

Yüzme ve Açıksu Antrenmanlarının Temel Prensipleri

21-22 Nisan 2019 tarihinde Sn. Prof. Dr. Bahtiyar Özçaldıran hocamız tarafından iki gün boyunca hem teorik hem de uygulamalı olarak verilen seminerin ardından akılda kalanlar..

- 1- Antreman, yüklenme ve dinlenme ilişkisinin yönetilmesidir..
- 2- Antreman değil, Doğru Antreman yapılmalıdır..
- 3- Bu manada, antrenör doğru antremanın vazgeçilmez unsurudur..
- 4- Antreman, Biomotor Yetileri öğrenmek , geliştirmek ve korumak amacıyla yapılır..
- 5- Antreman, sporcunun bilişsel , duyuşsal ve devinimsel özelliklerine hitap eder..
- 6- Çocuklukta edinilen özellikler kalıcıdır.. İleriki yaşlarda bu özellikleri edinmek giderek zorlaşır..
- 7- Antreman günlük , haftalık , aylık ve yıllık olarak programlanmalıdır..Bu manada Antrenör desteği önemlidir..
- 8- Antreman ısınma ana set ve soğuma bölümlerinden oluşur..
- 9- Antreman, dayanıklılık, hız, kuvvet, edinilmiş özelliklerin korunması, kaba rotasyonun korunması gibi hususlara yönelik olur..
- 10- Antreman, bir bilimdir...Ezbere ve kulaktan dolma bilgilerle yapılan antreman bir fayda sağlamaz ve sakatlanmanın önünü açar..

Ahmet Selami Vanlı
Mak Yük Müh (İTÜ)