Sporda Performans Kontrolü Bütünlüğü
Sporcunun Doping Yaptığı Nasıl Saptanır
Spor Sakatlıkları ve Tedavi Yolları
Yaralanmalarda Soğuk Uygulama
Sporda Dayanıklılık Antrenmanı
Spor ve Sağlıklı Yaşam
Spor ve Kanser
Fizik Kondüsyon
Doping
Kas

Sporda Performans Kontrolü Bütünlüğü

Sporda Performans kontrolünün önemli bir bütünlüğü de yüklenme ve zorlanma bütünlüğüdür.

Antrenman yüklenmesi ergonomik açıdan, bir sporcu tarafından uygulanan antrenman biçimlerinin bütünlüğü demektir. Bu kavram, belli organ sistemlerinde fonksiyonel, biyokimyasal, morfolojik ve veya ruhsal bazda uyumsal tepkilere yol açan, tanımlanabilir yüklenme biçimlerinin özetlendiği bir ölçüyü tanımlar.

Uyumsal tepkiler, biyolojik ve motor kriterler ile tespit edilebilir (MARTIN). Yüklenme, bir organizmanın gelişimi için kesin kontrol ölçüsünü gösterir. Organik uyum, ancak, ilgili organik sisteme halen sahip olduğu performans kapasitesine uygun olarak yüklenilmesi durumunda sağlanabilir. Buna göre, yüklenme ölçüleri daima iki şekilde ayarlanmalıdır.

-Geliştirilecek olan sistemin mevcut performans veya yorulma durumuna ve
-Yönelinen antrenman hedefine göre.

“Antrenman Zorlanması” kavramı ise, (uygulanan antrenman biçimlerine karşı, bireylere göre fiziksel, sübjektif ve duygusal farklılıklar gösteren tepkileri (CARL) tanımlar.

Yüklenme ve zorlanma arasındaki fark, şu örnekte açıklanmaktadır. Anaerob sürekliliğin düzeltilmesi için iki bayan sprinter aşağıdaki antrenman programını uygulamak zorunda olsa,

34.0 saniyede 3 x 200 m
58,0 saniyede 3 x 300 m
34,7 saniyede 3 x 200 m
57,0 saniyede 3 x 300 m

Önceden belirlenmiş parkur mesafesi, koşu süresi, tekrarlama sayısı ve dinlenme süresi, objektif yüklenmeyi gösterir.

İyi bir aeorob-anaerob kapasiteye sahip bir bayan sprinter ise, koşu serisini 16 mmol/l kan laktatında yarıda kesmek zorunda kalmıştır.

Buradan, objektif yüklenmenin iki bayan sprenterde birbirinden tümüyle farklı sübjektif antrenman uyarımları gerektirdiği anlaşılmaktadır.

Yüklenme aşağıdaki unsurlar yardımıyla kesin olarak tesbit edilebilir:

1. Antrenman Sıklığı

Antrenman sıklığı, 4 ile yaklaşık 20 arasında değişebilen haftalık antrenman ünite sayasını tanımlar.

2. Yüklenme Kapsamı

Yüklenmenin kapsamı geçilecek parkur (koşu, yüzme v.s.) ve / veya bir antrenman biçiminin tekrar sayısı ile tanımlanır.

3. Yüklenme Yoğunluğu

Yüklenmenin yoğunluğu, bir egzersizin yapıldığı efor derecesi (genelde maximal değere göre yüzdelik oran olarak) yardımıyla tespit edilir. Yüklenme kapsamı ve yoğunluğu, birbirlerine ters orantılı karşılıklı tepkileriyle, birbirlerine direkt olarak bağımlıdır: Yüklenme kapsamı geniş olduğundan yoğunluk azalır ve yoğunluk arttıkça yüklenme kapsamı daralır.

4. Yüklenme Süresi

Yüklenmenin süresi, bir egzersiz için tespit edilen zaman kapsamını belirler. Bu şekilde, örneğin devre antrenmanında 30 saniyelik bir yüklenme süresi tespit edilebilir. Yüklenme süresi, belli parkur mesafeleri için zaman ölçüleri belirlenerek, aynı zamanda sürekli antrenmanın yoğunluk göstergesi görevini yapar.

5. Dinlenme Planı

Dinlenmenin planı, yüklenme ve dinlenme arasındaki ilişkiye bağlıdır. Üç karakteristik ile tespit edilebilir:

- Zaman aralıklarıyla (saniye, dakika)
- Yüklenme - dinlenme zaman orantısıyla (örneğin 1:1, 1.2 veya

1.3)
- Dinlenme derecesiyle (örneğin belli bir kalp frekansında veya bir kan laktan değerinde)

Antrenman ünitelerinin sayısı ve yüklenmenin münferit bileşenleri, objektif yüklenme bileşenlerini, yani objektif antrenman uygulamasını gösterir. Antrenman uygulamasının neden olduğu antrenman uygulamasını gösterir. Antrenman uygulamasının neden olduğu antrenman uyarımı, yüklenme ile özdeştir. Yüklenmenin sübjektif biçimlenme derecesi, burada ortaya çıkar. Antrenman uygulamasının sonucu, iç yüklenmenin belirlediği, bireye özgü uyumsal bir tepkidir. Uyumsal tepki, istenilen biçimde verildiğinde, yönelinen antrenman hedefine (nominal değere) ulaşılmış sayılır. Bu durum doğal olarak yeni antrenman yüklenmelerinin etkilediğinden, yüklenme ve uyum süreçleri arasındaki bir döngüden söz edilebilir.

Objektif Yüklenme ve Sübjektif Zorlanma arasındaki bağlantıda, performans kontrolü açısından göz önünde bulundurulması gereken bir çok husus vardır:

1- Yüklenme kontrolü için önemli özelliklerin (örneğin yüklenme yoğunluğu ve kapsamı) tasviri ve önem derecelerinin tespiti,
2- Zorlanma derecesinin bulunması ve analizi,
3- Bir antrenman biçiminin farklı performans koşullarına etkisi,
4- Rejenerasyon süreçlerinin kısaltılması,
5- Bireysel bir antrenman sürecinin gerçekleştirilmesi,
6- Antrenman ve müsabakaya entegratif yaklaşım,
7- Bir performansın belli bir süre boyunca kontrol edilmesi