

# PLANLAMA

- Uzun yıllara yönelik planlama
- Yıllık planlama
- Aylık planlar
- Haftalık planlar
- Günlük planlar



# PLANLAMA

Uzun antrenman süreçleri için bir teorik çatıdır  
Planlanan formun pratikte gerçekleşmesi

garanti midir?



Devamlı olarak mevcut durum ile hedeflenen verim  
karşılaştırılarak gerekli değişiklikler yapılır.

# PLANLAMA

Bir defalık kesin bir model-tasarım mıdır ?



Antrenman ve müsabakaların realizasyonu

TARİH : .....

SPOR BRANŞI : ..... SPOR YAPTIĞI KULÜP : ..... CINSİYETİ: E  K

SOYADI : ..... ADI : ..... ÖĞRENİM DURUMU/ İŞİ : .....

DOĞUM TARİHİ : ..... / ..... / 19..... DOĞUM YERİ : ..... EN UZUN SÜRE YAŞADIĞI YER : İL  İLÇE  KÖY

ALDIĞI BAŞARILAR (DERECELER) VE TARİHLERİ : .....

HAFTALIK ANTRENMAN PROGRAMI (GÜN VE SAAT OLARAK) : .....

DÜZENLİ YAPTIĞI DİĞER SPORLAR (BU SPORA BAŞLAMADAN ÖNCE / SONRA): .....

SPORA BAŞLADIĞI YAŞ/YER/KULÜP: ..... İLK AĞIRLIK ÇALIŞMASI YAPTIĞI YAŞ: .....

İLK MÜSABAKA YAŞI: ..... DÜZENLİ ANTRENMAN (HAFTADA 3 DEFADAN FAZLA) YAPMAYA BAŞLADIĞI YAŞ: .....

KULANDIĞI EL VE AYAK (SAĞ VEYA SOL): ..... AYAKKABI NUMARASI: .....

TELEFON (EV / İŞ): ..... AİLESİ VEYA KENDİSİNİN AYLIK GELİRİ : .....

ADRES: .....

SAĞLIK GÜVENCESİ : YOK

VAR

KENDİSİNİN

EMEKLİ SANDIĞI

AİLESİNDEN

SSK

ÖZEL

EN SON SAĞLIK MUAYENE TARİHİ : .....

EN SON DİŞ MUAYENE TARİHİ : .....

YAPILAN AŞILAR VE TARİHLERİ: TETANOZ  .....

POLİO (ÇOCUK FELCİ)  .....

DİĞER  : .....

**A) AİLE HİKAYESİ : AİLE VEYA AKRABALARINIZDA AŞAĞIDAKİ SAĞLIK PROBLEMLERİ VARSA BELİRTİNİZ.**

EVET	HAYIR	SAĞLIK PROBLEMİ	AKRABALIK DERECESESİ	AÇIKLAMALAR
		50 YAŞ ALTINDA ANİDEN ÖLEN		
		ALLERJİ - ASTİM		
		TÜBERKÜLOZ (VEREM)		
		DİĞER AKCİĞER ve SOLUNUM YOLU HASTALIKLARI		
		KALP ve DOLAŞIM SİSTEMİ HASTALIKLARI		
		YÜKSEK TANSİYON		
		KANSER VEYA TÜMÖR		
		MİGREN BAŞ AĞRISI		
		ANEMİ (KANSIZLIK)		
		DIABET (ŞEKER HASTALIĞI)		
		BÖBREK ve MESANE HASTALIKLARI		
		MİDE VE BARSAK HASTALIKLARI		
		KALITSAL HASTALIKLAR		
		RUHSAL HASTALIKLAR		
		DİĞER		

B) "ŞU ANDA" AŞAĞIDA YAZILI OLANLARLA İLGİLİ SAĞLIK PROBLEMİNİZ VAR MI ?

EVET	HAYIR		AÇIKLAMA (NE ZAMANDAN BERİ)
		GÖZ veya GÖRME SORUNU	
		BURUNDAN NEFES ALMADA GÜÇLÜK	
		SIK BURUN KANAMASI	
		DIŞ ve DIŞ ETİ PROBLEMİ	
		KULAK AĞRISI, AKINTISI, ÇINLAMASI	
		İŞİTME PROBLEMİ	
		BAYILMA NÖBETLERİ	
		SIK BAŞ AĞRISI, BAŞ DÖNMESİ, DENGE PROBLEMİ	
		VÜCUDUN HERHANGİ BİR YERİNDE UYUŞMA, HİS KAYBI, KARINCALANMA	
		GÖĞÜS AĞRISI, ÇARPINTI	
		NEFES DARLIĞI, OKSÜRÜK, BALGAM ÇIKARTMA	
		İŞTAHSIZLIK, AŞIRI KILO KAYBI	
		HALSİZLİK, ÇABUK YORULMA	
		KARIN AĞRISI, İSHAL veya KABIZLIK	
		DIŞKIDA KAN veya SİYAH RENKLİ DIŞKI	
		DIŞKIDA SOLUCAN, ŞERİT, KURT	
		SIK IDRARA ÇIKMA, IDRAR YAPARKEN YANMA	
		IDRAR YOLLARINDA AKINTI	
		ÇABUK KANAMAYA MEYİL (ÇABUK MORARMA)	
		KAŞINTI ( Burun, Anüs - Makat, Deri )	
		ŞİŞLİK (BOYUN, KOLTUK ALTI, KASIK, MAKAT)	
		SIK KAS KRAMPLARI veya YAYGIN KAS AĞRILARI	
		ÇABUK SINIRLENME, SIKINTI HALİ, İSTEKSİZLİK	
		KEMİK KAS, TENDON, EKLEM SORUNU (AĞRI, ŞİŞLİK, SERTLİK)	
		DİĞER	

YUKARIDAKİLERDEN HERHANGİ BİRİ VEYA BİRKAÇI DAHA ÖNCE SAĞLIK SORUNU OLARAK KARŞINIZA ÇIKMIŞ MIYDI?

HAYIR

EVET

AÇIKLAMA:.....

**C) AŞAĞIDAKİLERLE İLGİLİ OLARAK HEKİME (DOKTORA) BAŞVURMUŞ MUYDUNUZ VEYA HERHANGİ BİRİNDEN RAHATSIZ OLDUĞUNUZ SİZE SÖYLENMİŞ MİYDİ?**

EVET	HAYIR		ACIKLAMA (NE ZAMAN / DAN BERİ)
		GÖZLÜK VEYA KONTAKT LENS KULLANIMI	
		ALLERJİ (İLAC, BESİN, DİĞER)	
		ASTİM, TÜBERKÜLOZ veya DİĞER SOLUNUM SİSTEMİ HASTALIKLARI	
		KALP PROBLEMİ veya ROMATİZMAL ATEŞ	
		VARİS, HEMOROID, FLEBITİS	
		KAN HASTALIKLARI	
		KANSIZLIK (ANEMİ)	
		KAN TRANSFUZYONU (KAN ALMA veya VERME)	
		SARILIK	
		MİDE, BARSAK, KARACİĞER, SAFRA KESESİ HAST.	
		BOBREK , MESANE, IDRAR YOLU HASTALIĞI	
		IDRARDA ŞEKER, ALBUMİN, KAN	
		ZÜHREVİ (CİNSEL YOLLA BULAŞAN) HASTALIK	
		CİLT HASTALIĞI ( MANTAR, EGZAMA, HERPES..vs)	
		DIABET (ŞEKER HASTALIĞI)	
		GUATR veya DİĞER HORMONAL BOZUKLUKLAR	
		EPILEPSİ (SARA)	
		SİNİR SİSTEMİ veya BEYİN HASTALIKLARI	
		MİGREN BAŞ AĞRISI	
		RUHSAL SORUN	
		YÜKSEK veya DÜŞÜK TANSİYON	
		KULAK, BURUN, BOĞAZ RAHATSIZLIĞI (BURUN KIRILMASI.SİNÜZİT, BADEMÇİK İLTİHABI..vs)	
		KANSER TÜMÖR veya ORGAN BÜYÜMESİ	
		FİTİK	
		DEHİDRATASYON SORUNU (AŞIRI SU VE TUZ KAYBI)	
		GÜNEŞ ÇARPMASI	
		KAFA TRAVMASI (BAŞ DÖNMESİ, HAFİZA KAYBI, KUSMA, BİLİNÇ KAYBINA YOL AÇAN VEYA HASTANEDE TEDAVİ GEREKTİREN)	
		KIZAMIK, KABAKULAK, ÇOCUK FELCI	
		DİĞER	



## D) TAMAMLAYICI BİLGİLER:

SPORA BAŞLAMA AMACI :.....

ŞİMDİKİ AMACI :.....

EVET	HAYIR		ACIKLAMALAR
		TAKIP ETTİĞİNİZ ÖZEL BİR DİYET VAR MI ?	
		ŞU ANDA HERHANGİ BİR TEDAVİ ALTINDA MİSİNİZ ?	
		VİTAMİN, UYARICI, UYKU VERİCİ, KUVVETLENDİRİCİ (ANABOLİK STEROİD) KULLANIYOR MUSUNUZ ?	
		DEVAMLİ KULLANDIĞINIZ İLAÇ (YUKARIDAKİLERİN DIŞINDA) VAR MI ?	
		ALIŞKANLIKLARINIZ (SİGARA, ÇAY, KAHVE, ALKOL, DİĞER) VAR MI ? VARSA GÜNDE NE KADAR ?	
		SPOR YAPARKEN LENS VEYA GÖZLÜK KULLANIYOR MUSUNUZ ?	
		UYKU PROBLEMİNİZ VAR MI ?	
		KONUŞMA PROBLEMİNİZ VAR MI ?	
		HAFIZA VE DİKKAT PROBLEMİNİZ VAR MI ?	

**F) TRAVMA ( KAS-İSKELET SİSTEMİ YARALANMALARI ) :**

EVET	HAYIR		AÇIKLAMALAR
		SPOR SAKATLIĞI (KEMİK, KAS, TENDON, EKLEMİ İLGİLENDİREN SAKATLIK) GEÇİRDİNİZ Mİ ?	BU KONUDAKİ AÇIKLAMALARI AŞAĞIDAKİ DİĞER TABLODA DETAYLANDIRINIZ.
		SPOR SAKATLIĞI NEDENİ İLE AMELİYAT ÖNERİLDİ Mİ ? (NEDENİ, BÖLGESİ VE TARİHİ)	
		BU NEDENLE AMELİYAT OLDUNUZ MU ? (TARİHİ)	
		AMELİYAT SONRASI VÜCUDUNUZDA KALAN VEYA BIRAKILAN METAL (ÇİVİ, PLAKA) PARÇALARI VAR MI ?	
		SPOR SAKATLIĞI DIŞINDA BİR AMELİYAT ÖNERİLDİ Mİ VEYA YAPILDI MI ? (NEDENİ, BÖLGESİ VE TARİHİ)	

SPOR SAKATLIĞI GEÇİRDİYSENİZ BUNU AŞAĞIDAKİ TABLONUN ALTINDA VERİLEN BİLGİLERDEN YARARLANARAK TABLODA DETAYLANDIRINIZ.

TARİHİ	SAKATLANAN BÖLGE	TEŞHİS	TEŞHİSİ KOYAN	TEDAVİYİ UYGULAYAN	SAKATLIK SÜRESİ

- SAKATLANAN BÖLGE: BAŞ, BOYUN, SIRT, BEL, GÖĞÜS KAFESİ, OMUZ, KOL, DIRSEK, ÖNKOL, EL BİLEĞİ, EL, KALÇA, UYLUK, DİZ, BACAK, AYAK BİLEĞİ, AYAK.
- TEŞHİS KOYAN VE TEDAVİ YAPAN: DOKTOR, FİZYOTERAPİST, MASÖR, ANTRENÖR, DİĞER.
- SAKATLIK SÜRESİ: 1 HAFTA, 1-3 HAFTA ARASI, 3 HAFTADAN FAZLA veya KALICI SAKATLIK.

## E) BAYAN SPORCULAR İÇİN:

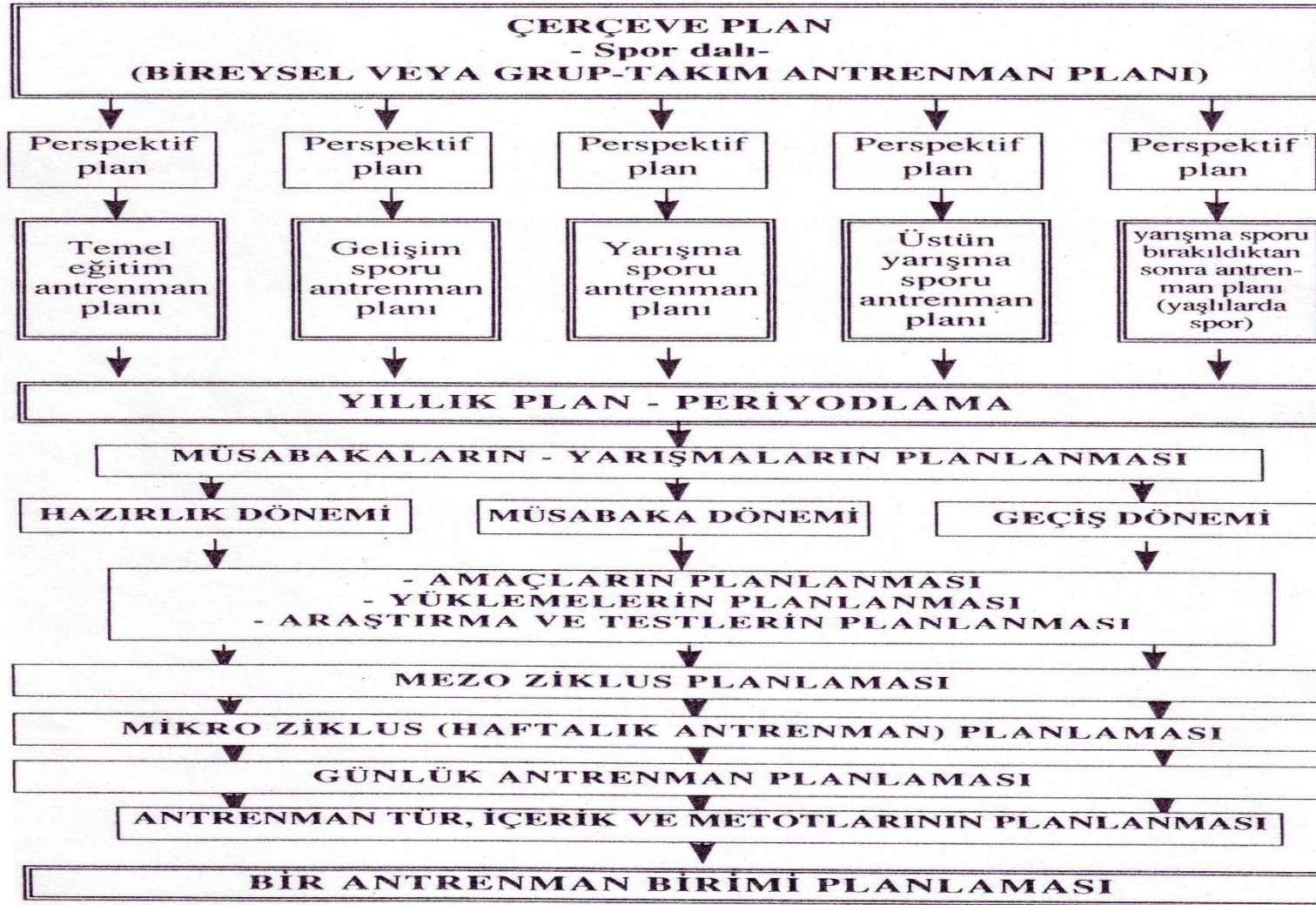
İLK ADET GÖRME YAŞI :..... ADETLERİNİN DÜZENLİ OLMAYA BAŞLADIĞI YAŞ :.....

ADET GÖRME ARALIĞI (GÜN OLARAK) :..... DÜZENLİ  DÜZENSİZ

GEBELİK SAYISI :..... DOĞUM SAYISI :..... ÇOCUK SAYISI :.....

EVET	HAYIR		AÇIKLAMALAR
		ADET SIRASINDA AĞRI VEYA KRAMP OLUR MU ?	
		AŞIRI ADET KANAMASI OLUR MU ?	
		DOĞUM KONTROL YÖNTEMİ KULLANIYOR MUSUNUZ ?	
		GOĞSUNUZDE ŞİŞLİK VEYA AĞRI VAR MI ?	
		GEBELİK VEYA DOĞUM SIRASINDA PROBLEM OLDU MU ?	
		DİĞER PROBLEMLER	

SPORCU veya VELİSİNİN İMZASI



Model 11. Çerçeve-perspektif plan modeli (Y.YÜCETÜRK 1993)

# AMAÇLARIN PLANLANMASI

- Amaç nasıl belirlenir ?
  - Testler ne için kullanılır?
- Var olan performans düzeyi neden önemlidir?
- Realizm ve amaç ilişkisi ?



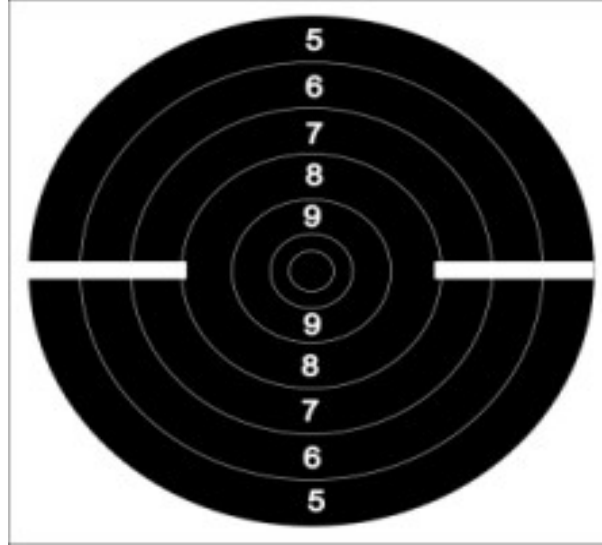
# AMAÇLARIN PLANLANMASI

- Üst düzey amaçlar/Subjektif
  - Lig şampiyonluğu
  - UEFA katılım
  - Ligde yükselme
  - Kişisel derece artışı
    - 100mt 10.00 dan 9.99
- Alt düzey amaçlar/ Objectif
  - Kondisyonel
  - Teknik
  - Taktik



# AMAÇLARIN PLANLANMASI

- Amaçlarda sapma olursa ?
- Model planlama da deęişiklik ?
- Performans düşüşü amaçları etkilemeli mi?



# AMAÇLARIN PLANLANMASI

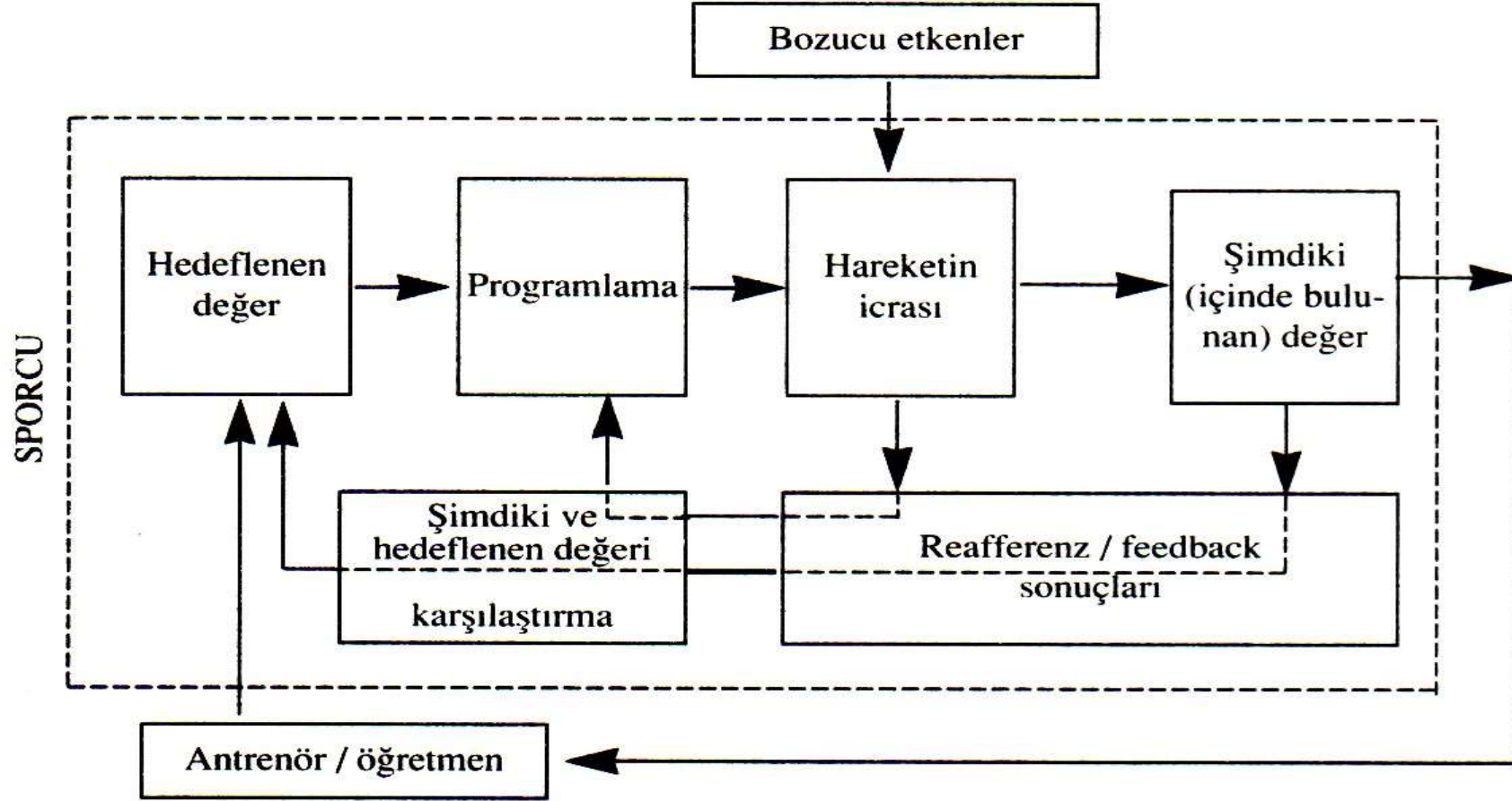
Düzyey	Düzenleme ve Yarışma Birimleri	Özellikler
Yüksek verim	Ulu-sal Takımlar	Yüksek verimlere ve rekorlara ulaşma
İyi verim	Atletler üst düzeyde ulusal yarışlara katılırlar	Bireysel yapabilirliklerin geliştirilmesi için üst düzeyde temel hazırlığın gerçekleştirilmesi
Sporsal verimin temelleri	Çocuklar ve Gençler için kulüplerde bireysel ve takım yarışmalarının düzenlenmesi	Yüksek verim için gerekli olan özelliklerin antrene edilmesi. Yüksek verim için hedeflerin belirlenmesi
Rekreasyon	Spor organizasyonlarına bireysel katılma bu katılım yüksek verim için temelleri oluşturmaktadır.	Biyo motor yetilerin ve becerilerin geliştirilmesi Spordan zevk alarak katılımın sağlanması



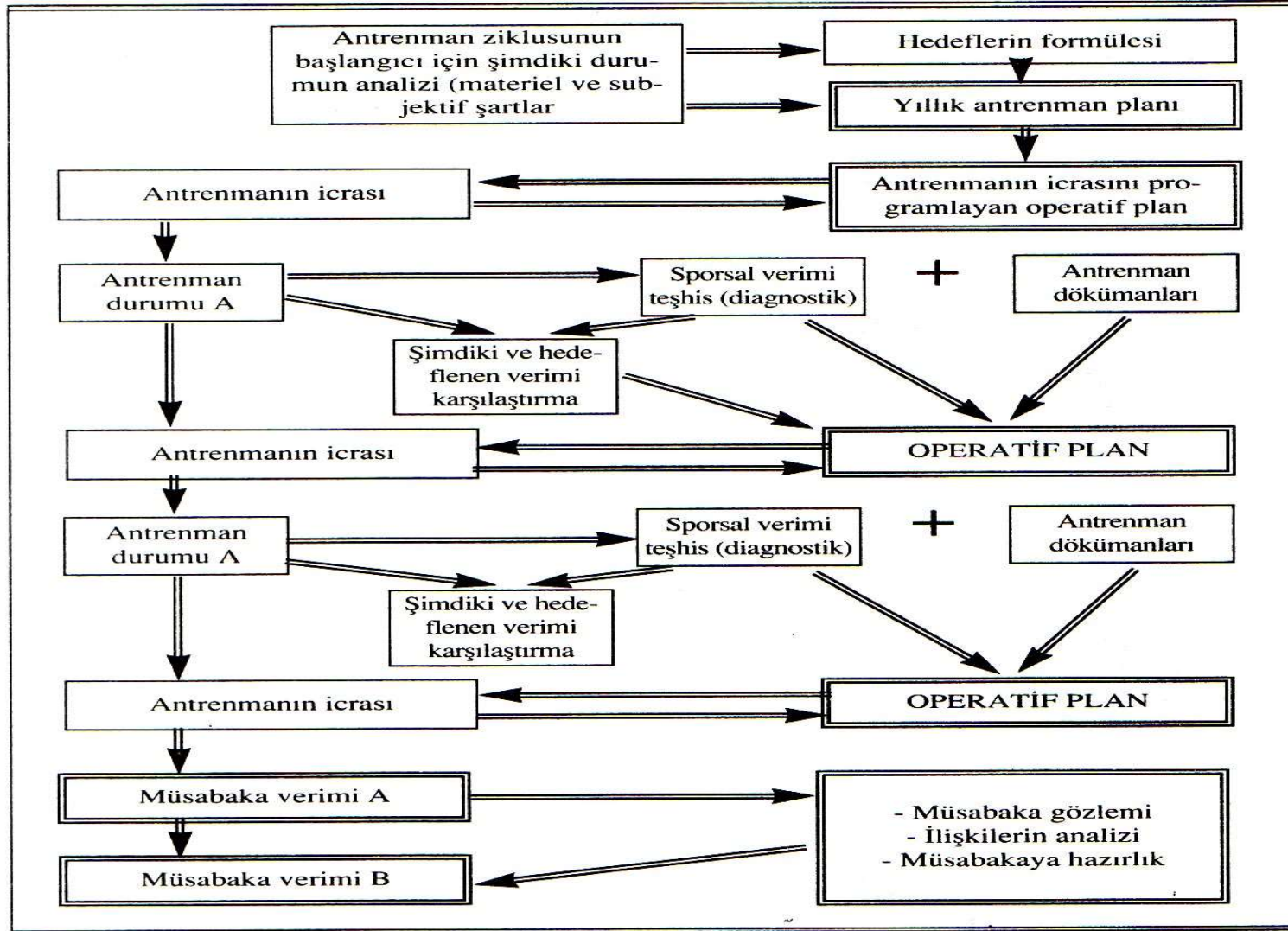
# AMAÇLARIN PLANLANMASI



# AMAÇLARIN PLANLANMASI



# AMAÇLARIN PLANLANMASI



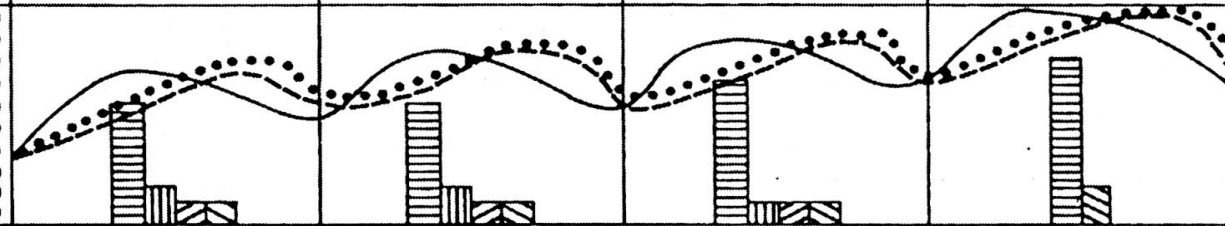
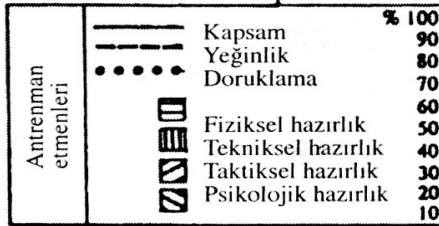
# AMAÇLARIN PLANLANMASI

Kulüp \_\_\_\_\_

Sporcu \_\_\_\_\_

Dal: 800 m

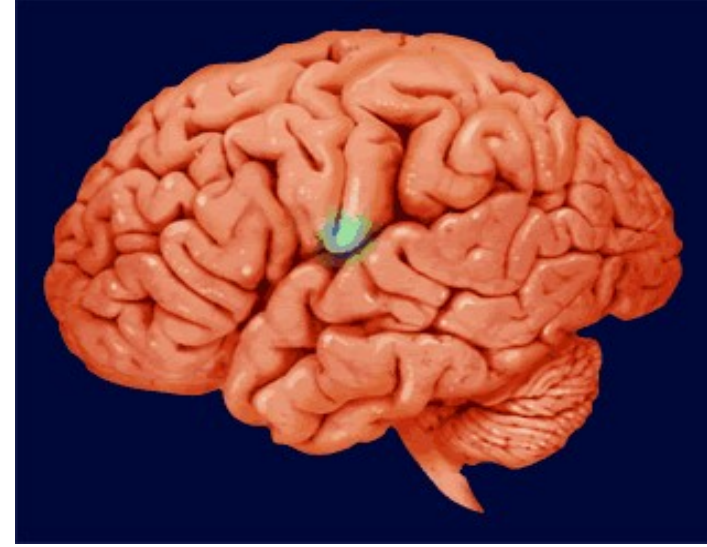
	ÖZELLİKLER			
	19....	19....	19....	19....
Verim	2:14	2:06	2:01	1:58-1:59
Fiziksel Hazırlık	- Genel fiziksel hazırlığın gelişimi - Genel aerobik dayanıklılığın gelişimi	- Genel fiziksel hazırlık - Kasal dayanıklılık - Aerobik dayanıklılık - Anaerobik dayanıklılığın geliştirilmesi	- Özel hazırlık - Özel kasal dayanıklılık - Aerob dayanıklılığın üst düzeye çıkarılması - Anaerob dayanıklılığın geliştirilmesi	- Özel hazırlığın yetkinleştirilmesi - Aerob dayanıklılığın yetkinleştirilmesi - Anaerob dayanıklılığın yetkinleştirilmesi
Tekniksel Hazırlık	- Düzgün kol çekme - Düzgün baş pozisyonu	- Etkili bir adım uzunluğu - Koşuda en az sıçrama	- Yumuşak bir koşu - Düzgün tekniksel hareket	→ →
Taktiksel Hazırlık	- Yarış mesafesinin doğru biçimde algılanması	- İlk 400 metrenin hızlı geçilmesi - Yarış mesafelerinin doğru algılanması	- Yarış sonunda iyi bir pozisyon - İyi bir çıkış yapmak	- Çeşitli stratejilerin uygulanması - Yarış sonunun geliştirilmesi
Psikolojik Hazırlık	- Zihinsel hazırlığın gelişimi - Yarışma koşullarına uyarılama	→ - Kendine güvenin geliştirilmesi	- Kaygı ve stres yapıcı etmenlerin giderilmesi - Gevşeme teknikleri	→ →
Test ve Ölçütler	100 m = 12.4 400 m = 57.00 1500 m = 4.22 VO <sub>2</sub> Max = 3.08 l	12.0 55.5 4:16 3.7 l	11.7 53.0 4:09 4.1 l	11.5 51.5 4:04 4.5 l



Spor dalları gurupları	Spor dalları (örnekler)	Karakteristik	Kondisyon (ağırlıklı olan nitelikler)	Teknik (ağırlıklı olan nitelikler)
Çabuk kuvvet sporları	-sprint -atma - sıçrama - halter	yüksek hız, maksimal kuvvet kullanımı	maksimal ve çabuk kuvvet ağırlıklı	çok hızlı kuvvet kullanımı ve yüksek sürat; uygun hareket koordinasyonu ile (iç ve dış kuvvetlerde mükemmel uyum,...)
Devamlılık sporları	-orta ve uzun mesafeli koşular -kayak koşusu - kürek - bisiklet - yüzme	yüksek aerob ve anaerob devamlılık kullanımı (bazen lokal-adaledede kuvvette devamlılık ile beraber)	aerob, anaerob devamlılık; statik ve dinamik kuvvette devamlılık (adaledede) ağırlıklı	uygun hareket doğrularının kullanımı, adelenin fonksiyonel etkilerinde ve kaldıraç etkilerde uyum,...
Kombinasyon spor dalları	- aletli cimnastik - buz dansı - ritmik cimnastik	hareket kalitesi ve kondisyonel niteliklerin kombine kullanımı	teknik oyunlara destek, lokal kuvvette devamlılık; anaerob devamlılık ve esneklik-hareketlilik	koordinatif niteliklerin önemli rolü (hareket tekniği); özellikle; ritim, harmoni, akıcılık, elastikiyet, denge...
Oyun ve mücadele sporları	-tenis - Futbol,... - Judo - Boks,...	teknik, taktik ve kondisyonel niteliklerin kombine kullanımı	Kuvvet, sürat esneklik-hareketlilik ve aerob devamlılıkta yüksek oran	speziel tekniğin önemli rolü; kuvvet ve çabuk kuvvet kullanım kalitesinde artış,...



# TEŞEKKÜRLER



**Doç.Dr. Cengiz AKALAN**  
**Ankara Üniversitesi**  
**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**  
**Tel: 0-312- 221 16 01**  
**E-mail: cengizakalan@gmail.com**