

Jujitsu'da Sürat ve Süratte Devamlılık Çalışmaları İçin Program

Ju Jitsu Antrenör Vize semineri
6 Şubat 2025 Mersin



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

柔術



Jujitsu için plyometrik çalışma programı;

- Jujitsu'da sürat ve süratte devamlılık, hızlı tepki verme yeteneği, ani hareketlere geçiş ve tekniklerin hızla uygulanabilmesi için oldukça önemlidir.
- Sürat, yalnızca hızla hareket etmek değil, aynı zamanda hızla doğru teknikleri uygulama ve strateji geliştirme yeteneğini içerir.
- Sürat ile devamlılık ise, hızlı bir şekilde teknik uyguladıktan sonra hız kaybetmeden devam edebilmek anlamına gelir.

Haftalık Program Yapısı

- Jujitsu'da sürat ve süratte devamlılık için haftada 3-4 gün çalışma yapılabilir.
- Her antrenman farklı alanlara odaklanacak şekilde tasarlanabilir.
- Aşağıda örnek bir 4 günlük program verilmiştir.

1. Gün: Sürat Geliştirme ve Hızlı Tepki Çalışmaları

- Isınma (10-15 dakika):
- Hafif koşu (5 dakika)
- Dinamik esneme ve mobilite egzersizleri (zellikle bacaklar, kalça ve omuzlar)
- Yavaş tempolu teknik çalışmaları (gölgeleme, tembel hareketler)



- **Antrenman:**
- **1. Sprint Egzersizleri**
- 5 set x 30 saniye sprint / 90 saniye dinlenme
- Amaç: Hızlı patlamalı hareketler geliştirmek, kaslara hızlı tepkiler öğretmek.
- **2. Plyometrik Egzersizler (Zıplama ve hızlanma)**
- o Jump Squats: 3 set x 10 tekrar
- o Burpee: 3 set x 10 tekrar
- o Lateral Bounds: 3 set x 10 tekrar
- **3. Teknik ile Sürat Çalışması**
- 5 set x 30 saniye maksimum hızla teknik uygulama
- o Örnek: Ayakta bir rakibe karşı çeşitli ataklar yapma, hiza çarpma ve çabuk toparlanma (Tsuki, geri, nage, etc.).

X Fitness
Programları



- **4. Yüksek Hızda Çiftli Kombinasyon Çalışması**
- 3 set x 30 saniye
- o Örnek: Kombinasyonlar (örneğin: Hidari kizami tsuki – migi gyaku tsuki – hidari yoko geri)
- Amaç: Düşük dirençle, sadece hız odaklı çalışmak.

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

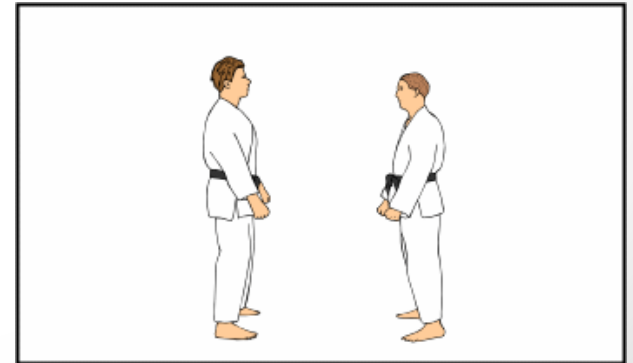
2. Gün: Süratte Devamlılık ve Aerobik Dayanıklılık

- **Isınma (10-15 dakika):**
 - Hafif koşu (5 dakika)
 - Dinamik esneme
- **Antrenman:**
 - 1. **Sürekli Kombinasyon Çalışması**
 - 3 set x 3 dakika süreyle kombinasyon yapma, her teknik arasında hız kesmeden geçiş
 - o Örnek: 3 dakika boyunca yumruk, tekme, diz, dirsek hareketlerini hızlıca ve sürekli şekilde uygulamak.

- 2. **Sürtle Nage ve Savunma Çalışması**
- o 5 set x 20 saniye hızla rakibin dengesini bozma, ardından hızla savunma pozisyonuna geçiş yapma.
- o Tekniklerin hızlıca uygulanabilmesi için, hem nage hem de kurtulma hareketlerinin sürtle ve doğru uygulanması gerekir.



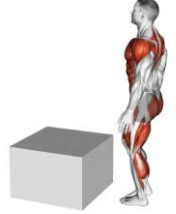
- 3. **Sütrat Egzersizleri ve Hızlı Tepki**
- 3 set x 5 tekrar
- o Süratle Kaçış: Bir pozisyondan (örneğin, ne waza veya guard) hızlıca çıkma veya pozisyon değıştirme.
- o Hızlı Tetikleme (Triggering): Hızlı karar verme ve anında tepki verme egzersizleri.



- **4. Süratli Sparring (Randori)**
- 3 set x 3 dakika
- o Hafif tempoda, ama her zaman hız odaklı çalışarak hızla ataklar yapma ve savunma yapma. Bu, sürekli hızda hareket etmeyi ve geçiş yapmayı öğretir.
- **Soğuma (5-10 dakika):**
- • Hafif yürüyüş ve statik esneme

3. Gün: Kuvvet ve Hız Çalışması

- Isınma (10-15 dakika):
 - Hafif koşu ve dinamik esneme
- Antrenman:
- 1. Kuvvet ve Hız Çalışmaları (Plyometrik Egzersizler + Ağırlıksız Kuvvet Çalışmaları)
 - o Box Jumps: 3 set x 10 tekrar
 - o Slam Balls: 3 set x 12 tekrar
 - o Kettlebell Swings: 3 set x 15 tekrar
- 2. Süratle Teknik Uygulama
 - 4 set x 1 dakika boyunca teknikleri (örneğin, ip atlamak, hızlı tekme, hızlı el saldırıları) sürekli olarak yapma.



- **3. Hızlı Tepki Çalışmaları (Partner ile)**

- 3 set x 3 dakika
- ○ Partner ile yavaş başlayıp, hızla geçiş yaparak ataklara ve savunmalara reaksiyon verme (örneğin, rakip ani saldırılar yapar ve siz hızla savunma yaparsınız).
- ○ .

- **4. Hızlı Çiftli Nage ve Savunma Çalışması**

- 4 set x 20 saniye maksimum hızda hareket etme
- ○ Nage yapıp hızla tekrar kalkma, veya savunma yapıp hızla toparlanma.

- **Soğuma (5-10 dakika):**

- • Hafif yürüyüş ve esneme

4. Gün: Süratte Devamlılık ve Teknik Yorgunluk

- Isınma (10-15 dakika):
 - Hafif koşu ve dinamik esneme
- Antrenman:
 1. Uzun Süreli Kombinasyon Çalışması
 - 4 set x 2 dakika
 - Hızlı bir kombinasyon (tsuki, geri atak) uygulama, hızlı geçişlerle.
 2. Hızlı Savunma ve Kontra-Atak Çalışması
 - 3 set x 5 dakika
 - Rakip atakları hızla savunup hemen kontratak yapma, aynı anda hız ve doğru teknik uygulama.

- **3. Sürekli Süratli Pozisyonel Sparring**

- 3 set x 3 dakika
- o Aynı pozisyondan (örneğin, top position, guard) her 10 saniyede bir yeni bir pozisyona geçiş yaparak süratle teknikler uygulama.

- **4. Sürekli Teknik Çalışma**

- 5 set x 1 dakika
- o Aynı hareketi hızlı bir şekilde tekrar ederek tekniği mükemmelleştirme.

- **Soğuma (5-10 dakika):**

- • Hafif yürüyüş ve statik esneme

-

-

-

Genel İpuçları:

- **Tekniği Bozmamak:** Sürat çalışırken tekniklerin bozulmaması çok önemlidir. Hız arttıkça, teknik doğru yapılmadığında istenmeyen sonuçlar doğurabilir.
- **Zihinsel Odaklanma:** Hızlı olmak sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel odaklanmayı gerektirir. Teknikleri hızla uygular ve doğru kararlar alırken odaklanmak gereklidir.
- **İlerleme İzleme:** Haftalık olarak hızlanma ve süratle devamlılık üzerindeki gelişimi izlemek, antrenmanlarda daha verimli olmanıza yardımcı olacaktır.
- **Bu program, jujitsu sporunda sürat ve süratte devamlılık konusunda gelişim sağlamak için etkili bir yaklaşımdır.**

**Katılım Sağladığınız için
Teşekkür ederim**