempo Patlayıcı, Dinlenme tamdır.

d) Kombine Yüklenme Metodu

- Dięer üç metodun belki de beraberce yorumlanıp uygulandığı antrenman metodudur. Üst düzey sporcularda zamana yayılarak uygulanmalıdır. Spora yeni başlayan sporcularda sportif yaralanmalara neden olabilir.

Kuvvetin Antrene Edilebilirliđi

- 10-11 Yaşlarından itibaren cinsiyet farklarının görölmeye başlamasıyla hızlanan kuvvet gelişimi, 13-14 yaşlarında büyük bir gelişim oranına erişir.Ancak bir çok araştırmacı 10 yaşına kadar da kuvvet gelişimini ortaya koymuştur.Bununla birlikte 10 yaş öncesi dönemde kas kütlelerinde bir artı? olmadığı yine belirtilmektedir.
- Kuvvet yağla birlikte; boy,kilo,iskelet sistemindeki kaldıraçlar oranındaki ve bütün vücudun kas kütlelerindeki artı?ına bağlı olarak artar.Bu gelişim sonunda genç atletik bir görünüm kazanır.