

BÖLÜM 8

KUVVET ANTRENMANINDA PERİYOTLAMA: PLANLAMA, YÜKLENME VE ADAPTASYON SÜREÇLERİ

doi: 10.37609/akya.3849.c1237

Murat ÇELİK¹
M. Fatih BİLİCİ²

1. GİRİŞ

Kuvvet, insan performansının temel belirleyicilerinden biri olarak spor bilimlerinde özel bir öneme sahiptir. Spor branşlarının büyük çoğunluğunda, başarı yalnızca teknik ve taktik becerilere değil, aynı zamanda kuvvet kapasitesine de bağlıdır. Kuvvetin geliştirilmesi, yalnızca kas kütlesinin artırılmasıyla sınırlı olmayıp, sinir sistemi adaptasyonlarının, enerji sistemleri verimliliğinin ve hareketin biyomekanik etkinliğinin optimize edilmesini de kapsar. Dolayısıyla, kuvvet antrenmanı sistematik ve bilimsel bir planlama süreci gerektirir.

Bu noktada periyotlama kavramı devreye girmektedir. Periyotlama, antrenman yüklenmelerinin belirli bir zaman diliminde sistematik olarak planlanması ve organize edilmesidir. Amaç, sporcuya yıl boyunca farklı antrenman hedefleri doğrultusunda optimal uyarılar sunarak performans gelişimini sürdürülebilir kılmak ve aşırı yüklenmeye bağlı performans düşüşlerini önlemektir. Özellikle kuvvet antrenmanında periyotlama, hem maksimal kuvvetin hem de patlayıcı ve dayanıklılık kuvveti gibi farklı kuvvet türlerinin belirli dönemlerde önceliklendirilmesini sağlayarak gelişim sürecini hızlandırır (Bompa & Buzzichelli, 2019).

¹ Yüksek Lisans, Muş Alparslan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi A.D., mrtclk23.44@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-0437-6227

² Doç. Dr., Muş Alparslan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, fatihbilic@hotmail.com, ORCID iD: 0000-0003-1028-0504

temelli bir yaklaşım ile şekillenen bu süreç, sporcuların yalnızca belli dönemlerde zirveye ulaşmalarını değil, aynı zamanda uzun yıllar boyunca yüksek performanslarını korumalarını mümkün kılar. Antrenörlerin, sporcuların bireysel farklılıklarını dikkate alarak uygun periyotlama modellerini seçmeleri ve süreci dikkatle izlemeleri hem performans hem de sağlık açısından sürdürülebilir başarının anahtarıdır. Böylece kuvvet antrenmanı yalnızca fiziksel bir gelişim aracı değil, aynı zamanda sistematik düşünme, planlama ve disiplinin somut bir yansıması olarak sporun ayrılmaz bir parçası haline gelmektedir.

KAYNAKLAR

- Aagaard, P. (2003). Training-induced changes in neural function. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 31(2), 61–67. <https://doi.org/10.1097/00003677-200304000-00002>
- American College of Sports Medicine. (2009). Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(3), 687–708. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181915670>
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of strength training and conditioning* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Behm, D. G. (1995). Neuromuscular implications and applications of resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 9(4), 264–274.
- Bishop, D., Girard, O., & Mendez-Villanueva, A. (2011). Repeated-sprint ability – Part II. *Sports Medicine*, 41(9), 741–756. <https://doi.org/10.2165/11590560-000000000-00000>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Buford, T. W., Rossi, S. J., Smith, D. B., & Warren, A. J. (2007). A comparison of periodization models during nine weeks with equated volume and intensity in collegiate football players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(4), 1245–1250.
- Cormie, P., McGuigan, M. R., & Newton, R. U. (2011). Developing maximal neuromuscular power. *Sports Medicine*, 41(1), 17–38. <https://doi.org/10.2165/11538500-000000000-00000>
- Enoka, R. M. (2008). *Neuromechanics of human movement* (4th ed.). Human Kinetics.
- Enoka, R. M., & Duchateau, J. (2017). Rate coding and the control of muscle force. *Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine*, 7(10), a029702. <https://doi.org/10.1101/cshperspect.a029702>
- Gabriel, D. A., Kamen, G., & Frost, G. (2006). Neural adaptations to resistive exercise. *Sports Medicine*, 36(2), 133–149. <https://doi.org/10.2165/00007256-200636020-00004>
- González-Badillo, J. J., & Sánchez-Medina, L. (2010). Movement velocity as a measure of loading intensity in resistance training. *International Journal of Sports Medicine*, 31(5), 347–352. <https://doi.org/10.1055/s-0030-1248333>
- Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). *Essentials of strength training and conditioning* (4th ed.). Human Kinetics.
- Harries, S. K., Lubans, D. R., & Callister, R. (2015). Systematic review and meta-analysis of linear and undulating periodization models. *Sports Medicine*, 45(10), 1403–1417. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0360-5>

- Haun, C. T., Vann, C. G., Roberts, B. M., Vigotsky, A. D., Schoenfeld, B. J., Contreras, B., ... De Souza, E. O. (2019). A critical evaluation of the biological construct skeletal muscle hypertrophy: Size matters but so does the measurement. *Frontiers in Physiology*, 10, 247. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00247>
- Issurin, V. (2008). Block periodization versus traditional training theory: A review. *Sports Medicine*, 38(7), 593–605. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838070-00005>
- Issurin, V. B. (2016). Benefits and limitations of block periodized training approaches to athletes' preparation: A review. *Sports Medicine*, 46(3), 329–338. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0425-5>
- Kahraman, M. Z., & Kızılca, S. (2025). Genç Erkek Kick Boks Sporcularında Reaktif Kuvvet İndeksi ile Vücut Kompozisyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Sport for All and Recreation*, 7(1), 137–143.
- Kiely, J. (2012). Periodization paradigms in the 21st century: Evidence-led or tradition-driven? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 7(3), 242–250. <https://doi.org/10.1123/ijsp.7.3.242>
- Komi, P. V. (2003). Stretch-shortening cycle. In P. V. Komi (Ed.), *Strength and power in sport* (2nd ed., pp. 184–202). Blackwell Science.
- Rhea, M. R., & Alderman, B. L. (2004). A meta-analysis of periodized versus non-periodized strength and power training programs. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(4), 413–422. <https://doi.org/10.1080/02701367.2004.10609174>
- Rhea, M. R., Ball, S. D., Phillips, W. T., & Burkett, L. N. (2002). A comparison of linear and daily undulating periodized programs with equated volume and intensity. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 16(2), 250–255.
- Roberts, R. A., Ghiasvand, F., & Parker, D. (2004). Biochemistry of exercise-induced metabolic acidosis. *American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 287(3), R502–R516. <https://doi.org/10.1152/ajpregu.00114.2004>
- Sale, D. G. (1988). Neural adaptation to resistance training. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 20(5 Suppl), S135–S145.
- Schoenfeld, B. J. (2010). The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(10), 2857–2872. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181e840f3>
- Stone, M. H., Stone, M., & Sands, W. A. (2007). *Principles and practice of resistance training*. Human Kinetics.
- Suchomel, T. J., Nimphius, S., & Stone, M. H. (2016). The importance of muscular strength in athletic performance. *Sports Medicine*, 46(10), 1419–1449. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0486-0>
- Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and practice of strength training* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Zourdos, M. C., Klemp, A., Dolan, C., Quiles, J. M., Schau, K. A., Jo, E., Helms, E. R., Esgro, B., Duncan, S., Garcia Merino, S., & Blanco, R. (2016). Novel resistance training-specific rating of perceived exertion scale. *Sports*, 4(3), 1–12. <https://doi.org/10.3390/sports4030056>