



BİRLİKLERİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DENETLEMELERİ HAZIRLIĞINDA ANTRENMAN MODEL ÖNERİSİ

Murat ERDOĞAN¹

Öz

İnsan fiziksel olarak yapılan yüklenmelere, egzersizin şiddetine göre yanıt vermektedir. Bu durumda egzersiz şiddetinin bilimsel olarak planlanması ile uygulandığı zaman daha verimli yanıtlar alınabilmektedir. Askerlik mesleğinin en önemli ihtiyaçlarından biriside fiziksel olarak personelin muharebeye hazır olmasıdır. Personelin fiziksel hazırlığında, yapılacak yüklenmelerin bir plan dahilinde uygulanması fiziksel performansı artıracaktır ve harbe hazırlık denetlemelerinde personelin sağlığı açısından oluşabilecek problemleri aza indirecektir.

Bu çalışmada, antrenman biliminin ışığı altında personelin denetlemelere fiziksel hazırlığını genel hazırlık, özel hazırlık, denetleme öncesi özel hazırlık ve denetleme haftası şeklinde dört temel alana bölünmüştür. Bölümler içerisinde antrenmanların şiddeti ile hacimleri ve yüklenme yoğunluklarının bir plan dahilinde entegrasyonu geliştirilerek bir antrenman modeli önerisi ortaya konmuştur. Her antrenman döneminin özel hedefleri bulunmaktadır. Her periyot personeli bir sonraki periyoda hazırlayacaktır. Bir sonraki periyot ise uygulanan periyoda göre daha ilerlemiş programları içermektedir. Bu durum personelin fiziksel performansının zirve yapacağı denetleme haftasını hedeflenerek uygulanır.

ANAHTAR SÖZCÜKLER: *Beden Eğitimi ve Spor, model önerisi, denetleme hazırlığı*

¹TSK Spor Okulu ve Eğitim Merkez Komutanlığı, muraterdogan97@gmail.com ORCID: 0000-0003-2944-111X

An Example of Model Proposal for Preparation of Physical Education and Sport Inspection in Military Units

Murat ERDOĞAN

Abstract

People respond to the physical charges applied according to the intensity of exercise. In this case, more effective responses can be obtained when applied with scientific planning of exercise severity.

One of the most important needs of the military profession is that the personnel must be physically ready for combat. In the physical preparation of the personnel, to apply the training load within a plan will increase the physical performance. It will reduce the health problems and that may increase success in the war preparatory inspections. Every period will prepare the personnel to the next period. This research aims to develop a model proposal under the light of the training science for PE inspection. In this research physical preparation is divided into four different terms. This terms are general preparation, special preparation, special preparation and supervision before inspection week.

KEYWORDS: *Physical Education and Sports, model proposal, preparation of Inspection*

GİRİŞ

Askerlerin fiziksel performansını geliştirmek muharebe sahasında doğrudan etki etmektedir. Güçlü askerlerin motivasyonu da güçlü olmaktadır. Hatta daha ilerisi güçlü askerler muharebe şartlarında daha kolay hareket etmekte verilen görevleri daha az kayıpla yerine getirmektedir. Bu açılardan bakıldığında askerin fiziksel performansının üst düzeyde olması harbin hazırlığında oldukça önemlidir.

Dünyadaki diğer ordularda olduğu gibi askeri personelin fiziki yetenek testlerinden denetlemeye tabii tutulması Türk Silahlı Kuvvetleri (TSK) içinde geçerlidir. TSK bünyesindeki hemen hemen her birlik harbe hazırlık kapsamında denetleme uygulamasından geçirilmektedir. Birliklerin fiziki yönden denetlemesi iki şekilde gerçekleştirilmektedir.

Birincisi örnekleme olarak seçilen birliklerin TBE ve SBE konularından denetlenmesi esasına dayanmaktadır. Birlikler rastgele seçilerek, personelin anlık fiziki kondisyon durumları denetlemeye tabi tutulmaktadır. İkinci denetleme uygulama yönteminde ise birlikler bir takvim çerçevesinde denetlemelere hazırlanmaktadır.

Bu çalışma ile bir takvim çerçevesinde denetlenecek birliklerin harbe hazırlık denetlemesi kapsamında yapacağı bedeni çalışmalara ışık tutacak şekilde hazırlanmıştır. Amaç; birliğin standartlarına personeli kademeli olarak hazırlamak, oluşabilecek aşırı yüklenmeler ile sakatlıkları engellemek ve uygulanacak denetlemelerde kademeli bir şekilde hazırlık yaparak başarılı olmaktır. Antrenman, bireylerin egzersizler yardımıyla fiziksel, teknik-taktik, moral hazırlığıdır (Matveyev L.J,1981). Antrenmanların bilimsel bir yüklenme stratejisi izlenerek şiddeti, sıklığı ve süresinin uygulanması yani periyotlanması birçok sorunun önüne geçilmesinde iyi bir çözümdür (Powers&Howley 2001).

Antrenman bilimi içerisinde “antrenman periyotlaması” sıklıkla kullanılmaktadır. Askerlerin fiziksel olarak denetlemelerde hazırlığında periyotlaması temellerinden yararlanmak önemli bir rol oynamaktadır. Periyotlama kısa sürede antrenman hacmi ile antrenman şiddeti arasında yapılan azaltmalar olarak tanımlanmaktadır (Shepley 1992). Uzun süreli antrenmanların planlanması antrenman periyotlaması yaklaşımı ile yapılmaktadır (Dick 1980). Fiziksel kapasiteyi yüksek seviyedeki form duruma getirmek ve onu muhafaza etmek askeri personel içinde kolay bir durum değildir. Antrenman yapmak bile tek başına oldukça zor bir durumdur. Antrenman uygulamaları gerek kişisel gerekse birlikle ilişkili görevler nedeniyle zaman zaman aksaklık gösterebilir. Bu durum TBE/SBE uygulamalarının nitelik ve nicelik yönünden olumsuz etkilenmesine sebep olabilir. Antrenman periyotlaması uygulamaları temel ve savaş beden eğitimi (TBE/SBE) uygulamalarında kullanıldığında personelin denetleme başarısı artacaktır. Antrenman periyotlamasının temel hedefi antrenmanın getireceği etkileri üst seviyeye çıkartmak, yorgunluğu önlemek veya geciktirmek ve sürantrenmanı engellemektir (Plisk ve Stone 2003).

Personelin harbe hazırlığında TBE/SBE uygulamalarının periyotlaması ve antrenmanların planlanması oldukça basit olarak yapılandırılmalıdır. Denetlemeye tabi olunacak branşlar ve branşların standartları belirlenir. Bu hedefler başlangıçtan itibaren personelin hedefleri

şeklinde göz önünde bulunmalıdır. Her periyotta hedeflenen parametreler dönem sonunda uygulanacak testlerle kontrol edilir. Bir sonraki döneme de yine personelin ulaşabileceği bir başka hedef seçilir. Hedeflerin ulaşılabilir olması personelin antrenmanlara ve kendine olan güvenini artıracaktır.

Periyotlamanın basit olması ve test tarihlerini önceden personele tebliğ etmesi hedeflere ulaşmada yardımcı olacaktır. Burada personelin hastalanması, çeşitli sebeplerden dolayı antrenman yapamaması durumunu göz ardı etmemek gerekmektedir. Antrenmanların aksaması durumunda periyotlamada değişiklikler yapılmalıdır.

Her temel ve savaş beden eğitimi faaliyeti personelin üzerinde fiziksel olarak büyük bir yük getirmektedir. Uygulama saatlerinin sonunda personel üzerinde yorgunluk gözlenmesi oldukça doğal bir sonuçtur. Personelin dinlenmesi sonucunda kimyasal depolar dolmaya başlar belli bir süre sonunda ise kimyasal depolar normal seviyenin üzerine çıkarak daha da fazla doyunluğa ulaşır. Buna antrenman biliminde fazla tamlama denir. Temel ve savaş beden eğitimi faaliyetlerinde yüklenme yani uyarıcı ne kadar fazla ise organizma o kadar yıkıma uğrayacaktır. Bu yıkım az önce bahsi geçen kimyasal depoların dolmasıyla yenilemeye geçer. Bu durum ikinci bir uyarıcıya yani bir sonraki TBE/SBE saatine kadar yenilenmelidir.

Bu yenileme süresi yaklaşık olarak 24 saat civarındadır. 24 saatin sonunda yapılan antrenmanın tipine göre diğer antrenman planlanmalıdır. Örneğin personele tam eforlu 3000 metre koştuğunda ertesi gün daha rahat bir antrenman planlanmalıdır. Ya da maksimum şınav mekik testi yapılmışsa ertesi gün koşu ile ilişkili bir antrenman planlanabilir.

Günümüzde askerlerin TBE ve SBE eğitimlerinde karşılaştığı en büyük sorunlardan biriside antrenman şiddetinin ayarlanmasında yaşanan problemlerdir. Bu sorunun en büyük kaynağı giderek artan antrenman şiddetine personelin hazır olmayışı ve yüklenme şiddetinin personelin kapasitesine göre değil denetlemede alınacak sonuca odaklı olarak ayarlanmasıdır. Antrenman programlarının hepsinde antrenman şiddetinin arttığı ve dönem dönem azaldığı değişik dönemler bulunmaktadır. Bu dönemlerde personel fiziksel olarak belli bir süre uyarıcı veya zorlayıcı yüklenmelere sokulurken takip eden dönemde dinlendirici yada uyum süresini gerçekleşmesini sağlayacak hafif antrenmanlara alınabilir.

Sürantrenman aşırı ya da uygun olmayan antrenmanlar sonucunda kişilerde meydana gelen performans düşüklüğü olarak tanımlanmaktadır (Keast 1988, Kuipers 1988). Bu süreç yani antrenmanların getirmiş olacağı stres ve onu takip eden yorgunluk dönemleri; kısa, orta ve uzun süreli dönemler halinde planlanmakta ve antrenman şiddeti ve antrenmanın hacminin değiştirilerek bir döngü şeklinde uygulanması ile gerçekleşmektedir. Antrenman döngüsünü ise uygulanan spor branşının özellikleri, antrenman uyaranına cevap olarak verilen kişisel farklılıklar ve bireysel gelişim dönemleri gibi diğer faktörler belirlemektedir (Plisk ve Stone 2003). Burada lider personelin her gün daha sert antrenman yaptırma isteği her gün personelin performansının artacağı anlamına gelmemektedir. Bilakis aşırı antrenman durumunun ortaya çıkmasına ve kesinlikle denetlemelerde istenen sonuca ulaşamamasına neden olmaktadır.

Birçok TBE/SBE denetleme uygulamasında, son haftalar içerisinde yapılan yanlış antrenman yöntemleri ve beslenme stratejileri başarısızlığı getirmektedir. Bunda personel üzerinde uzun süredir uygulanan kuvvet ve dayanıklılık antrenmanlarının yeterince dinleme verilmemesinin etkileri büyüktür. Son haftalarda yapılan TBE/SBE eğitimleri yüksek yüklenme şiddetine sahip olduğu takdirde personelde aşırı antrenman yapmaya bağlı olarak “overtraining” denilen olumsuz fiziksel ve psikolojik tepkiler gözlenebilir (Houmard 1989). Bunda personelin uykusuz kalması önemli bir etkidir. Ayrıca personelin antrenman yüklenmesi bireyin uyum niteliğini sürekli olarak aştığında aşırı kullanıma bağlı olarak ortaya çıkan eklem ağrıları, koşucu bacağı gibi yaralanmalar da gözlenebilmektedir (Murray 2016). Antrenman planlamasının olması branşa özgü teknik çalışmaların yapılmasına da zaman ayıracaktır. Örneğin bomba atma teknik çalışmaları veya engelli parkur teknik çalışmaları yapıldıktan sonra branşla ilgili yüklenmelere başlanmalıdır.

Personelin kilo kaybı da performans açısından olumlu gözlenmekle beraber antrenmanlarda aşırı giyinmek ve ter yolu ile kilo kaybetmek mücadele sporcularının kilo kaybetmede en çok kullanılan yöntemlerden birisidir(Kurt, Sağıroğlu 2015).

Öncelikle genel denetleme takvimi (makrosiklüs) çıkartılarak uygulanması planlanan dönemler (mikrosiklüsler) eğitim planı içerisine yerleştirilir.

TBE ve SBE Saatlerinin Süresini Belirleme

Denetleme hazırlığında antrenmanlara ne kadar erken başlanırsa ve antrenmanlar ne kadar sık yapılırsa başarılı olma oranı o kadar yükselir. Bu durum özellikle 3000 metre koşu için geçerlidir. Dayanıklılık branşı olarak kabul elden bu branşta 3 aylık bir hazırlık ve haftada 4 defa yapılacak antrenman oldukça iyi sonuçlar verecektir. Bu antrenmanların süresi ilk antrenmanlardan kademeli olarak artırılmalıdır. Antrenmanların şiddeti ise başlangıç döneminde oldukça düşüktür. Koşuların şiddeti denetlemeye yaklaşıldıkça artırılmamıştır.

Yine denetleme hazırlığında teknik isteyen engelli parkur, atış, yüksek atlama, uzun atlama gibi konuların hazırlığında başlangıçta verilecek teknik eğitim 3000 metre koşu çalışmalarının önünde süre almalıdır. Yorgun olarak teknik eğitimler verilmemelidir. Teknik çalışmaların öncesinde koşu yerine ısınma hareketleri mutlaka uygulanmalıdır. TBE/SBE eğitimlerinizin başlangıcında uygulanacak ısınma hareketleri vücudun kas ısısının artması enzim ve enerji sistemleri ile ilgili metabolik aktivitelerin artışını sağlamaktadır. Yine ısınma sayesinde kan akımında ve oksijen elde edilmesinde artış sağlayarak kasılma ve refleks zamanını azaltır.

Genel Denetleme Planı ve Süreleri	
1.	Genel Hazırlık Evresi (4-6 hafta)
2.	Özel Hazırlık Evresi(4-6 hafta)
3.	Denetleme Öncesi Özel Hazırlık Haftası (2-4 hafta)
4.	Denetleme Haftası

Tablo 1: Genel Denetleme Planı ve Antrenman Evreleri Şeması (Bompa 1998).

Genel Hazırlık Dönemi

Bu dönem personelin antrenmanlara yeni başladığı ve organizmasının henüz yüksek şiddetli yüklenmelere hazır olmadığı dönemdir. Genel adaptasyon sendromu olarak bilinmektedir(Mc Ardle 1996). Antrenmanların amacı kas ve diğer dokulardaki uyumun en üst düzeye çıkartılmasıdır. Bu dönemde personelin kaslarının, bağlarının, tendonlarının ve eklemlerinin arka arkaya gelen antrenmanlar ile denetlemeye ve antrenmanlara hazırlanması hedeflenmektedir. Kuvvet antrenman programları sadece bacak kasları ile kol kaslarına yönelik olarak çalışmamalı merkez bölge olarak bilinen karın kasları, alt sırt kasları ve omurganın çevresindeki kaslara da yoğunlaşmalıdır. Kuvvet antrenmanlarında kullanılacak yöntemler kollar ve bacakların gövdeyi destekleyici ve beraber uygulayacakları hareketlerle desteklenmelidir(Bompa 2015). Yine denge antrenmanları bu dönemde askerlerin fleksör ve ekstensor kaslarının arasındaki uyumu artıracaktır. Kollar ve omuzlar arasındaki zıt yönlü çalışan kasların hazırlığı özellikle bomba atma konusunda ortaya çıkabilecek sakatlanmaların önüne geçecektir.

Antrenmanlara başlangıç dönemi olarak nitelendirebildiğimiz genel hazırlık dönemi karaciğer hücrelerindeki işlevsel uyumlar, karaciğerin egzersiz sırasındaki kan glikoz yoğunluğunu korumak için kullanılabilecek glikojen yedekleme kapasitesini artırmaktadır. İskelet kası hücrelerinde ATP üretme kapasitesini daha çabuk ve daha uzun süreli olarak artırmaktadır. Dolaşım sisteminde ise kan damarlarının egzersizde ortaya çıkan kan akımı değişikliklerini özellikle daralma ve gevşemelerinin daha kolay ve sağlıklı olmasını amaçlamaktadır.

Genel hazırlık döneminde, personelin dayanıklılık, kuvvet gibi temel motorik özellikleri genel hazırlayıcı çalışmalarla geliştirilmeye ve düzeltilmeye çalışılır. Yapılacak antrenmanlarda genelden özele doğru bir basamaklama sistemi kullanılır. Yüklemenin kapsamı yüksek, yüklenmenin şiddeti ise düşüktür. Kondisyon kazandırma evresi olarak da tanımlayacağımız bu evrede kaslar, bağlar, kemikler yoğun yüklenmelere yeteri kadar hazır değildir.

Antrenmanların yüklenme şiddetleri aşamalı olarak artırılmalıdır. Antrenmana uyumu sağlamak ve fizyolojik faydayı en üst düzeye çıkartmak

için antrenmanın sıklık, süre ve şiddeti iyi belirlenmelidir. Dolaşım sistemi, kas sistemi, iskelet sistemi antrenmanlara uyum için adaptasyon sürecine ihtiyaç duymaktadır. Organizma alıştığında farklı olarak uyguladığı yüksek yüklenmelerin hepsine uyum göstermeye çalışmaktadır. Bu uyum fiziksel performansın artmasıyla ilişkilendirilmektedir. Bu dönemde amaç personelin antrenman yapmaya alışmasıdır. Antrenman için antrenman dönemi olarak da bilinmektedir (Freeman 1991).

Anatomik adaptasyonun gerçekleşmesinde en kolay antrenman yöntemlerinden birisi de dairesel çalışmalarıdır. Bu dönemde kuvvet yada aerobik çalışmalarından birine ağırlık vermek diğerini olumsuz etkileyebileceğinden istasyon çalışmaları bu konuda en ideal antrenmanlar olarak göze çarpmaktadır. Personelin kendi vücut ağırlığı ile yapacağı hareketler, ağırlık makinelerinde yapılan hareketler, dambıllarla ve barla yapılan hareketler antrenman döngüsünde yer almaktadır. Dairesel antrenmanlar istasyonların sayısına göre düzenlenmektedir. Kısa dairesel çalışmalar 6-9 egzersizden, orta dairesel çalışmalar 10-12 egzersizden ve uzun olanlar ise 13-15 farklı egzersizden oluşmaktadır.

İstasyonlardaki tekrar sayıları ise, çok tekrar (20 ve daha fazla tekrar), zamanla azaltılarak (8-10 tekrar) ve daha az (5-6 tekrar) şeklinde uygulanabilir. Anatomik adaptasyon fazında dairesel çalışmaların toplam yükü çok ağır olmamalıdır.

Genel Hazırlık Haftası (4-6 hafta)

FİZİKSEL: Genel fiziksel hazırlığın gelişimi, genel aerobik dayanıklılık, kas dayanıklılığı, antrenman temposunun artması, 30 dakikalık aerobik koşulardan başlayan ve dönem sonuna doğru yaklaşık 60 dakikayı bulan rahat tempodaki koşular personelin kendi vücut ağırlığı ve eşli olarak yapacağı istasyon çalışması, uzun düzeyde dinlenme aralıkları, on antrenman ünitesinin yaklaşık 7-8ini bu şekilde yapılacak antrenmanlardan oluşturulmalıdır. %70-80

TEKNİKSEL:Boş teknik alıştırımlar, hareketlerin tekniklerini doğru bilen personel tarafından sadece gösterimi ve özellikle personelin uzun süredir uygulanamadığı ya da yeni öğrendiği engelli parkur, halata yardımcı tırmanma, bomba atma gibi tekniklerin doğru olarak öğretilmesi, %10-20

TAKTİKSEL:Engelli parkur geçme ve 3000 metre koşu taktikleri hakkında personeli bilgilendirme. Örneğin, eğer bir personel 3000 metre koşuya çok hızlı başlarsa, ya da koşusunun son atağına çok erken başlar ise kas glikojen depoları çok erken tükenir ve çok fazla laktik asit birikir. Bu durumda antrenmanın yoğunluğu arttıkça anaerobik sistem yoluyla elde edilen enerji ihtiyacı da o oranda artmaktadır. Sonuçta, erken başlayan bu yorgunluğa bağlı olarak kötü sonuçlar alınabilir. %1-5

PSİKOLOJİK:Personelin kendine güveninin geliştirilmesi, kaygı ve stresten uzaklaştırıcı etkilerin personele aktarılması.%1-5

TESTLER :Giriş testleri olarak kabul edilen ve personelin genel sağlık muayenesinden geçtikten sonra spor yapmasında sorun olmayan tüm personele uygulanacak testlerdir. Bu testler personelin denetlemelerde test olacağı konu ve standartlardan kendini ve birliğini görmesi açısından önemlidir. Buradaki test sonuçları mutlaka personelin görebileceği yere kayıt edilmelidir.

Özel Hazırlık Dönemi

Bu evrede genel antrenmanlara devam edilirken yavaş yavaş antrenmanların şiddeti artırılmaya başlanır. Denetlemeye özgü hazırlıkların süresi ve şiddeti bir önceki döneme göre daha fazladır. Örneğin 3000 metre koşuda bir önceki dönemde 7:00 km/dk olan koşu temposu bu dönemde 6:00-6:30 km/dk. aralığında olmalıdır. Kas iskelet sistemi bir önceki evreye göre kendi vücut ağırlığını daha kolay taşımaya başlamıştır. Çeşitli sıçrama alıştırmaları, merdiven ve tepe çıkış çalışmaları bu dönemde sıklıkla uygulanabilir. Özel Hazırlık evresinin sonlarına doğru kişilerin yakalamış olduğu yüksek performans düzeyini bir sonraki dönemler boyunca muhafaza etmesi gerekmektedir (Eniseler, 2010). Bu dönemde genel kapsam aynı tutulur ya da çok az arttırılırken genel geliştirici antrenmanlar azaltılıp, özel ve denetlemeye yönelik antrenman yüklenmesi önemli derecede arttırılır.

Branşa özgü teknik çalışmalara bu dönemde ağırlık verilmeye başlanır. Yüksek atlama tekniği, uzun atlama tekniği, engelli parkurda engelleri geçme tekniği bu dönemde yoğun olarak uygulanır.

Özel Hazırlık Haftası (4-6 hafta)
FİZİKSEL: Genel fiziksel hazırlığın gelişimi, genel aerobik dayanıklılık, kas dayanıklılığı, antrenman temposunun artması, 30-40 dakikalık aerobik koşular, personelin kendi vücut ağırlığı ile yapacağı istasyon çalışması, orta düzeyde dinlenme aralıkları, kuvvet antrenmanlarında tekrar sayılarının artırılması %70-80.
TEKNİKSEL: Boş teknik alıştırımlar, uzun ve yüksek atlamada kısa mesafeden denetleme yüksekliğinin altındaki yüksekliklerden atlayışlar, tam kuvvetle yapılmayan bomba atışları, engelli parkur için engel geçiş tekniklerinin pekiştirilmesi tamamen 20 engeli geçmek yerine parkuru dörde bölerek her antrenmanda 5 engelin geçiş tekniğinin pekiştirilmesi %15-25.
TAKTİKSEL: Engelli parkur geçme ve 3000 metre koşu taktikleri hakkında personeli bilgilendirme.
PSİKOLOJİK: Personelin kendine güveninin geliştirilmesi, kaygı ve stresten uzaklaştırıcı etkilerin personele aktarılması.%1-5
TESTLER: İlk testlerin bitimini müteakiben dört altı hafta sonunda denetleme konularının her birinden teste tabi tutularak kayıt altına alınması

Tablo 3: Özel Hazırlık Dönemi Çalışmalarının Kapsamı

Denetleme Öncesi Özel Hazırlık Dönemi

Bu periyotta fiziksel hazırlık üst düzeye çıkarılmalı yoğun yüklenmeler yapılmalıdır. “Savaşır gibi eğitim yap” felsefesinin uygulanmaya başlandığı dönemde denilebilir. Hazırlık döneminde geliştirilmeye başlayan denetleme branşlarına özel kondisyon seviyesi bu dönemde maksimal seviyeye çıkarılabilir (Dündar 1996). Bu dönemde genel ve özel antrenman yükü azaltılırken denetlemeye özgü antrenman yükünde önemli artış gözlenmektedir (Dündar, 1996).

Örneğin 5 km tüfekli teçhizatlı koşuda 1000 metre geçiş zamanımız 5 dakika ise bu dönemde 4:00-4:30 km/dk.lık daha şiddetli koşuları kısa dinlenme aralıkları ile uygulayabiliriz. Yine engelli parkur da yapılacak tam denemeler 1/2denmeler bu dönemin tipik çalışmaları arasında yer almaktadır.

Denetleme Öncesi Özel Hazırlık Haftası (1-2 hafta)
FİZİKSEL: Genel fiziksel hazırlığın üst düzeye çıkartılması, yoğun yüklenmeler, genel aerobik dayanıklılık, kas dayanıklılığı, antrenman temposunun daha da artması, denetleme mesafesinden daha kısa ama daha tempolu koşular, az dinlenme aralıkları, kuvvet antrenmanlarında maksimum tekrar sayılarının artırılması %70-80
TEKNİKSEL: Tam teknikle engelli parkur geçişleri, tam koşudan gelerek uygulanan uzun ve yüksek atlamalar %15-25
TAKTİKSEL: Engelli parkur geçme taktiklerinin yarım ve çeyrek parkur koşarak uygulamaları, koşuda yavaş başlama ve giderek tempoyu artırma ve bu tempoda sabit gitme çalışmaları. Koşu için 10 dakika normal tempoda koşup son beş dakikada kademeli olarak hızı artırma ve maksimum eforla bitiriş çalışmaları

PSİKOLOJİK: Personelin kendine güveninin geliştirilmesi, kaygı ve stresten uzaklaştırıcı etkilerin personele aktarılması.%1-5
TESTLER: İki üç hafta sonunda denetleme konularının her birinden teste tabi tutularak kayıt altına alınılması

Tablo 4: Denetleme Öncesi Özel Hazırlık Dönemi Çalışmalarının Kapsamı.

Denetleme Haftası

Denetleme haftası iki-üç ay boyunca yapılan tüm fiziksel ve psikolojik hazırlıkların sonucunun görüldüğü bölümdür. Genellikle birliklerin en sıkışık oldukları haftalardır. Bu günlerde antrenman yüklenme şiddetini ayarlamak birliğin başarısına doğrudan etki eder. İyi planlanmış final haftasında personel fiziksel denetlemelere daha dinç girebilir. Bu hafta kas glikojen depolarının dolu olması ve karbonhidratlardan zengin beslenme yöntemi de fiziksel kapasitenin artmasına yardımcı olmaktadır.

Bu dönemde antrenman şiddeti; denetleme günü yaklaştıkça giderek azalmakta ve denetlemeden bir gün önce neredeyse sadece esnetme gerdirme hareketleri ya da ter antrenmanı diyebileceğimiz bir formda olmalıdır. Bu bölümde personelin psikolojik olarak hazır hissetmesi de başarı yüzdesini olumlu etkileyecektir.

Denetleme Haftası (1-2 hafta)
FİZİKSEL: Genel olarak dinlenme ve hafif teknik antrenmanlar, az tekrarlı yüklenmeler, yüklenme şiddeti %60-80 arasında. Toplam hazırlığın yaklaşık %50-55'i bu bölüme ayrılmalıdır.
TEKNİKSEL: Boş teknik alıştırmaları, uzun ve yüksek atlama için kısa mesafeden atlayışlar, tam kuvvetle yapılmayan bomba atışları, engel tekniğinin mükemmelleşmesi çok seri şekilde engelleri geçme çalışmaları, bir antrenmanda zayıf olan engelleri geçme çalışmalarına yoğunlaşma. Toplam hazırlığın yaklaşık %15-25 i bu bölüme ayrılmalıdır.
TAKTİKSEL: Personele tüm branşlar hakkında tam taktiklik verme. Örneğin 3000 metre koşuya hızlı başlamayıp, giderek hızının artırılması ve son 1000 metre içerisinde kademeli şekilde vücudu tüketmesinin sonunda ise tüm eforla bitirişi planlaması. Engelli parkurda engellere hızlı girmesi ve engel aralarında nispeten daha yavaş efor gösterilmesi.
PSİKOLOJİK: Personelde başarıma azmi ve iradesinin oluşturulması gerek bireysel gerekse birlik halinde uygulanan denetlemelerden başarılı olunacağına personelin inandırılarak motive edilmesi. Toplam hazırlığın yaklaşık %15-25 i bu bölüme ayrılmalıdır.
TESTLER: Denetlemeler

Tablo 5: Denetleme Haftasının Çalışmalarının Kapsamı.

Son hafta yapılacak antrenmanların kalitesi başarı yüzdesi artıracaktır. Bir hafta önce yapacağımız denemeler birliğin denetlemeye ne kadar hazır olduğumuzu gösterecektir.

Konular/ zaman	7 gün kala	6 gün kala	5 gün kala	4 gün kala	3 gün kala	2 gün kala	Denetleme günü
3000/5000 metre koşular	3 km deneme		1500 m %80lik tempoda		20-30 dk hafif tempolu koşu	15-30 dk hafif tempolu koşu	
Engelli Parkur		Eng.Parkur deneme					
Bomba Atma		İsabet antrenmanı	Bomba atma deneme				
Şınav				Şınav deneme			
Barfiks				Barfiks deneme			

Tablo 6: Denetleme Öncesi Son Hafta İçin Örnek Antrenman Programı.

TBE/SBE denetlemelerinde yapılan en büyük hatalardan biriside son hafta yapılan deneme çalışmalarıdır. Son günlerde yapılan bu denemeler personelin enerji depolarını boşaltmakla beraber gereksiz rekabet ortamı sakatlıklarda davetiye çıkartmaktadır. Denetlemeye 7-8 gün kala yapılacak mesafe denemesi (3km, 5km veya techizatlı koşular) sonunda personel için yeterli toparlanma süresi kalacaktır, aksi taktirde personel denetlemeye yorgun girecektir. Bu son şiddetli yüklenme ve toparlanma süreleri branşlara göre farklılık göstermektedir. Engelli parkur (4:30-5:30 dakika), şınav, mekik branşları için maksimumu eforlu denemeler planlanıyorsa bu testler ile denetleme günü arasında mutlaka iki-üç günlük dinlenme süresi bırakılmalıdır.

Sonuç

Fiziksel denetlemelerin insan organizmasında bir stres oluşturduğu bilimsel bir gerçektir. Denetlemelerin hazırlığında yapılacak antrenmanların bir metodoloji dahilinde takip edilmesi personelin fiziksel performansını artıracaktır. TBE ve SBE eğitimlerine denetlemeden bellirli bir süre öncesinde başlamak ve bunu personele yapılacak testlerle desteklemek denetlemelerin başarısını artıracaktır. Yine personelde oluşabilecek sakatlıkları engellemek ve performanslarını kademeli olarak yükseltmek maksadıyla bir plan dahilinde antrenmanların şiddetini arttırmak önemli bir yaklaşım olacaktır. Özellikle lider personelin denetlemelerden birkaç gün önce yapacağı maksimum şiddetdeki ilave fiziksel yüklenmelerin fayda

yerine zarar getireceği ortadır. Denetleme öncesinde fiziksel yüklenmelerin şiddetinin genel hazırlık dönemi, özel hazırlık dönemi, denetleme öncesi özel hazırlık dönemi ve denetleme haftası şeklinde kademeli olarak artırılması gerek sağlık yönünden gerekse denetlemlerde uygulanacak kuvvet, sürat ve dayanıklılık gibi temel motorik özelliklerin gelişmesine olumlu katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Bompa, T, O, Antrenman Kuramı ve Yöntemi, Bağırhan Yayinevi, Ankara, 1998.
- Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and methodology of training. 3rd. ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dick, F.: Sports Training Principles. Lepus Books, London, 1980.
- Dünder, U. Antrenman teorisi, Bağırhan Yayinevi, 1996.
- Eniseler, N. Bilimin Işığında Futbol Antrenmanı.1. Baskı. İzmir. Birleşik Matbaacılık. Mayıs. s.2,67-71,334-391.2010.
- Freeman, W.H., Peak When It Counts. Tafnews Press, 1989.
- Houmar, J., et al. Effects of Reduced Training on Sub maximal and Maximal Running Responses. Int. J. Sports Med. 10: 30-33. 1989.
- Keast D, Cameron K, Morton AR. Exercise and the immune response. Sports Medicine 5: 248-267, 1988.
- Kurt C. Sağıroğlu İ., Rapid weight loss practice and perceived problems during reduction periods of Turkish young combat athletes. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 15(4), Art 114, pp. 748 - 751, 2015
- Kuipers H, Keizer HA. Overtraining in elite athletes: review and directions for the future. Sports Medicine 6: 79-92, 1988
- Matveyev L. Fundamentals of sports training (translation of the revised Russian edition). Progress Publishers. USSR. 1981.

McArdle W.D., Katch F., Katch VL. Skeletal Muscle: Structure and Function. in: Exercises Physiology". Eds. Williams and Wilkins. Maryland. 1996.

Murray B., Kenney L.W., Practical Guide to Exercise Physiology. (Çev.T.Bağırhan)Spor Yayınevi ve Kitabevi.Ankara.2017.

Plisk S. Periodization Strategies, Velocity Sports Performance Trumbull, Connecticut.2010.

Stone M. H., National Strength & Conditioning Association Volume 25, Number 6, page 19

Sevim Y. Antrenman Bilgisi. Gazi Büro Kitabevi.2009. Ankara.

EXTENDED SUMMARY

AN EXAMPLE OF MODEL PROPOSAL FOR PREPARATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT INSPECTION IN MILITARY UNITS

People respond to the physical charges applied according to the severity of the contractor. In this case, more effective responses can be obtained when applied with scientific planning of exercise severity. One of the most important needs of the military profession is that the personnel must be physically ready for combat. In the physical preparation of the personnel, to apply the training load within a plan will increase physical performance. It will reduce the injury problems that may arise in the war preparatory inspections and the health of the personnel.

In this study, under the light of the training science, the physical preparation of personnel for audits is divided into four basic periods: general preparation period, special preparation period, special preparation period and supervision period before inspection week.

General preparation

This is the period when the staff has just started training and his or her organism is not yet ready for high-intensity loads. It is known as general adaptation syndrome. Basic motor skills such as endurance and strength of the personnel are tried to be improved and improved by general preparatory works. We will also define it as a conditioning booster phase in which muscles, ligaments and bones are not as ready as intensely loaded muscles. Circuit training plays important role in this period. Circuit training routines are such as body weight, surgical tubing, medicine balls, light implements, dumbbells, barbells, and strength training machines. Circuit training divisions are 3 types; short (6 to 9 exercises), medium (10 to 12 exercises), or long (13 to 15 exercises) and may be repeated a certain number of times. Total workload during the anatomical adaptation phase should not be so high.

Special Preparation Period

In this phase, while the general training is being continued, the intensity of the training is gradually increased. The duration and intensity of auditing-specific preparations are higher than in the previous cycle. For

example, the 3000 meter run is 7:00 km / min in the previous period and 6:00 - 6:30 km / min in this period. The musculoskeletal system has begun to carry its own body weight more easily than the previous stage. Various jumping exercises, ladder and hill exercises are often practiced during this period. In this period, there is the private or special training for supervision. Training load is increased significantly.

Special Preparation Period for Pre inspection

In this period, physical preparations should be made to the upper level and intensive loads should be made. A significant increase in the training of inspection. General and special training load is reduced in this period 1000-meter transit time of 5 minutes, we can apply severer conditions between 4: 00-4: 30 km / min with short intervals

Inspection Week

Training intensity; It is gradually decreasing as the day of inspection approaches and the day before the inspection should be in a form that can almost be called just stretching movements or sweat training. A two to three day rest period must be left before the inspection

Results

Planned training will increase the performance of the personnel. Particularly, it is clear that the additional physical loads that the leading personnel will perform a few days before the inspections will cause damage instead of benefit. Before the inspection, the intensity of the workouts should be gradually increased in the general preparation period, special preparation period, special preparation period and inspection week. This will positively contribute to the development of basic motor skills such as speed and endurance.