

FITNESS ANTRENMANI

TTF II. Kademe Antrenör Kursu



TÜRKİYE TENİS FEDERASYONU



Bu seansın sonunda aşağıda verilenleri yapabiliyor olabilmelisiniz :

- Aşırı tamlanma olgusunu anlama
- Fiziksel kondisyon çalışmalarının bileşenlerini açıklayabilmek ve tanımlamak
- Antrenmandan vücut nasıl etkileniyor u açıklayabilmek
- Tenis oyuncularını için güvenli ve etkin bir fiziksel hazırlık programını oluşturabilmek
- Fiziksel fitness bileřenlerini gözlemleyebilme ve deđerlendirmesini yapabilme

AŞIRI TAMLANMA

FİZİKSEL FITNESS BİLEŞENLERİ



FİZİKSEL FITNESS BİLEŞENLERİ

- Esneklik : Bir eklem ya da eklemler serisinin hareket edebilme aralığı
- Dayanıklılık: Şiddeti düşük bir fiziksel aktiviteyi sürdürebilme kapasitesi ve yorulma başlangıcının geciktirilmesi
- Sürat: Vücudun bir bütün olarak ya da bir eklem hareketinin koordine edilebilmesi için geçen süre
- Kuvvet: Kas ya da bir kas grubunun Bir dirence karşı yaratmış olduğu maksimum kuvvet

ANTRENMAN PRENSİPLERİ

- Bireysel farklılıklar: her birey tektir
- Adaptasyon: Antrenmanın vücut üzerindeki etkisi
- Yüklenme: Ağır çalışmadan vücudun nasıl etkilendiği
- İlerleme: kolaydan zora doğru
- Belirlilik : ne için yeterli ?
- Çeşitlilik: sıkılma ya da bitkinlikten kaçınmak
- Uzun-dönem planlama: Yıllar alabilir
- Tersine dönme: eğer kullanmazsan, kaybedersin

ANTRENMAN PRENSİPLERİ

Bireysel Farklılıklar

Bireysel fitness durumunu etkileyen faktörler :

- Kalıtsal faktörler
- Yaş
- Yaşam biçimi
- Antrenman ve fitness seviyesi
- Hastalık ve sakatlık
- Diet
- Dinlenme ve toparlanma



ANTRENMAN PRENSİPLERİ

Adaptasyon

- Kaslar, tendonlar ve bağların antrenmanın yaratmış olduğu strese
- Vücut yavaş adapte olur
- Oyuncularla çalışmaya onların mevcut fitness düzeyleri içerisinde başlayınız



ANTRENMAN PRENSİPLERİ

Adaptasyon

- Adaptasyon tipleri:
 - Kalp, solunum ve dolaşım sistemlerinin iyileştirilmesi
 - Kassal dayanıklılık ve kuvvette iyileşme
 - Daha sağlam Kemikler, tendon ve bağlar

ANTRENMAN PRENSİPLERİ

Yüklenme

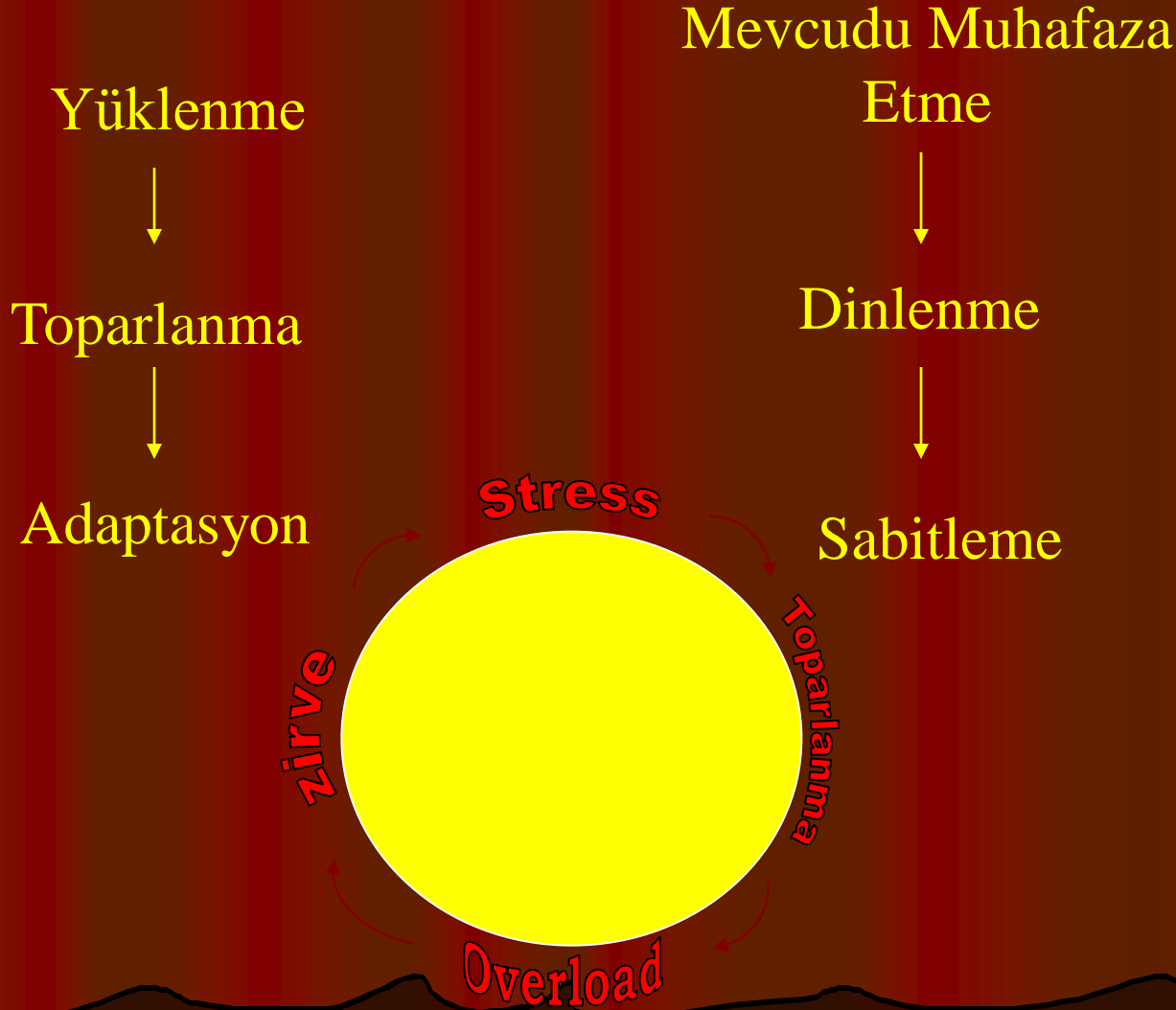
- Vücut üzerinde artan belirgin talepler oluşur
- Ayarlama yaparak aşırı antrenmandan yararlanma :
 - Frekans: Haftalık/Aylık/Yıllık antrenman sayısını, bir antrenmandaki belirgin bir vuruşla ilgili yapılan tekrar sayısı
 - Şiddet: Egzersiz düzeyi (yüksek = maksimum düzeyin 80%, low = 50% si)
 - Süre: Antrenman süresi, dinlenme aralıkları değil

ANTRENMAN PRENSİPLERİ

Tersine dönme

- Antrenmandan dolayı üretilen adaptasyonların kaybedilmesi
- Bunun sebepleri:
 - Antrenman yüklenmesinin azaltılması
 - Aktivitenin durdurulması
- Aktif olmayan uzun dönemlerden kaçınılmalıdır
- Önceki antrenman düzeyine dönmeden önce iyileşme gereklidir

Antrenman uyaranları



ANTRENMAN PRENSİPLERİ

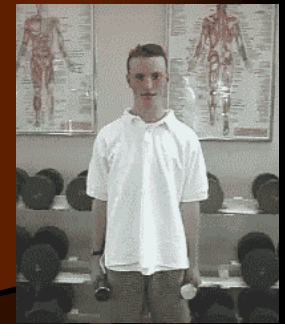
özel olma

- Antrenman programı tenisin belirgin taleplerine uygun olmalıdır
- Tenis, kısa süreli patlayıcı özellikte şiddetli aktivite gerektirir. Bu içerisinde dinlenmeler serpiştirilmiş, uzun süren aralıklı fiziksel efor aktivitesidir.
- Sadece tenis oynamak gereksinim duyulan iş yükünü karşılamaz

ANTRENMAN PRENSİPLERİ

Giderek Artan Yüklenmeler

- Antrenman yükünün çok hızlı arttırılması :
 - Vücudun adaptasyon için süresi olmaz
 - Sakatlıklarla sonuçlanabilir
- İlerlemeler için temeller :
 - Basitten karmaşığa gitmesi
 - Yavaş, yavaş antrenman süresi, şiddeti ve sayısı arttırılır
- İlerlemeyi ölçmek için her antrenmanı kaydet



ANTRENMAN PRENSİPLERİ

Çeşitlilik

- Antrenman sıkıcı, tatsız ise ---> tehlike:
 - Konsantrasyon eksikliği
 - Zayıf performans
- Aktiviteleri ve antrenman rutinlerinde çeşitlilik
:
 - Antrenman mekanını değiştir
 - Dostluk maçlarını dahil et
 - Performansın farklı yönleri üzerinde çalış
- Antrenman sıkıcı, tatsız olduğundan, hemen değiştir!

ANTRENMAN PRENSİPLERİ

Çeşitlilik (devam)

- Zor seansları, kolay olanlar izlemelidir
- Çalışmaları dinlenme ve toparlanma takip etmelidir
- Uzun antrenmanları, kısa olanlar takip etmelidir
- Şiddetli bir seanstan sonra rahat olan yapılmalıdır

ANTRENMAN PRENSİPLERİ

Uzun-dönem planlama

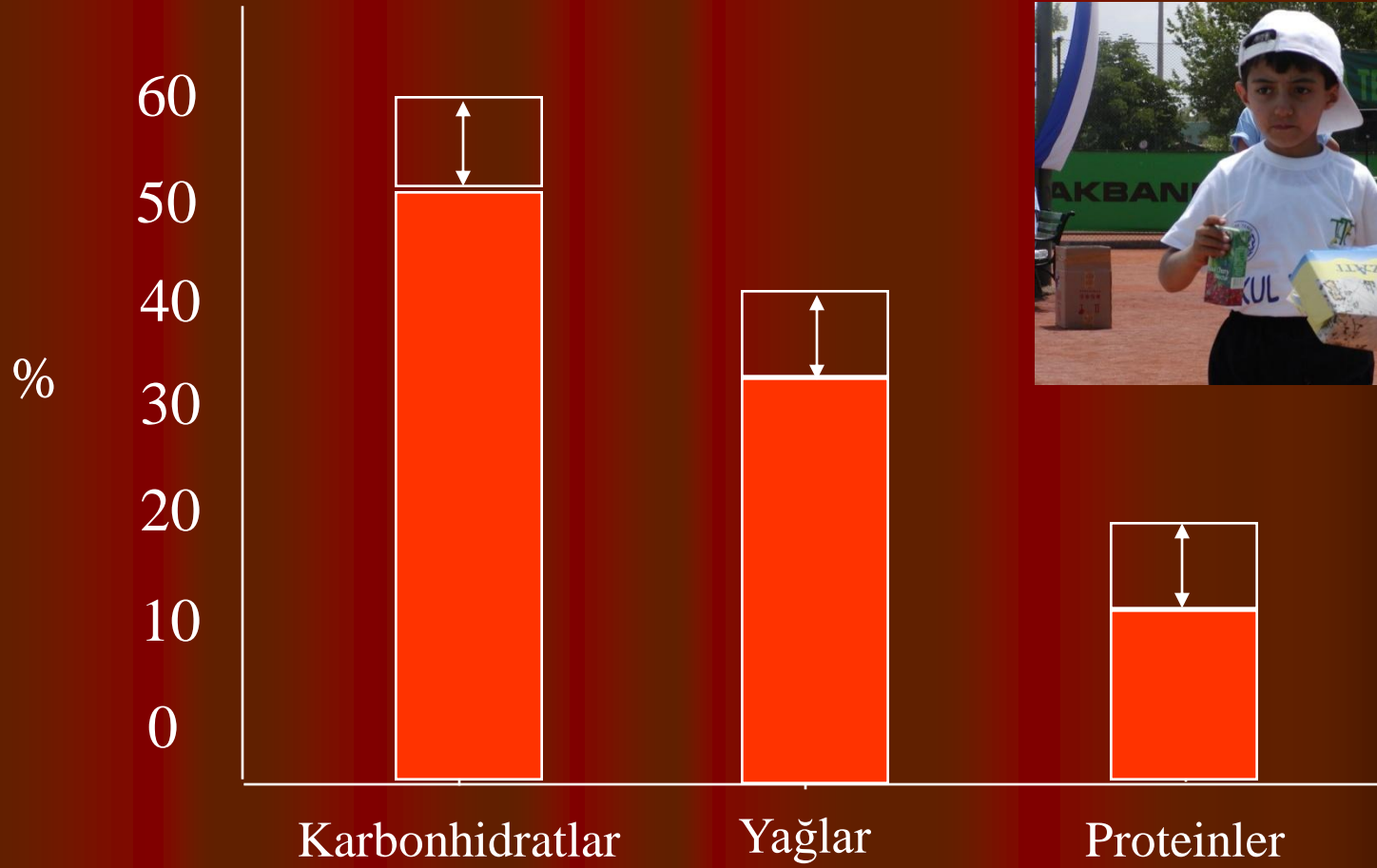
- Yüksek başarı düzeyine ulaşmak efor ve kendini adanışlığı yıllarca sürdürmek gerekir
- Uzun vade hedeflere ulaştıracak, kısa ve orta vade hedefleri planla
- Gerçekçi bir antrenman planı üzerinde görüş ve karar kıl
- Her antrenmanın, oyuncu için bir değeri olmalıdır.

BESİN KATEGORİLERİ

- Karbonhidratlar
- Yağlar
- Proteinler
- Vitaminler
- Mineraller
- Lif
- Su
- Alkol



BESİNLERİN NİSBİ KATKILARI



ISINMA

- 10 - 20 dakika
- Antrenmandan önce başlar
- Genel ısınma safhası kort dışı yapılabilir
- Zamanı daha iyi kullanmak



NIÇİN ISINMA?

- Hareket aralığını arttırmak
- Vücut ısı, dolaşım ve solunumun artırılması
- Oyuncuları zihinsel hazırlamak
- Sakatlık riskini azaltmak
- Aktivitenin erken safhalarında vücudun etkinliği ve performans düzeyini arttırmak

ISINMANIN İÇERİĞİ

- Tüm vücudu ısıtarak, kanın ve kasların ısını arttır, kasları ve bağ dokuları gerdir.
- Doğrudan tenisle ilişkili olmalı
- Oyuncuya uygun olmalı (küçük yaştan itibaren daha fazla eğlenceli olmalıdır)
- Aşırı yorgunluğa sebep olmadan şiddet ve süreyi birleştir
- Her aktivite ve seansın başlangıcında yer almalıdır

ISINMA SAFHALARI

Fitness Antrenmanı

- Genel:

- Artan şiddetiyle hafif koşular ve sıçramalar
- Statik gerdirme egzersizleri. Yukarıdan aşağıya doğru

- Tenise özel:

- Şiddeti yüksek koşu, sıçrama, atma, yakalama ve vuruş hareketleri
- Balistik gerdirme egzersizleri

ISINMA SAFHALARI – TENİS DERSİ

● Genel:

- Koordinasyon alıştırmalarını içeren eğlenceli oyunlar
- Koşular (küçük alanda),
- Atmalar – koordinasyon
- Atlamalar - koordinasyon
- Sürat, çabukluk oyun ve yarışmaları

● Tenise Özel:

- „topu hissetme” – koordinasyon alıştırmaları/oyunlar (mikro tenis mesafesinden)
- Vuruşların ısınması (mini-tenis mesafesinden – arka çizgiye doğru)

NIÇİN SOĞUMA?

- Vücutun adaptasyonu ve toparlanması, normale dönmesi gibi
- Dönüş birden olmamalıdır
- Soğuma kaslarda sertleşmeyi önler
- Kaslarda laktik asit oluşumunu önler



SOĞUMA EGZERSİZLERİ

- Yumuşak ritmik tarzda alıştırmalar
- Koşu
- Gerdirme
- Oyunlar Games
- Sıcak duş, banyo ve masaj



ESNEKLİĞİ İYİLEŞTİRMEK

Gerdirme kılavuzu

- Genel vücut ısınma ve gevşemesiyle başlar
- Kaslar ısınıncaya kadar gerdirme yapma
- Her gerdirme hafif olmalı, zorlama yapılmamalı
- Kasın iri merkezi kısmında hissedilmelidir
- Kademeli artış



ESNEKLİĞİ İYİLEŞTİRMEK

Gerdirme kılavuzu (devam)

- Son pozisyona gelindiğinde zıplama
- Yavaş ve ritmik nefes al
- Ağırılık kaldıran kaslara konsantre ol
- Her çalışmadan sonra gerdirme yap



DAYANIKLILIK

Tipleri

- Aerobic: Genel aktiviteyi sürdürmek için gerekli tüm vücut dayanıklılığı
- Kassal: Lokal bir grup kas içerisinde hareketi sürdürebilme becerisi
- Anaerobic: Aerobik dayanıklılığın kısa dönem tamamlayıcısıdır (ilk 20-30 saniyelik aktivite arasındadır)

AEROBİK DAYANIKLILIĞI İYİLEŞTİRMEK

- Çocuklar doğal dayanıklılığa sahiptir, planlı bir antrenmana ihtiyacı yoktur
- Çocuklar arasında dayanıklılığı arttırmak için en iyi yol topla yapıla sporları yaptırmaktır
- Kortta yapılan teknik çalışmayı takip etmelidir.



SÜRAT Tipleri

- Hareket sürati: Bir hareketi tamamlamak ve koordine etmek için gerekli sürat
 - Sürat antrenmanı metotları ile iyileştirilebilir
- Reaksiyon sürati: Verilen bir uyarıya karşı tepki için gereken sürat
 - Tenisin gerçek gereksinimlerine benzer koşullarda çalışmalarla iyileştirilebilir.

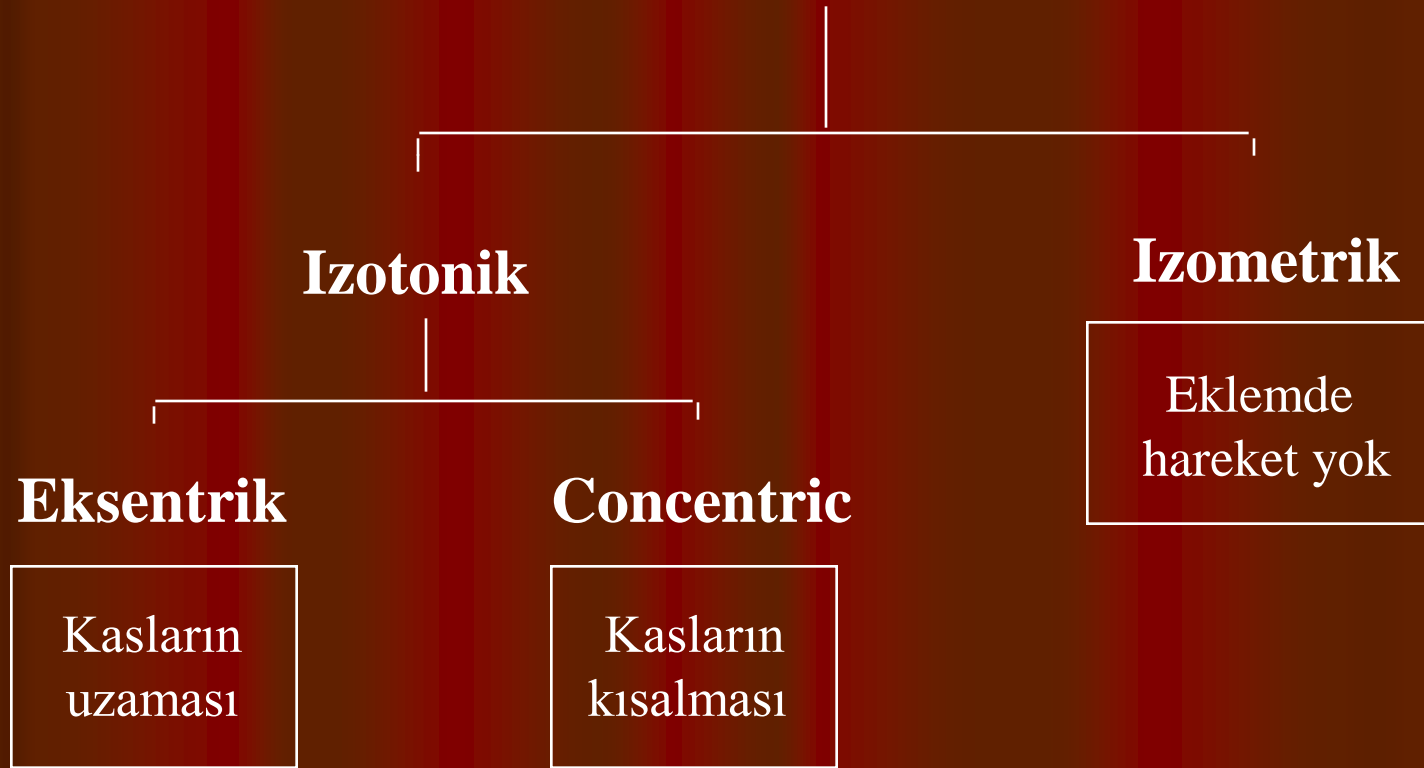
SÜRATİ GELİŞTİRMEK

Antrenman metotları

- Koşu sürati alıştırmaları: on the spot, driving practice
- Sürate yardımcı çalışmalar: yokuş aşağı koşular, çekme ve koşu bandı koşuları
- Dirence karşı sürat koşuları: yokuş koşuları, kumsalda ya da suda koşu, ağırlıkla koşular
- Süratte dayanıklılık çalışması : Dairesel antrenman ve plyometri
- Sprint antrenmanları: süratlenme, hollow, repetition

KUVVET

Kasların kasılma tipleri



KUVVET ANTRENMANI

Göz Önüne Alınacak Faktörler

- Gereken kuvvet tipleri: Üst/alt vücut
- Gereken özel kuvvet: İlgili kas gruplarında
- Kuvvet antrenmanı tipleri:
 - Vücut ağırlığıyla yapılan alıştırmalar: otur kalk, şınav..
 - Partnerin direnç olarak kullanıldığı alıştırmalar
 - Ekipman kullanarak yapılan ağırlık çalışmaları: serbest ağırlıklar, ağırlık makineleri, duvarlardaki barlar, sağlık topları, ipler, duvar, dynaband, rubber tubing



AĞIRLIK ANTRENMANI

- Küçük yaşlarda önerilmez, teşvik edilmez
- Sonrasında uzmanın gözetiminde yapılır
- Tenis: Düşük direnç ve yüksek tekrar tavsiye edilir (kassal dayanıklılık oluşturulur, kassal kuvvet değil)