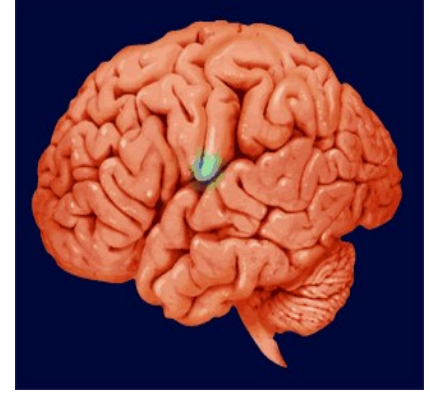




Doç. Dr. Cengiz AKALAN ANTRENMAN BİLGİSİ - 2017

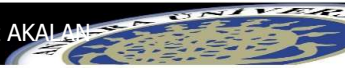
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ







# ANTRENMAN BİLİMİ ?



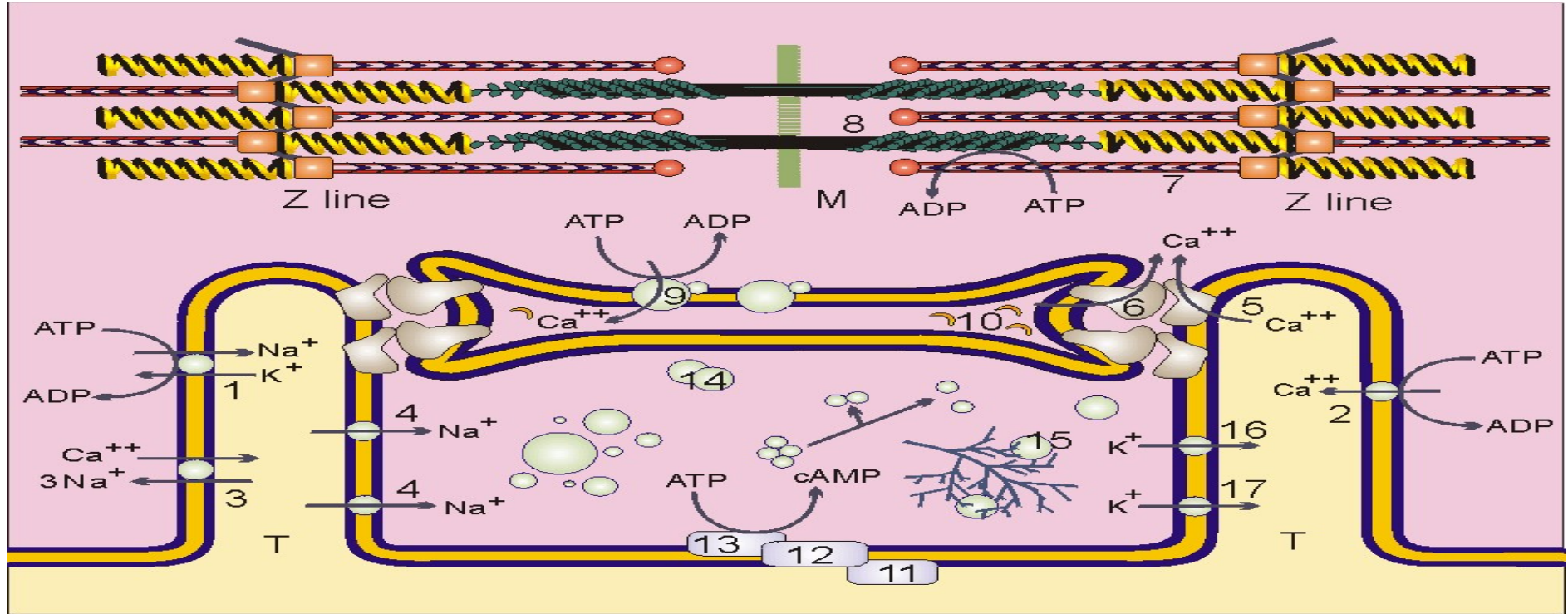
# ANTRENMAN İLKELERİ

- Bireysel farklılıklar
- Fazla yükleme
- Gelişim
- Adaptasyon
- Yüklene ve dinlenme
- Özelleşme



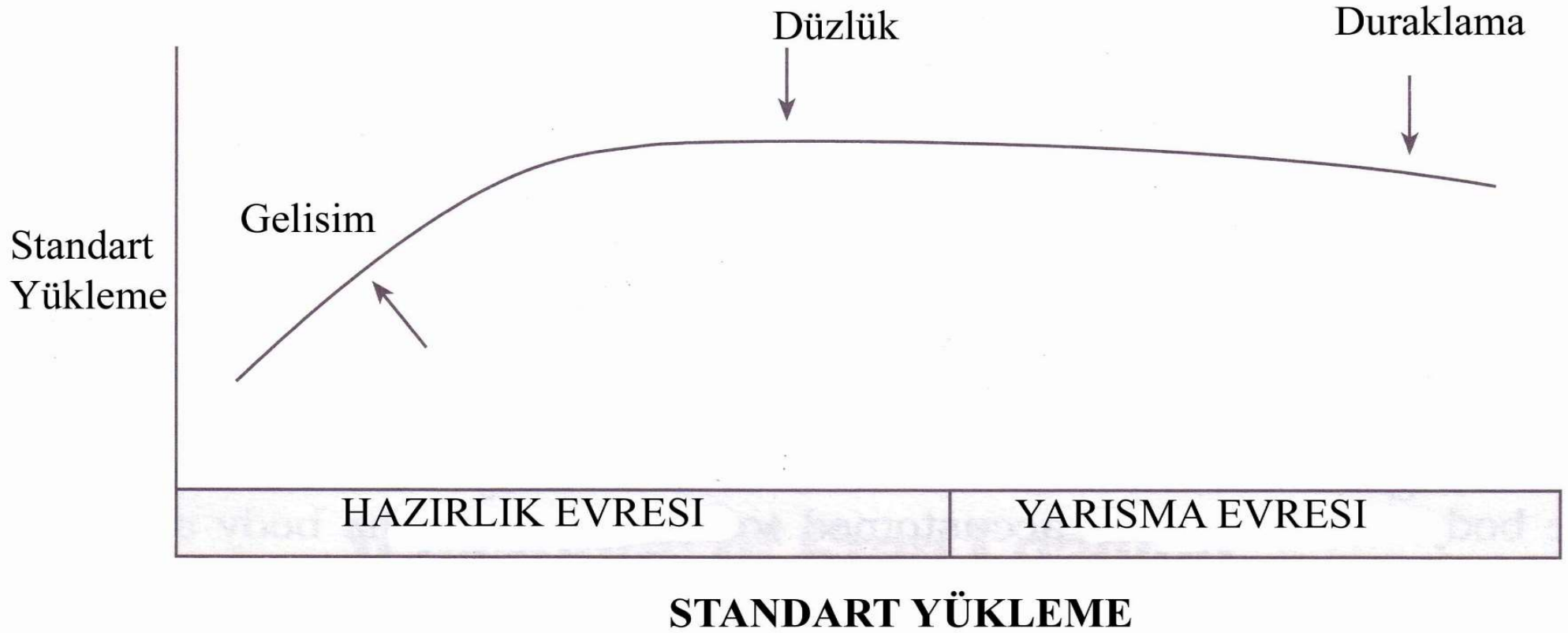
# Antrenman İlkeleri / Bireysel farklılıklar

Antrenman ve egzersize vücudun cevabı ve adaptasyonu değişkenlik gösterir



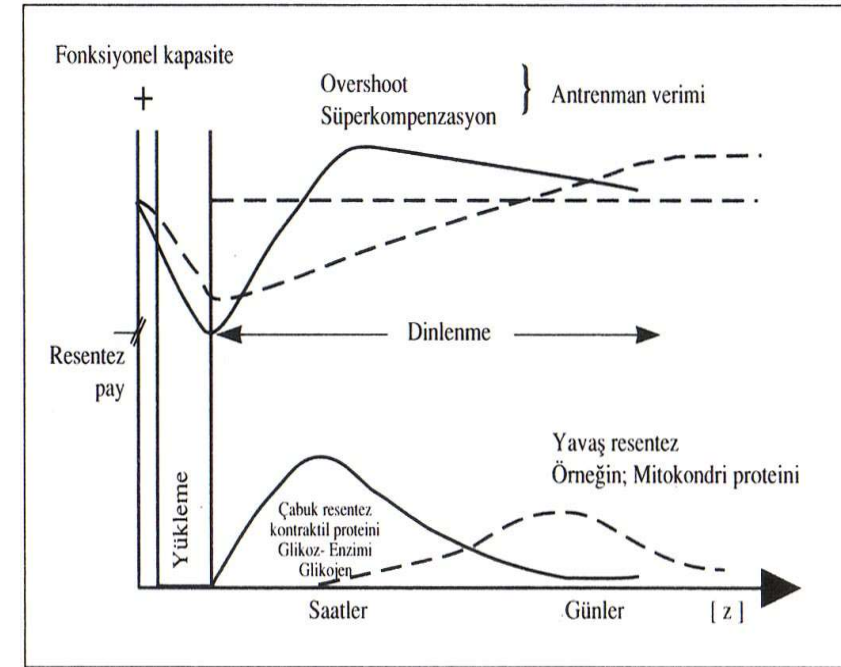
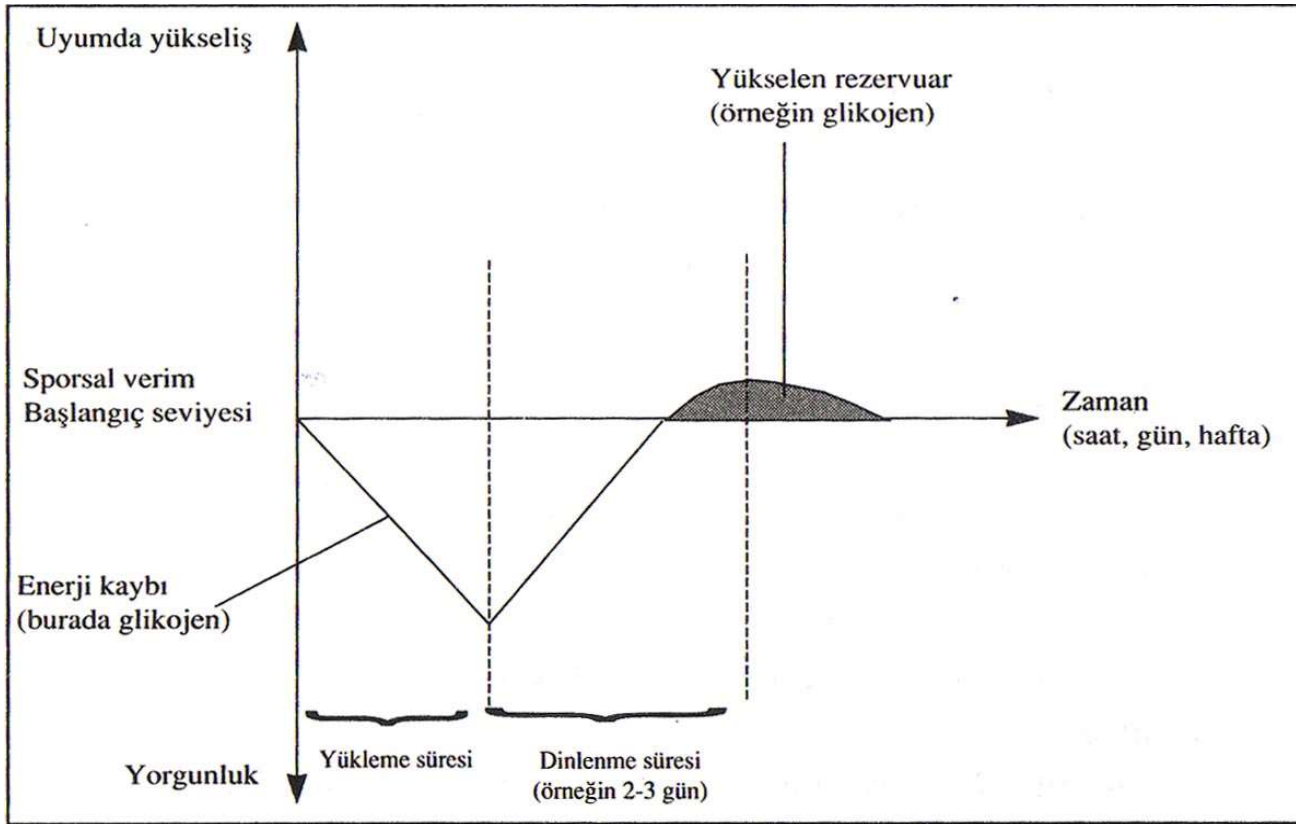


# Antrenman İlkeleri / Fazla Yükleme



# Antrenman İlkeleri / Fazla Yüklenme

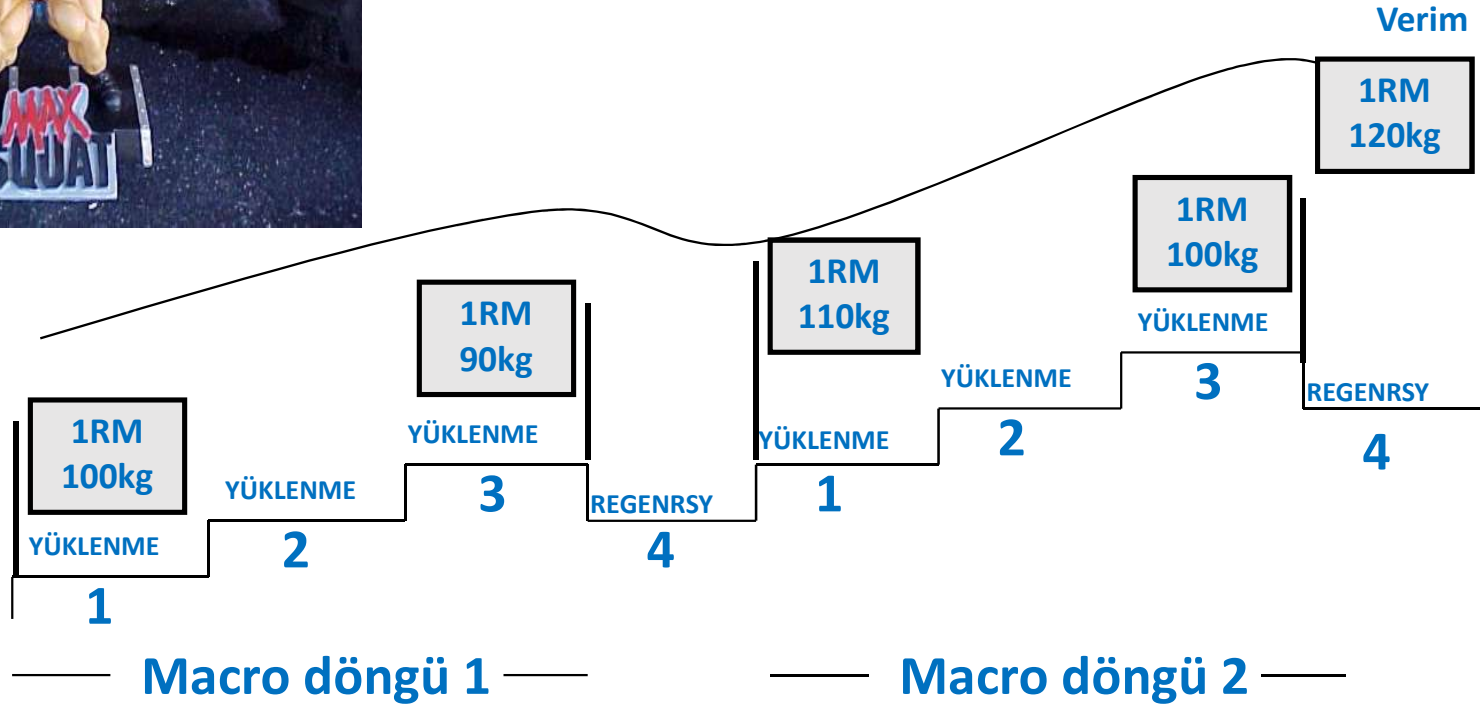
Normalin üzerinde yüklenme yapılmazsa gelişim ve verim artışı sağlanamaz



# Antrenman İlkeleri / Fazla Yükleme



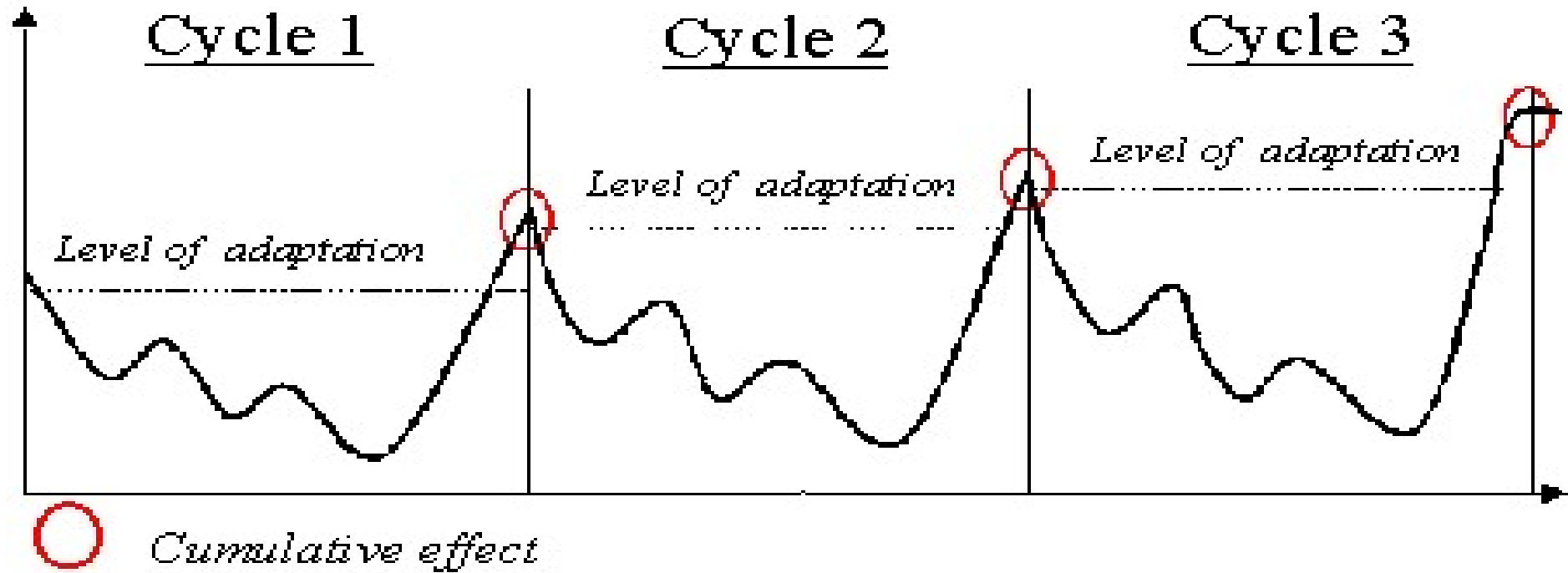
Kuvvet	80-85% 1RM	6-8 tekrar
Dayanıklılık	≤ 60% 1RM	15-20 tekrar
Hypertrophy	70-75% 1RM	10-12 tekrar





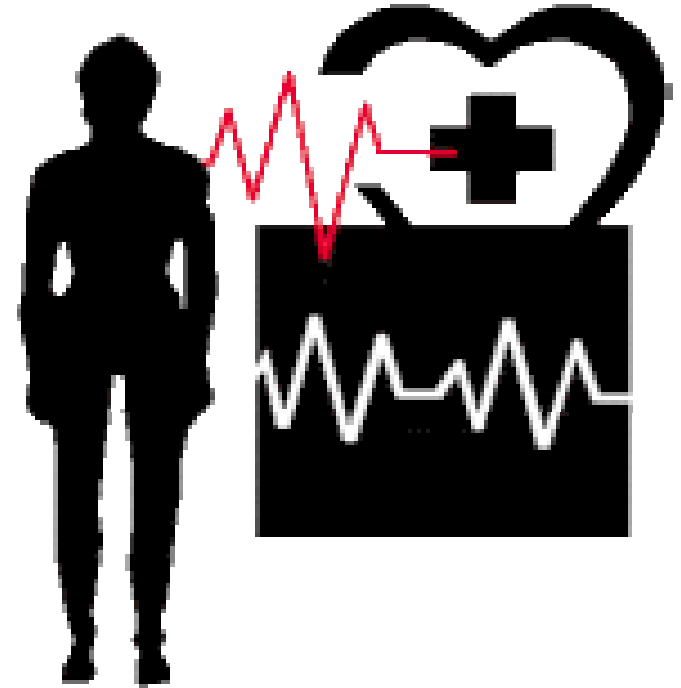
# Antrenman İlkeleri / Adaptasyon

Organizmanın adaptasyonla temel hedefi aynı işi aynı sürede ve etkinlikte ama enerji tüketiminde tasarruf yaparak tamamlamaktır

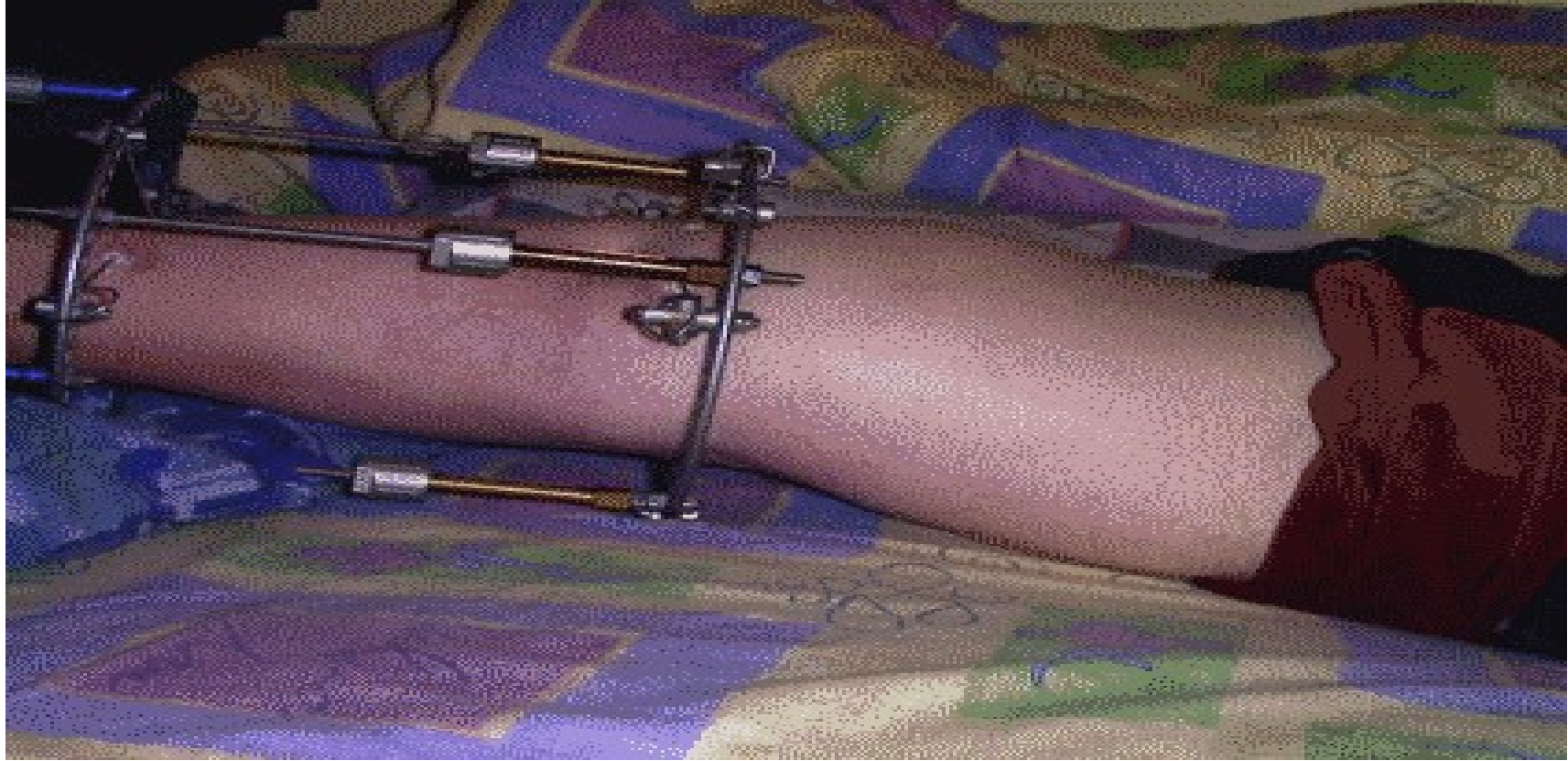


# Antrenman İlkeleri / Gelişim

Fazla yüklenmenin yapılabileceği bir üst sınır vardır



Hızlı ve plansız yüklenme artışı sakatlık sebebidir

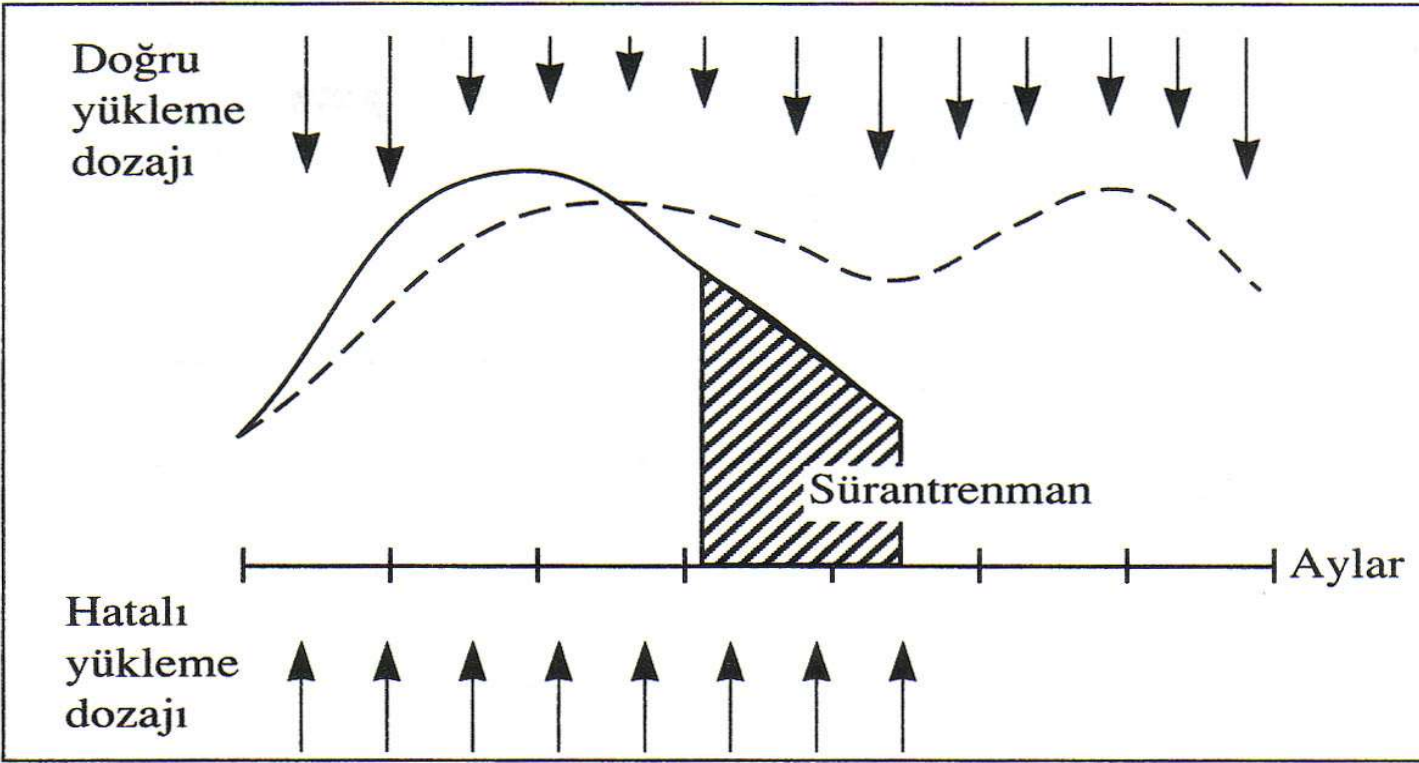




Hafta bir veya iki kez  
yüksek şiddette  
(örneğin  
sadece  
hafta  
sonları)  
yapılan çalışmalar bu  
ilkenin ihlalidir



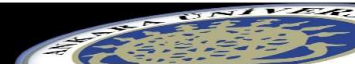
# SÜRANTRENMAN



Şema 5. Yüklemelerde farklı dozajlamalar (MATWEJEW 1975, 100)

**Sempatiksel (Basedowoid) ve**

- Çabuk yorulma
- Gerginlik (asabi derecede)
- Uyk
- İştah kesilmesi
- Vücut ağırlığında düşme
- Çift görme
- Terleme, geceleri terleme, terli eller
- Baş ağrısı eğilimleri
- Kalp atışlarında artış
- Vücut sıcaklığında hafif artış
- Yüklemelemlerden sonra kötü bir dinlenime tablosu, niteliği
- Kan basıncında normal olmayan değişiklikler
- Normal olmayan nefes alıp-verme
- Duyularda büyük gerginlik (özellikle akustik)
- Hareket akışında, olumsuz koordinasyon
- Reaksiyon sürecinde kısılma, ama çokça hatalı reaksiyonlar
- İç huzursuzluk, depresyon (stres hali)





### Tedavi

- Yüklemelerin-antrenmanların şiddetinde azaltma,
- İnterval antrenmanların kaldırılması,
- Özel antrenmanların kaldırılması
- Yüzme, neşeli oyunlar, gevşetici cimnastik
- İklim değişikliği : sakın orman, yayla iklimi
- Dinlendirici masaj
- Hidroterapi: 33-37 derecede 15-20 dakikalık dinlendirici banyo
- Saunanın kaldırılması
- Proteinli besinlerde azaltma, çok yönlü, sağlıklı beslenme
- Vitamin yüklemesi (B vitaminleri, C, A)
- Medikament alımı (uyku hapi veya az miktarda alkol)
- Psikoterapi (sakinleştirici, gevşetici)



# TEŞEKKÜRLER

Doç. Dr. Cengiz AKALAN ANTRENMAN BİLGİSİ - 2017

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**

