

Blok Antrenman (Mini Periyotlama) 2010 Dünya Şampiyonası Örneđi

Seyfi SAVAŞ *

ÖZET

Antrenman, bedensel ve psikolojik gücün, teknik ve taktik becerilerin, fizyolojik ve psikolojik yüklenmelerle düzeltilmesi ve en üst düzeye getirilmesi amaçlarına yönelik uzun süreli bir eğitim sürecidir (Yaşar Sevim). Bu süreç iyi bir planlama ve beraberinde de denetim gerektirir. Planlamalar takımın performansını en üst düzeye çıkarmayı hedeflerken, antrenman içerikleri ve yüklenme yoğunlukları belirleyici faktördür.(1,2)

GİRİŞ

Bu çalışmada; özel durumlarda yaptığımız ve klasik planlama türünden farklı biçimde kısa süreli özel bir planlamadan bahsedilecektir. Örnekleme olarak ta 2010 Dünya Basketbol Şampiyonasında 2'inci olan A.Milli Erkek Basketbol Takımımızın Şampiyonaya hazırlık dönemi alınmıştır.

- Bu plan türü türü (Blok Antrenman) uzun süreli antrenman planlaması ve periyotlaması içerisinde üst düzeye yönelik antrenmanlarımızı uygularken özel ve tamamen müsabaka şartlarına yönelik dizayn edilir.
- Blok antrenman türünde orta, yüksek ve çok yüksek antrenman yüklenmesi değişken uyum içerisinde kullanılır.
- Blok antrenman türü yıllık antrenman planlaması içerisinde kısa süreli olarak belirlenen amaca ulaşmak için uygulanan yaklaşık 1- 3 haftalık süreyi içerir. Takım oyunlarında çok özel durumlarda 4-5 hafta ve üzerinde de planlanabilir.
- Blok antrenmanı takımın özelliğine göre yeniden toparlanma ve yenilenme antrenmanı ile desteklenmelidir.
- Blok antrenmanda çok yüksek yoğunluktaki antrenman sayısı bir haftada 2 ya da 3 adeti geçmemelidir.
- Blok antrenmanına yüksek yoğunluktaki yüklenmelerle başlanmamalıdır.
- Dinlendirici, neşeli antrenman türü, masaj, sauna vb. alınacak tedbirler yeniden toparlanmayı hızlandırır.
- Blok antrenmanında yüklenme yoğunluğunun akışı olabildiğince standart hale getirilmeli ve antrenmanlarda profesyonel anlamda monotonluk ortadan kaldırılmaya çalışılmalıdır. (1,2,3)

*** Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ANKARA**

Mini Periyotlamada (Blok Antrenman) Yükleme Akışı

ANTRENMAN ŞEKLİ	YÜKLENME YOĞUNLUĞU	AÇIKLAMA	SÜRE
<i>Antrenmana Başlama</i>	<i>Orta</i>	<i>Sporcuların bedensel, mental, duygusal ve psikolojik olarak yoğun yüklenmeye hazırlanması</i>	<i>4-6 gün</i>
<i>Yüklenme</i>	<i>Yüksek</i>	<i>Klasik yüksek yüklenme ilkesinin uygulanması</i>	<i>3-4 gün</i>
<i>Şok Yüklenme</i>	<i>Çok Yüksek</i>	<i>Yüksek yüklenmeye uyum ve konsantre olma</i>	<i>2-3 gün</i>
<i>Müsabaka Öncesi Hazırlığı</i>	<i>Orta</i>	<i>Müsabakaya uyum sağlama</i>	<i>1-2 gün</i>
<i>Müsabaka</i>	<i>Çok Yüksek</i>	<i>Müsabaka</i>	<i>1-2 gün</i>
<i>Yeniden Toparlanma</i>	<i>Az</i>	<i>Fizyolojik ve psikolojik yenilenme</i>	<i>3-4 gün</i>

Toplam: 14 – 21 gün

SONUC

Basketbol; kendine özgü, performans ön koşulları ve hazırlık gerektirir. Özetle; basketbolda doğru zaman ve yerde istenilen sportif forma erişebilmek için düzenlenen antrenman planlaması antrenman biliminin ışığı altında basketbola uygun biçimde yorumlanmalı ve önemli ayrıntıları içermelidir.(3)

KAYNAKLAR

1-Sevim Yaşar; Antrenman Bilgisi, Nobel yayınevi, 6. Baskı, (2006), Ankara.

2-Sevim Yaşar; International Basketball Coaching Clinic “Looking at the New Millenium”,Practice Programming and Team Prepparation (Y.Sevim), Gregg Popovich, Bruce Weber, Pinhas ,Gershon, Murat Didin, Euro Basketball Champinonschip, (2001),İstanbul.

3-Sevim Yaşar; T.B.F Eğitim Kurulu, Antrenman Bilgisi, Seminer – Kurs Sunumları,(2005 -2008),Ankara.

4-Şirikçi Ozan; T.B.F Milli Takım Kondisyoneri, A.Milli Erkek Basketbol Takımı Kondisyon Antrenman Programı, Ağustos – Eylül,(2010), Ankara.

2010 Dünya Basketbol Şampiyonasında 2'inci olan A.Milli Erkek Basketbol Takımı Hazırlık Dönemi (Mini Periyotlama) Çalışma Örnekleri

Süre : 7 Hafta

Mezo siklus (1 hafta) antrenman sayısı : 10 adet.

Metod: Kombine antrenman

Pzt-salı: çift antrenman

carsamba: tek antrenman

Perşembe ve cuma: çift antrenman

Cumartesi tek antrenman ve pazar günü off idi.

Not: Periyotlama da hazırlık maçları ve takımın yorgunluk durumuna göre ufak değişiklikler yapıldı. Ortalama; 7 haftalık sürenin ilk iki haftası genel adaptasyon dönemi olarak değerlendirildi. Şiddeti düşük, volümü yüksek çok yönlü antrenmanlar yapıldı. Sakatlık risklerine karşı stabilizasyon antrenmanları, yapılan antrenman metotlarının en önemli bölümünü oluşturdu.

Adaptasyon döneminde daha yoğun olmakla beraber koşu drilleri ısınma ve özel antrenman modeli olarak uygulandı. Diz çekmemeler, kick back, shuffle, carioca, back pedal gibi temel hareketlilik drilleri yapıldı. Static stretch sadece antrenman sonlarında yapıldı. Isınmalarda; antrenman ve maç başında kısa süreli stretchlerle birlikte daha çok koşu drilleri ve hareketlilik drillerine yer verildi.

Kuvvet antrenmanlarında 4 gün split program kullanıldı. Üst gövde, alt gövde ve genel rotasyon hareketlerini içeren bir antrenman sonunda toplamda 4 hareketten oluşan ufak circuit (dairesel)modeller uygulandı.

2 hafta sonunda, haftada 2 plyometric, 2 agility, 2 regenerasyon (çarşamba - cumartesi) antrenmanlarına yer verildi.

Özet olarak; ilk iki hafta atletizm sahası çalışmaları sabah ve akşam özel stabilizasyon antrenmanları ile basketbol (teknik – taktik) 3 ve 4'üncü haftalarda ise kondisyon antrenmanları basketbol salonunda geçirildi. Son 3 hafta ise tamamen basketbol (Teknik-taktik + kondisyon) birlikte yürütüldü. Tapering (toparlanma) sureci son haftalarda belirginleşti.(4)