



ŞAMPİYON KICKBOKSÖRÜN ANTRENMAN İLKELERİ

*** Prof. Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL**

* Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Eğitim Fakültesi, Amasya Üniversitesi,

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, şampiyon olmayı hedefleyen yetenekli kickboksörün spor yaşamında ve antrenmanlarında uyması gereken ilkeleri gözden geçirmek ve mevcut literatür ışığında yeniden değerlendirmektir.

Zamanın en verimli ve etkili şekilde kullanılarak, sağlık kontrolü ile başlayan sezonda; uygun ve gerçekçi hedeflerin belirlenmesine takiben, esnekliğin kondisyonla, beslenmeyle, dinlenmeyle ve toparlanmayla birlikte bütünleştirildiği; antrenmanların günlük kayıt listeleriyle denetlendiği; yaralanma ve spor sakatlıklarından korunmanın önemsendiği ve sürekli şekilde yeni çalışma sınırlarının belirlendiği bir anlayışla başarı kazanılabileceği açıktır. Ayrıca, çeşitli müsabaka koşullarının ve kurallarının da antrenmanlarda çalışılması gereklidir.

Yetenek ve kickboks sevgisiyle bütünleşen antrenman ilkeleri, sporcuların müsabakalara hazırlanması için bazı ipuçlarını vermektedir. Başarı ve başarısızlık sporcu ve antrenörün, etkileşiminin sonucu ortaya çıkmakta ve çalışma arzusu bilimsel uygulamalarla birleştiğinde şampiyon kickboksör ortaya çıkmaktadır.

ABSTRACT

The purpose of the present study is to overview the athletic life and training principles of talented kickboxer who aims to be champion and, re-evaluate current data including to training in light of literature.

It is possible to reach the success in the understanding with effective and economic using of the time, starting health control in the beginning of season, following determination of suitable and realistic training objectives; integrity of flexibility with the physical condition, efficient nutrition, resting and recovery; daily monitoring training; preventing injuries, continuous determination new training limits. Also, different match conditions and rules should be tested in the training.

Mixing athletic talent and the love of kickboxing with training principles give to the athletes some hints in the preparing of a championship. Success or unsuccess is result of the interactions between athlete and coach. Combination of the stability of training and scientific applications create a champion kickboxer.

Kick-boksör, şampiyon olmayı hedeflediğinde, antrenmanla ilgili tüm sorumluluklarını yerine getirmesi gerekmektedir. Sporcu elde edilen sonuçlardan olduğu kadar tüm günlük hayatındaki tüm hareketlerinden kendini tam anlamıyla sorumlu tuttuğunda, gerçekten bu branşta en üst seviyeye ulaşmak için doğru yolda olacaktır. En

iyi olmayı düşünen kıkoksörün, antrenmanla ilgili aşağıda açıklanan bazı anahtar uygulamaları doğru şekilde yapması gerekmektedir.

1.Zaman

Yıllık faaliyet programımızı belirlerken, sınırlı zamana sahip olduğumuzu bilmeliyiz. Uluslararası Kıkoks Federasyonunun müsabaka takvimine uygun olarak zamanımızı doğru şekilde kullanmalıyız. Genel ve özel hazırlık, müsabaka dönemi çalışmaları ve maç deneyimi kazanmak için en uygun sürelerin kullanılması dikkatlerden kaçmamalıdır. Eğer zamanı rakiplerimizden daha etkili olarak kullanabilirsek, rakibimizden daha iyi hazırlanmış oluruz. Kıkoksörün işi, zamanı harcamak değil, bir arının peteği işlediği gibi onun içini doldurmaktır. Bu da bilinçli antrenman yapmanın zorunluluğunu göstermektedir. Hem uzun vadede hem de kısa vadede yapılması gereken tüm çalışmaların doğru zamanda ve miktarda yapılması çok hayatidir. Her şey zamanında yapılmalıdır.

2. Sağlık Kontrolü

Sezon öncesi, ortası ve sonunda olmak üzere hangi seviyede sporcu olursa olsun, muhakkak detaylı sağlık kontrolünden geçmesi gerekmektedir. Muayene kapsamında; EKG, kan tahlilleri, vücut kompozisyonu değerlendirmesi ve kardiyorespiratör değerlendirme yapılmalıdır. Değerlendirme, ya uzman doktorlarca ya da çalıştırıcı ve spor hekimleri tarafından yapılmalıdır. Tıbbi kontrolden veya fiziksel muayeneden geçmemiş sporcuya antrenörlük yapılmamalı, bir şey öğretilmemeli ve herhangi bir konuda ders verilmemelidir.

3.Kondisyon Geliştirme

Rakip hızlı veya çabuk olduğunda, düşünün ki o yorulduğunda daha uzun süreli güçlü kalamayacaktır. Rakibin mükemmel tekniği olsa bile, yorgunluk karşısında tekniğini etkin olarak kullanamayacaktır. Eğer bir kıkoksörün kendisi yorulmadan rakibini yorabilirse; daha hızlı, daha kuvvetli ve daha teknik olacağı muhakkaktır. Kondisyon geliştirirken daha sıkı çalışılmalı ve rakibi yorma teknikleri öğrenilmelidir. Yeni geliştirilen özellikler için yoğun yüklenmelere, kazanılmış özelliklerin korunması ve toparlanma için daha az yoğun çalışmalara ihtiyaç vardır. Kıkoksörün, fizyolojik açıdan enerji sistemlerini şu sıra içerisinde geliştirmesi önerilmektedir;

- önce uzun süreli ve moderato-submaksimal yüklenmelerle *aerobik enerji sistemi*,
- sonra kısa süreli 3-8 saniyelik maksimal yüklenmelerle *alaktik anaerobik enerji sistemi*,

- en son olarak ta 30-90 saniyelik submaksimal-maksimal yüklenmelerle ***laktik asit sistemi*** geliştirmelidir.

Diğer yanda, biyomotor özelliklerin geliştirilmesinde her bir özellik piramidin taşları gibi, üst üste konarak sağlam bir yapı oluşturulmalıdır. Biyomotor özelliklerin aşağıdaki sıra gözetilerek geliştirilmesi gerekmektedir;

- İlk önce, çok tekrarlı, vücudun tüm eklemlerinin esnekliği ve anatomik sınırlardaki hareket oranlarını geliştiren egzersizlerle birlikte, sadece vücut ağırlığının kullanıldığı çalışmaların yapılmasıyla ***anatomik uyum*** sağlanır. Böylece, ***kas tendonları ve ligamentler kuvvetlenerek*** yaralanmalara karşı sağlam bir alt yapı oluşturulur. Yine, anatomik uyum sırasında vücut bölgelerinin geliştirilmesinde de şu sıra takip edilmelidir;
- Önce gövde kuvveti geliştirilmelidir. Gövde, kollar ve bacakların tutunduğu merkezi bir bölgedir. Gövde ne kadar kuvvetli ise, kollar ve bacaklarda o kadar kuvvetli olacaktır. Bu bölgenin geliştirilmesi için; mekik, ters mekik, sağ ve sol yana bükülme, sağa ve sola rotasyon (dönme), gövdenin öne bükülmesi ve buradan arkaya doğru gerilmesi egzersizleri kullanılmalıdır.
- Daha sonra kollar ve bacaklar kuvvetlenmelidir. Gövde izometrik kasılırken kollar ve bacaklar dinamik hareketleri yapabilmektedir. Kol ve bacakların tüm anatomik hareketleri ve bunların kombinasyonları kıkırsörün geliştirmesi gereken özelliklerdir.
- Anatomik uyumdan sonra kasların ***hipertrofisine*** (kütlesinin artması) yönelik çalışmalar yapılmalıdır. Çalışmalarda 10-12 tekrarlı % 60-80 maksimum kuvvetle 3-5 setlerin kullanılması hipertrofinin gelişmesine yol açacaktır.
- Hipertorfi ile kütlesi artan kasların ***maksimum kuvvetlerinin*** geliştirilme zamanı gelmiştir. Maksimum yüklerle 3-5 tekrarlı ve 1-3 setli yapılan çalışmalar maksimum kuvveti geliştirmektedir.
- Bu noktada, maksimum kuvvetin ***güce*** dönüştürülmesine başlanabilir. Yük azaltılırken kısa sürelerde, yüksek hareket süratinde çalışmalar yapılır.
- Kikbokstaki çabuk kol ve bacak hareketleri de ***sürat*** özelliğine örnek olarak verilebilir. Bu aktivitelerde hızlı hücumlar yapılmakta ve çabuk reaksiyonlar gösterilerek rakibin hücumları bloke edilmekte veya önlenmektedir. Her iki durumda sporcu çabuk veya kısa hareket zamanına sahip olmalıdır. Bunun için süratin farklı öğelerinin antrene edilmesi çok önemlidir; koşu sürati, ayakların ve kolların reaksiyon

zamanı, ayakların ve kolların çabukluk çalışmaları gibi. Güç gelişimini takiben süratin öğelerinin geliştirilmesi daha kalıcı ve verimli olacaktır.

- Doğrusal, slalom ve zikzak koşularla süratin geliştirilmesinden sonra, dengeyi kaybetmeden farklı yönlerde manevra yapabilme yeteneği olarak tanımlanan **çeviklik** özelliğinin geliştirilmesi gerekir. Çeviklik, sürat ve koordinasyon özelliklerinin ürünüdür. Uygulama süresi kısaltılabilen hareket becerilerine ve hızlı yer değiştiren dengeli ayaklara sahip olmak, rüzgâr gibi hızlı olmaktan daha önemli yetenektir. Kikbokstaki çeviklik çalışmaları özel becerilerle birleştirilmelidir.
- Blok, tekme, yumruk, yer değiştirme, ayak hareketleri ve darbelerden kaçış gibi değişik hareket serilerinde, sürat ve hareket yönünde çabuk ve büyük değişiklikler ile becerilerin doğru ve dakik şekilde yapılabilmesi, gelişmiş vücut **koordinasyonuna** ihtiyaç duymaktadır. Koordinasyon ise, kikboksörün özel ve genel durumlarda, koşullarda becerilerin, güvenli, ekonomik, doğru ve çabuk biçimde yapabilme yeteneğidir. Çeviklik gibi, koordinasyonda motor ve kassal sistemler arasında üst düzey etkileşime ihtiyaç duymaktadır. Maçlarda sporcunun başarısını etki eden en önemli biyomotor özellik çevikliktir.

4. Yaralanma ve Sakatlıklardan Korunma

Yaralanmadan sonra tedavi asla ihmal edilmemelidir. Yaralanmanın küçük veya önemsiz olduğu düşünülmemelidir. Sporcular antrenörlerini, doktorlarını ve kendi vücutlarını dinlemelidir. Hafif bir yaralanmanın büyük bir sorun olmasına asla müsaade edilmemelidir. Doktorun gerekli gördüğü sürede dinlenme ve her çalışmada yaralanmalara karşı uyanık olma yaralanmaların korunmasında çok önemlidir. Kuvvet, esneklik ve yorgunluk faktörlerinin göz önünde bulundurulması sakatlanmaların azalmasına sebep olduğu unutulmamalıdır.

5. Hedeflerin Belirlenmesi

İyi bir hedefi tanımlarken **SMART** kısaltmasını kullanılmaktadır. Bu kısaltma şu şekilde açıklanabilir:

- **S:** Specific: **Belirli-Özel**, farklı anlama ve yorumlara müsaade etmeme,
- **M:** Measurable: **Ölçülebilir**, denetleme ve değerlendirmeye müsaade etme
- **A:** Appropriate: **Uygun olma**; problemler, hedefler ve stratejilere uygun olma
- **R:** Realistic: **Gerçekçi**, başarılabılır, ilgi çekici ve anlamlı olma
- **T:** Time bound: **Zamanla sınırlı**, belirli bir sürede başarılabılır olma.

Kısa, orta ve uzun vadeyi kapsayan hedeflerin bir parçası olarak, her çalışma için özel amaçlar belirlenmelidir. Özel problemlerin çözülmesinde alıştırmalar veya hareket tekrarları ve teknik uygulamalar kullanılmalıdır. Her kikkoksör için özel değerlendirme formu düzenlenmelidir. Sporunun en son katıldığı şampiyonalarda önemli rakiplere karşı yetersiz ve zayıf yönlerinin tespitiyle üzerinde çalışılacak hedefler belirlenmelidir. Kikkoksörün, sıkletindeki en iyi sporunun teknik ve taktik özellikleri de dikkate alınmalıdır. En son karşımıza çıkan problemler veya eksikliği tamamlamak ve zayıflığı geliştirmek için daha gayretli çalışılmalıdır.

6. Esnekliğin Geliştirilmesi

Maç sırasında kasların aniden şiddetli olarak gerildiği durumlarda, kikkoksörler kuvvet oluşturmak ve kuvvetin etkisini yumuşatmak zorundadır. Dinamik esnekliğin azlığı veya olmayışı yaralanmalara sebep olabilir; hareket oranındaki azalmayla teknik uygulamaları olumsuz etkileyebilir. Bunun için sporcular ısınma periyodundaki yavaş aktif germeden sonra ani ve şiddetli şekilde kaslarını germelidir. Antrenmanın soğuma devresinde de yavaş aktif germe tercih edilmelidir.

7. Beslenme

Beslenme önemsiz gibi gözükebilir fakat antrenman programının önemli bir parçasıdır. Kikkoks'un sıkletlere göre yapılması sebebiyle sporcular günlük tükettikleri yiyeceklerin tipinden, ne kadar tüketileceğinden ve bu yiyeceklerin müsabakaya hazırlık açısından ne tür etkilerinin olacağından haberdar olmak zorundadır. Sporcular vücut ağırlığını sürekli şekilde kontrol etmelidir. Vücut ağırlığının ölçülmesi için en uygun zaman, sabahleyin tuvaletten sonra ve kahvaltıdan öncedir. Ayrıca, iki günde bir sporunun deri altı yağ kalınlığı da skinfold veya biyoelektrik empedans aletiyle ölçülmelidir. Böylece, vücut ağırlığındaki artışın deri altı yağ artışı ve vücut sıvılarındaki değişim sonucunda mı oluştuğu denetlenebilir. Günlük tüketilen yiyeceklerin listesinin tutulması sporculara hangi yiyeceklerin onları iyi, hangilerinin yorgun ve tepkisiz kalmalarına sebep olduğu konusunda önemli bilgi verecektir. Sporculara doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasıyla müsabaka öncesi kilo düşme ıkkelliği ve ışkencesinin önüne geçmek mümkün gözükmektedir.

8.Günlük Kayıt Listelerinin Tutulması

Muhtemelen antrenman metotlarının ve çalışma planının geliştirilmesinin en etkili yollarından birisi günlük kayıt listelerinin tutulmasıdır. Her gün tüketilen yiyeceklerin tipi ve miktarı, uyku saatlerinin, antrenmanın hacmi, süresi ve şiddetinin, güreşçilerin kendilerini nasıl hissettiklerinin kaydedilmesi müsabaka sırasında sporcuların

kendilerini iyi hissetmelerini sağlayacak eğilimlerin ve doğru davranış biçimlerinin tanımlanmasını kolaylaştıracaktır. Yine sabah sporcular uyandığında, yatar ve ayakta pozisyonda alınan kalp atım sayısı ile aşırı yüklenmenin ve antrenman adaptasyonunun belirlenmesi de mümkün olabilir. Bu bilgi kıkıksörlerin antrenman alışkanlık ve planlarını geliştirerek hücum planlarında kendilerine güven duymalarını yardımcı olacaktır. Son yıllarda en antrenmanlardan sonra ertesi günkü toparlanmanın denetlenmesi konusunda en popüler yöntemlerden biriside, Alman Psikolog Michael Kellmann'ın geliştirdiği “*toparlanma anketinin*” sporcular tarafından günlük olarak cevaplandırılmasıdır. Bu ölçme aracı; genel stress (ihtiyaç eksikliği/zorluk), duygusal stress, sosyal stress, anlaşmazlık/baskı, yorgunluk, enerji eksikliği, bedensel şikayet, başarı, sosyal rahatlama, bedensel rahatlama genel iyi olma hali, uyku kalitesi, huzursuz dinlenme aralıkları, tükenme/duygusal yorgunluk, fitness/yaralanma, formda olmak, tükenme/kişisel başarı, öz yeterlilik ve kendini ayarlama gibi toplam 19 boyutta toparlanmayı ele almaktadır. Bu denetimin temel kriteri, insanın kendi duyularını tanıması ve seviyesini ayırt etmesidir. Vücudumuzla ilgili en iyi bilgiyi duyularımızın verdiği bilinmelidir.

Kıkıksörler farklı özelliklere sahip olması sebebiyle her biri için ayrı şekilde onun kendisini dinç, hırslı ve güçlü hissetmesine nelerin sebep olduğu belirlenmelidir.

9.Dinlenme ve Toparlanma

Toparlanmanın artırılması yaklaşımı, yetersiz performansın önlenmesinde anahtar faktör olarak rol oynamaktadır. Temel varsayım, toparlanmanın sürekli eksikliği veya toparlanmanın bozulması durumu aşırı antrenmana dönüşmekte ve dolayısıyla performans düşmektedir. Hatta uzun zaman periyodunda hafif yetersiz toparlanma bile, sporcularda performans düşüklüğüne sebep olmaktadır. Spor branşlarının yarışma veya antrenman koşullarındaki başarıda, mevcut toparlanma-stress ve performans arasındaki bağlantı çok açıktır. Spor branşlarında aşırı antrenmandan korunmak ve performansı en iyi duruma getirebilmek için, psikolojik ve fizyolojik toparlanma, antrenmanların tamamlayıcı ögesi olarak planlanmalıdır. Bundan başka, sporcular, yoğun antrenman dönemlerinde aşırı antrenmandan korunmak için yeterli derecede toparlanmaya ihtiyaç duymaktadır. Yetersiz toparlanma sadece yeterli derece dinlenmeye zaman ayırmayan yarışma ve müsabakaların sıklığından kaynaklanmamaktadır. Ayrıca, aşağıda belirtilen antrenman yanlışlarının bir sonucu olarak ta ortaya çıkmaktadır:

-
- Monoton antrenman programları,
 - Günde 3 saatten fazla antrenman yapmak,

- Her hafta antrenman yükünü % 30'dan fazla artırmak,
- Antrenmanın zor ve kolay gün veya iki zor güne takiben kolay gün değişim prensibini önemsememek,
- İki veya üç hafta antrenmandan sonra yenileme (rejenerasyon) mikrosikluslarını ve periyotlamayı kullanmamak.
- Sadece dinlenmenin yapıldığı günlerin olmaması.

Sporcuların antrenman sonrası toparlanma işleminin ana kısmı gece uyku sırasında gerçekleşmektedir. Gevşemek ve derin uyumak önemlidir. Kikboksörler ve antrenörler gevşeme tekniklerinden haberdar olmalı ve en ağır antrenmanlardan sonra bile sporcular rahatlıkla uyuyabilmelidir. Çünkü uyku sırasında beynin derinliklerinde duyma, görme ve dokunma gibi duyuların yer aldığı merkezlerin uyarılabilirliğinin azalmasına uyku sırasındaki hormonal değişimler neden olmaktadır. Böylece, uyku sakinliğe sebep olarak beyin hücrelerinin dinlenmesine ve çalışma kapasitelerinin artmasına ve dolayısıyla gelecek çalışmalar için beyin enerjisinin birikmesine neden olmaktadır.

10. Yeni Çalışma Sınırları

Kikboksörler, her çalışmada daha iyisini başararak kendi sınırlarını geliştirmeleri gerekmektedir. Bugünü dün, yarını bugünden daha iyi olmalıdır. Aksi takdirde sporcu zarar içerisindedir. Kikboksörün; gelecek dört veya 2 yıla, bu yıla, döneme, aya, haftaya, güne, antrenmana ve antrenmanın aktivitelerine yönelik hedeflere ulaşılması durumunda hedefler ileri bir noktaya alınmalıdır. Yeni sınırların belirlenmesi doğrusal bir artıştan ziyade dalgalı bir görünümde olduğu unutulmamalıdır.

11. Müsabaka Durumları

Kikboksörler aşağıda belirtilen durumlardan haberdar olmalı ve bu durumlarda iyi başarı gösterebilmelidir. Kikboksörler kesinlikle şu önemli noktaları çalışmak için antrenmanlarda yeterli zamanı kullanmalıdır.

- Puan Durumları:15 saniye, 30 saniye, 1 dakika ve 2 dakika gibi farklı sürelerin kullanılmasıyla rakipten geride veya ilerideyken, yapılması veya yapılmaması gereken hareketlere ve taktik uygulamalara çalışmalarda yeterli zaman ayrılmalıdır. Kikboksörler her koşulda umudunu yitirmeden maçı kazanma çabası içerisinde olmalıdır.
- Rakibin bloke edilmesine ve püskürtülmesine çalışmalıdır.
- Minder içi ve kenarında taktik çalışmaları yapmalıdır.

- Riskli pozisyonlar, pasivite, ihtar, zaman ve skor konusunda bilgili olmalı, yapılması ve yapılmaması gerekenlerden haberdar olmalıdır.
- Yüz rakibe dönük, rakibe yakın ve uzak pozisyonda savunma, atak ve kontra-atak çalışmaları yapılmalıdır.
- Kikboksöre yarışmanın yapılacağı şartlar, yer ve belirli özelliklerle bilgilendirmek gerekir.
- Rakipleri analiz etmek ve tanımak gerekir. Bu analiz her bir antrenmanın güçlü ve zayıf noktalarını içermelidir.
- Kikboksörün geçmişteki başarılarını kendisine güven oluşturması için referans olarak kullanmak gerekir. Sporcunun zayıf noktalarını göz ardı ederek onun gerçek iyimserlik sağlayacak güçlü noktalarını vurgulamak gerekir.
- Tüm bu referansları kullanarak yarışma için gerçekçi hedefler ortaya konulmalıdır.
- ***Beynin sağ yarım küresinin*** hareketleri olan sponten ve otomatik tepkileri geliştiren canlandırıcı ve hayal etmeyi sağlayan aktiviteleri sporculara yaptırılmalıdır. Bu özellik büyük oranda vücudun sol tarafının kullanılmasıyla başarılmaktadır. Kikboksta, maç karıştığında bu özelliğin gelişmişliği sporcuya büyük avantaj sağlayacaktır. Diğer yanda, beynin sol yarım küresi (left hemisifer) mantıklı, kontrollü ve temkinli düşünce ve hareketlerin yapılmasından sorumludur.
- Kikboksör; yaklaşma, yanlış yönlendirme, doğrusal ve ani atak gibi hücum taktiklerini; karşı atak, kapanma, kaçma gibi savunma taktiklerini; pozisyon değiştirme, yüksek duruş alçak hücum, sağ aldatma soldan hücum duygusal aldatma gibi dikkat dağıtıcı taktikleri; ihtar, sakatlanma gibi kural taktiklerini; hız, kuvvet, zamanlama, dayanıklılık, boy uzunluğu, teknik seçimi ve duygusal aldatma niteliksel taktikleri müsabaka öncesinde çalışmalıdır.

12.Mevcut Kuralların Öğrenilmesi

Uluslararası Kikboks Federasyonunun belirlediği maç kurallarının tamamının bilinmesi ve kurallarla ilgili uygulamaların yapılması önemlidir. Bu konuyla ilgili aşağıda belirtilen noktaların dikkate alınması gerekmektedir.

- İhtarlar, kaçamak ve faullü vuruşlar, hatalı başlangıçlar, üç ihtar ve maçın sona ermesi konusunda kıkoksör antrenmanlardaki kontrol müsabakalarında hakemlerin denetiminde bilgilendirilmelidir.
- Kaçamak veya pasif vuruş ve sarılmaların hangi durumların minderden kaçmak olduğunu bilmelidir.
- Hakemlerin galibiyete veya mağlubiyete yol açan hareketleri nasıl değerlendirdiğini anlayabilmelidir.
- Dövüşten kaçma ne demektir? Hangi durumlar kaçış olarak değerlendirilir? Dövüşten veya rakipten kaçmanın avantajlı ve dezavantajlı olduğu koşullar nelerdir? Müsabaka sırasında nasıl aktif gözükülür?
- Maç ne zaman sona erer?
- Rakip yağlandığında veya terleyip vücudu kayganlaştığında ne yapılmalıdır? Zeminde kaymamak için ne gibi tedbirler alınmalıdır?
- Rakip gizli faul yaptığında veya yaralama girişiminde bulunduğuunda neler yapılmalıdır?
- Maçın uzatmaya kalma kriterleri nelerdir?

13. Şampiyona ve Maçlar

Kıkoksör işini yapacağı bacakları ve kolları mücadele etmeye hazır olmalı ve nasıl kazanacağını hesaplamalıdır.

- Kıkoksör her bir maç için onu nasıl kazanacağı konusunda özel düşünce geliştirmeye gayret etmelidir. Bunu başarabilmek için rakibinin özelliklerinden, hakemden ve kendi yetenekleri konusunda bilgili olmalıdır. Maça veya rakibe göre özel taktikler geliştirmelidir.
- Kıkoksör maçın tamamını zihninde canlandırabilmeli, planlama yapabilmeli ve oluşturduğu planı uygulayarak maçı kazanabilmelidir.
- Kazanma planındaki anahtar noktalar şunlardır: Kıkoksör hakemin ikazda bulunacağı duruma veya pozisyona kendisini sokmamalıdır. Fiziksel ve zihinsel olarak en yüksek düzeyde hazırlık yapmalı, rakibinin üzerinde baskı kurmalı, rakibinin kazanma arzusunu kırmalı, önce yapacağını düşünmeli ve peşinden bir aksiyon göstermeli, rakibinin dengesini bozabilmeli, ring ortasında kontrolü elinde bulundurarak atak ve kontra-atak yapabilmelidir.

Yetenek ve kıkoks sevgisiyle bütünleşen yukarıda açıklanan başlıklar antrenman planlarının hazırlanması için bazı ipuçlarını vermektedir. Başarı ve başarısızlık sporcu

ve antrenörün kendi elindedir. Her ikisinin işbirliği ve çalışma arzusu bilimsel uygulamalarla birleştğinde şampiyon kikkoksör olmak hayal olmayacaktır.

KAYNAKLAR

- 1- Bompa, T. (1994) .Theory and methodology of training. Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
- 2- Bompa, T. (1999). Periodization: Theory and methodology of training, 4th ed. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- 3- Frazer, Steve (2001). Train smart to be a champion. Wrestling International Newsmagazine. Vol. 7, May 15, p.33.
- 4- Kurz, Thomas. (1991). Science of Sports Training, How to Plan and Control Training for Peak Performance. Stadion Publishing, Island Pond, VT.
- 5- Rushall, Brent and Frank S. Pyke (1990). Training for Sports and Fitness. MacMillan Education Australia, South Melbourne.
- 6- Kellman, M. (2002). Enhancing Recovery: Preventing Underperformance in Athletes. Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 3–19.
- 7- Balyi I. (1998). Long-term planning of athlete development: the training to compete phase. FHS Dec; 2: 8-11.
- 8- Dick FW. (2002). Sports training principles. 4th ed. London: A and C Black, 214.
- 9- Kil, Yong Sup (2002). Competetive Taekwondo, Winning and Training. USA; Human Kinetics pp. 1–27.