

MAKSİMUM GÜÇ (POWER) GELİŞTİRMEDE KOMPLEKS, KONTRAST, FRENCH KONTRAST UYGULAMALARI

Bu sunumda; atletik performansın önemli bir paydaşı olan 'GÜÇ' gelişimine yönelik farklı antrenman sistem/uygulamaları, farklılıkları, sezonun hangi döneminde çalışılmasının uygunluğu konularında bilgi paylaşımı yapılacaktır.

Doç. Dr. Osman ATEŞ



İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümünde Öğretim Üyeliği ve Bölüm Başkan Yardımcılığı görevini sürdüren Ateş, Lisans eğitimini Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümünde tamamlamıştır. Yüksek lisans eğitimini Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi, Spor Fizyolojisi Anabilim Dalı, Doktora eğitimini Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Sağlık Anabilim Dalı'nda tamamlamıştır. Doktora eğitimi sürecinde Estonya Tartu Üniversitesi Tıp Fakültesi Egzersiz ve Spor Bilimlerinde sporcu performansı üzerine çalışmalarda bulunmuştur.

Özellikle Futbol branşında Atletik Performans/Kondisyon gelişimi üzerine çalışmalarda bulunan Ateş, Ülke genelinde Atletik Performans ve fitness konuları üzerine eğitimler vermeye devam etmektedir. Aynı zamanda Türkiye Futbol Federasyonu UEFA kursları (Antrenman Bilgisi-Atletik Performans) eğitmeni olarak görev almaktadır.

Uluslararası platformda antrenman biliminin önemli isimleri ile ortak çalışmalar yürütmekte olup, ulusal ve uluslararası kitap ve makaleleri bulunmaktadır.