

BÖLÜM - 5

ANTRENMAN NEDİR? ANTRENMAN KAVRAMI, TANIMI ve AMAÇLARI

ANTRENMAN NEDİR? ANTRENMAN KAVRAMI, TANIMI ve AMAÇLARI

Antrenman kavramı farklı otoritelerce, farklı görüş açıları getirerek tanımlanmıştır :

Hollman'a göre tıp açısından, "Antrenman, organizmada fonksiyonel ve morfolojik değişmeler sağlayan ve sporcuda verimin yükseltilmesi amacıyla belirli zaman aralıkları ile uygulanan yüklenmelerin tümüdür."

Mellerowics/Meller antrenmanı, "Güç yeteneğinin yükseltilmesi ve spor dallarında başarıya ulaşılmasını sağlamak amacıyla sporcunun bedeni ve psikosomatik gelişiminde son derece etkin olan yöntem" şeklinde tanımlamıştır.

Harre "spor antrenmanı, sporda gelişimi sağlamak için bilimsel, özellikle pedagojik ilkelere göre yönlendirilen süreçtir. Bu süreç planlı ve sistemli biçimde etkilenecek sporcuların bir veya daha çok spor dalında üstün başarıya ulaşmasını amaçlar" şeklinde bir tanım getirmiştir.

Ulich, ise "Beceri ve yeteneklerin eylem planı ve eylem yapılarının optimalleşmesini sağlayan düzenli ve planlı bir süreç" tanımlamasını eylem psikolojisi açısından getirmiştir.

Yaşar Sevim'e göre, özellikle sportif oyunlar açısından antrenman, "Fizik ve moral gücün, teknik ve taktik becerilerin organik ve psikolojik yüklenmelerle düzeltilmesi ve en üst düzeye getirilmesi amaçlarına yönelik bir eğitim sürecidir".

"Sporcunun kendi en yüksek verimine ulaşabilmesi için, planlı biçimde yaptığı bedensel ve ruhsal çalışmaların tümüdür" şeklindeki tanım ise Sedat Muratlı tarafından yapılmıştır (1).

Antrenman deyiminden, organizmaya yapılan yüklenmelerle, yüklenmeler sonucu organizmanın morfolojik ve fizyolojik olarak uyumu ve bu uyuma bağlı olarak verim artışının meydana gelmesi anlaşılmakta; alıştırma, dışardan organizmaya bir yük gibi değerlendirilmekte ve organizmanın alıştırmaların niteliğine göre tepki göstereceği düşünülmektedir.

Organizmada meydana gelen tepki uyum şeklinde kendini gösterecek ve zamanla bu uyumlar sporcularda gelişmeyi ve verim artımını sağlayacaktır.

Prof. Hueppe, antrenmana oldukça basit bir tanım getirmiştir : "kendini yetiştirmek suretiyle başarının organizasyonu" ve geniş anlamıyla bu tanımdan organize edilmiş bir eğitim anlaşılmaktadır.

Antrenman bilimcisi Toni Nett ise antrenmanı "organizmanın en yüksek bireysel randımana tüm olarak uyumu için amaca hizmet eden bütün vasıtalarla planlı ve belirli hedefe yöneltilmiş hazırlığı" şeklinde tanımlamaktadır.

İnsanın fizyolojik, teknik, zihinsel, psikolojik ve motorsal performans yeteneğini yükselten uğraş antrenmandır.

Antrenman bilimcisi Matweyew, antrenmanı “alıştırmalar yardımıyla sporcuların fiziksel, teknik, taktik, zihinsel, psikolojik ve motorsal hazırlığı” olarak tanımlar.

Antrenman başka bir yaklaşımla “ruhsal ve organik en mükemmel verim elde etmek için belirli hedefe, gayeye yönelmiş, planlı sistematik ve teknik faaliyetlerin tümü” olarak tanımlanabilir.

Spor çevreleri antrenmanı, genellikle sporcuların yükselmeleri, gelişmeleri, zirveye ve en yüksek verime ulaşabilmeleri için yapılan planlı hazırlık olarak anlamaktadır.

Antrenmanın tanımı ile ilgili bu farklı görüşler analiz edildiğinde, bazı ifade farklılıkları bulunmakla beraber, temel fikir ve düşüncenin pek farklı olmadığı görülür. Bu tanımların tümünde performansın geniş boyutlu bir planlama ve organizasyon olduğuna değinilmektedir. Bu durumda antrenmanın randıman hazırlığı için gerekli olan her türlü tedbiri ve çareleri, hatta arzu ve istek-hırs eğitimi de içine alan bir organizasyon olduğundan söz edilebilir (11).

Antrenman terimi genel anlamda değişik anlamlar ifade etmek için kullanılır. Antrenmanın amacı, bireyin fiziksel, zihinsel, psikolojik veya mekanik verimini hızla arttırmaya yönelik herhangi bir şekilde organize edilmiş eğitimidir.

“Sporcuyu en yüksek verim seviyesine hazırlamak” yaklaşımı spor alanındaki antrenmana olan yaklaşımdır. Şu anda bu terim daha da geniş anlamda kullanılmaktadır. Dar anlamda spor antrenmanı, bir sporcunun fiziksel egzersizler uygulayarak fiziksel, teknik, zihinsel, psikolojik ve moralman hazırlanmasıdır. Bu tanım, mesafe antrenmanı, dayanıklılık antrenmanı, kuvvet antrenmanı, antrenman metodları,

antrenman koşulu, vb. ifadelerin sonucunda oluşmuştur. Spor antrenmanı geniş anlamda sporcuların en yüksek sporsal verime ulaşmalarını sağlayan tüm sistematik hazırlanma metodudur. Bu verimin artırılmasını amaçlayan sporcunun kendisini eğitmesini de içeren bütün öğrenme etkilerini ve yöntemlerini kapsar.

Organizmanın sağlıklı ve verimli kalabilmek için çevresi ile ilişkileri, taleplerinin materyal ve fonksiyon olarak sürekli bir dengede olması ve bu denge durumunun korunması organizmanın çok sayıda sistemlerinin özellikle, vegetatif (istem dışı) sinir sistemi ve endokrin sistemin çalışması ile olur. Antrenman sürecinde de organizma materyal ve fonksiyonları ile verim taleplerine cevap verebilecek bir denge oluşturma arzusundadır. Her antrenman etkisi verim mekanizması dahilinde biyolojik sınırları geliştirir. Böylelikle bedensel verim yeteneğinde bir artış, ancak insan organizmasının rezerv kuvvetlerindeki bir artış ile mümkündür. Verim artışının büyüklüğü de antrenmanda tekrarlanan uyarının şiddeti ve ritmine bağlıdır. Uyarın çok farklı türde ve değişik şiddette olabilir ve organizmada bir uyum yaratır. Hareket organizmayı bütün uyarılardan daha iyi şekillendirir.

Antrenman, verimi arttırmak için belirli zaman aralıkları ile uygulanan ve organizmada fonksiyonel-morfolojik değişimler yaratan uyarınlar zinciridir, denilebilir (10).

Solunum, dolaşım, sinir sistemleri, kaslar ve metabolizma salgılarının istenilen düzeye ulaşması olan verimlilik, bu konuda gerekli bilgisi olanların planlayacağı ve uygulayacağı antrenman programları ile istenilen seviyeye ulaşır. Aksi durumda başarılı olmak zordur, hatta imkansızdır (11).

Sporsal verim, koordinasyon, kondisyon ve benzeri niteliklerle sınırlı olmayıp, taktik- strateji, çevresel koşullar (hava koşulları, zemin, seyirci ve hakem etkisi gibi) ve kollektif yaklaşım gibi faktörler de sporsal verimde etkili olurlar (12).

Bompa (1980) antrenmanı, “sportif performansı geliştirmeye yönelik, sistemli bir şekilde tekrarlanan ve yavaş yavaş artan egzersizler” olarak tanımlamaktadır.

Antrenman terimine getirilen farklı açıklamalar ve yapılan tanımlar incelendiğinde, antrenman kavramı içerisinde, fiziksel performans, yüksek verim, sağlık, planlama gibi terimlerin kullanıldığı anlaşılmaktadır. Bütün bu terimleri bir araya getirerek şöyle bir tanımlama yapmak yerinde olacaktır : **“Sporcunun sağlığına dikkat ederek, performansı en üst düzeye çıkarmak için yaptığımız planlı ve programlı çalışmaların tümüne antrenman denir”**. Sporcu “herşeye rağmen başarı” yaklaşımı ile çalıştırılırsa ve kendisine “yarış atı” gibi davranılırsa, sağlığını kaybedecek ve elde edilen sonucun bir anlamı olmayacaktır. Bu nedenle, sporcunun sağlığı herşeyden önce gelmelidir. Antrenmanda sağlıklı bir insan ve sağlıklı bir sporcu yetiştirmeliyiz. Bunun dışındaki herşey ikinci planda kalmalıdır (1).

Ne şekilde bir tanımlama getirirsek getirelim, antrenman yolu ile yapılan hazırlık çalışmalarının karmaşık konular olduğu ve birçok farklı bilim dalından yararlanmak gerektiği ortaya çıkar: anatomi, fizyoloji, beslenme, spor fizyolojisi, biyomekanik vd. (13).

Antrenmanın Amaçları

Sporcunun sahip olduğu potansiyeli en üst düzeye çıkarmak ve performansı en üst düzeyde artırmak antrenörün ulaşmak istediği belli başlı hedeftir. Bunu gerçekleştirebilmek için antrenmanda ulaşılması gereken bazı amaçlar vardır. Bunları gözden geçirmek yerinde olacaktır.

1. Çok yönlü fiziksel gelişmeyi elde etmek ve geliştirmek: Her spor branşının ortak olarak geliştirmesi gereken özellikleri vardır. Genel kuvvet, genel dayanıklılık, esneklik, sürat , koordinasyon gibi hemen her spor dalında gerekli olan özellikler geliştirilmeli ve harmoni içinde gelişmiş bir vücuda sahip olmaya çalışmalıdır.

2. Yapılan sporun ihtiyacı olan spesifik fiziksel ve motor özellikleri geliştirmek: Her spor branşının özellikleri ve ihtiyaçları birbirlerinden farklı olabileceği için bunlar tespit edilmeli ve geliştirilerek mükemmelleştirilmelidir: özel dayanıklılık, özel esneklik, özel kuvvet (çabuk kuvvet gibi), denge ve koordinasyon. Buna yönelik yapılan antrenmanlar sonucunda, sporcu sakatlık ortaya çıkmaksızın çalışmalarını yerine getirebilmelidir.

3. Tekniği geliştirmek ve mükemmelleştirmek: Teknik, sporcunun bir hareketi en ekonomik olarak en etkili şekilde yapma yoludur. Sporcu, henüz elit sporcu düzeyine çıkmadan antrenmanlarda yeterince zaman ayırarak kendisine yaptığı sporun tekniği en iyi bir şekilde öğretilmeli, sporcuya kullandığı teknik mal edilmeli ve mükemmelleştirilmelidir.

4. Yapılan spor için bir strateji belirlemek: Oyuncularımızın sahip olduğu özellikler, rakibin sahip olduğu özellikler ve hangi müsabakada nasıl bir strateji uyguladığı gibi durumlar incelenerek, uygulayacağımız taktiklerin ve bir stratejinin belirlenmesi bir başka amacı oluşturur.

5. Sakatlıkların önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınması: Antrenör, sporcuların sakatlanmamaları için onların kas, tendon ve ligamentlerini kuvvetlendirmelidir. Yine sakatlığa sebep olabilecek saha koşulları, malzeme ve diğer etkenleri en iyi durumda bulundurmaya çalışır.

6. Sporcunun sağlığının korunması: Sporcu olanaklar elverdiği ölçüde yıllık sağlık muayenelerinden geçirilmeli ve sağlığına dikkat edilmelidir. **Yaptığımız çalışmalardaki temel amacımız sağlıklı bireyler yetiştirmek olmalıdır ve bunun dışındaki bütün amaçlar ikinci planda kalmalıdır.**

7. İradenin geliştirilmesi: antrenman güçlüklerini yenme azim ve yeteneğinin, antrenman ve davranış disiplininin kazandırılması ve cesaret, azim, kazanma isteği gibi özelliklere sahip olması.

8. Takım ruhunun geliştirilmesi: Takım içindeki dayanışma, arkadaşlık ve sosyal atmosfer, antrenör için geliştirilmesi gereken en önemli konulardandır. Sporcular ferdi hareket etmek yerine, aynı amaca hizmet eden bir grubun bireyleri olduklarının bilincini kazanmalıdırlar.

9. Sporcunun uyguladığı spor branşı ile ilgili kural değişiklikleri ve her türlü bilgi ile donatılması ve antrenör tarafından sürekli bir şekilde teorik olarak yetiştirilmesi de bir başka antrenman amacını oluşturur.