

## MODERN ANTREMAN

**Dr. Ömer Badur**

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon  
Uzmanı

Antremanda sporcunun verileden gerçekten yararlanması ve gerçekten gücünün artması için; sporcu, antre-

nör, doktor, psikolog iş birliği içinde olmalıdır.

Ağır sporlarda fizik kondüsyon mükemmel olmalıdır. Bir efor gücü fazlalığına dayanmayan iyi teknik özellik başarısız kalır. Bu neden ile antremanlarda sporcu total olarak ele alınır ve a) Fizik, b) Teknik, c) Taktik, d) Psikik olarak oyuna hazırlanır. Bu dört komponent modern antremanı oluşturur. Bir puzzle oyunu gibi, dört komponentten birinin olmayışı sporcunun tam oluşmaması demektir.

Sporcu özelliklerine hakim olmalıdır. Sporcuda genel olarak; hız, dayanıklılık, kuvvet, çeviklik ve ard arda hareketlerin koordinasyonu mükemmelleştirilmelidir.

Bunun için yapılacak olan antremanın temel prensipleri şunlardır;

I- Antremanın etkili ve yararlı olabilme şartları gözlenmelidir.

II- Enerji oluşturulması programı sürekli ve her sefer geliştirilerek uygulanır.

III- Beceri çalışmaları yapılır.

I- Bir antremanın etkili ve yararlı olabilme şartları:

Burada üç prensip söz konusudur.

1- Değişik hızlarda yapılan benzeri hareketler değişik iz bırakırlar.

2- Bir adale çalışması tipi bir kere yapılması halinde bile organizmada belli bir etkiye sahiptir.

3- Antremanda ancak organizmanın zorlanması ile optimal gelişim sağlanır.

4- Yani antreman; organizmada antreman sonrası kalan izler, ritm, testlerin yapısı açısından kalitatif ve yüklenmenin maçtaki sarfedilen efordan fazla olması gerekmesi açısından kantitatifdir.

II- Enerji üretimi sürecinin geliştirilmesi:

Burada 3 süreç geliştirilmeye çalışılır.

-Alaktik anaerobik süreç

-Laktik anaerobik süreç

-Aerobik süreç

Geliştirilmesi istenen, güç ve kapasitedir. Unutmamak gerekir ki ayrı ayrı ele alınacağı halde bir eforda, bu üç süreç yan yana bulunurlar.

a) Alaktik anaerobik süreç;

Bu süreç eforun hemen başında ortaya çıkar.

Bu süreçte gücün gelişmesi için gerekli efor süresi 0-7 saniye, dayanıklılığın gelişmesi için gerekli efor süresi 7-15 saniyedir.

Antreman burada aynı müsabaka şiddetinde olmalıdır.

Her egzersiz sonrası dinlenme süresi kısa tutulur; 10-20 saniye.

Egzersiz verileri arası dinlenme en az 5 dakika olmak üzere tam olmalıdır.

Egzersizin, eforun kalitesinin tam oluşumu gerekir, total antreman süresinin çok önemi yoktur.

Antremanda tekrarlar halinde çalışılır.

b) Laktik anaerobik süreç;

Bu süreç ilk efordan 10-15 saniye sonra oluşur. Bu süreçte gücün gelişmesi için gerekli efor süresi 15-45 saniye dayanıklılığın gelişmesi için gerekli efor süresi 45 saniye 2 dakika arasındadır.

Antreman müsabaka şiddetine yakın veya hemen altında eforda ceryan eder. Dinlenmeler eforun şiddetine göre ayarlanır, aktif dinlenme tipinde

olmalıdır ve süresi gittikçe azaltılır. Antreman süresi ve koşulan mesafe müsabakanın en çok üç misli olur. Antremanda bölümler halinde çalışma yaptırılır (Fraksyone çalışma), Bu tür bir çalışma ile yarışmadan daha hızlı ve yüksek tempo elde edilebilir. Dinlenme devreleri eforlar arasında tam olmalıdır. Nabız dinlenme anında 120 dakikaya düşmelidir.

c) Aerobik süreç; Eforda zaman içerisinde gelişen süreçtir. Bu süreçte gücünün gelişmesi için gerekli efor süresi 2-10 dakika, dayanıklılığın gelişmesi için gerekli efor süresi 10 dakikadan fazla olmalıdır. Kalp atımı 160 dk civarında seyretmelidir.

Antreman şiddetli maksima kapasitenin en az 2/3'üne eşit olmalıdır, ancak kalp atımları dinlenme sonunda 120-140'a inince yeniden yüklemeye yapılır. Dinlenmeler bu nabız sayısı elde edilinceye kadar aktif olarak sürdürülür.

Çalışma şekli, dayanıklılık koşulları, fartlek vs tipinde devamlı olabilir veya 2 ile 15 dakika süren tekrarlanan eforlar tarzında olabilir. Bu sonuncuya örnek olarak Zatopek'in yaptığı idmanları gösterebiliriz. İdmanda bu sporcu herbiri 1 dakika 10 saniye süren 100 adet 400 metre koşardı.

III- Beceri geliştirme kuralları:

Sporcu beceri kazanır iken robotlaşmaz, bir uygulama makinesi haline gelmez, antremanlara katılımı istenir. Algılama, seçme ve hareketleri anlama, uygulama, becerilerini ortaya koyar.

Sporcu motive edilir, öğrenilecek hareketin ne olduğunu tam kavrar hale getirilmelidir. Gittikçe artan gelişim göstermesi istenir.

Beceri geliştirmede idmanı genel idmanın hemen başında ısınmadan sonra yorgunluk oluşmadan evvel uygulanır.