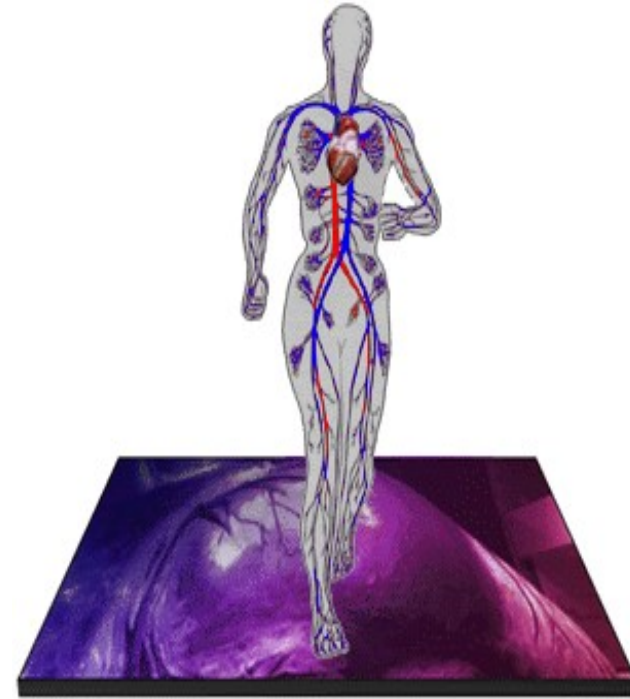




ANTRENMAN PLANLAMASI



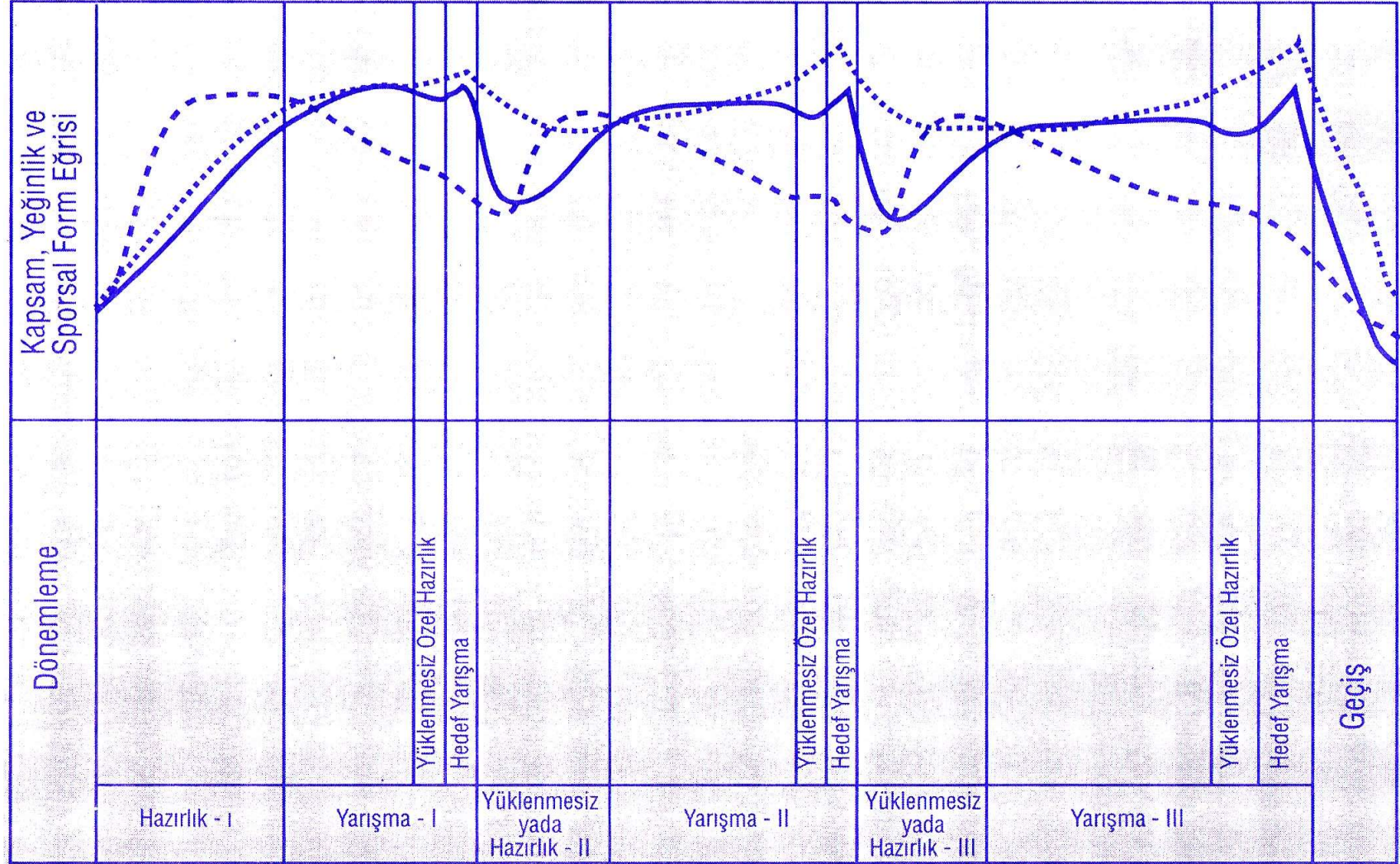
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Doç. Dr. Cengiz AKALAN

ANTRENMAN PLANLAMASI



ÇOK UÇLU PLANLAMA



 Kapsam
 Yeğinlik
 Sporsal Form

Sporcuların Adları		A N T R E N M A N Ö Z E L L İ K L E R İ														
		Verim			Test ve Ölçütler			Fiziksel Hazırlık		Tekniksel Hazırlık		Taktiksel Hazırlık		Psikolojik Hazırlık		
		1- Şampiyonaya katılma = 1 2-Ulusal şampiyonaya katılma=3-1 3-Tüm oynanan oyunların % 90'ını kazanma			1- Dik sıçrama=38 cm 2- Kassal dayanıklılık istasyonu= 12 dk. 3- Çeviklik=36 sn.			1- Genel vücut kuvvetinin geliştirilmesi 2-Kassal dayanıklılığın geliştirilmesi - Omuz hareketliliğinin geliştirilmesi		1- Servis alımının geliştirilmesi 2- Servis ve voleyboldaki etkinliklerin geliştirilmesi 3- Tüm Tek. Bec. Oyun Koşullarında gerçekleştirilmesi		1- iki oyuncu ile blok yapmadaki zamanlamanın geliştirilmesi 2- Topun durumuna göre yer tutmanın geliştirilmesi		1- Zihinsel yoğunlaşmanın geliştirilmesi 2- Çatışmaların önlenmesi ve sporcuların koşullara göre davranışlarının düzenlenmesi		
TARİHLER		Ağustos	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz			
Haftalar		5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27		
Yerel																
Uluslararası																
Yarışmalar Takvimi		Bölgesel														
Antrenman Evreleri		Hazırlık														
Kuvvet		Anatomik Uyum			Doruk Kuvvet				Çabuk Kuv. Dönüş		Temel Odevler				Geçiş	
Dayanıklılık		Aerob Dayanıklılık			Özel Dayanıklılık				Oyuna Özgü Dayanıklılık		Temel Odevler				Bakım	
Sürat		Çeviklik - Tepki Süresi														
Beceri Gelişimi		Temel Teknik Oluşturma			Becerinin Geliştirilmesi				Oyun Benzeri Beceriler							
Psikolojik		Hedef Oluşturma			Yarışma Stratejisinin Geliş.				Yarışma Stratejilerinin Uygulanması							
Makro Döngü		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13														
Mikro Döngü		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13														
Doruklama İndeksi		4 3 3 2 2 1 2 1 2 2 5														
Test Tarihleri																
Sağlık Yoklaması																
Kamplar																
Antrenman Emenleri		<p>— Kapsam % 100</p> <p>— Yeğinlik 90</p> <p>--- Doruklama 80</p> <p>■ Fiziksel 70</p> <p>□ Tekniksel 60</p> <p>□ Taktiksel 50</p> <p>□ Psikolojik 40</p> <p>10</p>														

Sporcuların Adları		A N T R E N M A N Ö Z E L L İ K L E R İ														
		Verim		Test ve Ölçütler		Fiziksel Hazırlık		Tekniksel Hazırlık		Taktiksel Hazırlık		Psikolojik Hazırlık				
TARİHLER	Aylar	Oc.	Subat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık	Oc.		
	Haftalar	18 25	1 8 15 22	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	4 11		
Yarışmalar Tkvimi	Yerel				X	X	X				X	X	X			
	Uluslararası									X				X		
	Bölgesel				Toronto Toronto	Toronto Calgary		Toronto Toronto	Montreal N.Y.		Toronto Toronto	Toronto Frankfurt		Amsterdam		
Dönemler	Antrenman Evreleri	Hazırlık - I		Yarışma - I		Hazırlık - II		Yarışma - II		Hazırlık - III		Yarışma - III		Geçiş		
	Alt Evre	Gen. Haz.	Ozel	On	Temel	Gen. Haz.	Ozel	On	Temel	Gen.	Ozel	On	Temel	Geçiş		
	Makro Döngü	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Mikro Döngü	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Doruklama İndeksi		4	4	3	2	4	3	2	1	4	3	3	2	2	1	5
Test Tarihleri		X		X	X		X	X		X		X	X		X	X
Sağlık Yoklaması		X				X			X	X						X
Hazırlanma Biçimleri	Kulüp															
	Kamp															
Dinlenme																
Antrenman Emenleri	Kapsam															
	Yeğintlik															
Doruklama																
Fiziksel																
Tekniksel																
Taktiksel																
Psikolojik																

Sporcuların Adları		A N T R E N M A N Ö Z E L L İ K L E R İ																					
		Verim		Test ve Ölçütler		Fiziksel Hazırlık		Tekniksel Hazırlık		Taktiksel Hazırlık		Psikolojik Hazırlık											
TARİHLER	Aylar	5	Ekim	Kasım	Aralık	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Agustos	Eylül									
	Haftalar	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23
Yarışmalar Takvimi	Yerel						X	X	X														
	Uluslararası																						
	Bölgesel																						
Dönemler	Antrenman Evreleri	Hazırlık - I				Yarışma - I		Hazırlık - II			Yarışma - II				Geçiş								
	Kuvvet	Genel Kuv.		Doruk Kuv.	Dönüş.		Temel Ödevler		Gn.K.	Doruk K.	Dönüş.		Temel Ödevler										
	Dayanıklılık	Genel Day.		Özel Day. Tem.		Özel Dayanıklılık			Genel Day.		Özel Dayanıklılık												
	Sürat	Anaerob Day.				Özel Sürat			A.D./Anaerob Dy		Özel Sürat												
	Makro Döngü	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14								
	Mikro Döngü	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14								
Doruklama İndeksi	5	4	4	4	3	2	1	4	4	3	2	3	2	1	2	1	5						
Test Tarihleri	X				X		X		X				X		X								
Sağlık Yoklaması	X							X					X				X						
Hazırlanma Biçimleri	Kulüp																						
	Kamp																						
	Dinlenme																						
Antrenman Etmenleri	<ul style="list-style-type: none"> — Kapsam — Yeğinlik ••••• Doruklama ■ Fiziksel ▨ Tekniksel ▩ Taktiksel ▧ Psikolojik 	% 100 90 80 70 60 50 40 30 20 10 Doruklama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14							
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14							

TARİHLER	Aylar	Ey.	Ekim	Kasım	Aralık	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos	Ey.																																											
	Haftalar	19	26	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	11	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9				
Yarışmalar Takvimi	Yerel																																																								
	Uluslararası										X		X	X																																											
	Bölgesel																																																								
Dönemler	Antrenman Evreleri	Hazırlık - I				Yarışma - I				T	Hazırlık - II				Yarışma - II				Geçiş																																						
	Kuvvet	Anatomik Uyum				Doruk Kuv.		Dönş.	Temel Ödev.		Anatomik Uyum				Doruk Kuv.		Dönş.	Temel Ödev.		Bakım																																					
	Dayanıklılık	Aerob		Aerob - Anaerob		Yarısmaya Özel		Aerob				Aerob - Anaerob		Yarısmaya Özel		Aerob																																									
	Sürat			Süratin Temelleri		Özel Sürat						Süratin Teml.		Özel Sürat																																											
	Makro Döngü	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15																											
	Mikro Döngü	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
	Doruklama İndeksi																																																								
Test Tarihleri																																																									
Sağlık Yoklaması																																																									
Kamp																																																									
Antrenman Etmeleri	Doruklama	Kapsam (km)	Sürat	%	1																																																				
					2																																																				
					3																																																				
					4																																																				
					5																																																				
Doruklama	10																																																								
	20																																																								
	30																																																								
	40																																																								
	50																																																								

Sporcu Adı _____

Dalı _____

Verim Derecesi _____

Antrenör _____

Tarih	Aylar	Kasım			Aralık				Ocak			Şubat			Mart				Nisan			Mayıs				Haziran				Temmuz				Ağustos				Eylül			Ekim											
	Hafta	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19
Yarışma Takvimi	Yerel												x	x																																						
	Uluslararası																																																			
Dönemler	Antrenman E.	Hazırlık I											Yarışma I			T	Hazırlık II											Yarışma II											Geçiş													
	Alt Evre	Genel Hazırlık					Özel Hazırlık					Yarışma			T	Gen. H.	Özel Haz.					Ön Yar.		Yarışma							Geçiş																					
Antrenman	Özellikler	G.S.	G.S.: P M.S.	M.S.: T.	M.S.: T. P.	T: P: M.S.										G.S. M.S.	M.S.: T.	M.S.: T P.	T: M.S. P.	T.: P.	T.: P.	T.: P.	T.: P.	T.: P.																					Genel Hazırlık							
Verim Özellikleri	Yeşinlik	M	M	M	H	H	L	M	M	M	H	H	M	M	M	M	M	M	H	H	H	H	M	L																												
Hazırlık Biçimleri		Kulüp											Kamp				Kulüp											Kamp			Dinlenme																					
Antrenman İçerikleri	Sıçramalar 600		15	30	35	60												40	50	100	150	100	20																													
	Teknik alıştırmalar 800		25	70	50	85												60	60	130	200	100	20																													
	Ağırık çaişması kg																																																			
	Bacak pres 342.000	22.000	30.000	60.000	30.000	60.000			20.000	50.000	20.000	30.000	20.000																																							
	Yarım skuat 90.00	3.000	6.000	12.000	10.000	15.000			5.000	15.000	5.000	6.000	7.000	5.000																																						
	Koparma 266.000	15.000	20.000	45.000	20.000	40.000			15.000	50.000	14.000	14.000	15.000	7.000																																						
	Disk fleksiyon 109.440	4.000	7.220	15.000	10.000	16.220			8.000	20.000	6.500	8.000	10.500	4.000																																						
	Sıçrama alıştırmaları 35.700		2.200	3.800	3.200	3.400			1.850	5.000	2.400	4.200	5.200	3.600	850																																					
	Beç alıştırmaları 3.340		280	480	360	360			500	800	560																																									
	Küçük toplarla Çal. 1.280		160	200	140	200	2		140	260	180																																									
Sağlık topu 4.660	260	300	1.400	600				200	1.600	300																																										
Test ve ölçütler	30 m. ayaktan 3.3 sn.	3.7		3.5		3.4			3.5	3.4			3.3	3.3																																						
	Durarak yüksek at. 62 cm	54		58		60			60	60			62																																							
	5 adım sıçrama 15.20 m	14.00			14.80					14.80			15.20																																							
	Bacak Pres 260 kg	00	220		240	260		230	250		260																																									
	Koparma 290 kg	65	70		75	90			90																																											
	Sırt gerdirmeye 70 cm	60		65					68		70																																									

Pazar	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi
-aerob devamlılık antrenmanı (orman koşusu) -masaj, sauna -sakatların tedavisi	-spesiyal teknik antrenman + -aerob devamlılık antrenmanı (dakika koşusu)	-Çabuk kuvvet antrenmanı	- Teknik, taktik (kompleks) antrenman	- Reaksiyon, sürat antrenmanı (30 metreye kadar)	-Yarın ki maç için takım taktiksel antrenman + - ölü top çalışmaları	-sabah saat 9'a kadar kahvaltı -saat 10.30 da 30 dakikalık kamçılama antrenmanı -11.30da maç konuşması -12.00 maç yemeği
		- Oyunsal form (aerob ortamda)	-Antrenman maçı (ümit veya A-genç takımı ile)	-Müsabaka formunda grup-taktik varyasyonlar		-Yemekten sonra gezinti, kahve -15.30 maç -Maçtan 20 dakika sonra regenerasyon ant.

TAKIMLAR	Hazırlık dönemi süresi	Toplam antrenman sayısı	Haftada yapılan antren. sayısı (ort.)	Haftada yapılan antren. sayısı (maks.)	Bir antrenman süresi (ortlamama)	Bir antrenman süresi (maksimal)
MANCHESTER-UNITED (1979-80)	4,5 hafta	34	7	9	90 dakika	120 dakika
FC KÖLN (1981-82)	5 hafta	48	9,6	17	75 dakika	110 dakika
FENERBAHÇE (1987-88)	7 hafta	63	9	17	80 dakika	115 dakika

1	Dönemler	1. Dönem						2. Dönem				Dinlen.	Toplam
2	Etaplar	1	2	3	4	5	6	7	8				
3	Aylar	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos	Eylül						
4	Gün ve Hafta	1624	1519	2030	2430	2027	1125						
4	Müsabaka Takvimi	Yurt İçi											
5		Yurt Dışı											
6	Milli Takım Kampları												
7	Yüklenme Yoğunluğu												
8	Haftalık Antrenman Düzenlenmesi	Pazartesi	2	2	2	1	1	2					
		Salı	2	2	2	2	2	2					
		Çarşamba	2	2	2	1	2	2	2	1			
		Perşembe	2	2	2	1	2	2	2	2			
		Cuma	2	1	2	1	2	2	2	2			
		Cumartesi	2	2	2	2	2	1	1	2			
		Pazar	1	1	1	1	1	1	1	1			
9	Antrenman Günü	4	5	5	4	7	7		7			52	
10	Müsabaka Günü				5	4			6			15	
11	Dinlenme Günü												
12	Antrenman Sayısı	7	9	9	7	11	12		11	12		89	
13	Antrenman Saatleri	14	18	18	14	22	8	24		22	24	178	
14	Toplam müsabaka Saati				10	8				12		30	
15	Antrenman + Müsabaka Saati											208	

