

# BÖLÜM 2

## FONKSİYONEL ANTRENMAN



Esranur TERZİ<sup>1</sup>

Fonksiyon, kısaca amaç demektir. Bu doğrultuda fonksiyonel antrenman amaca yönelik antrenman olarak tanımlanabilir. Fonksiyonel antrenman, birçok sporcu ve antrenör tarafından, belirli hareketlerin ve hareket kalıplarının spor dallarına özgü olduğu anlamına gelen “spora özel” olarak yanlış bilinmektedir. Aslında, fonksiyonel antrenman daha doğru bir şekilde “genel spor” antrenmanı olarak tanımlanmalıdır. Bu kavram, çoğu sporu farklı olmaktan çok benzer olarak görmektedir. Koşma, atma, sıçrama ve yanıl hareket etme gibi hareketler birçok spor için geçerli olan genel becerilerdir. Fonksiyonel antrenman, spor dallarının ortak yönleri ile ilgilenir ve onları güçlendirir.<sup>1</sup>

Öncelikle tanımı netleştirmek için spor dallarında kullanılan ortak becerilerin belirlenmesi gerekmektedir. Fonksiyonel antrenmanlarda, mümkün olduğunca çok eklemli hareketlere odaklanılmaya çalışılmaktadır. Bu konuda uzman görüşlerinde, belirli bir kası izole eden tek eklem hareketlerinin işlevsiz olduğu, kas gruplarını hareket paternlerine entegre eden çok eklemli hareketlerin ise çok işlevsel olduğu savunulmaktadır.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Dr., Öğrencisi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, esranurtrzi@hotmail.com

### 3- BENCH PRESS

Bench press egzersizi; düz bir bench sehpasına yatarak, dambılları göğüs hizasından yukarı doğru itmek suretiyle yapılan oldukça etkili bir pectoralis majör (göğüs kası) geliştirme hareketidir.



## KAYNAKLAR

1. Boyle, M. (2016). New functional training for sports. Human Kinetics.
2. Gambetta, V., Gray, G., Radcliffe, J., & Soncrant, J. (2002). Gambetta Method: A Common Sense Guide to Functional Training for Athletic Performance. Gambetta Sports Training Systems.
3. Cook, G. (1997). Functional training for the torso. NSCA Journal (April): 14-19.
4. Francis, C. (2000). Training for speed. Canberra, Australia: Faccioni Speed and Conditioning Consultant.
5. Gambetta, V. (1995). Straight ahead speed. Videocassette. Sarasota, FL: Gambetta Sports Systems. Cranston, RI: Distributed by MF Athletic.
6. McGill, S. (2002). Low back disorders. Champaign, IL: Human Kinetics.
7. Richardson, C., Jull, G., Hodges, P., and Hides, J. (1999). Therapeutic exercise for spinal segmental stabilization in low back pain. London: Churchill Livingstone.
8. Watkins, R. (1996). The spine in sports. St. Louis, MO: Mosby. 283-302.