

SPORDA ANTRENMAN VE HAREKETİN TEMELLERİ

Doç. Dr. Hakan Sunay

Dr. Dicle Aras

Ankara Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi

ANTRENMAN KAVRAMI (1)

- *Spor bilimleri kapsamında antrenman; sporcunun fiziksel, tekniksel, taktiksel, zihinsel ve psikolojik düzeyinin yükseltilmesini, onun en verimli hale getirilmesini ve bu durumun mümkün olan en uzun süre boyunca sabit tutulmasını sağlayan tedbirlerin alındığı ve uygulandığı alıştıırma süreci olarak ifade edilebilir*
- *Holmann (1980), antrenmanı tıp açısından şöyle tanımlamaktadır. Antrenman organizmada fonksiyonel ve morfolojik değişmeler sağlayan ve sporcuda verimin yükseltilmesi amacıyla belirli zaman aralıkları ile uygulanan yüklenmelerin tümüdür*

ANTRENMAN KAVRAMI (2)

- *Harre (1982), Spor antrenmanı, sporda gelişimi sağlamak için bilimsel; özellikle pedagojik ilkelere göre yönlendirilen dirençtir. Bu süreç, planlı ve sistemli biçimde etkilenererek sporcuların bir veya daha çok spor dalında üstün başarıya ulaşmasını amaçlar*
- *Sevim'e (1997) göre antrenman, Fizik ve moral gücün, teknik ve taktik becerilerin organik ve psikolojik yüklenmelerle düzeltilmesi ve en üst düzeye getirilmesi amaçlarına yönelik bir eğitim sürecidir*

ANTRENMANIN AMACI (1)

- **1.1.1. 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
- **1.1.2. 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.
- **1.1.3. Tekniği geliştirmek ve mükemmelleştirmek:** Teknik, sporcunun bir hareketi en ekonomik olarak en etkili şekilde yapma yoludur.
- **1.1.4. Yapılan spor için bir strateji belirlemek:** Oyuncularımızın sahip olduğu özellikler, rakibin sahip olduğu özellikler ve hangi müsabakada nasıl bir strateji uyguladığı gibi durumlar

ANTRENMANIN AMACI (2)

- **1.1.5.Sakatlıkların önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınması:** Antrenör, sporcuların sakatlanmamaları için onların kas, tendon ve ligamentlerini kuvvetlendirmelidir.
- **1.1.6.Sporcunun sağlığının korunması:** Sporcu olanaklar elverdiği ölçüde yıllık sağlık muayenelerinden geçirilmeli ve sağlığına dikkat edilmelidir.
- **1.1.7. İradenin geliştirilmesi:** antrenman güçlüklerini yenme azim ve yeteneğinin, antrenman ve davranış disiplininin kazandırılması ve cesaret, azim, kazanma isteği gibi özelliklere sahip olması.
- **1.1.8.Takım ruhunun geliştirilmesi:** Takım içindeki dayanışma, arkadaşlık ve sosyal atmosfer, antrenör için geliştirilmesi gereken en önemli konulardandır.
- **1.1.9. 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**

ANTRENMANIN İÇERİĞİ

- Antrenmanın amaçlarına ulaşmak için antrenmanda kullandığımız alıştırmaları kapsar. Sportif verimliliğin en üst düzeyine ulaşabilmek için, antrenmanın amacına yönelik seçilen alıştırmaların uygun yüklenme ilkelerine göre uygulanması büyük önem taşır.*
- Alıştırmaların seçiminde; amaca uygunluk, ekonomiklik ve etkinlik ilkeleri dikkate alınmalıdır.*

ANTRENMAN İLKELERİ

- ***Harekete dayalı performansı üst düzeye çıkarmak için gerçekleştirilen antrenmanın yüklenme, toparlanma, adaptasyon, çok yönlü gelişim, geriye dönüşüm, bireyselleşme ve özelleşme olmak üzere 7 temel ilkesi vardır.***

- ***1.Yüklenme***
- ***2.Toparlanma***
- ***3.Adaptasyon***
- ***4.Çok Yönlü Gelişim***
- ***5.Geriye Dönüşüm***
- ***6.Bireyselleşme***
- ***7.Özelleşme***

ANTRENMANIN ORGANİZMAYA ETKİLERİ

- **Antrenmanın:**
- *1.Kas Sistemine*
- *2.Dolaşım Sistemine*
- *3.İskelet Sistemine*
- *4.Solunum Sistemine*
- *5.Enerji Sistemlerine*
- *6.Sinir Sistemine*
- *7.Vücut Kompozisyonuna*
- *8.Genel Sağlığa etkileri vardır.*

ANTRENMAN PLANLAMASI

- *Yüksek performans düzeyine ulaşabilmenin çocukluktan yetişkinliğe uzanan gelişim süreci içerisinde 8-10 yıllık bir dönem içerdiği spor bilimleri alanında yapılan bilimsel çalışmalarda belirlenmiştir.*
- *Sporcunun bu uzun antrenman süreci içerisinde sportif başarıyı ulaşması uzun süreli antrenman planlaması ile gerçekleşebilecektir. İnsanın en karmaşık çalışmaları gibi antrenman da amaçlara ulaşmak için iyi düzenlenmiş ve planlanmış olmalıdır.*
- *Antrenmandaki planlama süreci sporcunun yüksek antrenman ve sporsal verimlilik değerlerine ulaşmasına yardım eden iyi düzenlenmiş, dizgeli ve bilimsel bir yöntemin sunumudur. Bu nedenle planlama antrenörün düzenli bir antrenman programı oluşturma çabalarında yararlandığı en önemli araçtır*

Bir periyot antrenmanın hazırlık, müsabaka ve geçiş dönemi olmak üzere 3 dönemi vardır:

- ***1. HAZIRLIK DÖNEMİ***
- ***2. MÜSABAKA DÖNEMİ***
- ***3. GEÇİŞ DÖNEMİ***

SÜRAT GELİŞİMİ VE ANTRENMANI

- Olası en kısa sürede istendik bir hareketi en kısa sürede uygulama becerisi olarak açıklanan biyomotor bir özellik olan sürat özellikle çabuk süratlenme (ivmelenme) becerisi ; sprintten, boksa, eskriime, cimnastiğe, basketbola ve futbola kadar pek çok spor dalında başarı için anahtar teşkil etmektedir. Genetik özellikleri en yüksek potansiyel seviyesine geliştirmek için motorsal becerileri en yüksek düzeye çıkarmak gerekir*

KUVVET GELİŞİMİ VE ANTRENMANI

- Vücut hareketlerini kontrol etmek için maksimal güç harcama becerisi kassal kuvvet olarak açıklanmaktadır. Kas/kaslar çeşitli şekilde izole edilerek, hareketin çeşidine, hızına veya kasın/kasların uzunluğuna bağlı olarak sınırsız sayıda kas kuvvet değeri elde edilebilir. Ayrıca kuvvet sadece kas kütlesiyle değil sinir sisteminin uygun bir şekilde kasları aktif hale getirme ile de ilişkilidir. Kuvveti **genel** ve **özel** olarak ayırmak mümkündür. **Genel kuvvet** tüm kas sisteminin sağladığı kuvvettir. Her bakımdan daha iyi olmak ve genel kuvvet dengesini sağlamasının yanı sıra özel kuvvet ve teknik çalışmalar yapmak için temel oluşturmaktadır. Genel kuvvet artışını sağlamadaki amaç sporcuyu daha ileri düzeydeki çeşitli antrenmanlara hazırlamaktır (örn: vücut ağırlığıyla yapılan 2-3 set, 8-12 tekrar istasyon antrenmanı). **Özel kuvvet** spora özel kas gruplarının kuvvetidir.*

DAYANIKLILIK GELİŞİMİ VE ANTRENMANI

- *Yapılan sporsal aktivitenin sebep olduğu yorgunluğa organizmanın karşı koyabilme sınırı dayanıklılık olarak açıklanmaktadır. Motorsal ve bireysel karakter ile ilgili bir biyomotor beceri olan dayanıklılığı kalp dolaşım sistemi, solunum sistemi, sinir sistemi ve psikoloji etkilemektedir. Dayanıklılığı etkileyen en önemli faktörler genetik, cinsiyet, vücut kompozisyonu, yaş ve antrenmandır.*

YÜKSELTİ YÖNTEMİ

- *Sporcunun yeterince oksijen almasının ve kullanılmasının engellendiği deniz seviyesinden yüksek rakım koşullarında antrenman yapmasını içeren yöntemdir. Yükseltide yapılan antrenmanın süreci kandaki hemogloblin artışıyla ilişki sergilemektedir. Yükselti koşullarında yapılan antrenmanlar genellikle deniz seviyesinden yüksek 1800–2800 m rakımlarda ve spor yapmaya uygun koşullarda yapılmaktadır. Yükselti koşuluna adaptasyon sağlandıktan sonra 2-3 haftalık antrenman dönemine başlanır.*

UZUN MESAFE ANTRENMAN YÖNTEMİ

- *Dinlenme araları içermeyen kesintisiz antrenman yöntemidir. Değişmez tempoda koşu, değişen tempolarda koşu ve fartlekten oluşan farklı biçimlerde yapılabilmektedir. Değişmez tempoda koşu biçiminde yapılan uzun mesafe antrenman yönteminde antrenman süresi 1-2 saat arasındadır ve kalp atım hızı 150-170 atım. Dk. Arasındadır.*

• **İNTERVAL MESAFE ANTRENMAN YÖNTEMİ**

- *Belirlenmiş dinlenme aralıkları içeren antrenman çalışmalarıdır. İnterval ve tekrar olmak üzere iki biçimde yapılabilmektedir. İnterval antrenman belirlenmiş dinlenmelerle değişik yoğunlukta yüklenmeler şeklinde yapılmaktadır. Yapılan antrenmanlarda kısa, orta ya da uzun süreli dayanıklılıktan hangisi geliştirilmeye çalışılıyorsa o dayanıklılık süresi ya da mesafesi dinlenme aralıklarına bölünerek (örn: 3dk dinlenmelerle 10 x 2 dk ya da 10 x 600m) antrene edilir.*

MÜSABAKAYA ÖZGÜ DAYANIKLILIK ANTRENMAN YÖNTEMİ

- *Müsabakaya özel dayanıklılığın geliştirilmesine yönelik yapılacak müsabakanın şiddeti, süresi ya da mesafesi kadar yapılan antrenman yöntemidir. Yapılan spor branşı performansına adaptasyon amacı teşkil ettiğinden ilgili branşa özel dayanıklılığı geliştirilir.*

ESNEKLİK GELİŞİMİ VE ANTRENMANI

- Esneklik belirlenmiş bir eklemin ya da oynak bölgelerin etrafındaki hareketlilik genişliği olarak açıklanır. Esneklikte hedeflenen dokular pasif gerim için en önemli katılımcılar olan tendon, bağ doku kılıfları ve eklem kapsülüdür. Sportif ve rehabilitasyon amaçlı gerdirmelerin her ikisinde en önemli olan bağ dokudur.***

KOORDİNASYON GELİŞİMİ VE ANTRENMANI

- ***Koordinasyon; yüksek performans için gereken karma motor beceridir. Kuvvet, sürat, esneklik ve dayanıklılık yüksek performansın fiziksel uygunluk temelini oluşturur. İyi bir koordinasyon ise iyi bir beceri kazanımı ve mükemmelleşme için gereklidir ve bu ikisinin kazanılmasıyla meydana gelmektedir***

SPORDA ISINMA VE SOĞUMA

Sporda oldukça önemli olan doğru ısınma, sporda başarıyı getiren önemli etkenlerden bir tanesidir Sporda ısınma, sporcuların kendi performanslarını arttırmaları ve ilerde ciddi problemler yaratabilecek sakatlanma riskini azaltmaları için, gerek antrenman öncesi gerekse müsabaka öncesi yapılması gereken önemli bir etkinliktir. Bir müsabaka veya çalışma öncesi, o müsabaka veya çalışmanın gerektirdiği en yüksek performansa ulaşabilmek için yapılan fiziksel ve zihinsel etkinlikler bütünlüğüne ısınma denmektedir.

SOĞUMA

- Soğuma aktif bir dinlenme şeklidir. Antrenman veya müsabaka sonrası soğuma çok önemli ve gereklidir. Bu nedenle her antrenman sonunda yapılması gerekmektedir. Organizma ısındırıldığı gibi mutlaka soğutulmalıdır. Kas ve kanda yorgunluk verici madde olan laktik asit aktif dinlenme ile daha hızlı bir şekilde uzaklaştırılır. Dolayısıyla toparla süreci daha hızlı bir şekilde gerçekleşir. Jog ve stretching (gerdirme) ile soğuma yapılır. Bu süre 5-10 dakika civarında olmalıdır.

Sunum Bitti

H. Sunay