



**ANKARA ÜNİVERSİTESİ KÜREK TAKIMI 2006-2007 SEZONU
ANTRENMAN PROGRAMI**

Kürek sporunda yarışma,

2000 m.'lik yarış mesafesini her teknenin kendisine ayrılan kulvarda en hızlı şekilde katetmesi yoluyla yapılır.

*** Genel Olarak, tek kürek ve çift kürek olarak ikiye ayrılır**



1 x – Tek Çifte



2 x - İki Çifte



2 -

İki Tek Dümencisiz



2 +

İki Tek Dümencili



4 -

Dört Tek Dümencisiz



4 +

Dört Tek Dümencili



4 x – Dört Çifte



World Rowing Championships 2006

© NLroei foto@nlroei.nl

8 + Sekiz Tek Dümencisiz



PUR VOOR
2



- * 1892 yılında Fransa, Belçika, İtalya ve İsviçre tarafından Uluslararası Kürek Federasyonu (**FISA**) kuruldu.
- * FISA aynı zamanda **Dünya'da kurulan ilk uluslararası spor federasyonudur.**
- 1900 Paris olimpiyat oyunlarına alınmasından sonra kürek olimpik bir spor haline geldi. Bayanlar ilk kez 1976 Montreal olimpiyatlarında yarıştılar.
- **Erkeklerde ilk Dünya şampiyonası 1962'de, bayanlarda ilk Dünya şampiyonası 1974 yılında düzenlendi.**
- * 14 tekne sınıfından oluşan yeni olimpiyat kürek programı ilk kez 1996 Atlanta olimpiyatlarında kullanıldı.



KÜREKTE OLİMPİK YARIŞMA SINIFLARI

ERKEKLER

- M1x Single scull – Tek çifte
- M2x Double sculls-İki Çifte
- LM2x Lightweight double sculls-Hafif Kilo İki Çifte
- M4x Quadruple sculls- Dört Çifte
 - M2- Pair-İki Tek Dümencisiz
 - M4- Four-Dört Tek Dümencisiz
- LM4- Lightweight four-Hafif Kilo Dört Tek Dümencisiz
- M8+ Eight-Sekiz Tek dümencili

BAYANLAR

- W1x Single scull– Tek çifte
- W2x Double sculls-İki Çifte
- LW2x Lightweight double sculls-Hafif Kilo İki Çifte
- W4x Quadruple sculls-Dört Çifte
 - W2- Pair-İki Tek Dümencisiz
- W8+ Eight-Sekiz Tek Dümencili



Training quantity and quality

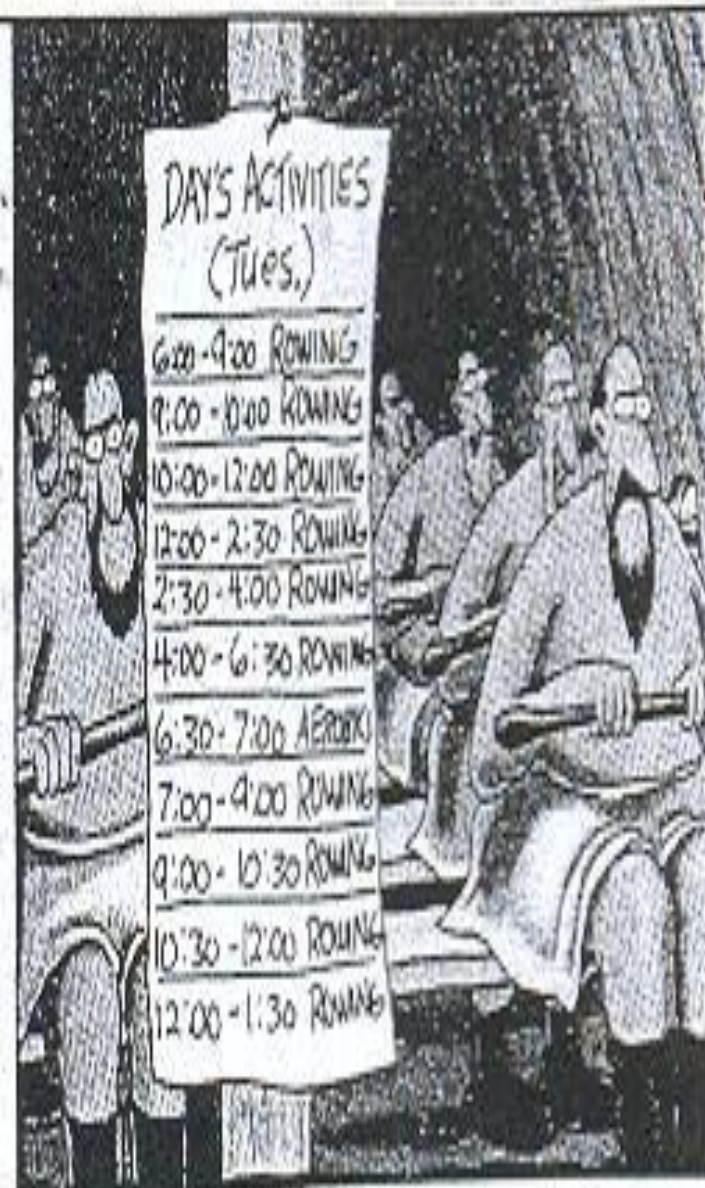
Thor S. Nilsen



Maximum is not always optimum!

FISA Coaches Conference - GIFU, Japan, November 2004

How
much
can
you
train?



Antrenman Yoğunluğuna göre kürek antrenmanları sistematığı

(Dr.Fritz Hagerman, USA)

Antrenman Yoğunluğu	Enerji Sistemi	Antrenman Tipi	Optimum Süre	Yüklenme Dinlenme Oranı	Efor %	Kalp Atım Hızı	Laktik Asit
Anaerobik Alaktik (AA)	ATP-PC	Sprint	10-30 sn.	Tam Din.	95-100	180-200	Çok az
Anaerobik Laktik (AL)	LA	Kısa İnterval	30-90 sn.	1:3	90-95	180-200	10-30
Transportation (TR)	ATP-PC LA O2	Orta İnterval	90sn.-5 dk.	1:2	85-90	180-200	6-10
Anaerobik Eşik (AT)	LA-O2	Uzun İnterval	5-20 dk.	1:1	80-85	160-180	4-6
Utilization 1 (UT1)	O2-LA	Sürekli-Uzun İnterval	30-60 dk.	1:0.5 1:0.25	75-80	140-160	2-4
Utilization 2 (UT2)	O2	Sürekli	60-120 dk.	-	65-75	125-140	2'den az

