

Direnç Antrenmanları – Hedef Belirleme

- Program belirlemede “S.M.A.R.T.” yaklaşımı kullanılabilir 😊
- S - Spesific (özgün)
- M - Measurable (ölçülebilir)
- A - Attainable (ulaşılabilir)
- R - Relevant (yararlı, amaca uygun)
- T - Time-bound (zaman sınırlamalı, zamana bağlı)

Direnç Antrenmanları – Hedef Belirleme

- Hedefler kısaca;
 - gerçekçi olmalı,
 - katılımcının medical, duygusal ve fonksiyonel ihtiyaçlarına göre düzenlenmeli ve
 - zaman, katılımcının ilgisi ve mevcut fiziksel yeterliği gibi sınırlayıcı olabilecek faktörler göz önüne alınarak belirlenmelidir.

Direnç Antrenmanları – Hedef Belirleme

- Fizyolojik olarak değerlendirildiğinde direnç antrenmanlarının üç temel hedefi şunlardır;
 - Hipertrofi,
 - Kas kuvveti ve
 - Kas dayanıklılığı.

Direnç Antrenmanları – Hedef Belirleme

- Hipertrofi: İskelet kaslarının ağırlığının artması olarak tanımladır. Enine kesitte görülen büyümedir.
- Örneğin katılımcı daha estetik bir görünüme sahip olmak isteyebilir. Bu, kas gruplarının büyümesini istediğini ifade eder.

Direnç Antrenmanları – Hedef Belirleme

- Kas kuvveti: Katılımcılar daha güçlü olmak isteyebilirler. Bu katılımcılar genellikle ağır yüklerle çalışıp maksimal kuvvetlerini ve güçlerini geliştirmek isterler.
- Bu kişiler genellikle sporculardır ve direnç egzersizleri temelli antrenman programlarına alışıklardır. Sporcu olmayanlar böyle bir hedef belirlediklerinde ise öncelikle hipertrofi ve kas dayanıklılığı temelli bir program takip etmek gerekir.

Direnç Antrenmanları – Hedef Belirleme

- Kas dayanıklılığı: Bazı katılımcılar gün içinde daha az yorgunluk hissetmek, daha az soluksuz kalmak, dayanma güçlerini artırmak isteyebilir. Bu, kas dayanıklılığının geliştirilmesi ile mümkündür.
- Hedef kas gruplarının belirli zaman dilimi içerisinde submaksimal (maksimalin altında) iş yükünde fazla sayıda tekrar kasılma yeteneği olarak ifade edilebilir.

Direnç Antrenmanları - Kavramlar

- **Direnç egzersizi (resistance exercise):** Tek bir direnç antrenmanını ifade eder. Workout olarak da bilinir.
- **Direnç antrenmanı (resistance training):** Direnç egzersizlerinin (antrenmanlarının) kombinasyonudur.

Direnç Antrenmanları - Genel prensipler

- Antrenmanın özgünlüğü: Yalnızca çalıştırılan kaslarda gelişim olur. Bu nedenle program geliştirilmesi istenen tüm kasları hedef almalıdır.
- Yapılan antrenman içeriğine uyum prensibi [SAID Principle, Specific Adaptations to Imposed Demands]: Antrenmanın içeriği nasıl bir kuvvet gelişimi sağlayacağını belirleyicisidir. Çok tekrarlar ile antrenman yaptığınızda kuvvette devamlılığınız gelişir.

Direnç Antrenmanları - Genel prensipler

- Sürekli artan fazladan yüklenme: Organizmanın yeni durumlara uyum sağlaması için artan bir yüklenmenin varlığına ihtiyaç duyulur. Bu nedenle yük artışı sürekli olmalıdır.
- Antrenmanın çeşitliliği: Hiçbir direnç programı antrenman içeriği zamanla değiştirilmeden yapılmamalıdır. Periyotlamaya dikkat ederek zaman zaman antrenmanın içeriği değiştirilmelidir.

Direnç Antrenmanları - Genel prensipler

- Antremanın periyotlaması: Kassel uygunluğu tüm fizyolojik yapılarıyla geliştirmek mümkün değildir. Bu nedenle antrenmanlar periyotlanmalı ve her bir antrenman döngüsü için belirlenen hedeflere ulaşılmalıdır.
- Bu daha çok sporcular tarafından kullanılmaktadır.

Direnç Antrenmanları - Genel prensipler

- Ayrıca kişilerden sürekli geri bildirim almak gerekir. Bu şekilde;
- Programın onların hedeflerine ne kadar ulaştığını ve
- Oluşturduğunuz antrenman programının yeterliğini takip edebilirsiniz.

Direnç Antrenmanları - Genel prensipler

- Bunun dışında kişilerin en başından her bir antrenmana verdiği cevapların sizin tarafınızdan kayıt altına alınması önemlidir.
- Her antrenman sonrasında Borg skalası veya kas ağrı skalasından bu tür geri bildirimler için faydalanabilirsiniz.
- Böylece hem sağlık durumlarını hem de gelişimlerini takip edip, onlara geri bildirimde bulunabilirsiniz.

Direnç Antrenmanları - Genel prensipler

- Kas Ağrısı Skalası

BOX 16.1

Likert-Type Chart to Determine Muscle Soreness

Minor soreness

Moderate soreness

Extreme soreness

Direnç Antrenmanları - Genel prensipler

- Borg Skalası

TABLE 17.9 CATEGORY AND CATEGORY-RATIO SCALES FOR RATINGS OF PERCEIVED EXERTION (CATEGORY SCALE) AND FOR SENSATIONS, EXPERIENCES AND FEELINGS, INCLUDING PAIN (CATEGORY-RATIO SCALE)

Category Scale	Category-Ratio Scale	Descriptor
6 No exertion at all	0 Nothing at all	
7 Extremely light	0.3	
8	0.5 Extremely weak	Just noticeable
9 Very light	0.7	
10	1 Very weak	
11 Light	1.5	
12	2 Weak	Light
13 Somewhat hard	2.5	
14	3 Moderate	
15 Hard (heavy)	4	
16	5 Strong	Heavy
17 Very hard	6	
18	7 Very strong	
19 Extremely hard	8	
20 Maximal exertion	9	
	10 Extremely strong	“Maximal”
	11	
	∞	
	• Absolute maximum	Highest possible

Direnç Antrenmanları - Genel prensipler

- Genellikle istenen; kilo kaybı, kilo kazanımı, kuvvet artışı, kas dayanıklılığı, kas kütlesinde artış, keskin vücut hatlarına sahip olma, genel sağlık düzeyinde gelişim, hız, çabukluk, güç, denge, koordinasyon, kan basıncını düşürme, kolesterol düşürme, diyabet ile baş edebilme, başka kronik rahatsızlıkları yenme, rehabilitasyon, spora özgü kuvvet kazanımıdır.
- Katılımcıların hedefleri genellikle gerçekçi ve ulaşılabilir değildir. Bu durumda bireysel antrenör hedef belirlemede öne çıkmalıdır.