

Direnç Antrenmanları - Akut antrenman (Workout)

- Bir akut antrenmanda bulunan değişkenler;
 - Hareketlerin belirlenmesi,
 - Hareketlerin düzenlenmesi,
 - Direncin ve tekrarların belirlenmesi,
 - Her hareket için set sayısının belirlenmesi ve
 - Hareketler ve setler arasındaki dinlenme periyodunun belirlenmesidir.

Direnç Antrenmanları - Akut antrenman (Workout) - Hareketlerin belirlenmesi

- Hareketler temel ve yardımcı hareketler olarak belirlenebilir.
- Temel hareketler hareketi yaptıran asıl kas/kas gruplarını çalıştırır ve bunlar genellikle büyük kas gruplarıdır (leg press, bench press, hang pulls).
- Yardımcı hareketleri yaptıran kaslar ise genelde tektir (biceps curl, triceps press vb.) ve sinerjist veya stabilizör olarak görev alırlar.

Direnç Antrenmanları - Akut antrenman (Workout) - Hareketlerin belirlenmesi

- Hareketler ayrıca çoklu veya tekli eklem hareketine izin verecek şekilde sınıflandırılırlar.
- Çoklu olanlar iki veya daha fazla kas grubu ile eklemi çalıştırırken (squat, dead lift, power cleans, power snatches, bench press vb.) tekli olanlar yalnızca bir kas grubu veya eklemi hareket ettirir (knee extension, biceps curl, knee curls vb.).

Direnç Antrenmanları - Akut antrenman (Workout) - Hareketlerin belirlenmesi

- Hangilerinin seçileceği ihtiyaca göre ayarlanmalıdır. Çoğu sporda ve aynı zamanda günlük yaşamda genellikle çoklu hareketlerin antrene edilmesi önemli olmaktadır.
- Ayrıca çoklu hareketlerin kaslar arasında daha fazla nöral koordinasyona ihtiyaç duyduğu bilinmektedir.
- Çoklu hareketlere verilen hormonal cevaplarda daha fazladır.
- Ayrıca çoklu hareketlerde kaldırma tekniklerinin bilinmesi daha önemli olmaktadır.

Direnç Antrenmanları - Akut antrenman (Workout) - Hareketlerin düzenlenmesi

- Hareketlerin düzenlenmesi hangi kas gruplarına daha fazla önem verildiğinin belirlenmesi açısından önemlidir.
- Genellikle;
 - İlk olarak büyük kas grupları sonra da küçük kas grupları çalıştırılmalıdır.
 - Çoklu hareketler tekli hareketlerden önce çalıştırılmalıdır.
 - İtme ve çekme hareketleri (push and pull) birbiri ardına yapılmalıdır.

Direnç Antrenmanları - Akut antrenman (Workout) - Hareketlerin düzenlenmesi

- Genellikle;
 - Üst vücut ve alt vücut hareketleri (upper and lower) birbiri ardına yapılmalıdır.
 - Patlayıcı güç gerektiren hareketler (Olympic lift vb.) ve pliometrik hareketler temel kuvvet ve tekli hareketlerden önce yapılmalıdır.
 - Kişinin güçsüz olduğu bölgeler, güçlü, yeterli olduğu bölgelerden önce çalıştırılmalıdır.
 - Özellikle aynı kas gruplarında yoğun hareketler önce düşük yoğunlu olanlar ise sonra çalıştırılmalıdır.

Direnç Antrenmanları - Akut antrenman (Workout)

- Direncin ve tekrarların belirlenmesi

- Antrenmanın yoğunluğu direnç antrenmanının en önemli parçasıdır.
- Kuvvet ve bölgesel dayanıklılıkta görülen değişikliklerin temel bileşenidir.
- Direncin belirlenmesinde 1 Tekrar Maksimum'un (1 TM) veya mutlak direncin kullanılması en kolay yoldur.

Direnç Antrenmanları - Akut antrenman (Workout)

- Direncin ve tekrarların belirlenmesi

- Genellikle yoğunluk için net bir TM veya TM'nin aralığı (3-5, 8-10 vb.) seçilerek oluşturulur.
- Tekrar sayısının 3-5 veya 13-15 arasında farklılık göstermesi antrenman hedeflerinin çok büyük miktarda farklılaşmasına neden olacaktır.

Direnç Antrenmanları - Akut antrenman (Workout)

- Direncin ve tekrarların belirlenmesi

- Direnç belirlemenin başka bir yöntemi de 1 TM'nin yüzdesinin belirlenmesidir.
- Örneğin yoğunluk için 1 TM'nin % 70'i seçilebilir.
- Bu yöntem kullanıldığında her bir hareket için maksimal değerlerin bilinmesi gerekliliği ortaya çıkar.

Direnç Antrenmanları - Akut antrenman (Workout)

- Direncin ve tekrarların belirlenmesi

- Ancak 1 TM'nin yüzdesinin belirlenmesinde dikkat edilmesi gereken bazı noktalar vardır.
- Birincisi zamanla 1 TM değeri artacağından, aralıklarla 1 M'nin yeniden ölçülmesi gerekir.
- İkincisi ise özellikle yeni başlayanların 1 TM sonuçları çok düşük olabailir. Bu nedenle antrenman yoğunluğu doğru belirlenemeyebilir. Bu nedenle belli bir TM veya TM aralığı seçilmesi bu kişilerde daha doğru olabilir.

1 TM'nin Belirlenmesi

- Hem testi tanınması hem de ısınması için tahmin edilen maksimal ağırlığın % 40-60 şiddetinde 5-10 tekrar yapmasını sağlayın.
- Sonrasında 1 dk dinlenme verilir. Bu esnada hafif germe egzersizleri yapılabilir.
- Sonra da kişi tahmin edilen maksimal ağırlığın % 60-80'inde 3-5 tekrar yapar.

1 TM'nin Belirlenmesi

- Tekrar dinlenme süresi verilir. Sonra kişi tahmin edilen maksimal ağırlığı denemelidir.
- Sonra buna küçük bir miktar daha eklenebilir. Eğer bu kaldırma da başarılı olursa bu kez 3-5 dk dinlenme süresi verilir.

1 TM'nin Belirlenmesi

- Hedeflenen, 1 TM'nin bulunması için 3-5 maksimal deneme yapılmasıdır.
- Bu dinlenme ve yüklenme süreci, 1 TM bulunana kadar bu şekilde devam eder.

Direnç Antrenmanları - Akut antrenman (Workout) - Set sayısının belirlenmesi

- Öncelikle tüm hareketlerin set sayılarının aynı olması gerekmemektedir.
- Ayrıca tek setli çalışmaların yalnızca antrenmana yeni başlayan kişilerde kısa süre için olumlu etki gösterdiği, çoklu setlerin hem kuvvet, hem hipertrofi hem de dayanıklılık gelişiminde çok daha etkili olduğu bilinmektedir.

Direnç Antrenmanları - Akut antrenman (Workout) - Set sayısının belirlenmesi

- Bununla birlikte bazı araştırmalarda tekli setlerin de belirli bir kas kuvveti dayanıklılığa ulaşmak ve onu korumakta etkili oldukları bulunmuştur.
- Antrenman programında aerobik, esneklik çalışmak zorunda olanlar, direnç antrenmanına tek başına zaman ayıramayan kişiler için tekli settler de önerilebilmektedir.

Direnç Antrenmanları - Akut antrenman (Workout)

- Hareketler ve setler arasındaki dinlenme periyodunun belirlenmesi

- Setler ve hareketler arasında dinlenme zamanının belirlenmesi doğru antrenman hedefine ulaşmada önemlidir.
- Çünkü direnç antrenmanları sırasında kullanılan asıl enerji metabolizması ATP-CP sistemidir ve yenilenmesi gerekmektedir.
- Bu nedenle dinlenme süresi direnç antrenmanına verilen metabolik, hormonal ve kardiyovasküler cevapları etkilemektedir.

Direnç Antrenmanları - Akut antrenman (Workout)

- Hareketler ve setler arasındaki dinlenme periyodunun belirlenmesi

- İleri düzey kişilerde mutlak kuvvet veya gücü artırmak için büyük kas gruplarında çoklu yapılan çoklu hareketlerden sonra 3-5 dk. dinlenme süresi verilmelidir.
- Ancak yeni başlayanlarda veya orta düzey kişilerde bu süre 2-3 dk. olabilir. Çünkü direncin yaratacağı hormonal cevaplar çok yüksek olmayacaktır.
- Tekli hareketlerden veya daha küçük kas gruplarında yapılan hareketlerden sonra ise daha kısa dinlenme süresi verilebilir.

Direnç Antrenmanları - Akut antrenman (Workout)

- Hareketler ve setler arasındaki dinlenme periyodunun belirlenmesi

- Bir önemli bilgi de hem glikolitik hem de ATP-CP sistemi üzerinde stres yaratan direnç antrenmanlarının daha fazla hipertrofi sağladığıdır.
- Bu nedenle settler arasında daha kısa süreli dinlenmeler daha fazla kas definasyonuna sebep olacaktır.
- Bu nedenle kişi hem kuvvet hem de hipertrofi hedefliyorsa; uzun dinlenmeli yüksek yoğunluklu setler ve kısa dinlenmeli orta yoğunluklu setleri beraber uygulamalıdır.

Direnç Antrenmanları - Akut antrenman (Workout)

- Hareketler ve setler arasındaki dinlenme periyodunun belirlenmesi

- Ancak aşırı yüklerin ve kısa dinlenmelerin psikolojik olumsuz etkiler yarattığı unutulmamalı, antrenman programı oluşturulurken dikkate alınmalıdır.
- Dinlenme periyotlarının iyi ayarlanamadığının göstergeleri; güçteki azalma, sersemlik (baş dönmesi), bulantı, baygınlıktır.

Direnç Antrenmanları - Akut antrenman (Workout)

- Hareketler ve setler arasındaki dinlenme periyodunun belirlenmesi

• Dinlenme periyotları genel aralıkları:

- Çok kısa süreli - 1 dk. veya daha az
- Kısa süreli - 1-2 dk.
- Orta süreli - 2-3 dk.
- Uzun süreli - 3-4 dk.
- Çok uzun süreli - 5 dk. ve daha fazla

Direnç Antrenmanları - Hareketlerin gerçek tekrar ve aralıkları

- Hareket içeren kas kasılmalarına dinamik denir.
- Bir dinamik hareket (kasılma) hem konsantrik hem de egzantrik fazdan oluşur.
- Fazların düzeni harekete bağlıdır. Örneğin squat egzantrik fazda, pull-up ise konsantrik fazda başlar.
- Önemli olan, hareketi en büyük eklem hareket genişliğinde yapmaktır.