

## 5. Bölüm

# YÜZME VE SÜRANTRENMAN

**Dr. Öğr. Üyesi Bülent TURNA<sup>1</sup>**

Sürantrenman (overtraining) sporcuda antrenmanların doğru planlanamaması sonucu fiziksel, mental veya davranışsal bozulmaların görüldüğü bir süreçtir(Fry, Morton, & Keast, 1991). “Overtraine olmak” diye de adlandırılan bu süreçte sporcunun vücudu yenilenme mekanizmalarına adaptasyon göstermez ve bu durum performans kaybının yanı sıra ciddi sağlık sorunlarına da sebep olur. Sporcuda bu süreçte oluşan kronik yorgunluk durumu (tükenmişlik sendromu) ruhsal çöküntülere kadar gidebilecek psikolojik etkiler bırakabilmektedir. Yapılan çalışmalarda elit sporcuların üst seviye performanslarını sürdürebilmek için yaptıkları ağır antrenmanlar sonucunda bu sendroma yakalandıklarını göstermiştir. Dayanıklılık gerektiren spor branşlarında ve bireysel spor branşlarında bu sendrom oldukça yaygındır(Halson & Jeukendrup, 2004). Uzun mesafe koşucuları ve yüzücüler en yüksek oranlarda risk taşıyan sporcu popülasyonlarıdır.

Sporda yüksek performans elde etmek, birçok faktörün birleşiminden kaynaklanmaktadır (Pepe ve Bozkurt 2018). Bunlardan en önemlisi, mükemmel bir performansa sahip olması gereken fiziksel uygunluk ve antrenmandır (Bozkurt ve ark 2011a, Bozkurt ve ark 2011b).Bireylerin kuvveti arttıkça spor performansı artar (Soslu ve ark 2018; Özer 2019) aynı zamanda anaerobik gücün artması da spor performansını artırır (Soslu ve ark 2019; Özer ve Kılınç 2012). Spor performansı ayrıca biomotorik özelliklerinde

<sup>1</sup> Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

pozitif yada tam tersi yönde etkilenebilir (Arı ve Çağlayan 2019). Bireylere kullanılan kelimelerin doğru kullanılması birey bütünsel açıdan değerlendirmesi gerekmektedir. (Çağlayan ve ark 2018) .Psikolojik durumunu ve gerektiğinde özel durumlarını dahi antrenörü ile paylaşması antrenöre problem çözme, antrenman programını ve beslenme rutinlerini değiştirme gibi kritik kararlar almasında yol gösterici olacaktır. Özellikle yüzme gibi bireysel spor branşlarında antrenörün yaklaşımlarının sporcu üzerindeki mutlak etkisi bilinmektedir. Bu hassasiyetle antrenörün de antrenman bilgisi alanında en önemli konulardan biri olan sürantrenman konusunda yeterli bilgiye sahibi olması beklenmektedir. Sporcunun yüklenme ve dinlenme arasındaki dengeyi sağlama(süperkompensasyon) antrenörünün, beslenme reçetelerinin ayarlanması da diyetisyenin ve sağlık sorunları için uzman hekimlerin müdahaleleri ile bu sendrom ile hiç karşılaşmamak mümkündür. Sporcunun bilinçliliği de birçok riskin önüne geçilmesi anlamına gelmektedir.

## **KAYNAKLAR**

1. Arı A, Çağlayan HS (2019). Spor Örgütlerinde Örgütsel Adalet. Türkiye Barolar Birliği Spor Hukuku Kurulu (Ed. Tacar Çağlar) Türkiye Barolar Birliği Yayınları, Ankara, Şen Matbaa.
2. Aristotelis, G. (2016). Biochemical Changes from Preparation to Competitive Period in Soccer. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(2), 150–161.
3. Booth, C. K., Probert, B., Forbes-Ewan, C., & Coad, R. A. (2006). Australian army recruits in training display symptoms of overtraining. *Military Medicine*, 171(11), 1059–1064.
4. Bozkurt, I., Ozdemir, M., Kadir, P., Ozdemir, O., & Coskun, A. (2011). Morphometric evaluation of the effect of methenolone enanthate on humeral development in adolescent rat. *Scientific Research and Essays*, 6(13), 2676–2681.
5. Bozkurt, I., Pepe, K., Ozdemir, M., Ozdemir, O., & Coskun, A. (2011). Morphometric evaluation of the effect of methenolone enanthate on femoral development in adolescent rats. *Scientific Research and Essays*, 6(7), 1634–1638.
6. Çağlayan HS, Öz ND, Arı A (2018). The determination of the leisure orientation of university students and the investigation of the purpose of social

- network uses by various variables. Turkish Journal of Sport and Exercise. Volume: 20, No: 3, 328-332.
7. Çağlayan HS, Öz ND, Arı A (2019). Relationship Between Health Perception and Life Satisfaction in Individuals Who are Member of Recreative Fitness Center. Turkish Journal of Sport and Exercise. Volume: 21, No: 2, 311- 315.
  8. Fry, R. W., Morton, A. R., & Keast, D. (1991). Overtraining in athletes. Sports Medicine, 12(1), 32–65.
  9. Halson, S. L., & Jeukendrup, A. E. (2004). Does overtraining exist? Sports Medicine, 34(14), 967–981.
  10. Isık, A., Unlu, G., Gozubuyuk, O. B., Aslanyurek, T., & Bereceli, C. (2018). The relationship between previous lower extremity injury, body weight and bilateral eccentric hamstring strength imbalance in young soccer players. Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine, 7(2), Ahead-of.
  11. Işık, A., & Ünlü, G. (2017). Spor Yaralanmalarından Korunmada Teknoloji. Türkiye Klinikleri Journal of Sports Medicine-Special Topics, 3(3), 214–218.
  12. Kenttä, G., & Hassmén, P. (1998). Overtraining and recovery. Sports Medicine, 26(1), 1–16.
  13. Matos, N. F., Winsley, R. J., & Williams, C. A. (2011). Prevalence of non-functional overreaching/overtraining in young English athletes. Medicine & Science in Sports & Exercise, 43(7), 1287–1294.
  14. Morgan, W. P., Brown, D. R., Raglin, J. S., O'connor, P. J., & Ellickson, K. A. (1987). Psychological monitoring of overtraining and staleness. British Journal of Sports Medicine, 21(3), 107–114.
  15. Mujika, I. (2009). Tapering and peaking for optimal performance. Human Kinetics 1.
  16. Özer, Ö. (2019). Investigation of Strength, Flexibility and Balance Parameters with Performance Dimension in Basketball Players. Journal of Education and Learning, 8(5).
  17. Özer, Ö. (2019). Investigation of the Effect of Acute Muscular Fatigue on Static and Dynamic Balance Performances in Elite Wrestlers. Journal of Education and Learning, 8(5).
  18. Özer, Ö., & Kılınç, F. (2012). Comparison of strength, speed and flexibility performance of elite individual and team athletes. International Journal of Human Sciences, 9(1), 360–371.
  19. Pepe, K., & Bozkurt, İ. (2018). A Study on the Weight Losses of Wrestlers and the Impacts of Their Reduced Weight on Their Performance.
  20. Raglin, J., Sawamura, S., Alexiou, S., Hassmén, P., & Kenttä, G. (2000). Training practices and staleness in 13–18-year-old swimmers: a cross-cultural study. Pediatric Exercise Science, 12(1), 61–70.
  21. Soslu, R., Guler, M., Ömer, Ö., Devrilmez, M., Cincioğlu, G., Dogan, A. A., & Esen, H.T. (2018). Effect of Acute Fatigue on Static Balance in Boxers. Sportive, 1(1), 19–30.

22. Soslu, R., Özer, Ö., & Çuvalcioğlu, İ. C. (2018). The Effects of Core Training on Basketball Athletes' Antioxidant Capacity. *Journal of Educationand Training Studies*, 6(11), 128–134.
23. Soslu, R., Özer, Ö., Güler, M., & Doğan, A. A. (2019). Is there any Effect of Core Exercises on Anaerobic Capacity in Female Basketball Players? *Journal of Educationand Training Studies*, 7(3), 99–105.<https://doi.org/10.11114/jets.v7i3.3959>.
24. Üstün F (2017a). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Liderlik Özellikleri*. Gece kitaplığı, 1. Basım, Ankara.
25. Üstün F (2017b). *Yükseköğretim Yöneticilerinin Liderlik Stilleri ve Örgütsel Sessizlik*. Gece kitaplığı, 1. Basım, Ankara.