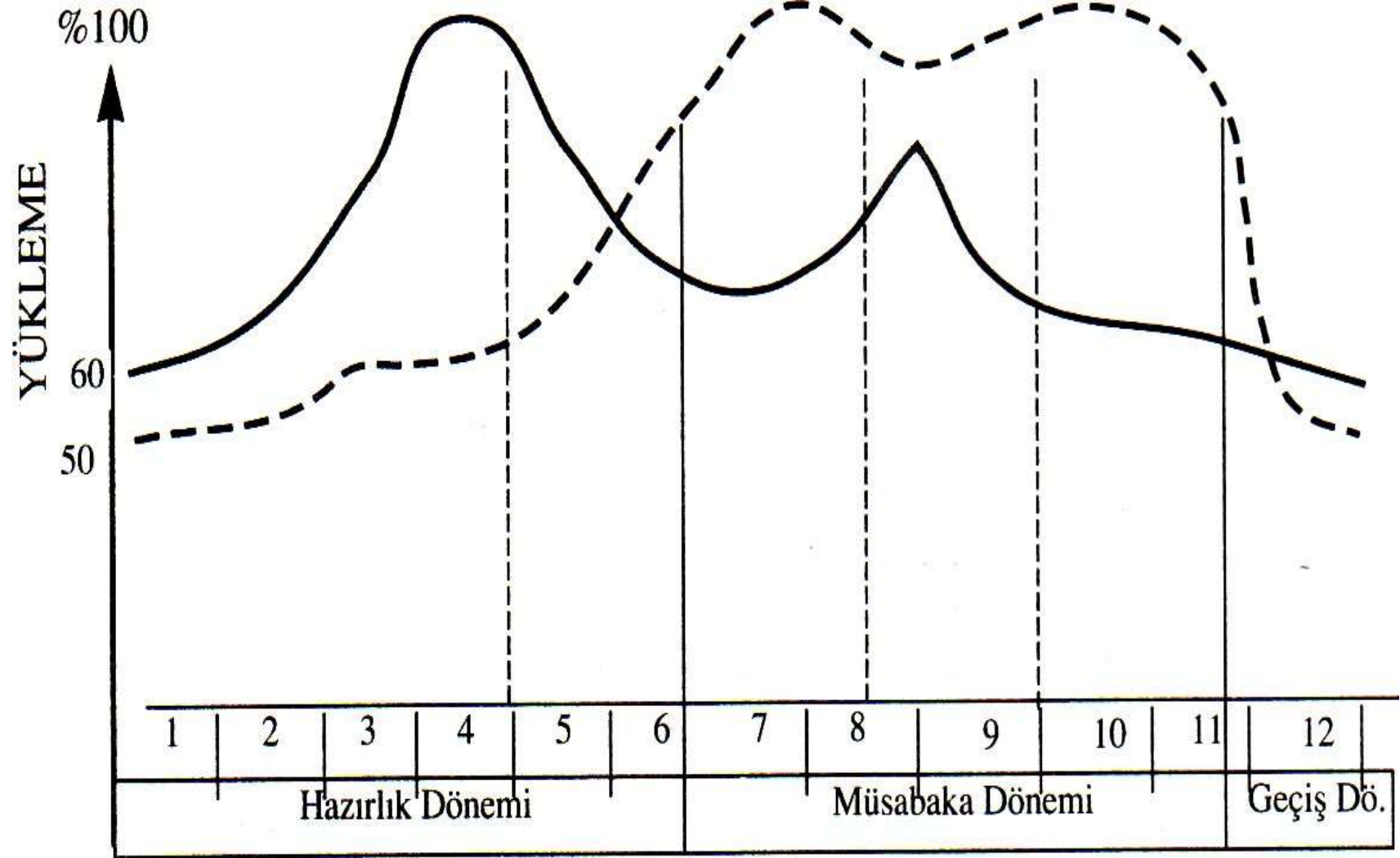




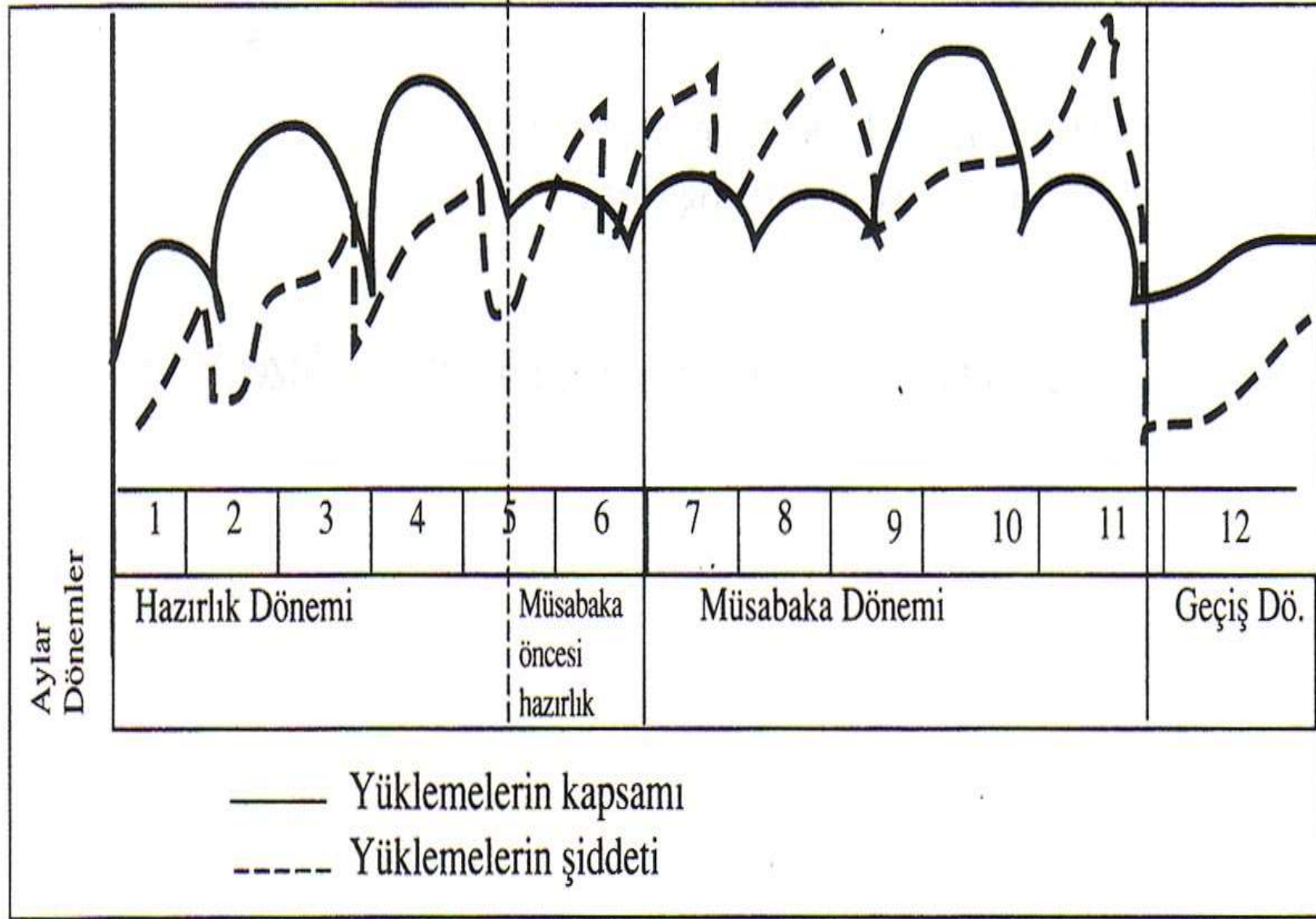
# TEK UÇLU PLANLAMA

Aylar	Ek	K	A	O	Ş	M	N	M	H	T	A	Ey
BÖLÜM	BÖLÜM-1			BÖLÜM-2			BÖLÜM-3		B-4	B-5	B-6	
PERİOD	HAZIRLIK PERİODU				MÜSABAKA PERİODU				GEÇİŞ P.			

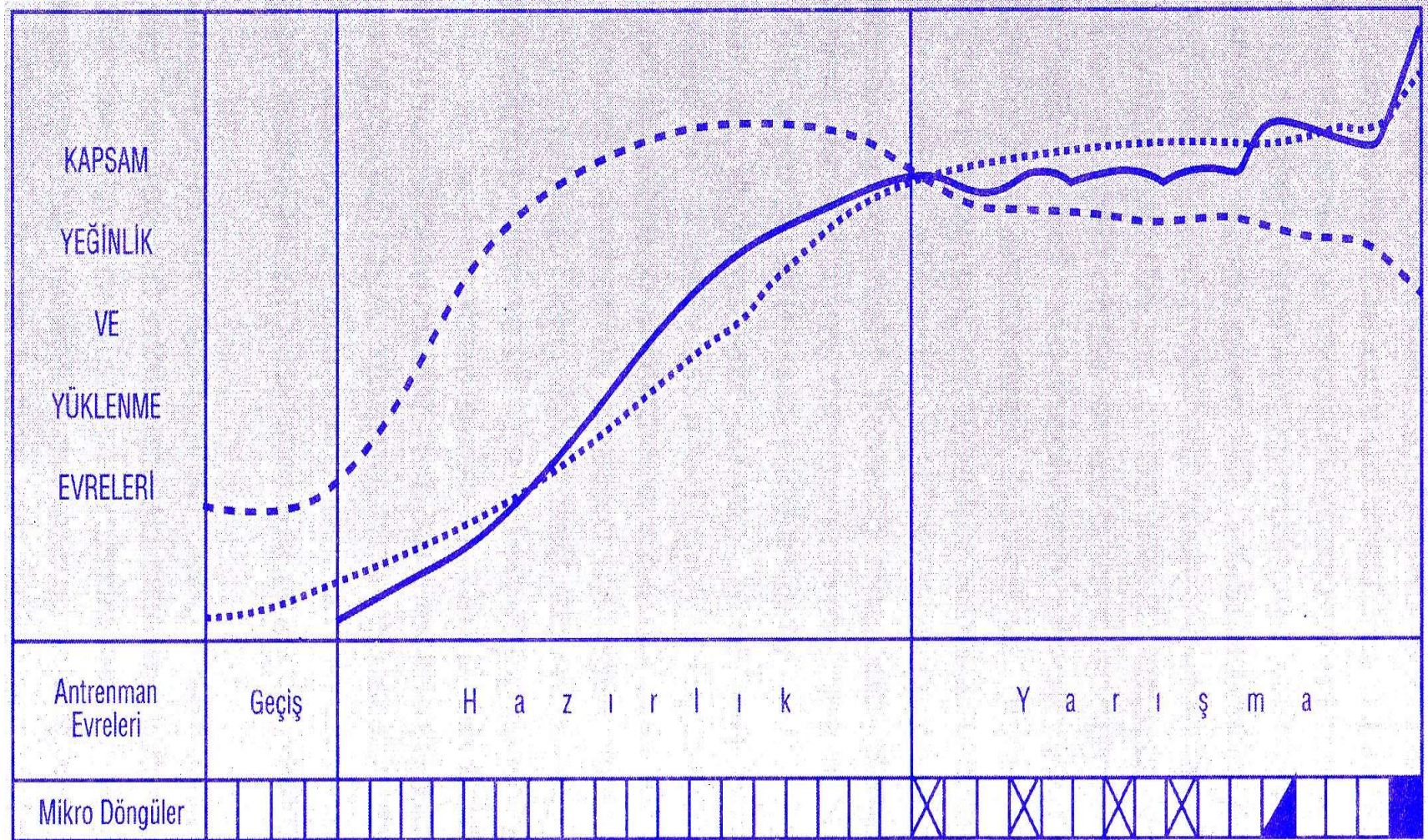


— Yüklemelerin kapsamı  
 - - - - - Yüklemelerin şiddeti



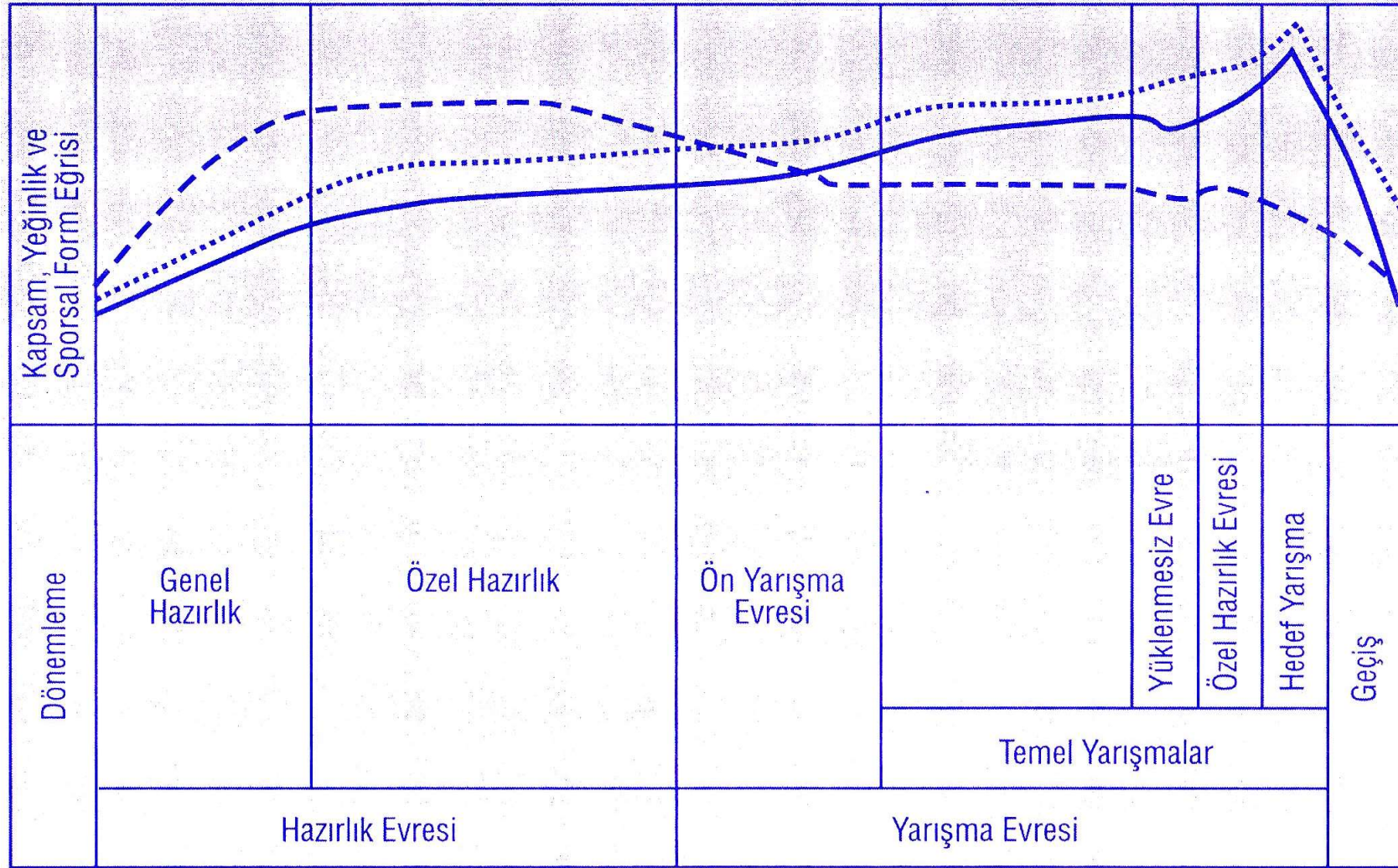






- - - - - Kapsam  
 . . . . . YeğİnlİK  
 ————— YüklEnme





- - - Kapsam  
 — Yeğinlik  
 ..... Sporsal Form

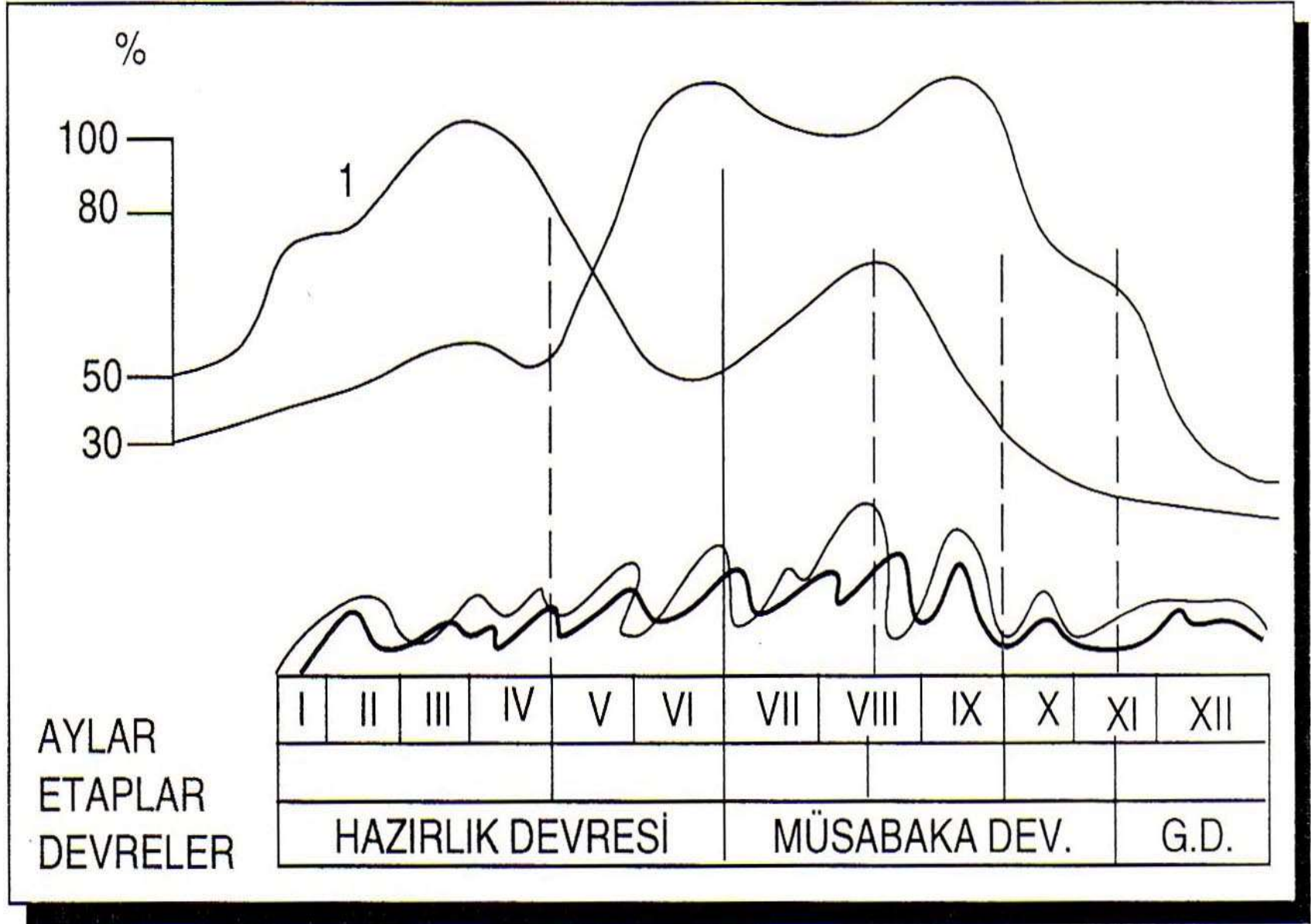


Sporcuların Adları		A N T R E N M A N Ö Z E L L İ K L E R İ																										
Son kürek ergometresi testine katılan 14 erkek 24 bayan üst düzey sporcu		Verim			Test ve Ölçütler		Fiziksel Hazırlık		Tekniksel Hazırlık		Taktiksel Hazırlık		Psikolojik Hazırlık															
		Erkek - 1 cre2: 3-( - 1 crew: 5-9 - 5 Puan  Bayan -3 crews: 1-3 - 1 crew: 4-6 -2 crews: 4,% - 12 Puan  Toplam Puan (E & K) = 17			Her bölümde # 6		1- Antrenman kapsamının artırılması  2- Baskın biyomotor yetilerin geliştirilmesi (Aerobik ve Anaerobik dayanıklılık, kassal dayanıklılık ve çabuk kuvvet)		1- Teknik hazırlık geleneksel ve çağdaş tekniklerin tüm ayrıntılarının üst düzeye çıkarılması.  2- Su'da En uygun bir biçimde hareketlerin yapılmasının gerçekleştirilmesi		1- Çıkışın geliştirilmesi  2- Yarış sırasındaki yorgunluk eğrisine göre taktiğin yönlendirilmesi.		1- Çıkış öncesine yoğunlaşmanın sağlanması  2- Yarış sonunda tam güçle hareket etmenin sağlanması															
TARİHLER	Aylar	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos															
	Haftalar	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	31	
Yarışmalar Takvimi	Yerel																											
	Uluslararası																											
	Bölgesel																											
Dönemler		Geçiş			Hazırlık							Yarışma			Geçiş													
Makro Döngü		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13														
Test Tarihleri					X	X		X	X	X	X	X	X															
Sağlık Denetimi		X								X																		
Hazırlık Biçimleri	Kulüpte	←→																										
	Kampta	←→																										
	Dinlenme	←→																										
Antrenman Etmenleri	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Kapsam</li> <li>— Yeğinlik</li> <li>..... Doruklama</li> <li>■ Fiziksel</li> <li>▨ Tekniksel</li> <li>▩ Taktiksel</li> <li>▧ Psikolojik</li> </ul>																											



	HAZIRLIK DÖNEMİ		YARIŞMA DÖNEMİ		Geçiş
	Genel Hazırlık	Özel Hazırlık	Ön Yarışma	Temel Yarışma	Geçiş
KUVVET	Anatomik Uyum	Doruk Kuvvet	- Çabuk Kuvvete Dönüştürme - Kassal Dayanıklılık - Ya da İkisi Birden	Temel Ödevler	C Bakım
DAYANIKLILIK	Aerobik Dayanıklılık	Özel Dayanıklılığın Temellerinin Geliştirilmesi	özel Dayanıklılık		Aerobik Dayanıklılık
SÜRAT	Aerobik ve Anaerobik Dayanıklılık	Süratin Temellerinin Geliştirilmesi	Özel Sürat ve Çeviklik		/





	Ekim	Kasım	Aralık	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos	Eylül						
	Hazırlık Periyodu						Müsabaka Periyodu						Geçiş Periyodu					
Yaşlar	Bölüm 1			Bölüm 2			Bölüm 3			Bölüm 4			Bölüm 5			Bölüm 6		
Yeni başlayan ve Genç Atletler	G	O	M	G	O	M	G	O	M	G	O	M	G	O	M	G	O	M
10 - 14 Yaşları	70	10	20	60	20	20	50	20	30	10	10	20	50	20	30	80	10	10
15 - 17 Yaşları	60	20	20	50	25	25	50	20	30	10	10	25	50	20	30	70	20	10
18 - 19 Yaşları	50	25	25	40	25	35	25	25	50	10	10	25	15	25	60	75	15	10
Orta Dereceli Büyük Atletler	50	25	25	40	25	35	25	25	50	10	10	25	25	25	70	75	15	10
Antrenman Yılı Olan Atletler																		
Sprintler, Hücüm ve 3 Adım Atl.	25	55	20	15	60	25	10	55	35	25	35	20	10	60	30	70	10	10
Orta Mesafe ve Yürüyüş	20	75	5	20	70	10	10	70	20	10	85	5	10	80	10	55	40	5
Uzun Mesafe ve Maraton	10	85	5	10	80	5	5	90	5	10	85	5	5	20	5	45	50	5
Engel, Yüksek ve Sırk Atl.	35	35	30	25	35	40	10	40	50	20	40	40	10	40	50	80	10	10
Atmalar	25	35	40	15	45	40	10	40	50	20	40	40	10	40	50	80	10	10



Aylar	E	K	A	O	Ş	M	N	M	H	TEMMUZ	AĞUSTOS	EYLÜL						
Period	HAZIRLIK P.						MÜSABAKA P.						GEÇİŞ P.					
Bölüm	Bölüm 1			Bölüm 2			Bölüm 3			Bölüm 4			Bölüm 5			Bölüm 6		
Yaşlar	G	S	C	G	S	C	G	S	C	G	S	C	G	S	C	G	S	C
10-14	70	10	20	60	20	20	50	20	30	60	20	20	50	20	30	80	10	10
15-17	60	20	20	50	25	25	50	20	30	50	25	25	50	20	30	70	20	10
18-19	50	25	25	40	25	35	25	25	50	45	30	25	15	25	60	75	15	10

Bölüm	Bölüm 1			Bölüm 2			Bölüm 3			Bölüm 4			Bölüm 5			Bölüm 6		
Branşlar	G	S	C	G	S	C	G	S	C	G	S	C	G	S	C	G	S	C
Sprint, Uzun, Üç adım atlama	25	50	25	15	60	25	10	55	35	25	55	20	10	60	30	80	10	10
Orta msf. ve yürüyüş	20	75	5	20	70	10	10	70	20	10	85	5	10	80	10	55	40	5
Uzun msf. ve maraton	10	85	5	10	85	5	5	90	5	10	85	5	5	90	5	45	50	5
Engel, yüksek ve sırk	35	35	30	25	35	40	10	40	50	20	40	40	10	40	50	80	10	10
Atmalar	25	35	40	15	45	40	10	40	50	20	40	40	10	40	50	80	10	10

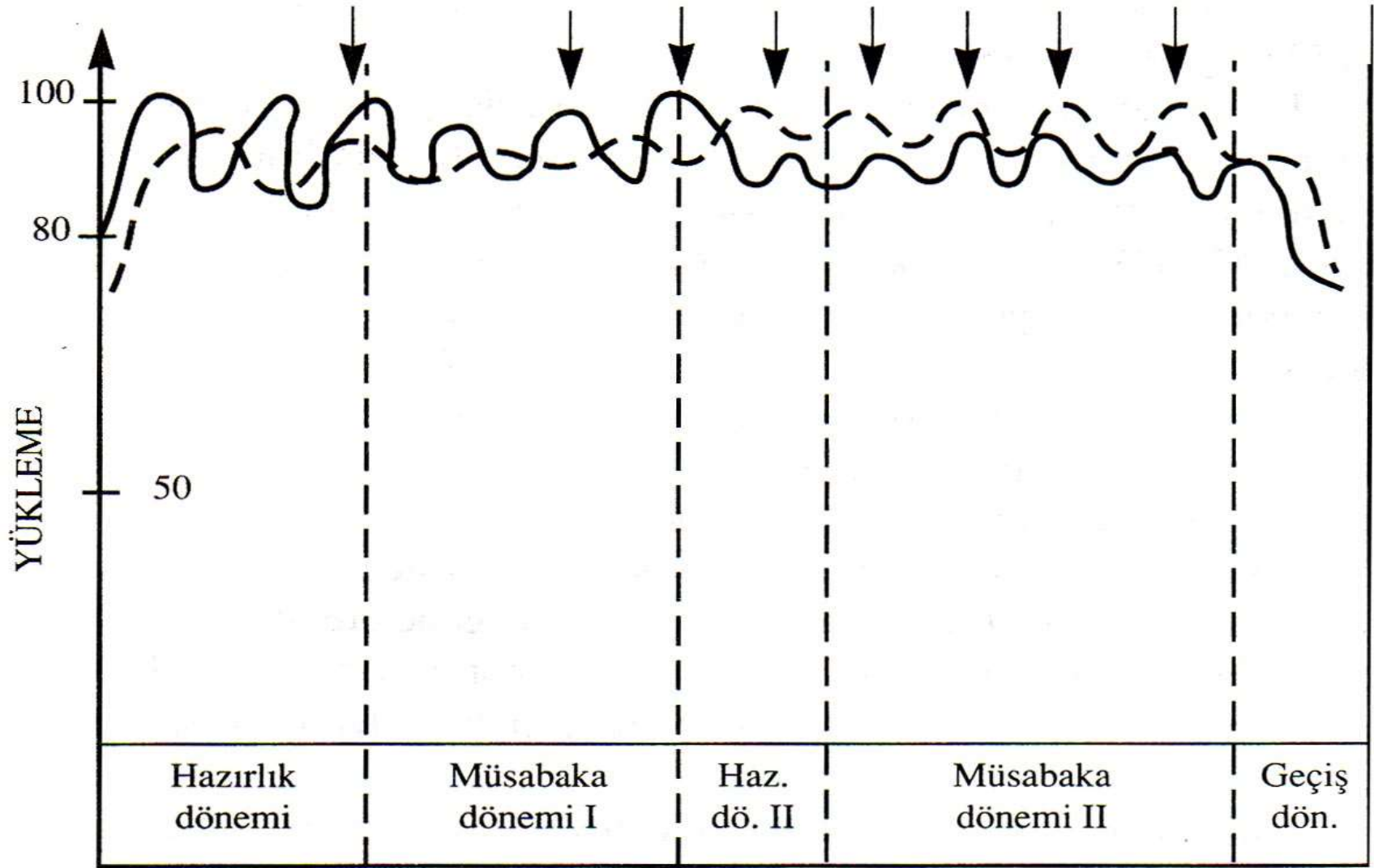


# İKİ UÇLU PLANLAMA

Hazırlık Dönemi		Müsabaka Dönemi	Hazırlık Dönemi		Müsabaka Dönemi	Geçiş Dönemi
1. Etap	2. Etap		1. Etap	2. Etap		

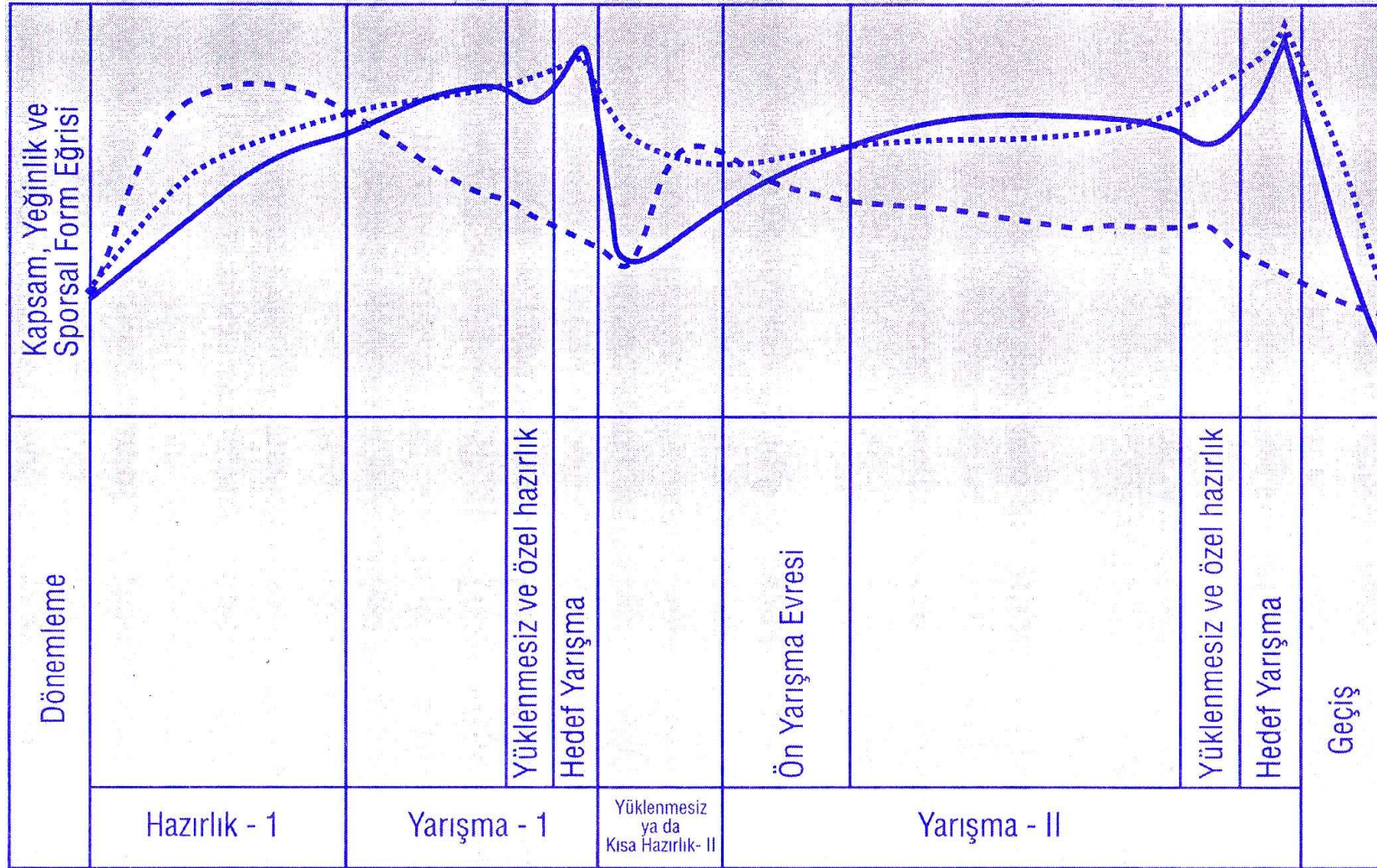


AYLAR	Ek	K	A	O	Ş	M	N	M	H	T	A	Ey.
BÖLÜM	1 <sub>1</sub>		2 <sub>1</sub>	3 <sub>1</sub>		1 <sub>2</sub>		2 <sub>2</sub>	3 <sub>2</sub>	4	5	6
PERİOD	HAZIRLIK P.		MÜSABAKA P.			HAZIRLIK P.		MÜSABAKA P.				GEÇİS P.



— Yüklemelerin kapsamı  
 - - - - - Yüklemelerin şiddeti





- - - - - Kapsam  
 ————— Yeğinlik  
 ..... Sporsal Form







1. HAZIRLIK DÖNEMİ		2. HAZIRLIK DÖNEMİ		MÜSABAKA DÖNEMİ	GEÇİŞ DÖNEMİ
% 40 Genel Kondisyon	%25 Genel Kondisyon	% 5 Genel Kondisyon	% 5 Genel Kondisyon	% 20 Özel Kondisyon	- Organizmanın Düzenlenmesi
% 10 Özel Kondisyon	% 25 Özel Kondisyon	% 25 Özel Kondisyon	% 25 Özel Kondisyon	20	
50	50	30	30	% 40 Teknik Çalışmalar (Özel Kondisyonla Bağlantı)	- Tatil
%20 Teknik Düzeltici Çalışmalar	%10 Teknik Düzeltici Çalışmalar	% 30 Teknik Çalışmalar	% 30 Teknik Çalışmalar	% 40 Taktik ve Maçlar (Kuramsal Bilgilerde)	- Genel Kondisyon Çalışmaları
% 10 Kompleks Teknik Çalışmalar	% 20 Kompleks Teknik Çalışmalar	% 30 Teknik (Uygulama ve Kuramsal)	% 40 Taktik ve Maçlar (Kuramsal Bilgiler de)		- Değişik Spor Dallarında Uygulama
% 20 Teknik Anlayışı Geliştirici Çalışmalar	% 20 Teknik Anlayışı Geliştirici Çalışmalar	%10 Maçlar	70		
50	50	70	70		

1. YILLIK SEZON	SÜRE	TARİH	DÜŞÜNCELER
GEÇİŞ DÖNEMİ	3 hafta	15.12-07.01	-Eski sezon (geçen yılın son maçı) 15 Aralıkta sona eriyor.
HAZIRLIK DÖNEMİ	7 hafta	07.01-01.03	- 7 Ocakta yeni sezon hazırlıkları başlıyor; - Yoğun, ağır, şok antrenmanlarının yapıldığı ana hazırlık dönemi
I. MÜSABAKA DÖNEMİ	14 hafta	01.03-14.06	- 1. Martta yeni sezon ilk (birinci) resmi maçla başlıyor. - İlk 4 hafta, "İngiliz haftası" (cumartesi-çarşamba- cumartesi resmi maçlar yapılır).
ARA DÖNEM (II. geçiş+II. hazırlık)	6 hafta	14.06-01.08	- 2 hafta II. geçiş dönemi + -4 hafta II. hazırlık dönemi
II. MÜSABAKA DÖNEMİ	18 hafta	01.08-15.12	- Gece maçları tercih edilir; - 15 Aralıkta yapılacak son maçla yeni sezon sona erer ve lig şampiyonu belli olur.
* 18 takımlık ligde maçlar 17 hafta sürer: I. müsabaka döneminde 4 hafta (İngiliz haftası) çarşambaları da resmi maçlar oynanır. I. ve II. müsabaka dönemlerinde 1 boş hafta bırakılır. (kupa veya milli maç).			



<b>Brans</b>	<b>Tek Uçlu'da</b>	<b>Çift Uçlu'da</b>
100 m	0.96	1.55
Uzun Atlama	1.35	1.46
Yüksek Atlama	2.40	5.05
Gülle Atma	2.58	3.85
Disk Atma	3.11	3.87

