



Plyometrik Çalışma Uygulamaları

Ju Jitsu Antrenör Vize semineri

6 Şubat 2025 Mersin

- Hazırlayan
- Şevki ERDOĞAN
- JuJitsu Yürütme Kurulu Bşk. Yrd.
- 7. Dan /Teknik Direktör

柔術



Jujitsu için plyometrik çalışma programı;

- Müsabıkların hız, patlayıcı kuvvet ve zıplama yeteneklerini geliştirmeye yönelik önemli bir antrenman türüdür.
- Plyometrik egzersizler, kasların hızla gerilmesi ve ardından hızla kısalmasıyla yapılan hareketlerdir ve bu, dövüşçülere düşürme, savunma ve ataklarda yüksek hızda kuvvet üretme kabiliyeti kazandırır.
- Plyometrik antrenmanlar, özellikle hızlı tepkiler ve kuvvetli hareketler geliştirmeyi hedefler.

Jujitsu İçin Plyometrik Çalışma Programı ()

- Bu program, haftada 2-3 kez uygulanabilir. Her antrenman sonrası yeterli dinlenme ve iyileşme süreleri sağlanmalıdır. Plyometrik çalışmalar, aşırı yüklenmeye yol açmamak için kontrollü bir şekilde yapılmalıdır

- **Isınma (10-15 dakika)**
- Isınma, vücudu egzersiz için hazırlamak ve sakatlanma riskini azaltmak için çok önemlidir.
- **Dinamik Esneme (5-10 dakika):**
 - Yüksek diz çekişi
 - Bacakları sallama (ön-arka, yan-yan)
 - Kalça daireleri
 - Omuz daireleri
 - Ayak bileği dönüşleri
- **Hafif Koşu veya İp Atlama (5 dakika):**
 - 2-3 dakika hafif tempo koşu veya ip atlama
- **Hareketlilik Egzersizleri (5 dakika):**
- Bacaklar, kalçalar, omuzlar ve sırtı hedef alan hareketler

Plyometrik Egzersizler

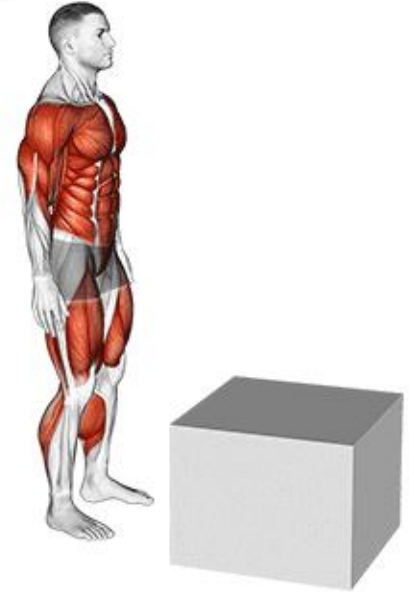
1. Gün: Temel Plyometrik Çalışma (Hız ve Patlayıcı Kuvvet)

- **Jump Squats (Zıplama Squatı)**
 - 4 set x 12 tekrar
 - Amaç: Bacak kaslarını patlayıcı şekilde çalıştırarak zıplama gücünü artırmak.
- **Yöntem:** Ayakta durun, dizlerinizi bükerek çömelin, ardından hızla yukarı doğru zıplayın. Yumuşak bir iniş yaparak tekrar çömelin



- **Box Jumps (Kutuya Zıplama)**

- 4 set x 10 tekrar
- Amaç: Bacak kuvveti ve patlayıcı hız geliştirmek.
- **Yöntem:** Uygun yükseklikte bir kutuya zıplama. Zıplarken her iki bacakla aynı anda basınç uygulayın ve yumuşak bir iniş yapın.



- **Burpee**

- 4 set x 12 tekrar
- Amaç: Tüm vücut kaslarını çalıştırarak patlayıcı kuvvet ve dayanıklılığı artırmak.
- **Yöntem:** Ayakta başlayın, çömelin, ellerinizi yere koyarak bacaklarınızı geriye doğru atın, ardından hızla zıplayın ve tekrar yere inin.



- **Tuck Jumps (Topuk Zıplamaları)**

- 4 set x 10 tekrar
- Amaç: Bacakların patlayıcı gücünü artırmak ve zıplama yeteneğini geliştirmek.
- **Yöntem:** Dizlerinizi karnınıza doğru çekerek zıplayın, ardından yumuşak bir iniş yapın.



- **Lateral Bounds (Yanal Sıçramalar)**

- 4 set x 12 tekrar (her iki taraf)
- Amaç: Bacak dayanıklılığı ve yanal hareket kabiliyeti geliştirmek.
- **Yöntem:** Sağdan sola hızlı bir şekilde zıplayarak, bacaklarınızı yanlara doğru geniş tutarak geçiş yapın.

- **Soğuma (5-10 dakika):**
- Hafif yürüyüş ve statik esneme



2. Gün: Çabuk Kuvvet ve Tepki

Çalışmaları



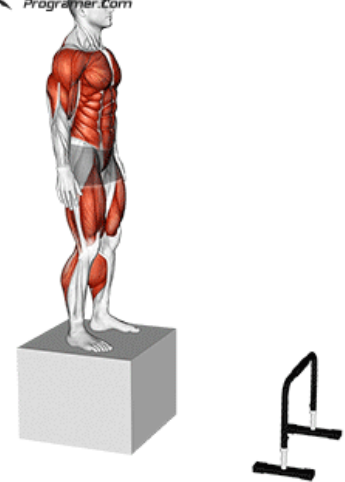
- **Clap Push-Ups (Alkışlı Şınav)**

- 4 set x 8-10 tekrar
- Amaç: Üst vücut patlayıcı kuvvetini artırmak.
- **Yöntem:** Şınav yaparken, vücudunuzu iterek ellerinizle yere basmadan önce alkış yapın, sonra tekrar iniş yapın.



- **Depth Jumps (Derinlikten Zıplama)**

- 4 set x 8 tekrar
- Amaç: Patlayıcı kuvveti artırmak ve yere çarpma anındaki tepkileri geliştirmek.
- **Yöntem:** Yüksek bir platformdan zıplayın ve yerle temas ettikten hemen sonra yukarı doğru zıplayın.



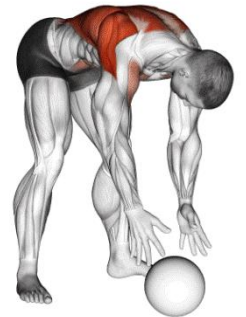
- **Skater Jumps (Patenci Sıçraması)**

- 4 set x 12 tekrar (her iki taraf)
- Amaç: Yanal hız ve bacak kuvvetini artırmak.
- **Yöntem:** Bir bacak üzerinde sıçrayarak yan tarafa geçin, ardından diğer bacakla hızlıca geri sıçrayın.



- **Medicine Ball Slams (Top Fırlatma)**

- 4 set x 12 tekrar
- Amaç: Patlayıcı kuvveti geliştirmek ve tüm vücut kaslarını çalıştırmak.
- **Yöntem:** Medicine ball ile güçlü bir şekilde topu yere fırlatın, topu tekrar alıp aynı hareketi tekrarlayın.



- **Lunge Jumps (Zıplamalı Hamle)**

- 4 set x 10 tekrar (her bacak)
- Amaç: Patlayıcı kuvvet ve dengeyi artırmak.
- **Yöntem:** Bir adım ileri doğru hamle yapın, zıplayarak bacakları değiştirin ve diğer bacakla hamle yapın.

- **Soğuma (5-10 dakika):**

- Hafif yürüyüş ve statik esneme



3. Gün: Hız ve Dayanıklılık Çalışması



- **Broad Jumps (Genel Zıplama)**

- 4 set x 10 tekrar
- Amaç: Yüksek mesafede zıplama kapasitesini artırmak.
- **Yöntem:** Dizlerinizi bükerek çömelin ve vücudunuzu hızla ileriye doğru zıplayarak itin. Maksimum mesafe hedefleyin.



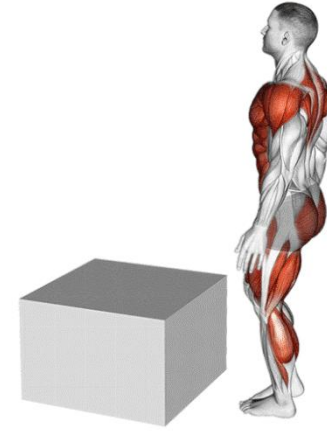
- **Sprinting with High Knees (Yüksek Dizle Sprint)**

- 5 set x 20 metre
- Amaç: Hızlı patlamalı hareketler ve bacak dayanıklılığını artırmak.
- **Yöntem:** Yüksek dizlerle sprint yaparak hızınızı artırın ve en hızlı şekilde koşmaya odaklanın.



- **Single-Leg Box Jumps (Tek Bacakla Kutuya Zıplama)**

- 4 set x 6 tekrar (her bacak)
- Amaç: Tek bacak kuvveti ve patlayıcı hareketler geliştirmek.
- **Yöntem:** Tek bacakla kutuya zıplama yapın, her iki bacakta dengeyi sağlamaya çalışın.



- **Split Squat Jumps (Açık Bacak Zıplama)**

- 4 set x 12 tekrar
- Amaç: Bacak kuvveti ve dayanıklılığını artırmak.
- **Yöntem:** Hamle pozisyonunda iken, her iki bacakla zıplayarak bacakları değiştirin.



- **Tuck Jumps (Tekrar)**

- 3 set x 10 tekrar
- Amaç: Patlayıcı kuvvetin yanı sıra hız artırıcı egzersizler.



- **Soğuma (5-10 dakika):**
- Hafif yürüyüş ve statik esneme



Ekstra İpuçları:

- **Teknikle Çalışın:** Plyometrik egzersizler hızlı hareketleri içerdiği için, doğru teknikle yapılmalıdır. Aksi halde sakatlanmalar riski artabilir.
- **Dikkatli Olun:** Plyometrik egzersizler yüksek yoğunluklu egzersizlerdir ve vücudun yeterince iyileşmesine zaman tanınması gerekir. Haftada 2-3 kez uygulanması önerilir.
- **Gelişen Kuvvet:** Plyometrik çalışmaları, vücut ağırlığına dayalı olarak başlayabilir ve yavaşça direnç ekleyebilirsiniz (örneğin, medicine ball, dumbbell veya kettlebell kullanımı).

Sonuç:

- Bu plyometrik çalışma programı, Jujitsu'da patlayıcı kuvvet, hız, zıplama ve genel dayanıklılığı artırmaya yönelik etkili bir yaklaşımdır. Bu tür egzersizler, dövüşçülere hızlı hareket etme yeteneği kazandırırken, aynı zamanda kuvvetli ve kontrollü bir şekilde tekniklerini uygulamalarını sağlar.

**Katılım Sağladığınız için
Teşekkür ederim**