

## **BÖLÜM - 12**

### **ANTRENMAN PRENSİPLERİ**



## ANTRENMAN PRENSİPLERİ

Antrenmanın temellerini pedagoji, fizyoloji ve psikoloji oluşturup, antrenmanı bütünü ile yönlendiren kendine has prensipler vardır. Bu prensiplere uyulması, sporcu ve antrenörün performans ve başarılarını olumlu etkileyecektir (1):

1. Çok yönlü gelişme prensibi: Çok yönlü fiziksel gelişmenin birçok eğitim alanı ve insan çabalarında bir zorunluluk olduğu anlaşılmaktadır. Kişi aldığı eğitimde ne kadar ayrıntıya girerse girsün, başlangıçta gerekli temeli almak için çok yönlü gelişmeden geçmelidir. Bazı genç sporcularda çok süratli gelişmenin görüldüğü ortadadır. Bu gibi durumlarda antrenörün, spesifik (yapılan spora özgü) antrenman programları geliştirme eğilimini kontrol etmesi gerekir. Geniş, çok yönlü fiziksel gelişme, özellikle genel fiziksel hazırlık, yüksek düzeyde spesifik fiziksel hazırlık ve teknik hazırlık için gereklidir. Antrenmana bu tür bir yaklaşım, spor ya da yarıştaki spesifik çalışma için bir önkoşuldur. Sporcu, spesifik sportif elitliğin çok yönlü gelişmeden geçtiği gerçeğini unutmamalıdır. Her sporda yüksek performans şansı, antrenman programının erken (başlangıç) dönemlerinde morfolojik ve fonksiyonel gelişmenin yerine getirilmesi ile mümkündür. Böyle bir sporcu, abartılı gibi görünmekle birlikte, dünyada örnekleri olduğu gibi, bir mesafe koşucusu kadar dayanıklı, bir sürat koşucusu (sprinter) kadar hızlı ve bir hokkabaz kadar da koordineli olmalıdır.

2. Branşlaşma (spesifikleşme) prensibi: Branşa yönelik çalışmalar yani spesifikleşme, sporda başarı elde etmek için temel şartı oluşturur. Spora başlayan bir kimsede en baştan itibaren bu spora özgü özel çalışmalar, yani spesifikleşme eğilimi vardır. Spora özgü spesifik egzersizler, bu spora ilişkin morfolojik ve fonksiyonel değişikliklere yol açacaktır. Organizma, teknik, taktik, psikolojik ve fizyolojik unsurları ile yaptığı aktiviteye adapte olur. Bu durum ise yüksek performans elde etmenin kaçınılmaz koşuludur. Ancak, spor ortamında yaşanan genel eğilim, spesifik çalışmaların, yani branşlaşmanın gereğinden erken yapılmasıdır. Bu ise sporcunun çocukluk yaşlarındaki gelişimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Spor branşları arasında spesifikleşme yaşı bakımından farklılığın olması doğaldır. Örneğin yüzme ve cimnastik gibi sporlarda spesifikleşme 10 yaşın altında iken, halter, güreş ve boks gibi, sporcunun fizyolojik ve psikolojik olarak nispeten fazlaca zorlandığı branşlarda bu uygulama sporcunun ergenlik dönemine gelmesine kadar ertelenebilir. Fakat, bu yaşın erkene alınması yönünde hem sporcudan, hem de aile ve çevreden gelen eğilimi antrenör kontrol edebilmelidir.

Aşağıdaki tablo spor branşlarında çalışmalara başlama ve spor branşına özgü yüklenmeler yapma yaşlarını belirtmektedir.

**Tablo 24 – Farklı Spor Branşlarında Spora Başlama ve Branşlaşma Yaşları (3).**

<b>Spor Branşı</b>	<b>Spora Başlama Yaşı</b>	<b>Branşlaşma Yaşı</b>
1. Atletizm	10 – 12	13 - 14
2. Basketbol	7 - 8	10 – 12
3. Bisiklet	14 – 15	16 - 17
4. Boks	13 -14	15 -16
5. Buz Pateni	5 – 6	8 - 10
6. Cimnastik (kızlar)	6 – 7	10 -11
7. Cimnastik (erkekler)	6 – 7	12 - 14
8. Eskrim	7 – 8	10 -12
9. Futbol	10 -12	11 - 13
10. Güreş	13 – 14	15 - 16
11. Halter	11 -13	15 - 16
12. Kayak	6 – 7	10 - 11
13. Kürek	12 – 14	16 -18
14. Tenis	6 - 8	12- 14
15. Voleybol	11 - 12	14 - 15
16. Yüzme	3 - 7	10 -12

Yine seçilmiş bazı spor branşlarında başarı elde ederek yüksek performans sergilenen yaşlar ise aşağıdaki tabloda belirtilmiştir (14).

**Tablo 25 – Farklı Spor Branşlarında Sportif Başarılarda Yaş Sınırı (14).**

Spor Branşı	İlk Başarılar Devri		Optimal Başarı D.		Üst Dü-Olgunluk D	
	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın
Boks	18-20		21-25		26-28	
Eskrim	18-21	17-19	22-28	20-26	29-32	27-30
Halter	20-24		25-30		31-34	
Güreş	20-23		24-28		29-32	
Binicilik	23-25	20-22	26-30	23-25	31-40	26-30
Bisiklet	19-21		22-26		27-30	
Cimnastik	19-21	15-28	22-27	19-24	28-32	25-30
Kule Atlama	18-21	16-19	22-26	20-24	27-30	25-28
Basketbol	20-22	16-18	23-26	19-25	27-30	26-28
Futbol	21-22		23-25		27-30	
Hokey	20-23		24-29		30-32	
Sutopu	20-21		22-26		27-30	
Modern Pentatlon	21-23		24-27		28-30	
Atıcılık	20-25		26-30		31-40	
Kürek	17-20		21-25		26-28	
Kano	18-20	16-18	21-25	19-24	26-28	25-30
Yelken	23-25		26-35		36-40	
Yüzme	14-17	12-15	18-22	16-20	23-25	21-23

3. Ferdileştirme (Bireyselleştirme) prensibi: Performans seviyesi ne olursa olsun, sporcunun, yeteneklerine, potansiyeline, öğrenme özelliklerine ve sporun özelliğine uygun olarak antrene edilmesi anlamında olan bu prensibe uygun olarak antrenman modellendirilmelidir ki, antrenmanda en yüksek verim elde edilebilsin. Bu prensibe uygun olarak sporcu, subjektif olarak gözlenip, objektif olarak değerlendirilir ve böylelikle antrenman ihtiyaçları doğru tespit edilerek,

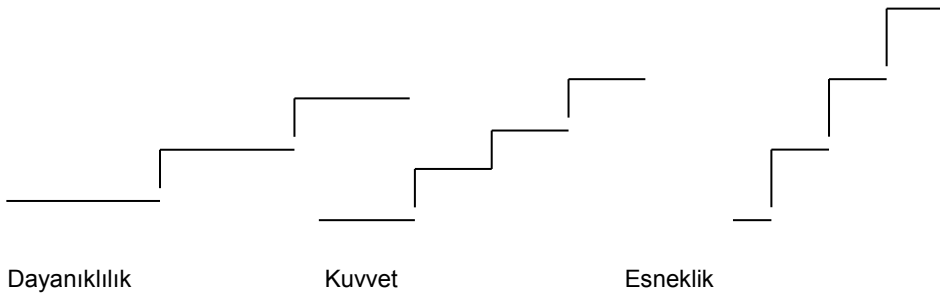
amaca ulaşılmaya çalışılır. Birbirlerine kronolojik yaş ve antrenman yaşı olarak yakın veya benzer özelliklere sahip olan sporcular arasında bile performansla yönelik farklılıklar ortaya çıkacaktır. Bu nedenle, örneğin bayan sporcuların fizyolojik farklılıkları ve özellikleri de dikkate alınarak, sporcular sahip oldukları kişisel performans özellikleri tespit edilip gözönüne alınarak antene edilmelidirler.

4. Çeşitlilik Prensibi: Yapılan antrenmanların zorluğu ve yoruculuğu, uzun saatler ve yıllar süren sıkıcı çalışmalardan oluştuğu, antrenman kapsamı bölümünde vurgulanmıştı. Böylesine ağır ve monoton bir çalışma yükü altında olmak, sporcuda zaman zaman sıkıntıya neden olabilir. Önceden bahsedildiği şekilde kendini sürekli geliştiren ve yenileyen bir antrenör, bu durumdan da haberdar olacağı için hazırlıklı olacaktır. Çok bilgili ve egzersiz repertuarı zengin bir antrenör, yaratıcılığını ve hayal gücünü de kullanarak bu gibi durumlarla karşılaştığında çözüm üretebilecek ve çeşitlilik prensibine uygun davranarak sporcuları bu havadan kurtaracaktır.

5. Antrenmanda Aktif ve Dürüst alışma Prensibi: Antrenör, bilgi-tecrübe ve liderliği ile sporcuların bağımsız fakat sorumlu bir şekilde gelişmelerine çalışmalıdır. Eğer antrenör, sporcusu ile devamlı bir şekilde aralıklı olarak onun ne kadar ilerlediğini tartışırsa, bu prensip en iyi şekilde uygulanmış olacaktır. Sporcu ile antrenör arasında sağlıklı bir diyalog ve ilişki olmalı, sporcu kişisel problemlerini performansı etkileyebileceği için, bu problemleri antrenör ile tartışmalıdır ki, bunlar beraberce ortadan kaldırılabilsin. Bu prensibin hayata geçirilmesi ile sporcu yapması gerekenlerin gerekliliğini anlayarak sorumluluk alacak ve antrenrnn onu denetlemesine gerek duyulmaksızın en iyi

performans elde edilebilmesi için ortak amaçlara doğru hareket edilecektir.

6. Antrenmanda Yüğü Yavaş Yavaş Artırma Prensibi: Başlangıç safhasından elit sporcu düzeyine kadar, antrenmanın yüğü, sporcunun psikolojik ve fizyolojik yeteneklerine göre yavaş yavaş artırılmalıdır. Antrenman sonucu organizmanın fonksiyonel yeterliliğı ve uzun sürede iş yapma kapasitesi zamanla yavaş yavaş artar. Organizma, antrenman yükündeki artışa morfolojik, fizyolojik ve psikolojik olarak reaksiyon gösterir. Sinir sisteminin fonksiyon ve reaksiyonunun mükemmelleştirilmesi, sinir-kas koordinasyonu ve ağır antrenman sonucu ortaya çıkan stres ile baş edebilmede de yavaş yavaş artar ve bu zaman ve teknik liderlik gerektirir. Bunu uygulamanın en uygun yolu ise yük artımında düz ve devamlı artırma veya fazla yükleme yerine basamaklama yaklaşımıdır. Böyle bir yaklaşımda antrenman yükünün artımının (basamağın yüksekliğı) adaptasyon safhasına (basamağın uzunluğu) oranı dayanıklılık için en düşük, kuvvet gelişimi için ise esneklik gelişiminden çok daha alçak olacaktır.



**Şekil 25:** Bazı Biyomotor Özellikler için Yüklenme / dinlenme Oranları (3)



Antrenman ne kadar zor ve kompleks ise, antrenman yükündeki artış (basamağın yüksekliği) o kadar az olmalıdır. Bununla ilgili gerekli adaptasyon safhası antrenör tarafından en iyi bir şekilde değerlendirilmelidir. Antrenman yükündeki artma, spordaki performansın gelişme hızı ile idare edilmelidir. Performans gelişim hızı ne kadar çabuk ise antrenman yükleri o kadar ağırdır.

### **Biyomotor Özellikler ve Gelişimi**

Yukarıda kısaca ve basitçe yüklenme/dinlenme oranları ile ilgili fikir verdiğimiz biyomotor özelliklerden dayanıklılık, kuvvet ve esneklik gibi özelliklere ek olarak her spor dalının ihtiyaç duyduğu özel (spesifik) biyomotor özellikler vardır. Bu özellikler yaşamın her safhasında gereksinim duyduğumuz ve insanın gelişim süreçlerinde yaşamı boyunca gelişim gösteren özelliklerdir. Performans sporlarında ise ne kadar gerekli oldukları ve yapılan bilinçli kondisyon çalışmaları ve yüklenmeler ile bu özelliklerin geliştirilmesine duyulan gereksinim tüm spor uygulayıcıları, antrenörler ve sporcularca bilinmektedir.