

# Basamaklı yükleme

- Antrenman yüklenmesindeki artış, Kişinin uyum sağlama yetisine, Gereksinimlerine, Müsabaka takvimine, Antrenmanın hangi evresinde olmasına bağlıdır.

# Antrenman yükündeki artışlar

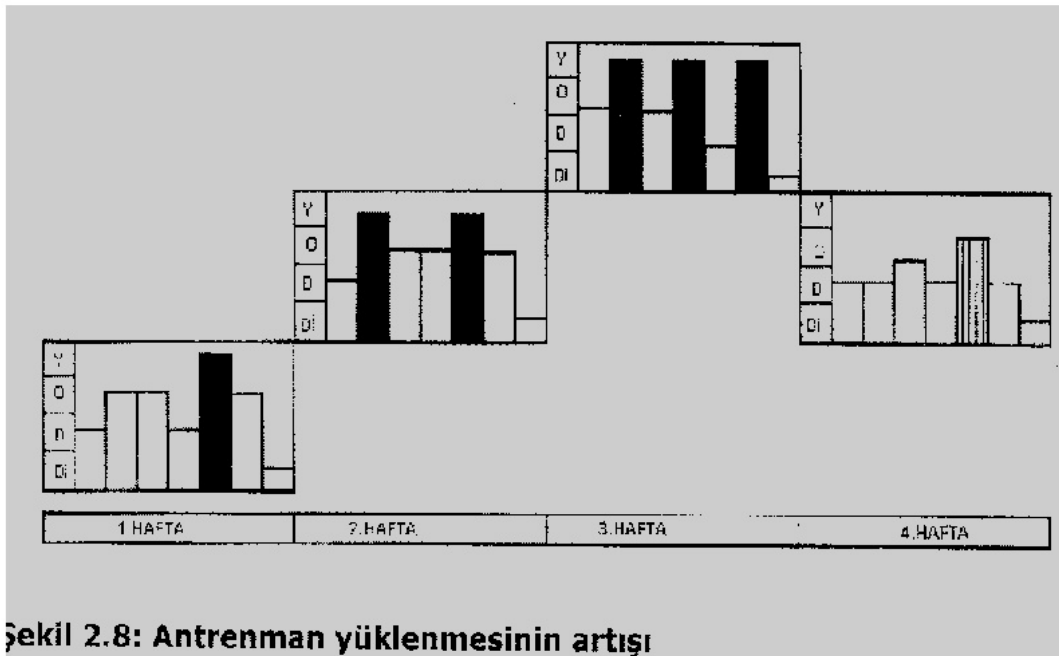
- Antrenman yükündeki artış dikkatlice yapılmalıdır. Özellikle dayanıklılık sporlarında antrenman yük artışı yüksek olmamalı maksimal yükün % 3-6 sı civarında olmalıdır.
- Yük arttırıldığında antrenman süresi veya kapsam düşürülmelidir.

# Antrenman Yükündeki Artışlar

Eğer antrenman yüklenmesi arttırılması gerekiyorsa, aşağıdaki şekilde yüklenme artışı uygulanabilir.




- Haftalık antrenman sayısı yada süresinin arttırılması
- Koşulan mesafenin arttırılması
- Antrenman şiddetinin arttırılması
- Haftalık yüksek şiddetteki antrenman sayısının arttırılması.

# 4 Haftalık Antrenman Periyodunda Artan Yükllenme



- Yüksek şiddetli gün çok yüksek olmayan şiddette ve düşük şiddette antrenman günlerinden sonra yerleştirilmiştir.
- İlk üç hafta yüksek şiddetli antrenmanların sayısını giderek arttığı, dördüncü hafta yüksek şiddetli yüklenmenin olmadığı daha düşük şiddetli antrenmanlar uygulanmıştır.

# Bir Haftalık Antrenman Periyodunda Artan Yüklenme

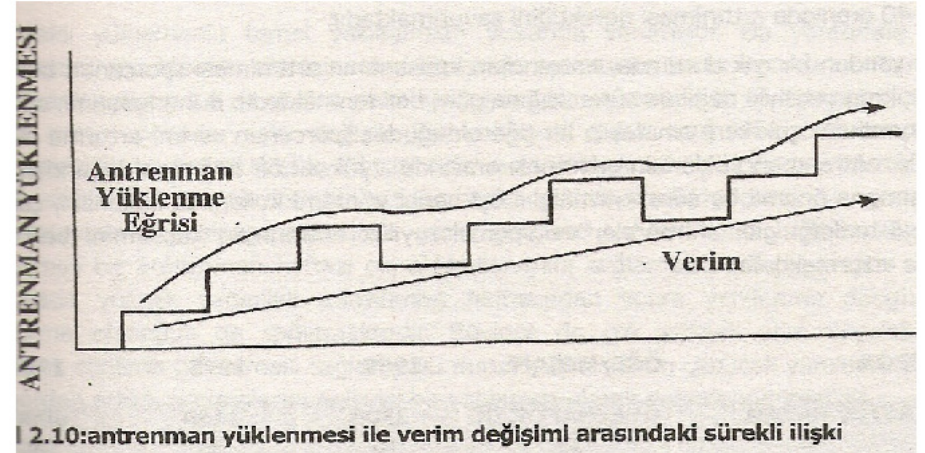
MINİL DÖNGÜ	Pt	S	Ç	P	C	Cu	Pa		
Vücudun yüklenmeye tepki vermesi	Y	O	R	G	U	N	L	U	K
Yeni yüklenme				U	Y	U	M		
Sporcunun Duyguları									

- Haftanın ilk bölümlerinde yorgunluğun oluşur.
- Daha sonra vücut uyum sağlar.
- Haftanın sonlarına doğru bir verim artışının gerçekleşir.



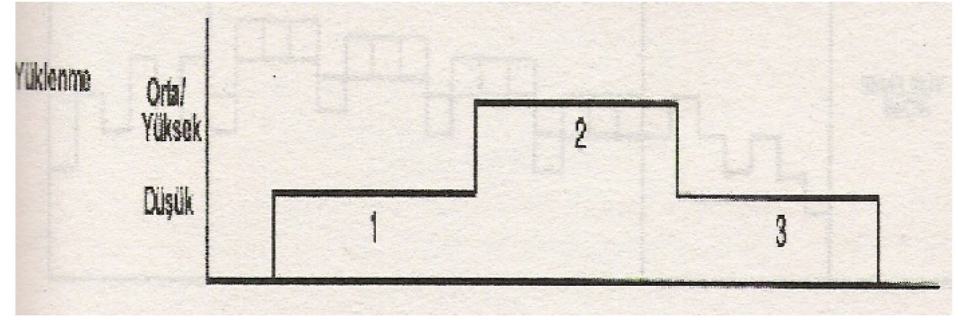
# Yüklenme verim ilişkisi

- Uzun süreli bir antrenman planında, antrenmandaki yüklenme artışı eğrisi dalgalı bir biçimde olduğu görülmektedir.
- Bu durumda verim sürekli artmaktadır.



# BASAMAKLI YÜKLEMEDE ÇEŞİTLEME

- Bu yaklaşımda ilk basamak düşük, ikincisi orta ya da yüksek ve üçüncüsü yeniden düşük olarak seçilmiştir.
- Orta yada yüksek şiddetli antrenman haftasından sonra yenilenme döngüsünü oluşturma olanağını da sağlamaktadır.
- Çocuk ve genç sporcuların yaralanmalarına ve spordan erken ayrılmalarını engelleyici bir yaklaşım olarak değerlendirilmelidir.



# Düz yükleme

- Bu yaklaşımda ilk üç hafta aynı seviyede yüksek zorlamalı bir yüklenme yapılır.
- İş yükü sporcunun ancak tolere edebileceği kadar yüksektir.
- Bu yüklenmeyi takip eden hafta rejenerasyon ve releksasyon safhası gelir (4.hafta).

