



AĞRI'DA ATLETİZM YAPAN UZUN MESAFE ATLETLERİNE UYGULANAN FARKLI ANTRENMAN PROGRAMININ BAŞARILARINA OLAN ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Metin BAYRAM¹, Kenan ŞEBİN², Serkan Tevabil AKA¹

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, Ağrı'da atletizm sporu yapan elit seviyedeki uzun mesafe atletlerine uygulanan antrenman programının sporcuların başarılarına olan etkisini incelemektir.

Bu amaçla ilgili literatür incelenerek araştırma problemine ilişkin bilgilere yer vermeye çalışılmıştır. Araştırmaya düzenli olarak antrenman yapan ve (Bayram M. 2020) tarafından geliştirilen farklı antrenman programının 23-25 yaş grubu 10 erkek milli takım sporcu katılmıştır. Çalışma II bölümden oluşmuştur.

I. Bölüm hazırlık dönemi II. Bölüm ise müsabaka dönemi olarak ele alınmıştır. I. Hazırlık bölümü ve II. Hazırlık bölümü şeklinde antrenmanlara 3 ay devam edilmiştir (Kasım-Aralık-Ocak). Aynı antrenmanlar atletlere her ay tekrarlanmış, ocak ayı sonunda atletlere 5.000mt deneme yarışı yaptırılmış, elde edilen veriler tespit edilmiştir.

II. Bölümde ise elde edilen veriler ışığında müsabaka dönemine ait yeni bir antrenman programı geliştirilerek atletlere uygulanmış. Uygulama öncesi ve sonrasında elde edilen dereceler tespit edilmiş, karşılaştırılmış ve değerlendirilmiştir.

Sonuç olarak: Antrenman yapan atletlerin hazırlık dönemi ve müsabaka dönemi antrenmanları ve bu antrenmanlar sonucunda elde etmiş oldukları zaman aralıkları tablo 1-2-3-4'te gösterilmiştir Yapılan yarışma sonuçları Türkiye atletizm federasyonu resmi sayfasında ilan edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Atletizm, Ağrı, Antrenman Bilgisi.

RESEARCH OF THE EFFECTS OF DIFFERENT TRAINING PROGRAMS APPLIED TO LONG DISTANCE RUNNERS PERFORMING TRACK AND FIELD IN AĞRI

ABSTRACT

The main purpose of this research is to demonstrate the alternative training programs applied to professional national athletes performing athletics in Agri and the effects of such training programs upon the athletes' success.

The purpose of this study is to examine the effect of the training program applied to long distance athletes at the elite level who perform athletics in Agri to the achievement of athletes.

For this purpose, the related literature has been examined and information about the research problem has been tried to be included. A different training program developed by (Bayram M. 2020) who regularly trained in the study participated in the 23-25 age group and 10 male national team athletes. The study was formed from chapter II. I chapter Preparation Period II. Section is dealt with as competition period. I. Preparation section and II. (November-December-January) Same Training Shorts Athletes Repeated every month, at the end of January athletes 5.000mt trial races result obtained is determined. In the section, a new training program for the competition period was developed and applied to athletes in the obtained data. The grades obtained before and after the application were determined, compared and evaluated.

Consequently, the period of preparation for training and competition in athletes training and this training period in the time frames they have obtained the results shown in the table 1-2-3-4't Made contest results were announced in the official page Turkey Athletics Federation.

Keywords: Athletics, Agri, Training Program.

¹ Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Beden eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ağrı.

0000-0002-7328-2526

0000-0003-3261-3048

² Atatürk Üniversitesi, K.K. Eğitim Fakültesi, Erzurum

0000-0003-3078-6887

GİRİŞ

Atletizm sporların en klasiği ve citius-altius-fortius yani hızın, yüksekliğin ve kuvvetin simgelandığı bir spor dalıdır. Sporlar içinde vazgeçilmeyen bir yer tutmaktadır. Mücadele etme kavramının ve dayanıklılığın en üst seviyeye çıktığı spor dallarından biridir. Günümüzde sporcu adı verilen bu özel insanlarla ilgili elimizde daha geniş bilgiler bulunmaktadır. Bu bilgiler doğrudan antrenman uygulamalarına yansıtılmıştır. Günlük antrenmanlar için yararlı bulunan yeni yöntemler yavaş yavaş gün ışığına çıkmaktadır.

Birçok bilgi kaynağı hangi bilimden geldiği bakılmaksızın bir antrenmanın vücut üzerindeki etkilerini anlamaya ve geliştirmeye yönlendirilmiştir. Aynı biçimde çoğu bilim alanında yapılan çalışmalar aslında başlı başına bir bilim dalı olan antrenman yöntemini zenginleştiren besleyici bir durum olarak görülmektedir (Bayram ve Şıktar 2011). İnsanın en karmaşık çalışmaları gibi antrenmanda amaçlara ulaşmak için iyi düzenlenmiş ve planlanmış olmalıdır. Antrenmandaki planlama süreci sporcunun yüksek antrenman ve sporsal verimlilik değerlerine ulaşmasına yardım eden en iyi düzenlenmiş ve bilimsel bir yöntemin sonucudur.

Bu nedenle planlama antrenörün düzenli bir antrenman programı oluşturma çabalarında yararlandığı en önemli araçtır. Planlama çalışmalarında etkili olabilmek için bir antrenörün üst düzeyde profesyonel uzmanlığa ve deneyime sahip olması gereklidir (Ergen, 1986). Bu nedenle spordaki öngörülen uzun, orta ve kısa süreli amaçlarına ulaşabilmek iyi düzenlenmiş bir antrenman planlaması ve periyotlanması ile mümkün olabilecektir. Ancak, bir öğretici ya da antrenör yapacağı antrenman uygulamalarını çağdaş antrenman bilgisi ve spor dalına özgü teorik bilgileri ile desteklemezse istenilen başarı ve sonuca ulaşması oldukça zordur (Kurt, 1997). Başarının temelinde bilimsel verilere dayalı ve deneyimlerle desteklenmiş “sportif uygulama teorisi” bulunmaktadır. Bir sporcunun ya da takımın antrenman planlamasını ve programlamasını yaparken sportif uygulama teorisinin bileşenlerini de bilmemiz gerekmektedir (Lasse, 2001). Sportif uygulama teorisinin bileşenleri olan bilimsel antrenman bilgileri, eğitim, öğretim ve antrenörün bireysel deneyimlerinin ışığı altında planlama ve programlama yapılabilecektir. Bunun içinde yukarıda belirtilen deneyimlere dayanarak spor dalının ya da sporcunun yeteneğini hangi faktörlerin etkilediğini de göz önüne almalıyız.

Oyun ve performans yeteneği ilgili spor dalının temel yapısını oluşturur. Bu nedenle antrenman planlamasına geçmeden önce kondisyonel, teknik, taktik, bedensel, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkinliğini tanımlamamız gerekir (Açıkada, 1990). Antrenman sırasında çoğu bilim adamları veya antrenörler sporcuları denek olarak kullanır. Bu sporcular hem antrenör hem de spor bilim adamlarına uçsuz bucaksız bir bilgi kaynağı oluşturur.

Elde edilen bilgi fizyoloji, biyokimyasal ve psikolojik yöntemlerin bileşiminden oluşmaktadır. Bu süreci oluşturan antrenör, her zaman sporcuyu değerlendirme konumunda olmayabilir (Akgün, 1986). Antrenör sporcunun antrenman niteliğine olan tepkilerin anlamak için antrenman döneminde elde edilen bütün bilgi birikimini bir araya getirmelidir.

Böylece daha sonraki programlar doğru bir biçimde planlanacaktır. Bütün bu durumlar karşısında antrenman programının güvenliği için antrenörün bilimsel desteğe ihtiyacı olduğu açıktır (Bayram ve ark., 2015). Bugün atletizm sporuna baktığımızda yıllardır aynı sporcular milli takıma girmekteler. Yeni sporcular ise milli takımda çok az görev almaktadırlar. Bunun sebebi yeterli derecede kamplar, sporcu seçmeleri ve spor kuruluşların atletizm sporuna destek ve katkı vermemelerinden kaynaklanmaktadır. Ayrıca milli takıma giren aynı sporcuların da başarılı olamamalarının nedenleri arasında yer alacak olan antrenman programlarının düzenlenip geliştirilmesi gibi bir eksikliğin bulunduğu kanaati oluşmaktadır.

Bu durumda ülkemizde özellikle uzun mesafe atletlerinin çalışma şartlarına uygun bir antrenman programı geliştirerek bunun uygulamadaki sonuçlarını bilimsel bir çerçevede ortaya koymak gerekmektedir (Bayram ve ark., 2011). Birçok çalıştırıcı verimi kısa sürede arttırmak için hızlı metotlar kullanarak başarıya ulaşmaya çalışmayı tercih ederler (Inomato ve ark., 1993). Örneğin hızlı anaerob koşuları tatbik etmektedirler. Zira bunlar anaerob çalışmanın zararlarını galiba düşünmemektedirler (Bompa, 1998). Dünyada birçok kabiliyetli genç sporcunun spora başlamaları ve bu spordan bir randıman almadan sporu bırakmaları bu sebeplerden kaynaklanmaktadır şeklinde ifade etmiştir.

Ülkemizde Atletizmin en yoğun yapıldığı merkezlerden biri de Ağrı ilidir. Ağrı da atletizm halk evlerinin kurulmasından (1932) sonra atletizm faaliyetlerinin başladığı görülmektedir. 1935 yılında Ağrı'da ilk spor kulüpleri kurulmaya başlamıştır. Ancak bu dönemde yine de çok fazla faaliyetin yapıldığı ve sporcuların yarışmalara katıldığı söylenemez. Spor faaliyetlerinin etkin olduğu dönem 1942 yılında kurulan gençlik kulüpleriyle başlamıştır. O dönem çok sayıda atletin spora başlaması ülkemiz sporu için bir umut ışığı olmuştur. Ağrı ili Atletizm de Türkiye'nin önemli sporcu merkezi haline gelmiştir (Bayram ve ark., 2018). Türk atletlerinin yaklaşık onda biri Ağrılıdır. Nüfus, alt yapı ve ekonomik imkânlar göz önünde bulundurulduğunda Ağrılı atletlerin milli takım yarışmalarında çok iyi sonuçlar elde ettikleri yapılan yarışmalar sonucunda ortaya çıkmaktadır.

Ağrı ili başta olmak üzere yıllardan beridir ülkemizde atletizm sporunu yapan çok sayıda sporcu yetişmiştir. Bu sporcular içerisinde üstün yetenekli ve başarılı atletler yer almıştır (Alparslan, 1995). Ağrı'da atletizm 1932'lu yıllardan günümüze gelinceye kadar en etkili spor

dalı olmuş ve neredeyse bir tutku haline dönüşmüştür. Yediden yetmişe hemen herkes Ağrı'da atletizme karşı büyük bir ilgi duymaktadır. Bugüne gelinceye kadar Türkiye şampiyonası milli takım seçmelerine çok sayıda Ağrılı atlet katılmış, yüzlercesi ülkemizi başarıyla temsil etmiştir.

Bir dönem 25 kişilik milli takım kadrosunda yer alan 9 sporcunun Ağrılı olması büyük bir başarı olarak kabul edilmiştir (Bayram ve ark., 2018). Ancak zaman zaman başarılı atletlere uygulanan bilinçsiz antrenman programları sporcuların erken form düzeyine ulaştıkları ve müsabaka döneminde form düşüklüğü yaşadıkları hatta spor hayatlarının genç yaşta bittiği görülmüştür (Uğur, 2007). Bu nedenle krosta genç yeteneklerin daha uzun süreli krosa katkılarının sağlanması için planlı bir çalışma ortaya konularak mevcut yeteneklerin başarılı olmalarını sağlama gibi bir gerekliliğin olduğu durumu ortaya çıkmaktadır (Sevim, 2002). Bu amaçla yapılan çalışmada; Ağrı ilindeki uzun mesafe koşucularının başarı sebepleri incelenerek ülkemizde atletizm sporunun ileri bir düzeye gelebilmesi için anatomi, fizyoloji gibi çeşitli bilim dallarındaki ve antrenman programlarından yararlanılması gerçeğinden yola çıkarak, iklim şartlarıyla birlikte coğrafi durum göz önünde bulundurulup uzun mesafe atletlerinin yetiştirilmesi için uygun antrenman programının geliştirilmesi amaçlanmıştır.

Özellikle cumhuriyet döneminin ilk yıllarından günümüze kadar Ağrı'da sporun bu seviyeye gelmesinde hangi aşamalardan geçtiğinin bilinmesi hem günümüz hem de gelecek için önemli görülmektedir (Bayram ve ark.2018). Sporun bilimsel olarak yapıldığı ülkelerde antrenman dönemleri çok yönlü araştırmalara, konu olmuştur. Bütün bu çalışmaların değerlendirilmesi sonucu antrenman bilgisi önem kazanmıştır (Bayram ve ark., 2019).

YÖNTEM

Araştırmaya Ağrı gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğü bünyesinde düzenli olarak atletizm sporu yapan 10 erkek milli takım sporcusu katılmıştır. Çalışma II bölümden oluşmuştur. I. Bölüm hazırlık dönemi II. Bölüm ise müsabaka dönemi olarak ele alınmıştır.

Tablo 1. Birinci ve İkinci Hazırlık Dönemi Antrenman Programı

Dönem	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
1.Hazırlık Dönemi	Sabah	Sabah	Sabah	Sabah	Sabah	Sabah	Sabah
	14-15 km 70-75 dk. yavaş koşu 20 dk. Jimnastik	10 km arazide düz koşu 20 dk. Jimnastik	9-10km fartlek Engebeli arazide Jimnastik	18km arazide yavaş koşu 10x100 m. Jimnastik	8-10 km 40-50 dk. Yavaş koşu Jimnastik	15 km Deneme koşusu orta hızda bol Jimnastik	10 km, Eforsuz Çok yavaş koşu +10 km. %60 canlı koşu
1 Kasım 1 Aralık							

Haftada 100-110km	Akşam 4-5 km yavaş koşu Jimnastik	Akşam 10 km (45dk) orta hızda koşu	Akşam Aktif dinlenme vücudu yenileme için çeşitli oyunlar	Akşam 5-6 km yavaş koşu Jimnastik	Akşam Aktif dinlenme vücudu yenileme için çeşitli oyunlar	Akşam 1saat,20dk Jogging (koşu)	Akşam Aktif Dinlenme
2.Hazırlık Dönemi 1 Aralık 31 Ocak Haftada 120-145 km	Sabah 15-17 km yumuşak arazide (75-85 dk.) 20dk. jimnastik	Sabah 10 km (engebeli arazide) fartlek 20dk orta hızda koşu jimnastik	Sabah 18-20 km arazide koşusu 15.dk. Jimnastik	Sabah 15 km. orta hız koşu (65 dk.) 15x100m. %65	Sabah Aktif dilenme 1 saat engebeli arazide çok rahat bir yürüyüş 10km civarı	Sabah 1 Saat kros, koşu 10 km civarı	Sabah 15 km koşu (50-55 dk.)
	Akşam 7-8 km Hızlı, tempo koşusu 10x200mt lik Tepe koşu %15-20 meyilli arazide	Akşam 10 km. Yavaş koşu (50 dk.)	Akşam 6 km yavaş koşu jimnastik ve kondisyon, yapılan her hareket (2-3 tekrar olmalı)	Akşam 10 km, engebeli arazide rahat bir tempoda fartlek 25dk.jimnastik	Akşam 15km.orta Hız koşusu, %60 yüklenme ile 20 dk. jimnastik	Akşam Yarış tempusunda 15 km. koşu Çok hafif jimnastik	Akşam Aktif Dinlenme
Yarış Öncesi 1 Şubat 10 Mart Haftada 140-170km	Sabah 17-18 km. koşu 80dk jimnasitik	Sabah 10 km Yüksek hızda Fartlek 15 dk. jimnastik	Sabah 20-km toparlanma Koşusu 20 dk. jimnastik	Sabah 15km yüksek hızda koşu (60 dk.) 20x100m. %70 yüklenme	Sabah 15km orta hızda koşu %65 yüklenme 30 dk. jimnastik	Sabah 15km yarış veya Yarış tempusunda tek tempolu koşu	Sabah 12-15 km. (50-55, dk. koşu) 25dk Çeşitli sıçrama hareketleri
	Akşam 8 km yüksek hızda koşu 15x200m Tepe koşusu %15-20 m. meyilli	Akşam 15km.koşu (60dk)	Akşam 8 km Yavaş koşu	Akşam 15.km. hafif fartlek	Akşam 15.km. hafif koşu	Akşam Serbest antrenman	Aktif Dinlenme

Tablo 2. Yarışmadan 3 Hafta Önce Atletlere Uygulanan Antrenman Programı

Pazar	Sabah saat 10.00'da 8-10 km yavaş koşu. (35-40 dk.) 10-15 dk. jimnastik alıştırmaları	Günlük Toplam 10 km
Pazartesi:	Sabah Saat 6:00'da 10-12 km yol koşusu 10-15 dk. çeşitli jimnastik alıştırmaları	10 km
	Akşam 30 dk. ısınma 2 x5000m pistte (15:15sn veya 15:30sn arası) 2-3 dk. yürüme ara ile	10 km
Salı:	Sabah saat 6:00'da 45dk jogging koşu (10 km) jimnastik alıştırmaları. Akşam 3-5 km ısınma jimnastik alıştırmaları 20x300 m. tepe koşusu (48-50 sn.) 3 dk. ara ile	10 km 7 -9 km
Çarşamba:	Sabah	18 km

	saat 6:00'da (18-20 km orta hız) koşusu	
	Akşam 20.dk kros koşusu ve jimnastik alıştırılmaları 20.dk kondisyon alıştırılmaları karın ve sırt hareketleri 3x25 tekrar	6km
Perşembe:	Sabah saat 6:00'da 10-12 km. Yavaş koşu	12 km
	Akşam 8 km. fartlek (engebeli arazide)	8 km
Cuma:	Sabah saat 6:00 'da 15 km yolda (asfaltta) rahat takip koşusu	15 km
	Akşam 10-12 km. yavaş koşu	10 km
Cumartesi:	Sabah saat 6:00'da 12 km orta hızda koşu	12
	Akşam 20x300 tepe koşusu %15-20 lik meyilli (46-48 sn.) 3 dk. ara ile (10 dk. koşudan sonra) Nabız kontrolü	6 km Haf. Toplam 140 km

Tablo 3. Yarış Haftasında Atlere Uygulanan Antrenman Programı

Pazar:	Tam dinlenme	0
Pazartesi:	Sabah saat 10:30'da 20.dk ısınma jimnastik alıştırılmaları 30 dk. kondisyon alıştırılmaları (karın, sırt ve sıçrama hareketleri)	7 km
	Akşam 25 dk. ısınma 8 km fartlek	15 km
Salı:	Sabah saat 7:00'da 6-8 km rahat koşu	8 km
	Akşam 15 dk. ısınma, çeşitli alıştırılmalar 2x5000 m. (15:00 dk. veya 15dk 15sn) düz yolda 2 dk. ara ile	10 km
Çarşamba:	Sabah Saat 6:00'da 18-20 km. yavaş koşu	18 km
	Akşam 8- 10 km. arazide rahat bir şekilde takip koşusu	8 km
Perşembe:	Sabah Saat 7.00'da 50 dk. kros koşusu 10 x 100 m hafif jimnastik	12 km
	Akşam 35-40 dk. yavaş koşu 15-20 dk. hareketli jimnastik alıştırılmaları	10 km
Cuma:	Sabah saat 7:00'de 50 dk. kros koşusu 10 x 100 m hafif jimnastik ve dinlenme	7 km
	Akşam 50 dk. çok hafif kros koşusu	7 km
Cumartesi:	Yarışma veya Aktif dinlenme	10 km Haf. Toplam 112km
Pazar:	Yarışma	Elde Edilen derece ?

Verilerin Analizi

Yapılan çalışmada sporcu grubunun aritmetik ortalamalarının arasındaki farkın anlamlılık seviyesinin hesaplanmasında Paired Samples T-Test uygulanmıştır. Tüm istatistiki analizler SPSS 16.0 paket programı kullanılmıştır.

BULGULAR

Atletizm sporunu yapan 23-25 yaş aralığındaki 10 milli uzun mesafe atletlerine uygulanan hazırlık dönemi I ve hazırlık dönemi II antrenman programı tablo 1’de sunulmuştur. Atletlere uygulanan müsabaka dönemindeki son 3 hafta ile son bir haftadaki antrenman programı ise Tablo 2 ve 3’te gösterilmiştir. Yapılan istatistik analiz Yarışma sonuçları ise Tablo 4’te belirtilmiştir.

Tablo 4. Ön Test ve Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması

	X	N	Std. s	Std.
Hazırlık dönemi	14,dk.50sn	10	,20046	,06339
Müsabaka dönemi	14,dk.16sn	10	,26243	,08299
	Eşleştirilmiş Farklılıklar	t	df	Sig.(2tailed)
	95% Farkın Güven Aralığı			
	Üst			
Hazırlık dönemi- Müsabaka dönemi	,49133	5,034	9	,001*

Analiz sonuçlarına göre 10 sporcunun hazırlık dönemi 5.000 m. koşu ortalaması 14,dk.50 sn. iken müsabaka dönemi 5.000 m. koşusu ortalamaları 14,dk.16 sn. olarak belirlenmiştir. Guruplar arasındaki fark %95 güven aralığında ve 0,05’in altında çıkmıştır (p=0,001). Çıkan bu sonuca göre sporcuların hazırlık dönemi ve müsabaka dönemi koşu süreleri ortalamaları arasında 34 sn. farkın belirlenmesi önemli derecede bir zaman aralığı olduğu tespit edilmiştir.

SONUÇ

Bir Antrenör yıllar süren antrenman sürecinde sporcuyla doğrudan ilişki içinde olan onu yüksek performansa götüren kişidir. Bir sporcu ne kadar yetenekli olursa olsun ne kadar çalışırsa çalışsın kazanmak için bir antrenör yardımına ihtiyaç duyar. Bir antrenörün görevi yalnızca çalıştırmak ya da sporun nasıl yapıldığını göstermekten ibaret değildir.

Spor bilimcilerinden, Spor hekimlerinden ve spor psikologlarından aldığı bilgileri yorumlayıp kendi deneyimleri ile karşılaştırdıktan sonra sporcuya aktarır. Çünkü bilim adamlarının verileri kuramsal bilgiler olup pratik uygulamaya uygun değildir (Açıkada, 1990). Bir atlet temel dayanıklılık antrenmanı yapabilmek ve koşmaktan zevk alabilmek için gereksinim duyar, vücudu sabit ve uzun süreli yorgunluğa maruz bırakabilmek için kalbi

kuvvetlendirir ve yeni kılcal damarlar oluşturarak dolaşımı arttırır. Bu nedenle genç bir atlet yolda, ormanda, karda, pistte yani koşulabilecek her yerde koşmalıdır. Temel dayanıklılığı geliştirebilmek için atlet potansiyelinin en üst seviyesine çıkmaya çalışmalıdır. (Sevim, 2002) Bu nedenle yapmış olduğumuz antrenman programı Atletizmde öngörülen uzun, orta ve kısa süreli amaçlarına ulaşabilmek için iyi düzenlenmiş bir antrenman planlaması ve periyotlanması ile mümkün olabileceğini Lasse Mikkelsen yapmış olduğu çalışmayla desteklemektedir. Atletlere uygulanması planlanan antrenmanlar yıllık, aylık, haftalık ve günlük vs. şekillerde belirli planlara oturtmak zorundadır. En kötü çalışma, planlama yapılmadan güncel düşüncelere dayandırılarak yapılan çalışmadır. Planlanmış olarak başlanan bir sezonda oluşabilecek sorunlarda, daha sonraki antrenmanlarla sorun yaratmayacak şekilde çözümlere imkân tanır. Planlı olarak yapılan çalışmalar sonucu bir sonraki antrenman sezonuna ışık tutabilecek dokümanların oluşması sağlanır (Bompa,1998). Literatür tarandığında Dünder'in yapmış olduğu çalışma bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir. Çoğu bilim alanında yapılan çalışmalar aslında başlı başına bir bilim dalı olan antrenman yöntemini zenginleştiren besleyici bir durum olarak görülmekte ve yapılan çalışmaya benzerlik göstermektedir. Çalışmamızı destekleyen bir başka çalışma ise Açıkada, ve ark. sporda öngörülen uzun, orta ve kısa süreli amaçlarına ulaşabilmek için iyi düzenlenmiş bir antrenman planlaması ve periyotlanması ile mümkün olabileceğidir. Bayram 2011, ve arkadaşlarının yapmış oldukları başka bir çalışmada ise bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Bir başka çalışmada ise (Bayram ve Çınar 2018; Bayram ve Hazar 2018; Bayram ve Şam 2019) yaptıkları çalışmalarda çalışmamıza benzer verilen elde etmişlerdir buda bizim çalışmamızı güçlendirmektedir.

Ancak, bir öğretici ya da antrenör yapacağı antrenman uygulamalarını çağdaş antrenman bilgisi ve spor dalına özgü teorik bilgileri ile desteklemezse istenilen başarı ve sonuca ulaşması oldukça zordur. Açıkada ve ark. (1990) antrenman sırasında çoğu bilim adamları veya antrenörler sporcuları denek olarak kullanır. Bu sporcular hem antrenör hem de spor bilim adamlarına uçsuz bucaksız bir bilgi kaynağı oluştururlar. Elde edilen bilgi fizyoloji, Biyokimyasal ve psikolojik yöntemlerin bileşiminden oluşmaktadır. Bu süreci oluşturan Antrenör, her zaman sporcuyu değerlendirme konumunda olmayabilir (Akgün, 1986). Literatüre bakıldığında, Bayram ve ark. yapmış olduğu çalışma bizim çalışmamızı desteklemektedir

Sonuç olarak atletizm de temel yaratmada en önemli konunun antrenör ve atletizme gönül verenler olduğu bir gerçektir. Antrenör kalitesini geliştirmek için iyi yabancı antrenör getirmek yerinde ve gerekli bir yaklaşımdır. Ancak unutulmaması gereken nokta Türkiye'de

yakın zamana kadar Yabancı antrenör bulunmaktaydı ve beklenilenin çok altında verimli oldukları spor teşkilatının yanı sıra sıradan herkesin bildiği bir gerçektir. Diğer bir gerçekte antrenörlerin verimli olamamasındaki en önemli etkenin yabancı antrenörlerin çalışma isteklerinin olmamasından çok bizim onları çalıştırabilecek bir antrenör sistemimizin olmamasından kaynaklanmaktadır. Ülkemizde antrenörlük hiyerarşisi kavramına bir kısım antrenör ve yöneticiler hep karşı çıkmışlardır ve bu yapının kurulmasını hep engellemişlerdir. Bu nedenle gelinen nokta antrenörlük yapısı geliştirilmemiş buna bağlı olarak antrenöre iyi çalışma ortamı oluşturma, başarılı antrenörün ödüllendirilmesi, başarısız antrenörün eğitilmesi gibi durumlarda göz önünde bulundurulmamıştır. Yabancı antrenörlerde bir modelin olmadığı ortamda çok verimsiz bir çalışmaya zorlanmışlar ve başarılı olamamışlardır.

Antrenörlük bir ekip ve dayanışma işidir. Birinin fonksiyonunun bittiği yerde diğerinin başlaması ve bir düzenin olması zorunludur. Spor hekimleri, antrenman bilimciler biyomekanikçiler, psikolog, beslenme uzmanı ve daha birçok uzman antrenörle sonuca gitmişlerdir. Ülkemizde her şey benim yeteneklerime göre tanımlansın mantığı ile atletizmi ve antrenman yöntemimizi geliştirmemiz mümkün değildir. Önce bu anlayışı değiştirmek sonra oturup antrenman programları için çözüm yolları aramak ve farklı antrenman Programları geliştirip sporculara uygulayarak başarılı sonuçlar elde etmek amaçlanmalıdır.

Atletizm çocuk ve gençler için eğitimde vaz gelinmeyen bir spor dalı olarak görülmeli Bizlerde bilinçli antrenman programları geliştirip bu sporu çocuk ve gençler arasında yaygınlaşmasını sağlayarak okul sporlarında daha yaygın yapılması için çaba göstermeliyiz.

Bu nedenle ciddi bir yapılanma için duygusallıklarımızdan kurtulmamız ve sorunlarımızı ciddiye almamız gerekmektedir.

KAYNAKLAR

1. **Açıkada, C. & Ergen, E. (1990).** "Bilim ve spor." Ankara: Büro-tek ofset Matbaacılık.
2. **Akgün, N. (1986).** "Exercise Physiology." İkinci baskı, Ege Üniversitesi basımevi Bornova, 3(92).
3. **Alparslan, İ. (1995).** Her Yönüyle Ağrı. Ankara,25:30
4. **Bayram, M., & Çınar, O. (2018).** Athletics in Ağrı: The history and its place in Turkish sports Ağrı'da atletizm: Tarihi ve Türk sporundaki yeri. Journal of Human Sciences, 15(1), 554-566.
5. **Bayram, M., & Hazar, K. (2018).** Ağrı'da spor ve tarihi. Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4(1), 77-92.
6. **Bayram, M., Şıktar, E., Şıktar, E., & Öztürk, D. (2011).** Uzun Mesafe Koşan Atletlerde İklimsel Antrenman Programının Performansa Etkisi, Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 13(4):50-61.
7. **Bayram, M., Şıktar E. (2011).** Doğu Anadolu Bölgesinde Görev Yapan Atletizm Antrenörlerinin Görüşlerine Göre Atletizmin Sorunları, Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 13 (3):35-45.
8. **Bompa, T. O. (1998).** "Antrenman Kuramı ve Yöntemi, Bağırhan Yayinevi.
9. **Ergen, E. (1986).** "Spor Hekimliği". Sporda Sağlık Sorunları ve Sakatlıklar, Ankara, 20-5.
10. **K. İnomato. (1993).** Uzun Mesafe Koşularının Gevşeme Antrenmanının Etkileri" Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi 11.
11. **Kurt, S. (1997).** Atletizm 'de Ayak Bileği Sakatlıkları ve Önlemleri" Atletizm Günlüğü.

12. **Lasse M. (2001).** Hacettepe üniversitesi Atletizm bilim ve teknoloji dergisi. Türk spor vakfı yayını:Ankara.
13. **Metin, B., Göktepe, M., Demirel, N., Şam, C. T., & Serin, E. (2015).** Yüksek İrtifada Antrenman Yapan Güreş ve Haltercilerin Bazı Kan Parametreleri Açısından Karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(4), 51-60.
14. **Uğur D. (2007).** Antrenman teorisi, Nobel yayın dağıtım, 7.baskı, Akara
15. **Y. Sevim. (2002).** Antrenman bilgisi Nobel yayınları,1.baskı, Ankara, 58-63.

