YILDIZ-GENÇ ERKEK MİLLİ TAKIMLARININ KUVVET ANTRENMAN PERİYOTLAMASI

Sinem MAVİLİ

Yıldız ve Genç erkek milli takımı oyuncuları 15-19 yaş grubu sporculardan oluşmaktadır. Bu grubu oluşturan sporculardan bazıları orta adölesan evrede bazıları ise biyolojik olgunlaşmalarının son dönemlerindedir. Bu dönemdeki antrenman hedefi, sporcuların antrenman yapma kapasitesini arttırmak olmalıdır. Özellikle orta adölesan evreden sonra genel kuvvetle birlikte özel kuvvetinde geliştirilmesi gerekmektedir.

Yızdız-genç milli takım kuvvet periyotlaması sırasında dikkate alınan başlıklar aşağıda özetlenmiştir.

1- Kuvvetin kendi yapısı ve geliştirilme özelliği
2- Voleybolun yapısı ve kuvvetin geliştirilme özelliği
3- Hedef yarışmaya olan zaman
4- Grupta yer alan sporcuların geçmiş kuvvet antrenmanı deneyimi

Kuvvet antrenmanları periyotlaması 2 bölümde ele alınmıştır. 1. bölüm öncesinde sporcular bazı fiziksel ve performans testlerine alınmışlardır. Bu testlerden elde edilen sonuçlar ile kuvvetli ve zayıf yönler belirlenmiş ve bireysel antrenman programları çıkartılmıştır. 1. Bölümün sonu bu testler tekrar edilmiş ve uygulanan antrenmanın verimliliği test edilerek 2. Bölüm için yeni antrenman şiddeti ve hacmi belirlenerek bu antrenmanlar uygulanmıştır.