

30 Ocak 2011 – Afyon, TR

# Sezon Öncesi Hazırlık

**Bora Tamer Yılmaz**

*Mersin Yıldızlar SK*

*İstanbul Yeniçeri U-19 Altyapı Programı*

btyilmaz@halkyatirim.com.tr

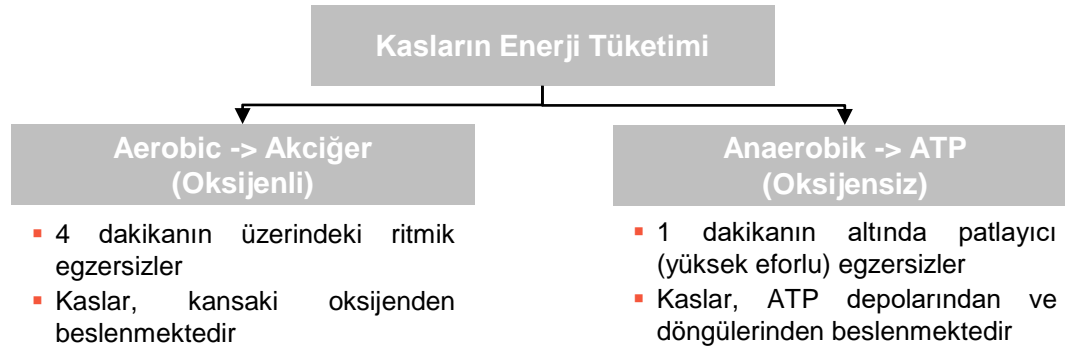


# Kondisyonu Tanımlamak: "Condition"

Vücut, enerjisini yalnızca oksijen ile üretmemektedir, ATP süreci gibi oksijensiz döngüler de enerji kaynağıdır

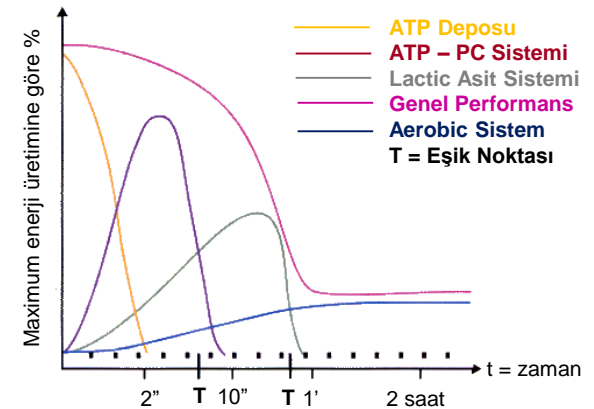


- Amacımıza uygun basit modeller üzerinden gidersek (fizikte önce Newton modelinin işlenmesi gibi) vücudun enerji ihtiyacını karşılamak için iki tür yola başvurduğunu söyleyebiliriz: Oksijenli ve Oksijensiz (Matthews, Fox, 1989)
- Kasların kasılması ADP (Adenosine Diphosphate = Adenozin Difosfat) ortaya çıkarmaktadır. ADP'nin CP (Creatine Phosphate = Kreatinfosfat) ile birleşmesi de ATP (Adenosine Triphosphate = Adenozin Trifosfat) depolarının yenilenmesine neden olur.
- Sık kasılan kaslar (aktif olarak çalışan) ATP'yi kaslardaki ve kan dolaşımındaki şeker depoları ile temin ederler.



%95 performans ile efor sarf eden bir bireyin enerji kaynakları efor süresine göre tablodaki gibi olduğu yönünde konunun uzmanları uzlaşmaktadırlar:

Efor Süresi	Sınıflandırma	Enerji Kaynağı
1 – 4 saniye	Anaerobic	ATP (kaslardan)
4 – 10 saniye	Anaerobic	ATP + CP
10 – 45 saniye	Anaerobic	ATP + CP + Kaslardaki glikojen
45 – 120 saniye	Anaerobic, Lactic	Kaslardaki glikojen
120 – 240 saniye	Aerobic + Anaerobic	Kaslardaki glikojen + Laktik asit
240 – 600 saniye	Aerobic	Kaslardaki glikojen + Yağ asitleri



# Kondisyonu Tanımlamak: "Condition" (cont'd)

Kondisyon yalnızca kasların egzersizli değil aynı zamanda sinir sisteminin de eğitilmesi ile elde edilebilir



- Bir spor branşındaki hareketler en iyi o spor branşı egzersiz edilerek geliştirilse de her daim saha koşullarını simule etmek mümkün olamamaktadır
- Aynı zamanda ek antrenman olarak vücudun spesifik bölgelerini de hedef alan, vücudun belirli bölgelerini daha güçlendirmeyi hedef alan egzersizler de yapılabilir
- Tüm bunlar göz önüne alındığında yapılan tüm egzersizlerin sporun gereksinimlerine göre dizayn edilmesi gerekmektedir
- Dizayn parametreleri: Frekans (bir hareketin kaç saniye içinde ve kaç saniye aralıkla tekrar edilmesi gerektiği), şiddet (bir hareketin ne kadar dirence karşı yapılması gerektiği), hız ve yardımcı ekipman seçimi (hareketin sağlık topu, halter, ağırlık, egzersiz topu, ya da serbest vücut ağırlığı ile mi yapılacağı)
- Sahadaki atletlerin performansı kaba kas kuvvetinin yanı sıra nöromasküler sistemdeki kimyasal reaksiyonlardan da oluşmaktadır ve tıpkı kaslar gibi vücudun nöromasküler sistemindeki kimyasal reaksiyonların da egzersize tabi tutularak şartlanması ve tepki sürelerinin geliştirilmesi gerekmektedir (Gardiner, 2001)
- Bir dönem Dünya atletizm literatüründe ağırlık / halter çalışması ile "biyonik" adam gerçekleştirilebileceği düşünülmüştür. Ancak kuvvet yalnızca kaba kas kuvvetinden oluşmamaktadır, bu nedenle günümüzde ağırlık çalışmasını kapsayacak şekilde "multi-joint" (çok eklemlili) fonksiyonel egzersizler literatüre girmiştir ve elit atletler tarafından uygulanmaktadır

## Tanım

- Kondisyon halk arasında yaygınca sanıldığı üzere dayanıklılık anlamına gelmemektedir
- Kondisyon, Pavlov'un deneyinde köpekleri zil çalmaya şartmasına benzer şekilde bir ateletin vücudunu tatbik edilen spor branşının hareket ve gereksinimlerine göre şartlamasıdır (Pavlov, 1927)
- Kondisyon, "condition" kelimesinden düz olarak ve de anlamını yitirerek Türkçe'ye çevrilmiştir (Türk Dil Kurumu: Fiziksel ve ruhsal bakımdan bir sporcunun durumu.)
- "Condition", amaca göre şartlanmış anlamına gelmektedir (American Heritage Dictionary / dictionary.com: 1. a particular mode of being of a person or thing; existing state; situation with respect to circumstances. 3. fit or requisite state – bu tanımlamalardaki "with respect to circumstances" ve "requisite" terimlerine amaca göre anlamı kattıkları için dikkatinizi çekmek istiyorum)
- Uzun mesafe koşabilen kişi kondüsyonlu **değildir!** Daha doğrusu (diğer parametreler hariç) yalnızca aerobic kondisyona sahiptir

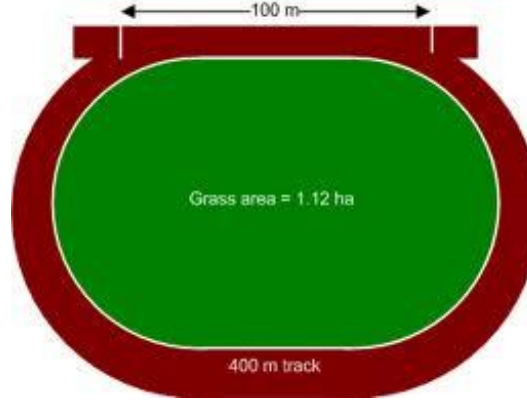
# Egzersiz 1: Süre Bazlı Sprint

Mesafe bazlı yerine süre bazlı egzersizler farklı vücut kapasitesine sahip oyuncular için denge oluşturmaktadır



## Gerekli Ekipman

- Atletizm Pisti (track)
- Lastik ayakkabı
- Düdük
- Kronometre
- Su



## Uygulama Seçenekleri

- 1' (dakika), 6 tekrar
- 30" (saniye), 10 tekrar
- 10" (saniye), 10 tekrar

## Felsefe

- ATP depolarının kondüsyonu için 1dk altında patlayıcı egzersizler yapılması gerekmektedir
- Skill oyuncuların 400m'yi 1dk. civarında tamamlamaları beklentisi gerçekçi iken LB ve Line oyuncularının bu sürede 400m mesafe kat etmelerini beklemek gerçekçi olmayacaktır
- Eşit süre boyunca tüm atletlerin kendi maximum performanslarını uygulamaları tüm takım için daha faydalı olmaktadır
- Anaerobik kondüsyon antrenmanlarında atletlerin seviyesine göre 1'e min 2.5 max 4 oranı uygulanması tavsiye edilmektedir (Örneğin 1dk koşu 2.5dk dinlenme ya da 1dk koşu 4dk dinlenme)

## Protokol (1' 1:3)

- Tüm atletler çıkış çizgisine dizilirler.
- Başlangıç komutu ile tüm atletler 1dk. boyunca sprint atarlar
- Dur komutu ile tüm atletler yürümeye başlar ve 3dk boyunca yürürler
- Tekrar başlangıç komutu ile atletler 1dk. boyunca sprint atarlar
- Dur komutu ile yeniden atletler yürüme hızına düşerler ve 3dk boyunca yürürler
- Protokol istenen tekrar sayısı kadar tekrar edilir

## Önerilen Program

- Temmuz ayı sonuna doğru ya da Ağustos ayında
- Günbatımı gibi / saat 7pm'den sonra
- Önce 6 tekrar 1:3 1dk, 5dk su molası, ardından 10 tekrar 1:3 30sn, 5dk su molası ve son olarak 10 tekrar 1:3 10sn

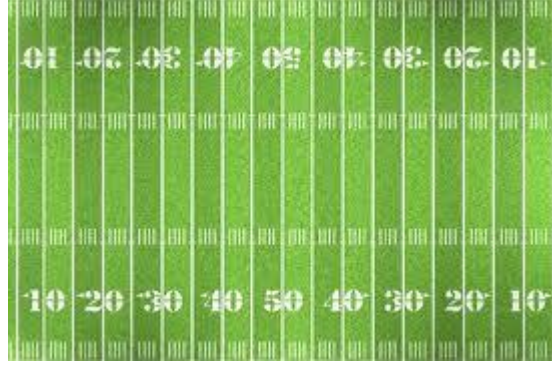
# Egzersiz 2: Merdiven

Uygulama şiddetine göre dinlenme süresinin ayarlanması atletlerin ATP depolarını daha iyi kondüsyonlamaktadır



## Gerekli Ekipman

- Fubtol Sahası (Gridiron)
- Krampon
- Dödük
- Kronometre
- Su



## Uygulama Seçenekleri

- Standart
- Dinlenme süresi 5'er sn azaltılarak tüm 10 yard çizgileri koşulur

## Felsefe

- ATP depolarının kondüsyonu için 1dk altında patlayıcı egzersizler yapılması gerekmektedir
- Uygulanan şiddete göre dinlenme süresinin ayarlanması vücudu daha iyi kondüsyonlamaktadır
- Eşit süre boyunca tüm atletlerin kendi maximum performanslarını uygulamaları tüm takım için daha faydalı olmaktadır
- Anaerobik kondüsyon antrenmanlarında atletlerin 1dk'nın altında şiddetli egzersizler yapmaları tavsiye edilmektedir

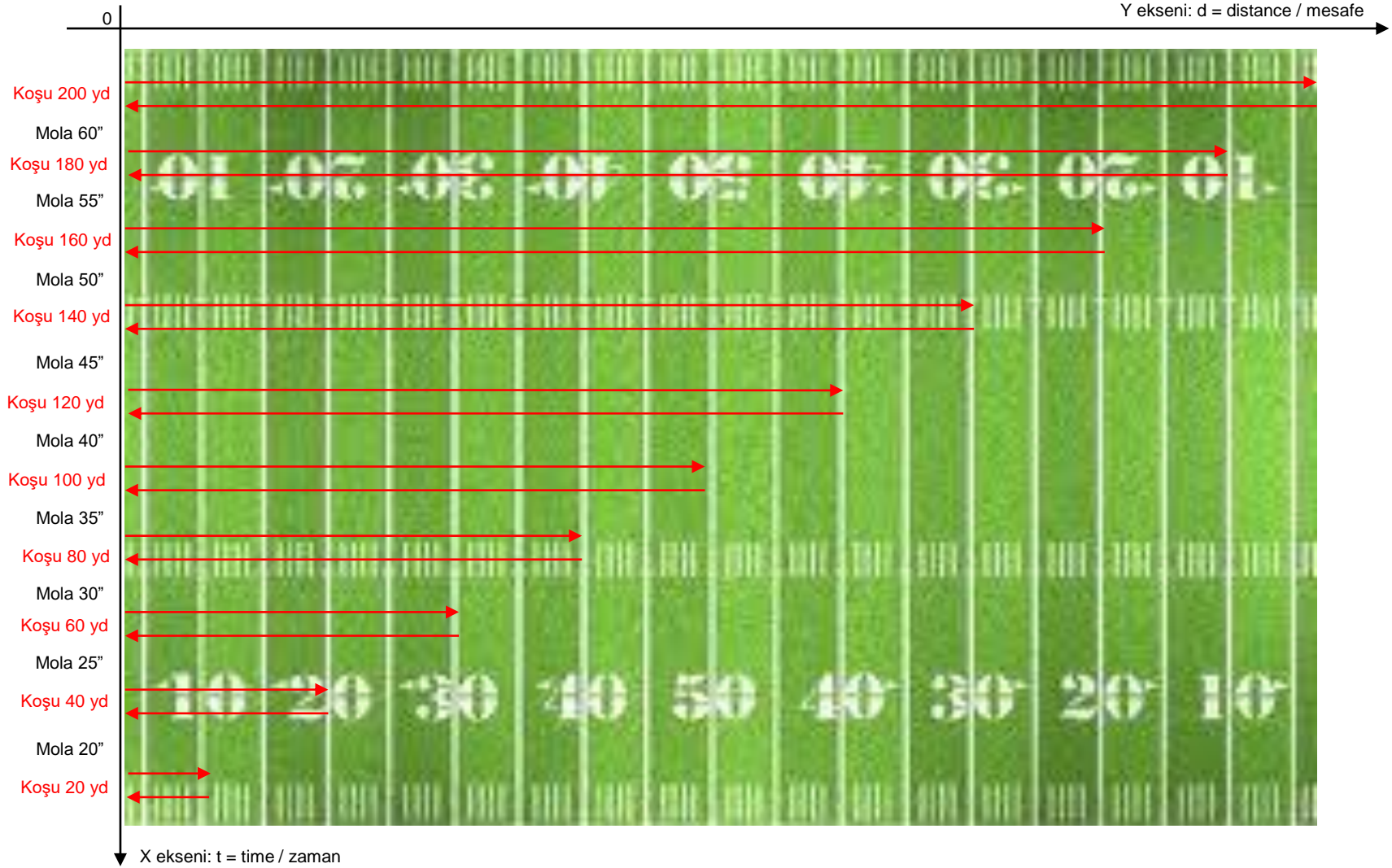
## Protokol

- Tüm atletler Goalline'a yan yana aralarında yeterli mesafe bırakacak şekilde dizilirler
- Başlangıç komutu ile tüm atletler karşıdaki Goalline'a kadar koşup, çizgiye bastıktan sonra durmadan başlangıca dönerler
- Çıkış komutuna kadar atletler Goalline'da pozisyon alarak 60sn dinlenirler
- Tekrar başlangıç komutu ile atletler 10 yard öndeki saha çizgisine koşup, çizgiye bastıktan sonra durmadan başlangıca dönerler
- Çıkış komutuna kadar atletler Goalline'da pozisyon alarak 55sn dinlenirler
- Protokol, sahadaki tüm 10 yard çizgileri koşulup saha bitene kadar tekrar edilir, her çizgiden sonra dinlenme süresi 5sn kısaltılır

## Önerilen Program

- Temmuz ayı sonuna doğru ya da Ağustos ayında
- Günbatımı gibi / saat 7pm'den sonra

# Egzersiz 2: Merdiven (Görsel Uygulama)





- Fox E.L., Matthews D. K., The Physiological Basis of Physical Education and Athletics, WB Saunders Company, 1971
- Gardiner P., Neuromuscular Aspects of Physical Activity, Human Kinetics, 2001
- Pavlov I. P., Conditioned Reflexes: An Investigation of the Physiological Activity of the Cerebral Cortex. Translated and Edited by G. V. Anrep. London: Oxford University Press., 1927
- Roberta Anding R. D., Riley D., Wright R., Houston Texans Strength & Conditioning Program, 2003?
- Wilmore JH and Costill DL., Physiology of Sport and Exercise: 3rd Edition, Human Kinetics , 2005

