



**HİTİT ÜNİVERSİTESİ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEK OKULU**

**ANTRENÖRLÜK BÖLÜMÜ**

# **GENEL ANTRENMAN BİLGİSİ**

**ANTRENMAN DURUMLARI**

# ANTRENMAN DURUMLARI

## I-FORM(PEAKING)

Sporcunun bir sezon içerisinde yakaladığı en iyi performans seviyesine **“form”** denir. Yani form(peaking);sporcu sinir sisteminin müsabaka şartlarına veya ortamlarına çok çabuk ve etkili bir biçimde adapte olabilme kapasitesidir.

Ayrıca form; sporcunun kendilerine olan güvenlerini, motivasyon seviyelerini, biyolojik ve motor(hareket)düşüncelerini geliştirir.

## A-FORMU GELİŞTİREN FAKTÖRLER

Formu olumlu yönde etkileyen faktörleri şöyle sıralayabiliriz;

- 1-Yüksek çalışma potansiyeli ve organizmanın çabuk dinlenme seviyesi.
- 2-Çok iyi sinir-kas koordinasyonu; sporcuların, becerileri tam manasıyla doğru yapabilme kapasitesini ortaya çıkarır ve taktiksel değişiklikleri hatasız veya kusursuz yapmasını sağlar.
- 3-Asıl müsabaka dönemlerinde, fiziksel ve psikolojik eksikleri veya aksaklıkları düzeltme ve yenileme.
- 4-Yüklemeleri zamanında kesmek; asıl veya resmi müsabaka döneminden önce yüklemeleri doğru bir zamanda kesmek, form seviyesini yükseltir.
- 5-Organizmanın dinlenmesi; antrenman ve müsabakalardan sonra oorganizmaya yapılacak olan uygun dinlenmeler, formun yükselemesi için önemli bir faktördür.
- 6-Motivasyon , hareket ve psikolojik gevşeme.
- 7-Sinir hücrelerinin çalışma kapasitesi; sporcuların antrenman ve müsabaka dönemlerinde, merkezi sinir sistemlerinin yeterli uyarımlarla harekete geçmesi lazımdır.
- 8-Müsabaka dönemlerinin takvimi.
- 9-formların (peaking)sayısı.

## Spor Dallarına Göre Form Yapısının Örnekleri.

Spor dalı grubu	Özellikleri
1-Anaerobik İçerikli	Organizmanın, yüksek kapasitede hareketlerini ve çok hızlı toparlanma ile performansını geliştirir.
2-Aerobik İçerikli	Çok yüksek ve fonksiyonel bir etkiye bağlı olarak, yüksek çalışma kapasitesini geliştirir.
3-Kombine İçerikli (Aerobik ve Anaerobik)	Çok yüksek ve fonksiyonel bir etkiye bağlı olarak, maksimum uyarılarla birlikte, bir çok tekrarlı hareketleri yapma kapasitesini geliştirir.

### 1-Form yükseltme veya Tutmadaki Olumsuzluklar

Bir sporcunun veya takım, form tutarken istenmeyen durum ortaya çıkar. Bunlar:

#### a-Erken Form Tutma

Bir sporcunun veya takımın erken forma girmesi, şu faktörlere bağlıdır:

- 1-Çok yoğun antrenman programları.
- 2-Çok yoğun ve ağır hazırlık müsabakaları.

#### b-Geç Form Tutma

Bir sporcunun veya takımın beklenen süreden daha geç forma girmesidir.

Bunları şematik olarak özetlemeye çalışırsak;



Erken ve Geç Form Tutma

## II-FAZLA TAMLAMA (SUPER COMPENSATION)

Asıl veya resmi müsabaka dönemlerinde, organizmanın çok etkili ve yoğun çalışmasına rağmen, bu organizmanın fiziksel ve psikolojik olarak yüksek seviyede yenilenebilmesidir.

Bütün sporcular günlük aktiviteleri esnasında, kendilerine özgü özel biyolojik fonksiyonlar sergilerler. Bir sporcu herhangi bir antrenmana tabi tutulduğu zaman, normal biyolojik yapısını etkileyecek bir çok uyarı serisi gerçekleşecektir. Organizmanın bu aktivite uyarılarına cevap verebilmesi veya adapte olabilmesi için, enerji açığa çıkaracak olan besin maddelerinin yanması gereklidir.

Dolayısıyla organizma ve merkezi sinir sistemi yorgunluk kazanacak, kan ve hücre içerisindeki laktik asit seviyesi de artacaktır. Böylece antrenmanın sonucunda, sporcunun organizması belirli bir seviyede yorgunluk kazanacak ve normal çalışma kapasitesi de etkilenecektir. Antrenmandan sonra uygulanacak olan toparlanma teknikleri ve biyokimyasal enerji kaynaklarının takviyesi ile organizma yenilenmeye başlar. Buna "**Toparlanma Safhası**" denir. Bu uygulamaların devam etmesi ile organizma antrenmana başlamadan önceki seviyesini yakalar. Organizmanın bu yenilenme döneminde, "**Fazla Tamlama**" safhası denir. Eęer iki çalışma arasında organizmanın dinlenme süresi gerekenden daha uzun zamanda gerçekleşiyor ise, fazla tamlama seviyesi zayıflıyor demektir. Bu durumda herhangi bir performans kapasitesinin gelişmesi azalacağından, organizmanın tekrar normale gelmesine ise; "**Geri Dönüş Safhası**" denir.

### A-Organizmada Fazla Tamlama Safhaları

#### 1- Uyarılma ve Yorulma Safhası

Birinci safhayı oluşturur. Antrenman için harekete geçme uyarılarının artması sonucunda, organizma yorgunluk kazanır.

#### 2-Tamlama Safhası

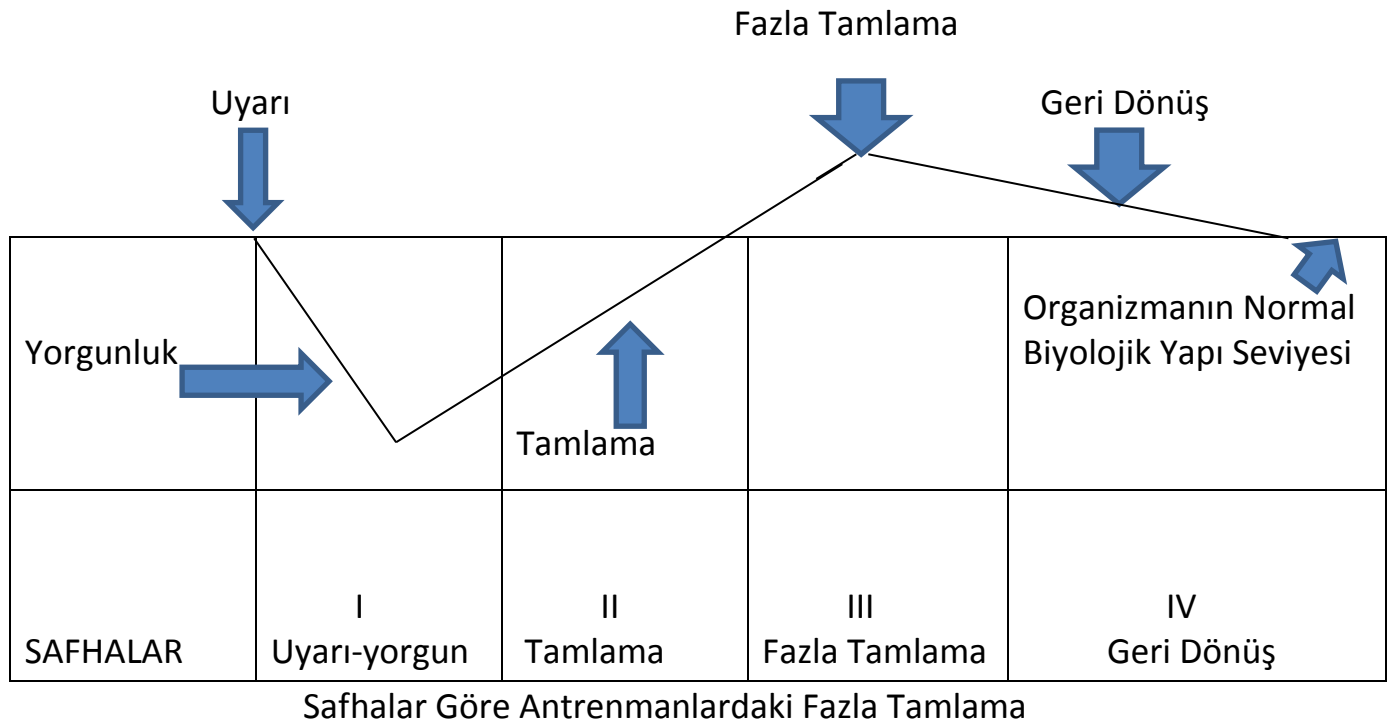
İkinci safhadır ve dinlenme periyodu esnasında organizmanın enerji depoları tamamen yenilenmez. Fakat normal seviyesinin üzerine çıkar.

### 3-Fazla Tamlama Safhası

Üçüncü safhayı oluşturur. Organizmanı fonksiyonel veya kapasite olarak sportif etkisi artar ve yüksek adaptasyon oluşur.

### 4-Geri Dönüş Safhası

Dördüncü ve son safhayı oluşturur. Fazla tamlama safhası (üçüncü safha),istenilen zaman içerisinde gerçekleşmediği zaman organizmanın normal biyolojik yapısına geri dönüş gerçekleşir.



Bir antrenmandaki çalışmalar sonrasında, fazla tamlama safhasını da içeren, toparlanma periyodu yaklaşık olarak 24 saattir. Fakat bu süre, antrenmanlarda uygulanan şiddet seviyesine göre değişiklik gösterir. Örneğin; aerobik dayanıklılığa geliştirici antrenmanlardan sonraki fazla tamlama süresi, yaklaşık 6 saat içerisinde gerçekleşir. Diğer yandan, yüksek şiddetteki aktiviteler esnasında merkezi sinir sistemine aşırı yük bindiğinden, fazla tamlamanın oluşması için 24 saatten daha fazla (bazen 36 saat)süreye ihtiyaç vardır. Elit sınıf sporcular, iki antrenman arasında 24 saatin tamamını kullanmadan ve geri dönüşüm safhasına girmeden fazla tamlama evrelerini tamamen gerçekleştirebilirler.

Sonuç olarak; sporcu hangi durumda veya çalışmada olursa olsun, çok kısa yenilenme periyotları uygulandığı zamanlarda fazla tamlamaları gerçekleştiremez.

<b>Çalışma Şiddeti Seviyeleri</b>	<b>Düşük Şiddetteki Uyarılar</b>	<b>Yeterli ve Uygun Uyarılar</b>	<b>Limitte ve Hafif Limitin Üzerindeki Uyarılar</b>	<b>Limitin Üzerindeki Uyarılar</b>
<b>Yorgunluk Seviyesi</b>	Düşük	Yüksek	Aşırı	Aşırı
<b>Ten Rengi</b>	Hafif kızarma	Kızarma	Çok kızarma	Birkaç gün için olabilir
<b>Terleme</b>	Hafiften orta seviyeye doğru	Vücudun üst taraflarında daha yoğun	Vücudun alt taraflarına daha yoğun	Biraz terleme olabilir
<b>Tekniksel Hareketlerin Kalitesi</b>	Kontrollü hareketler	Kararsızlık, karar verme eksikliği, bazı tekniksel hatalar	Zayıf koordinasyon, birçok tekniksel hatalar	Hareket kararsızlığı, güç kaybı(24 saat), kesin karar verme eksikliği
<b>Konsantre Seviyesi</b>	Normal sporcular antrenörün uyarılmalarına çabuk reaksiyon gösterir ve maksimum dikkat	Düşük dikkat süresi, teknik elementlerin düşük seviyede kazanılması	Düşük dikkat süresi, kararsızlık, ürkeklik, çekingenlik	Düşüncesizlik, 24 veya 28 saat arasında doğru hareket yetersizliği, zeka ve kavrama içerikli aktivitelerde konsantre yetersizliği.
<b>Antrenman ve Sağlık Yapısı</b>	Bütün antrenman dirillerini yapabilir	Kas zayıflığı, güç eksikliği, düşük çalışma kapasitesi	Kas ve eklem ağrıları. Baş ağrısı ve mide bozukluğu, kusma hissi, sıkıntı ve endişe hissi	Uyuma güçlüğü, kas ağrısı, fiziksel rahatsızlık, 24 saatten uzun süreli yüksek kalp atımı.
<b>Antrenman İsteği ve Arzusu</b>	Antrenmanlara hevesli ve istekli	Uzun dinlenme ve toparlanma periyotları arzu eder. Fakat antrenmana hala isteklidir.	Antrenmanın durmasını arzu eder, tamamen dinlenme olmasını ister.	Antrenmandan nefret eder, gelecek antrenmanlara katılmayı ihmal eder. Antrenman ihtiyaçlarına negatif davranışlar sergiler.

Çeşitli Şiddetteki Uyarıların Verilmesi Sonucunda Sporcularda Meydana Gelen Yorgunluk Belirtileri