

Periyodizasyon

- Türkçede dönemleme olarak bilinir.
- Antrenmanların tüm yıl boyunca planlanmasını açıklar.

Periyodizasyon

- Farklı şekillerde ele alınmakla birlikte genel olarak;
 - Mikrosiklus
 - Mezosiklus
 - Bölüm/evre
 - Periyot
 - Makrosiklus
 - Megasiklus kavramlarını içerir.

Periyodizasyon

- Mikrosiklus: Genel olarak 1 haftadır. 3-7 veya 10 günlük süreli içerir.
- Hazırlık mikrosiklusları veya yarışma mikrosiklusları olarak farklı dönemlerde ele alınmaktadır.

Periyodizasyon

- Hazırlık mikrosiklusu: genel hazırlık m., özel hazırlık m., yenilenme m. ve dinlenme-rehabilitasyon m. olarak dört farklı dönemde değerlendirilir.
- Yarışma mikrosiklusu: hazırlık m., özel-yüklenme m., yarışma m. ve yenilenme m. olarak dört farklı dönemde değerlendirilir.

Periyodizasyon

- Mezosiklus: Aylık antrenman dönemidir. Genel olarak 2-5 arası mikrosiklusu içerir.
- En uygun mezosiklus yapısı 3-4 mikrosiklustan oluşmaktadır.

Periyodizasyon

- Bölüm/evre: En az bir mezosiklustan oluşur.
- Periyot: En az bir bölüm/evre'den oluşur.

Periyodizasyon

- Makrosiklus: Bir antrenman yılını ifade eder. 1-4 arası yarışma periyodu vardır. Bu birim, hazırlık, yarışma ve dinlenme periyotlarını içerir.
- Megasiklus: 2-4 antrenman yılını (veya daha fazlasını) ifade eder.

Form antrenmanları

- Önemli müsabaka dönemlerinde, müsabaka öncesinde yapılan son antrenman dönemi olarak ifade edilmektedir.
- Bu yönüyle, performansını sergileyebileceği içeriği bakımından önemli bir yere sahiptir.

Form antrenmanları

- Optimal performans için sporcunun antrenmanlardaki yüklenme düzeyinde azaltılması, gerekli dinlenmenin sağlanmasıdır.
- Bu süreçte sporcu uyum süreciyle elde ettiği kazanımları kaybetmeden, müsabaka performansını en üst düzeye taşımalıdır.

Form antrenmanları

- Böylece hedef;
- Antrenman süresi, sıklığı, şiddeti, hacmi ve kapsamının azaltılması, genel olarak teknik-taktik becerilerin deva ettirilmesi, müsabakaya özgü dinamiklerin güçlendirilmesi ve süperkompanzasyon sağlanmasıdır.