



PERFORMANS SPORCULARINDA ANTRENMAN YAKLAŞIMLARI

PROF. DR. GÖKHAN DELİCEOĞLU
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

FİZİKSEL AKTİVİTE

İskelet kaslarının kasılması sonucunda ortaya çıkan ve organizmada dinlenme yani **bazal metabolizma düzeyin üzerinde enerji harcamayı** gerektiren hareketlerdir.

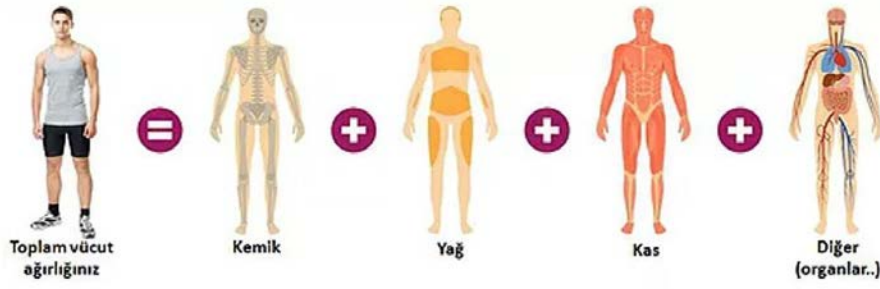
FİZİKSEL UYGUNLUK

Bireyin **statik ve dinamik postür yapısının, esnekliğinin, kuvvetinin, kardiyovasküler yapısının, vücut kompozisyonunun** günlük aktivitelerini kolaylıkla yerine getirebilecek, iş ortamındaki verimsel çalışmasını arttırıcı parametrelerin tamamıdır.

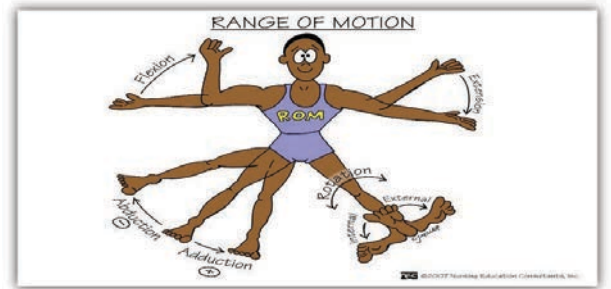
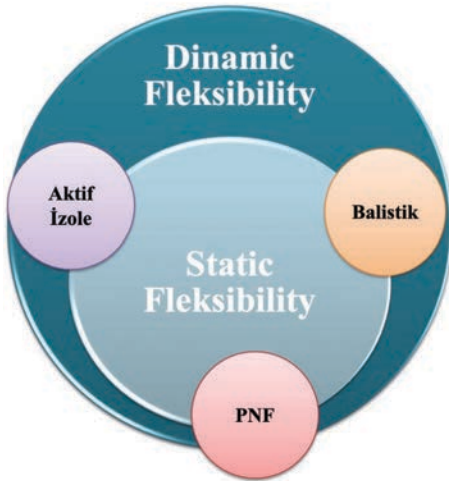


Vücut Kompozisyonu

Vücudun kas, kemik, yağ oranlarıyla ilgili yağsız kütlenin yağlı kütleye oranı vb.



Esneklik ve Mobilite

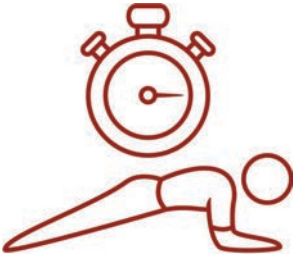




Kuvvet



Dışsal bir dirence karşı koyabilme yeteneğidir.



Kassal Dayanıklılık (Kuvvette Devamlılık)

Dışsal bir dirence karşı **tekrarlı** ve **başarılı** kuvvet üretme ve devam ettirme yetisi

Relative
(Salt/Vücut Ağırlığı)

Salt (Kaldırılan)



Statik Kuvvet
Dinamik Kuvvet

Kardiyorespiratuar Dayanıklılık

Tekrarlı hareketler sırasında enerji sağlama, yorgunluk oluşumunu geciktirme ve toparlanma kapsamında kalp dolaşım sistemini kullanma becerisi



Denge ve Stabilite

Durağan ya da hareketli pozisyonda yer çekimi ile vücut konumunu devam ettirebilme yeteneği

Koordinasyon

Farklı duyuşal girdilerin motor becerilerle doğru ve kesinlik bağlamında verimli hareket etme ve kasların mss ile uyumlu çalışma becerisi

Reaksiyon

Reaksiyon zamanında dışsal bir uyarana karşı sinirsel iletilerle başlayan ve hareketin ortaya çıkış zamanına kadar geçen tepki süresi

Hız

Doğrusal bir mesafeyi en kısa sürede katedebilme becerisi

(Mesafe/Zaman)

Sürat

Bir noktadan diğer noktaya en kısa sürede katedebilme becerisi

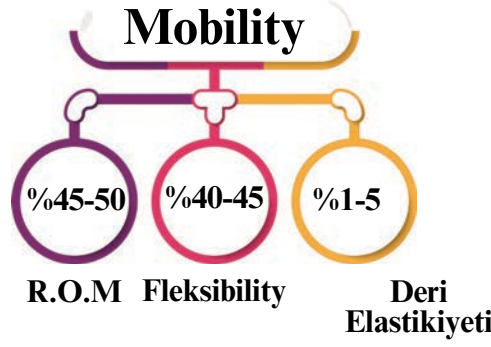
(Yol/Zaman)

Çeviklik

Dışarıdan gelen ani bir uyarıcı ile bir konumdan başka bir konuma vücudun hızlı ve kesinlik içinde yön değiştirmesi

Güç (Patlayıcı Kuvvet)

Maksimal istemli bir kasılma ile en kısa sürede kuvvet üretebilme yeteneği

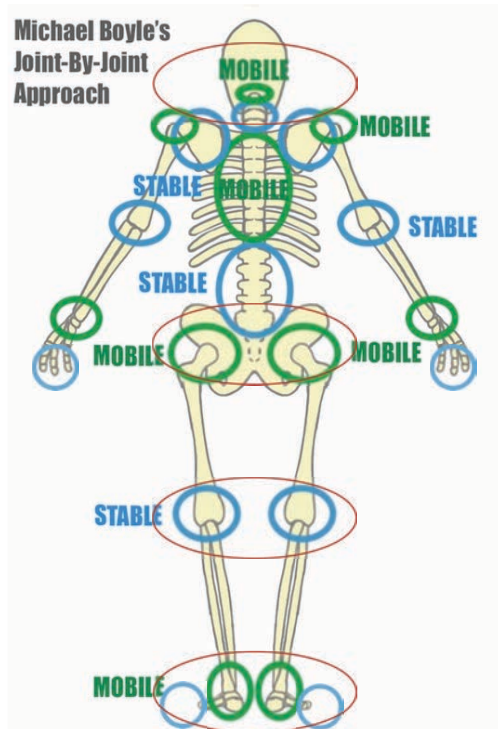


Tam bir pozisyona girebilme, en iyi şekilde o performansı sergileyebilme yeteneğidir. Sadece eklem o açılarda hareket edebilmesi değil; o hareket açıklığında **(derinlerde) kuvvet üretmeyi** de ifade eder.

Hareket kabiliyeti düşük bir vücudu antrene etmek, kısa vadede birini daha güçlü hale getirecek ancak uzun vadede bu yaralanma riskinden başka bir şey değildir.

Stability

Eklem hareket ve pozisyonunu **korumayı, nöromüsküler sistemi de devreye sokarak sürdürebilme** yeteneğidir.



FITT - PV





Frequency (Egzersiz Sıklığı)

Sıklık bir kişinin sağlıkla ilgili hedeflenen fiziksel aktiviteyi ne sıklıkla gerçekleştirdiğidir. Sağlıkla ilgili zindeliğin her bileşeni için güvenli bir sıklık haftada 3 ila 5 kez uygulanmasıdır.



Intensity (Egzersizin Yoğunluğu)

Yoğunluk, bir kişinin fiziksel aktivite döneminde ne kadar şiddetli zor ve yoğun egzersiz yapmasıdır. Sağlıkla ilgili bileşene bağlı olarak yoğunluk farklı şekillerde ölçülebilir. Örneğin Kalp atım hızını izlemek, aerobik dayanıklılık aktiviteleri sırasında yoğunluğu ölçmenin yollarından biridir.



Type (Egzersizin Tipi, Türü)

Egzersizin tip veya türü, sağlıkla ilgili uygunluğun bir bileşenini geliştirmek için seçilen belirli fiziksel aktiviteyi ifade eder.

Örneğin, kol kuvvetini artırmak isteyen bir kişi triseps ve biceps egzersizi yapmalı, aerobik dayanıklılığı artırmak isteyen bir kişi ise jogging, koşma, yüzme veya başka aerobik olarak zorlayıcı aktiviteler gerçekleştirmelidir.



Time (Egzersizin Süresi, Zamanı)

Egzersizin Süresi-zamanı, fiziksel aktivitenin uzunluğudur. FITT ilkesinin diğer yönlerinde olduğu gibi, zaman, hedeflenen sağlıkla ilgili fitness bileşenine bağlı olarak değişir.

Örneğin, esneklik veya esneme her esneme için 30-60 saniye sürebilirken, aerobik aktiviteyi gerçekleştirmek için minimum süre 20 dakikalık sürekli aktivitedir.



**Progresyon
(İlerleme)**



olüme (Hacim)

Antrenmanlarda ne yapıyoruz?

Mekanik gerilim-Metabolik stress-Kas hasarı

Hareketin Açısı

Tempo

Şiddet

Yüklenme süresi

Hacim

Gerilim süresi

Farklı düzlem

Neromusküler yorgunluk

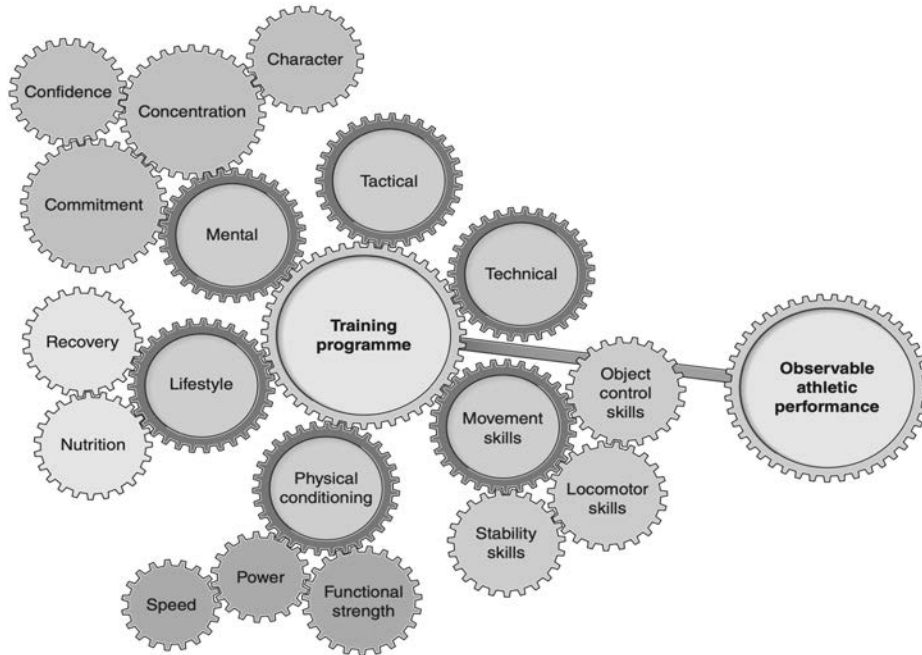


Figure 1.4 Understanding the multiple inputs into coaching programmes that drive athletic performance.

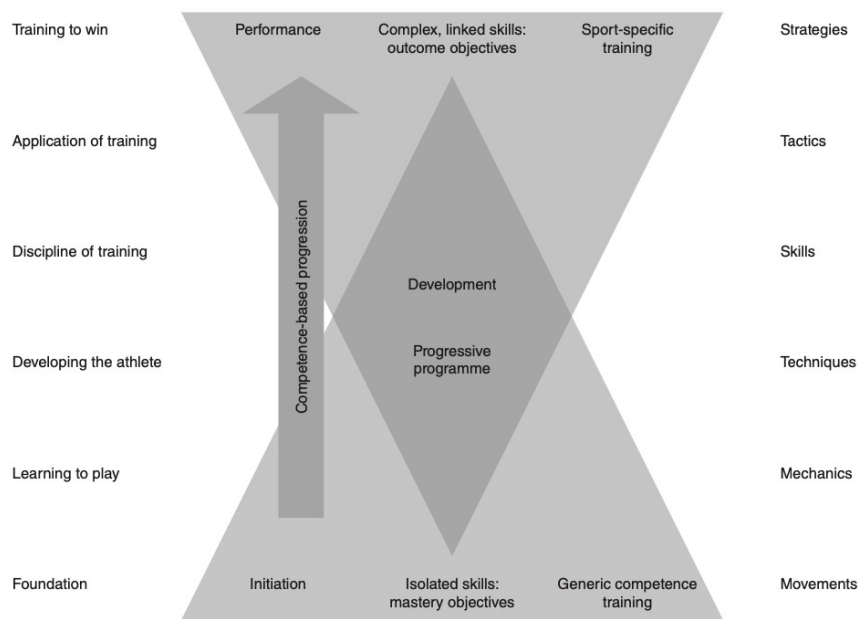
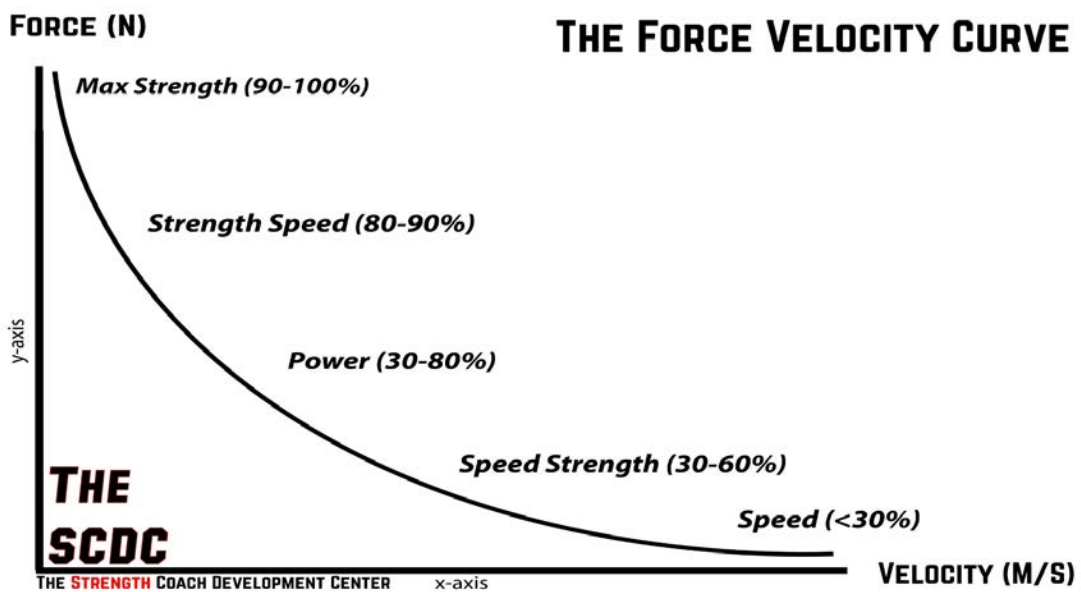


Figure 1.6 A progressive approach to developing sport-specific performance.



ANTRENMAN ÖRNEKLERİ







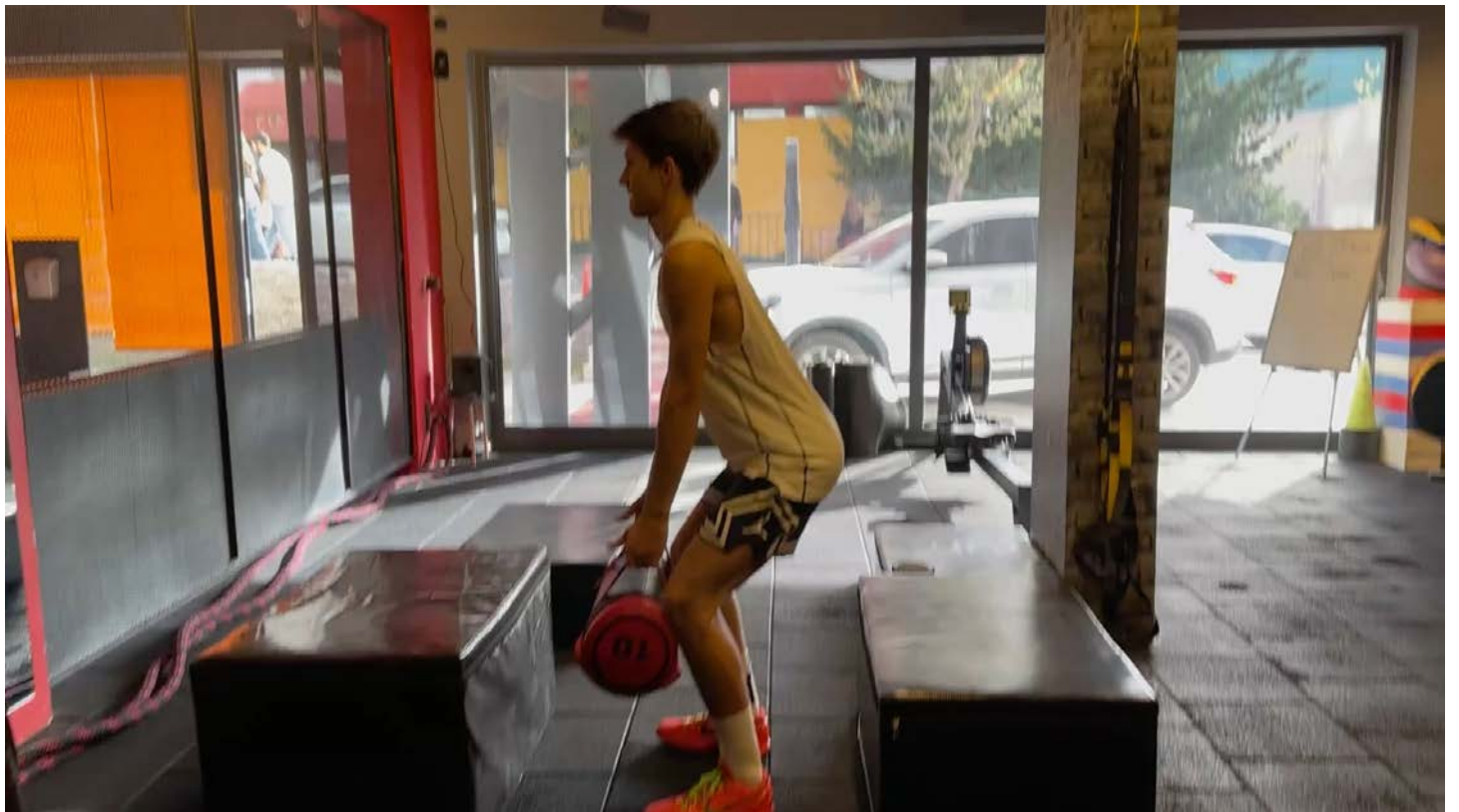






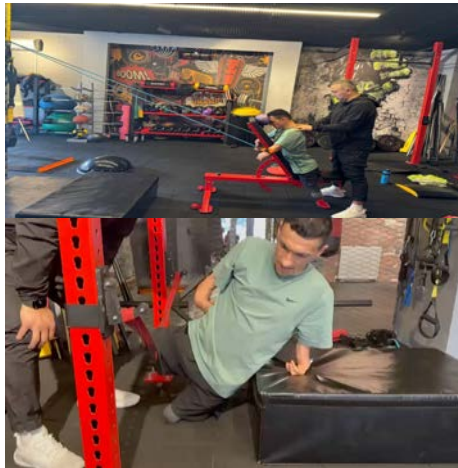
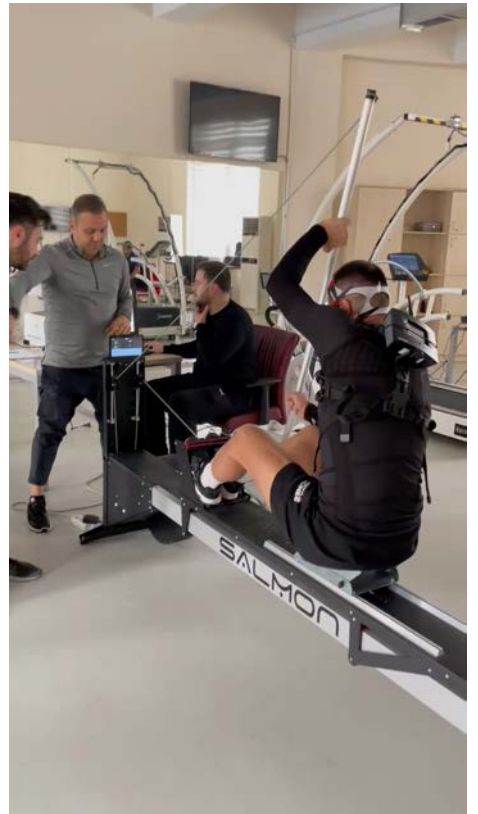












DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM

gokhandeliceoglu@gazi.edu.tr



gdeliceoglu
gdperformans