

DEĞİŞİK ANTRENMAN METODLARI
INTERVAL•LAKTİK DİRENÇ FARTLEK ANTRENMANI
(İTALYA)

Georgio RONDELLİ

Çev. Rıdvan Çolak

Son 15 yıldır İtalyan mesafe koşucularının antrenmanları konusunda konuşmaya çağrılmak gerçekten bir ayrıcalıktır. İlk önce hiç de yeni bir yöntem olmayan fartlek antrenmanı konusunda konuşmak istiyorum. Bu antrenman metodu özellikle kışın kros hazırlık dönemi için büyük önem taşımaktadır. Bu antrenman metodunda istenilen amaca göre antrenmanın miktarında ya da aralardaki dinlenmelerde önemli değişiklikler yapılabilir.

Gençliğimin ve koçluğumun ilk yıllarında interval antrenmanın iş ve direnç, laktik asit toleransı vb. etkileri konusunda kafamda net fikirler vardı. Eğer 48 sn.lik 15x300 m. 40 sn.lik 100 m ara ile yapılırsa ben bunu interval antrenmanı olarak düşünüyordum. Eğer aynı mesafede direnç intervalleri yapmak istiyorsanız 300 m.leri 43-42 sn. aftında ve araları yine aynı biçimde (40 sn. de 100 m. ara ile) yapmak zorundasınız demektir.

Benim bu deneyimlerden çıkardığım sonuç; eğer atletine fartlek antrenmanı yaptırmak istiyorsam, örneğin 15x300 m.deki aralar 40 sn. değil de bunun iki katı veya 3.20 dak/km hızında 200 m jog'la yaptırırm Böylece Fartlek de antrenmanın miktarı aynı fakat hızı ve dinlenme araları farklıdır. Genç atletleri eğitimi için bunu kural haline dönüştürmeye çalışın, ben bunu genç atletlerimin hazırlanmasında iyi bir temel oluşturduğunu gördüm. Gençlerin Fartlek antrenmanı ile birlikte yapması gereken dört önemli nokta vardır:

1. Esneklik; Yapılan egzersizlerle esneklikte ileri bir aşamaya ulaşılması
2. Süre; Orta mesafe koşucularının max aerobik güçlerinin gelişimi için koşulan yarışların beş dakikadan fazla olması gerekir.
3. Hız değişikliği; Antrenmanın başlangıcında genç atletlerin hız değişikliğine adapte olabileceklerine inanmıyorum. Ben genç atletlerimden 2 dakikada 500 m. koşmalarını ve 4 dakikada da 500 m. jog atıp, koşunun şiddetine karar vermelerini istiyorum. Buradaki amaç sahadaki hız değişikliğinde koşmayı öğrenmesidir. Örneğin: 4 dakika/ km. 3 dak/km
4. Aerobik Direncin Azalması ve Aerobik Gücün Artması: Daha uzun mesafeler için (8-10) aerobik direncin azaltılıp, aerobik gücün artırılması gerekiyor. Örneğin; 3.45 dak/km.lik hız, bu hız atletin kendisi tarafından tayin edilir.

Fartlek antrenmanının üç temel karakteristiği vardır. (800 m. 5000 m, 10000 m için)

1. Kısa Fartlek; 15 sn. den 1 dakikaya kadar olan çalışmalar dinlenme araları yapılan çalışma kadar.

2. Orta Fartlek; Yarış, için iyi bir hazırlık demek olan 1 1/2-2 dakika, dinlenme araları yapılan çalışma kadar

3. Uzun Fartlek: 3-4 dakika, dinlenme araları yapılan çalışma kadar.

Daha uzun mesafelerde aerobik güce daha fazla ihtiyaç duyulduğu için aralar önemlidir. Buradaki aralar 3.20-3.50 arasındadır. Fakat daha az dinlenmenin olduğu çalışmalar da vardır. Örneğin 6 dakikalık 10x2000 m

Fartlek Antrenmanı

Kasım	Kısa 12x1 dak 4 dak/km'lik 500 m. ara ile	Orta 8x2 dak 3;45 dak/km.lik 800 m ara ile	Uzun 6x4 dak 4 dak/kmlik 1 km ara ile
Ocak	15x 1 dak 4 dak/km lik 400 m ara ile	10x2 dak 3;20 dak/km.lik 600 m ara ile	8x4 dak 3;45 dak/km.lik 800 m ara ile
Yarış Ağustos Eylül	20x1 dak 3;20 dak/km.lik 300 m ara ile	12x2 dak 3;20 dak/km.lik 300 m. ara ile	10x4 dak. 3;20 dak/km.lik 600 m. ara ile

FARTLEK ANTRENMANI

Kısa Fartlek	800/1500 m 15 sn.den 1 dak. ya kadar. Aralar atletin Aerobik direncinde	3000/5000 m 30 sn.den 1 dak'ya Aralar atletin aerobik gücünde	10000 30 sn.den 1 dak kadar. Aralar atletin Aerobik gücünde	Maraton 30 sn.den 1 dak'ya kadar. .Aralar Max. aerobik gücünde.
Orta Fartlek	90 sn.den 2 dak'ya kadar Aralar aynı	90 sn-2 dak Aralar atletin aerobik gücünde	1-2 dak dinlenme 1-2 dak.dinl. ve atletin aerobik gücünde	90 sn-2 dak 1-2 dak ve atletin aerobik gücünde.
Uzun Fartlek	3-4 dak Atletin aerobik gücünde. 2-3 dak. ara	3-4 dak. Atletin aerobik gücünde 2-3 dak. ara	3-4 dak Atletin aerobik gücünde 1-2 dak ara	3-5 dak Atletin aerobik gücünde 1-3 dak ara

Kasım ayında başlayan antrenman periyodu pek çok safhaya ayrılmıştır.

İlk Hazırlık Dönemi:

1-15 kasım (15 gün)

Bu dönemde üç değişik antrenman tipi vardır.

1. Aerobik direnç
2. Circuit Antrenmanı- Ağırlık antrenmanı ve cimnastikler
3. Koşu tekniği

İlk Aerobik Antrenman Dönemi

1. Uzun Aerobik Güç Antrenmanı; 3:18-3:20 dak/km hızında 1 1/2 saat
2. Orta Aerobik Güç Antermanı; 40 dak ile 1 saat arasındaki koşular
3. Çok Çabuk Aerobik Güç Antrenmanı;

Intervaller; 3x4 km 1 km ara ile

3x5 km 1 km ara ile

3x6 km 2 km ara ile.

4. Çabuk ve Orta Aerobik Güç Karışımı Antrenmanı (iki model öncekinin özeti)

- 10 km.ler 3:10 dak/km hızında, 1 km ara ile
- 4 km.ler 3:00 dak/km. Hızında

Kros yarışından hemen önce aralardaki dinlenmeler katılmamıştır.

- 3:10 dak/km hızında 5 km

- 2:58 dak/km hızında 5 km

- 4:10 dak/km hızında 5 km

- 2:58 dak/km hızında 5 km.

Kros Yarışından Önceki Son 8-10 gün

- 1 1/2 saat, koşu mesafesi 20 km.nin üzerinde

Bu antrenman bittiğinde aerobik gücü geliştirmek için intervallere 1000 m, 800 m ve 400 m'ye düşürüyoruz.

Karma Aerobik Direnç Antrenmanının ilk Dönemi

1. Antrenman ve yarış taktiği ile birlikte aşağıdaki çalışmaları da yapıyoruz.

- Aerobik direnç

- Circuit antrenmanı

- Teknik antrenman

- Aerobik güç

- Kısa, orta ve uzun fartlek antrenmanı

- Yokuş yukarı intervalleri; 15x300 m ve 400 m.ler.

- Pistte interval antrenmanı (şayet sporcu kros yarışı, koşmayı umuyorsa)

- 5000 m-10000 m. ve maraton koşucuları için, kros, yol yarışları ve kapalı salonda 3000 m yarışlar.

Aerobik Antrenmanın İkinci Dönemi

1-30 Nisan (iki ayrı bölümde toplam 30 gün)

- Aerobik direnç

- Circuit antrenmanı

- Teknik antrenman

15-30 günde antrenmana; Aerobik güçte direnç çalışmaları eklenir.

Aerobik Güç Antrenmanının 2. Dönemi

1-30 Mayıs (30 gün)

- Aerobik direnç
- Circuit antrenmanı
- Aerobik güç
- Yarış ritimleri
- Yüksek laktik asitte çalışma
- Sürat antrenmanı

Üçüncü Karma Dönem

1 Haziran-10 Temmuz (40 gün)

(Kışın kros yarışlarındaki gibi benzer bir geçiş dönemi)

- Aerobik direnç
- Yarış hızında çalışmalar
- Yüksek laktik asitte çalışma
- Aerobik direnç ve yarış hızındaki çalışmaların sentezi
- Klüp yarışları

Üçüncü Aerobik Dönem

10-31 Temmuz (20 gün)

Atlet yarış dönemindedir ve de Avrupa, Dünya ve Olimpiyat yarışmalarına katılmak için istenilen derecelere ulaşmaya çalışır.

- Aerobik direnç
- Circuit antrenmanı
- Teknik antrenman
- Aerobik güç
- Ayrıca 2 veya 3 çok yoğun antrenmanda ektlenir.
- Uzun Fartlek
- Interval antrenmanı

İklim Özel Antrenman Dönemi

1-15 Ağustos (15 gün)

- Aerobik direnç

- Yarış hızında çalışmalar

6x2000 m 5:25 sn.lik, 800 m. ara ile

4x3000 m 8:15 sn.lik 1200 m ara ile

-Yarış hızında hızlı ritimler

6x10000 m 2:30-2:33 sn.lik 600 m ara ile 5x800 m 1:56-1:58 sn.lik 800 m ara ile

- l.aktik asit çalışması

25x400 m 61-62 sn.lik, 200 m ara ile aralar 40-50 sn.

20x300 m 45 sn.lik 100 m ara ile, aralar 30 sn.

-Yarış hızı sentezi

1 x5000 m 13:30-13:50 sn. 10 dak ara 1 x3000 m 8:00-8:05 sn.

-Yüksek laktatta direnç çalışması

1 x600 m. 1:27 sn. 400 m ara

4x300 m 43 sn.lik 100 m ara, ara 30 sn.lik 4x200 m 27 sn.lik 100 m ara ile ve son olarak

1x400 m sonra 1x600 m 1:27 sn.lik

10x150 m 19 sn.lik 250 m ara ile

- Hız çalışması

Final Dönemi

15 Ağustos-5 Eylül (20 gün)

(Büyük Yarıştan Üç Hafta Önce)

-1500-5000 m yarışlarının son metreleri için anaerobik direnç ve hız

- Aerobik direnç

- Yarış taktikleri

- Final sentezi, Final Hız Antrenmanı.

1 x2000 m= 1200 m. si 10000 m yarış hızında ve geri kalan 800 m.

2 dakikalık, 10 dak ara 1x1500 m=1000 m.si 5000 m yarış hızında son 500 m.si de 1:10 sn.lik 10 dak. ara, 1x800 m=500 m.si 1500 m ve son 300 m maximum hızda.

Final Haftası

(Yarıştan 1 Hafta Önce)

- 3000 m için 3. yarış hazırlığı

1x6 km. 2:55 dak/km hızında 8 dak ara

6x400 m 3 dak ara ile

20 gün boyunca üç tane yarış hazırlığı vardır. - 1 x500 m

- 1x1500 m –

- 1 x 3000 m

- Artık atletimiz 1988 Seul'deki büyük yarışı için hazırdır.

Dosya adı: DEĞİŞİK ANTRENMAN METODLARI
Dizin: C:\Users\USER\Desktop\YÜRÜYÜŞ YAZI, DOSYASI
Şablon: C:\Users\USER\AppData\Roaming\Microsoft\Templates\Normal.dot
m
Başlık:
Konu:
Yazar: USER
Anahtar Sözcük:
Açıklamalar:
Oluşturma Tarihi: 05.09.2014 21:19:00
Düzeltilme Sayısı: 2
Son Kayıt: 05.09.2014 22:05:00
Son Kaydeden: USER
Düzenleme Süresi: 46 Dakika
Son Yazdırma Tarihi: 05.09.2014 22:26:00
En Son Tüm Yazdırmada
Sayfa Sayısı: 7
Sözcük Sayısı: 1.200(yaklaşık)
Karakter Sayısı: 6.842(yaklaşık)