Muay Thai'da Kuvvet ve Kondisyonun Rolü

Doç. Dr. İrfan Gülmez
Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Kuvvet ve Kondisyon neden önemli

-Sadece Muay Thai antrenmanı yaparak gerekli kardiyovasküler zindeliğe ulaşılabilir mi?

-Sadece Muay Thai antrenmanı yaparak kuvveti ve hızı geliştirmeye devam edilebilir mi?

-Tek başına sadece sürekli teknik antrenman yapmak , güç üretim potansiyelinizi geliştirir mi? Giderek gelişim devam eder mi?

-

Cevap!

Cevap:

- Hızda da bir platoya ulaşacaksınız!!

Neden?

- Kuvvet ve Güçte bir artış olmadan daha hızlı olamazsınız
- Ya da istenilen yüksek performansa ulaşamazsınız

Çözüm:

- Kuvvet ve kondisyon antrenmanına yeniden düzenlemek gerekecektir

Neden kuvvet antrenmanı?

I. Amaç : Sakatlıklardan korunmak

II. Amaç : Performansı arttırmak

Diğer amaçlar:….

Muay Thai için Kuvvet ve Kondisyon

- Hareket açıklığı ve eksikliği,
- Zayıf stabilite,
- Kötü motor kontrolü
- Eklemin her iki tarafındaki kuvvet dengesizlikleri

Eklem hareket açıklığı ve esneklik

1. Gevşet
2. Uzat
3. Tam hareketi uygula

https://heatrick.com/2019/07/28/strength-and-conditioning-for-muay-thai-101/

Egzersiz seçimi

ÜST İÇİN :

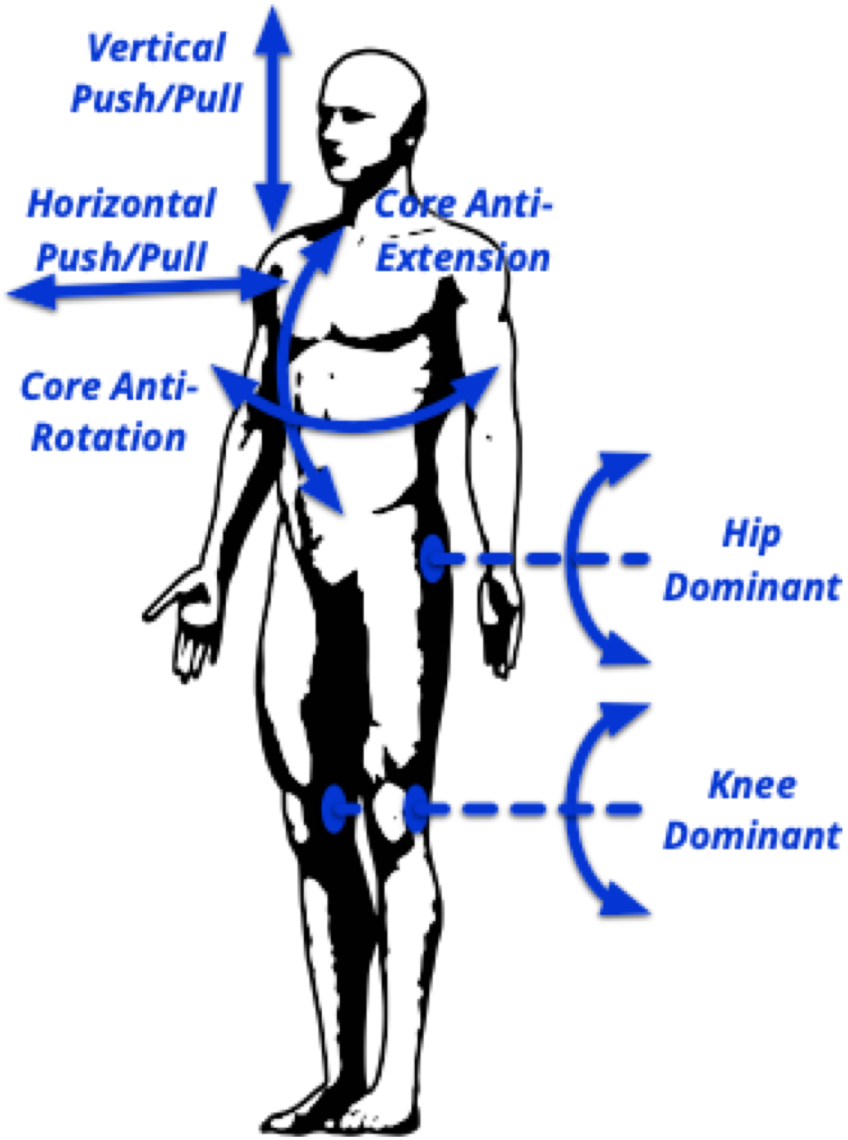
- Dikey itme çekme
- Yatay itme çekme

ALT İÇİN :

- Kalça baskın
- Diz baskın

GÖVDE(CORE)

- Anti Fleksiyon
- Anti Ekstansiyon
- Ati rotasyon



Kuvvet antrenmanı yapısı

- Isınma
- Ana antrenman bölümü
  - Patlayıcılık ve hız egzersizleri
  - Kuvvet
  - Tamamlayıcı egzersizler ya da intervaller(metabolik antrenmanlar)
- Soğuma

Birim antrenman

- **Isınma**
  - Genel
  - Özel
- **Ana atrenman bölümü:**
- Patlayıcılık
  - Olimpik kaldırışları
  - Sağlık topu fırlatmalar
  - Kutuya sıçrama,
  - Kutudan düşüp –sıçramalar
  - Engel sıçramlar
  - Kuvvet
- Kuvvet
  - Maksimal kuvvet(banch press, dead lift squat)
  - Kassal dayanıklılık
  - Hipertrofi
- Soğuma
  - Kas gevşetici egzersizler, statik esneklik, soğuk sıcak zıt banyolar..

Örnek kuvvet antrenman programı

A1- Kutuya sıçrama 4x4

A2- Hip car 3x3

B1- Split squat 4x6hb(her bir bacak)

B2- DB Alternate Bench Press 4x6hb

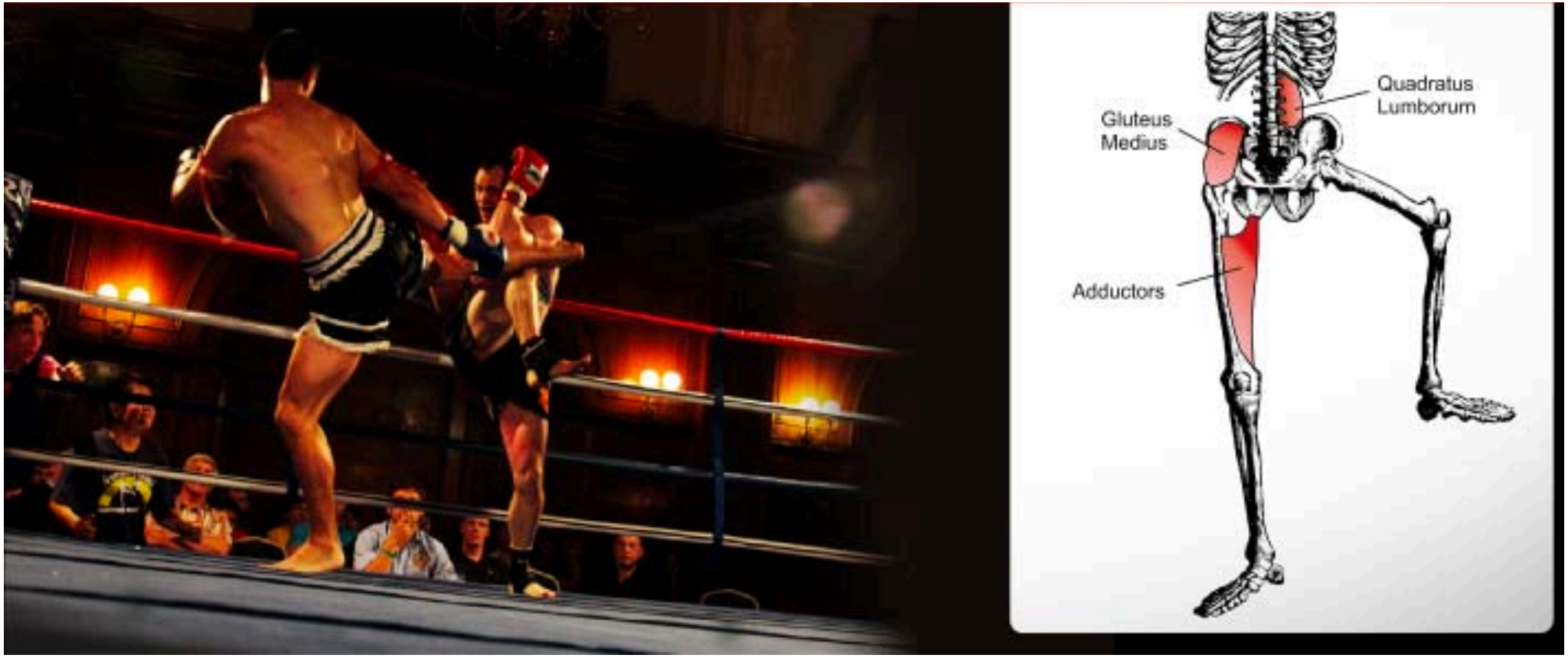
B3- TRX row 4x8

C1- Step up 3x12

C2-Ağırlıklı Şınav 3x12

C3- Body sow 3x12

Muay Thai ve Tek bacak baskın egzersizler



Tek bacak gelişimi

https://heatrick.com/2019/07/28/strength-and-conditioning-for-muay-thai-101/

Tek bacak gelişim özet:

- Split Squat
- Rear Foot Elevated (Bulgarian) Split Squat
- Box Single Leg (Pistol) Squat
- Single Leg (Pistol) Squat

Ağırlık kullanılarak uygulanan tek bacak baskın egzersizlere üç örnek

Makas adım çökme kalkma (Split squat)

Tek bacak kaldırılmış çökme(elde ağırlıklı)

Tek bacak çökme (elde ağırlıklı)

Teşekkürler.

İnstegram: atletik.performans.akademi
İrfan.gülmez@marmara.edu.tr