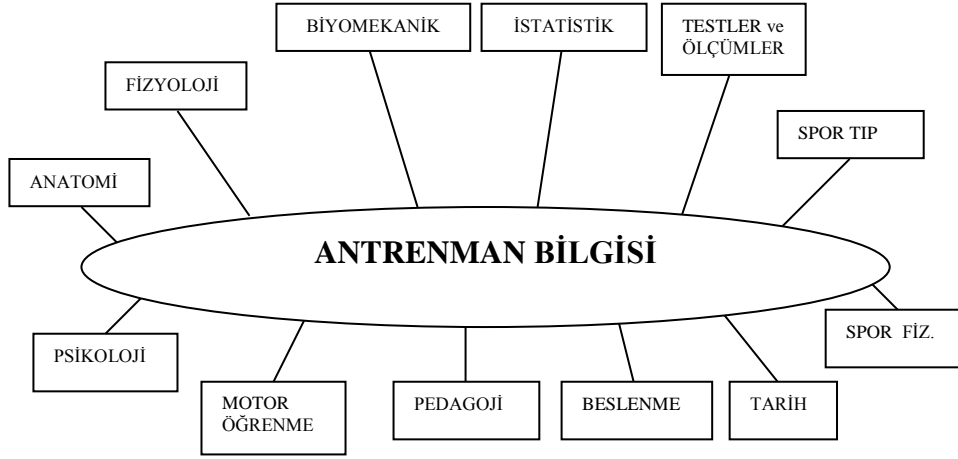


## **BÖLÜM 2**

**ANTRENMAN BİLGİSİNE KATKI SAĞLAYAN BİLİM DALLARI  
VE BİR ANTRENÖR ADAYININ BİLGİ SAHİBİ OLMASI  
GEREKEN ALANLARDAN BAZILARI NELERDİR?**



## ANTRENMAN BİLGİSİNE KATKI SAĞLAYAN BİLİM DALLARI VE BİR ANTRENÖR ADAYININ BİLGİ SAHİBİ OLMASI GEREKEN ALANLARDAN BAZILARI NELERDİR?



Şekil 1. Antrenman Bilgisinin Gelişmesine Katkıda Bulunan Alanlar (3).

Bu bilim alanlarına bir göz atarsak, bunların her birinin çok ayrıntılı, derinlemesine bilgi birikimi olan alanlar olduklarını görürüz. Acaba bir antrenör bu alanlarla ilgili ne kadar bilgi edinmelidir? Herhalde bu alanda bilimsel çalışmalar yaparak meslek edinmiş birisi ya da bir akademisyen kadar değil ancak belli ölçüde bilgi sahibi olmalıdır:

**Anatomi:** Organizmanın yapısını anlatan bilim dalıdır. Hücreler, dokular, organlar, sistemler ve nihayet organizma. Kaslar, kemikler,

eklemler, kalp, akciğerler, özellikle spor ve performans ile çok yakın ilgili yapılara ilişkin bilgi sahibi olmak, bir antrenör adayı için, bu yapı ile ilgilenecek olması ve geliştirmeye çalışacak olması nedeni ile çok önemlidir.

**Fizyoloji:** Fizyoloji yukarıda bahsettiğimiz yapıda fonksiyonlar nasıl yerine getiriliri açıklamakla beraber genellikle anatomi ile iç içe konuları içermektedir. Birçok kitap anatomi ve fizyoloji adı altında kaleme alarak yapıyı ve beraberinde de fonksiyonu ele almaktadır.

**Spor Fizyolojisi:** İnsan dinlenik halde iken Homeostasis dediğimiz iç denge haline sahip iken bir harekete başladığında bu etkilenmekte ve değişmektedir. Örneğin kısa süre (birkaç dakika gibi) için olduğumuz yerde sıçrasak organizmada nabız tansiyon gibi ölçümlerde hemen bir değişiklik ortaya çıkar (akut etki). Bu basit hareketi düzenli aralıklarla, örneğin haftada birkaç kez, üç ay gibi bir süre uygulasak yine organizmada bazı kalıcı değişiklikler ortaya çıkacaktır (kronik etki). İşte organizmada bu olup biteni bize açıklayan ve yoğun araştırmaların sürdüğü bir alandır spor fizyolojisi ve elbette antrenör adayının bu alanla ilgili de temel bilgilere sahip olması, yaptırdığı antrenmanların etkilerini anlayabilmesi bakımından gereklidir.

**Psikoloji:** Kısaca “davranış bilimi” olarak bildiğimiz psikoloji, sporcunun davranışlarını anlayabilmemiz, yalnız iken ve takım arkadaşları ile birlikte sergilediği davranışları ve nedenleri üzerinde antrenör olarak bir fikre sahip olabilmemiz için gerekli bilgileri bize kazandırır. Motivasyon, endişe, kaygı, stres, kişilik özellikleri gibi spor ortamında antrenör olarak çok karşılaşacağımız konuları irdelediği için bu konu ile ilgili yeterli bilgi ile donanmış olmamızın gereği de ortadadır.

**Tarih:** İlgilendiğimiz branşın tarihini incelediğimizde sporcuların çalışma yöntemlerini, yaptıkları antrenmanları ve yüklenmeleri belirlememiz mümkün olacaktır. Bu sporcuların başarıyı nasıl elde ettiklerini böylece tespit ettikten sonra bundan kendi sporcularımızı çalıştırırken yararlanmak mümkün olacaktır. Yapılan çalışmaları ve antrenmanları aynen uygulamak tabiki hem doğru olmayacak hem de sporcular birbirlerinden farklı özelliklere sahip oldukları için mümkün olmayacaktır. Ancak, başarılı sporcuların bunu nasıl elde ettiklerini bilmek bir antrenör adayı olarak bizlere fayda sağlayacaktır.

**Biyomekanik:** Biyo=canlı ve Mekanik=mekanik; “canlı mekaniği” anlamında olan bu alanda matematik ve fizik teori ve kuralları insan hareketlerine uygulanarak hareketin analizi yapılmaktadır. Statik, dinamik, kinematik, kinetik gibi konular irdelenerek, özellikle bilgisayar teknolojileri kullanılarak analiz edilen hareketler sonucunda yapılan hareketin mekanik olarak şu ya da bu şekilde yapılmasının sporcu açısından daha verimli, ekonomik ve etkili olacağı gibi sonuçlar çıkarılabilmektedir. Antrenörün de sporcuya bir beceriyi öğretirken biyomekanik ile ilgili fikir sahibi olması ona yanlış varsa tespit etmede ya da hareketin daha etkili yapılabilmesinde yardımcı olacaktır.

**Testler ve Ölçümler:** Antrenörlüğe başladığınız zaman, çalıştıracağınız sporcu veya sporcuların ne durumda olduklarını tespit etmek yerinde olacaktır. Bunu yapmakla, elinizdeki malzemenin hangi düzeyde olduğunu bilmiş olacak ve nereden nereye geldiğinizi takip etmek mümkün olacaktır. Sporcuların performanslarının durumunu tespit etmek ise onun farklı antropometrik ve motorik özelliklerini ölçmemizi sağlayacak birçok testin hiç olmazsa bazılarını bilmek ve uygulayabilmekle mümkün olacaktır. Antrenör olarak laboratuvar

ölçümlerini yapabilmemiz mümkün olmamakla birlikte, alan testleri olarak bilinen ve sporcunun iş yapma kapasitesi, kuvvet, esneklik, çabukluk, sürat ve benzeri özelliklerini belirlememize yarayacak ve çok fazla aparat gerektirmeyen testleri yaptırmanız mümkün olabilecektir. Bunlarla ilgili de asgari bilgi sahibi olmak bir antrenör için önemlidir.

**İstatistik:** Sporcumuzun yukarıda anlattığımız test sonuçlarından bir anlam çıkarabilmek, katıldığı müsabakalarda ortaya koyduğu performansla ilgili tespit ettiğimiz bilgilerin organize edilebilmesi (örneğin boy, vücut ağırlığı ortalaması, şut yüzdeleri, rakibin performansı ile yapılan kıyaslamalar gibi) bir istatistikçi kadar olmamakla beraber, bir miktar temel istatistiki bilgilerle donatılmış olmanın yararlarını antrenör görecektir.

**Motor Öğrenme:** İnsanın doğumundan itibaren belli evrelerdeki gelişimi ve bu evrelerde ortaya koyduğu beceriyi inceleyen ve analiz eden motor öğrenme, spora yönlendirilecek çocuğun yaşları ile kıyaslandığında neleri gerçekleştirip gerçekleştiremediği ve hangi spora yönlendirilmesi durumunda kendisinden daha fazla verim alınabileceği konusunda antrenöre ipuçları edinmesinde katkı sağlayabilecek oldukça yeni diyebileceğimiz bir çalışma alanıdır.

**Spor Tıp:** Sporcunun sakatlanmasının önlenmesi için dikkat edilmesi gereken konular, kaslar, tendonlar ve ligamentlerin (bağlar) bu amaçla hazırlanmaları, sakatlıkların ortaya çıkmaları durumunda yapılması gereken ve yapılmaması gerekenler gibi geniş bir şemsiye altında sporcunun sağlığını ilgilendiren konuları irdeleyen spor tıp ile ilgili de temel bilgilerle donatılmak bir antrenör adayı için oldukça önemlidir.

**Beslenme:** Spor yapmayan bir insan için olduğu kadar, sporcu için de beslenme önemli bir konudur. Antrenörün sporcusunu beslenme konusunda yönlendirebilmesi için karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler, mineraller, su, kalori, antrenman ve maç öncesi ve sonrasında beslenme, sıvı alımı ve benzeri konularda temel bilgilere sahip olması çok önemlidir.

**Pedagoji:** Antrenör iyi bir lider olduğu kadar iyi bir öğretmen de olmalıdır. Çünkü antrenörlüğü boyunca kendisi öğrenmeyi sürdürdüğü gibi, sporcusuna da sürekli bir şeyler öğretecek ve onu eğitecektir. Bir şeyi bilmek kadar onu karşınızdakinin anlayabileceği şekilde anlatabilmek de çok önemli bir beceri olduğu için ve antrenör buna sürekli ihtiyaç duyacağı için pedagoji ile ilgili temel bilgilere sahip olmak önem kazanmaktadır.