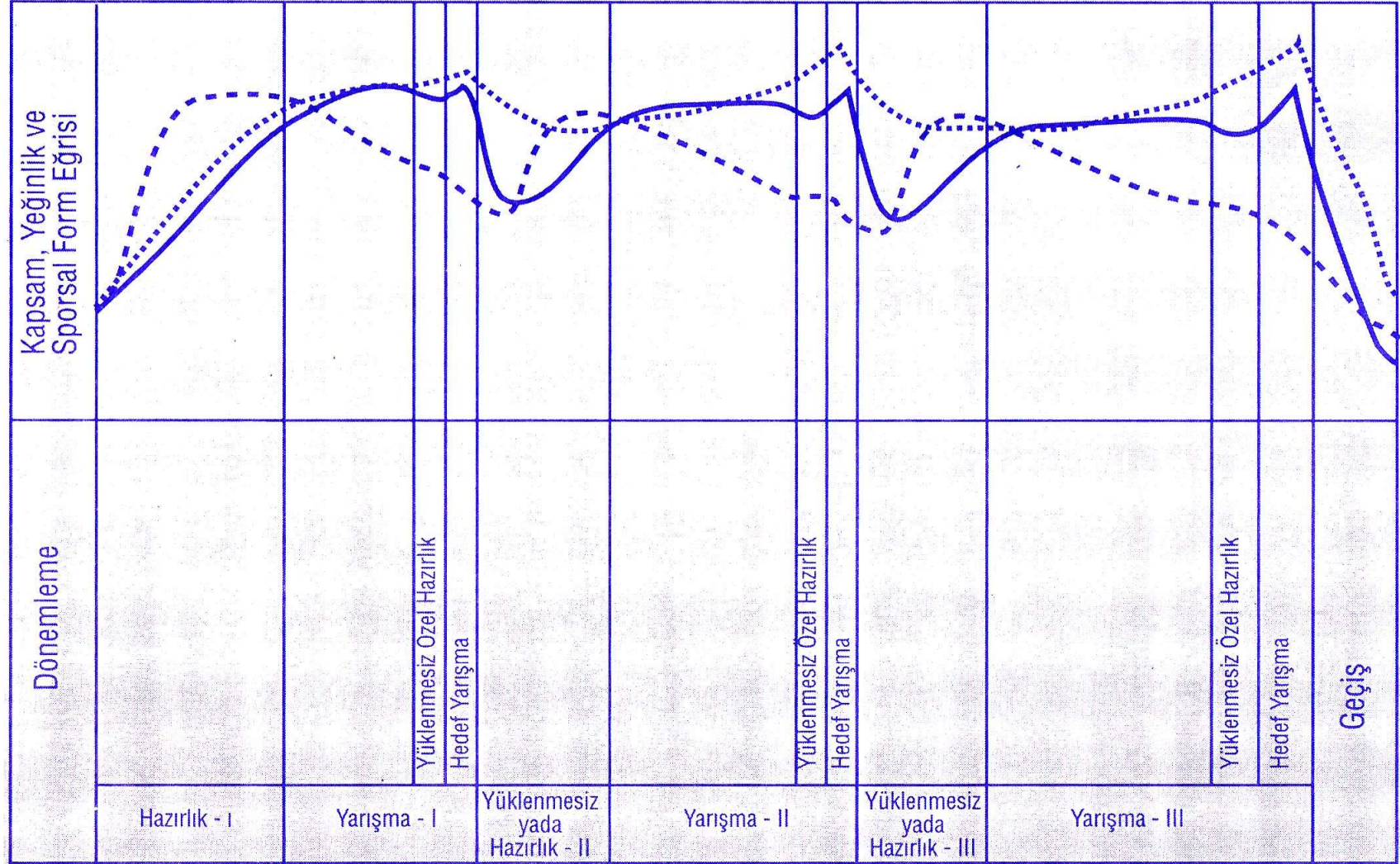


# ÇOK UÇLU PLANLAMA



 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-Uluslararası 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		4 3 3 2 2 1 2 1 2 2 5														
Sağlık Yoklaması																
Kamplar																
Antrenman Emenleri		<p>— Kapsam % 100</p> <p>— Yeğinlik 90</p> <p>..... Doruklama 80</p> <p>70</p> <p>60</p> <p>50</p> <p>40</p> <p>30</p> <p>20</p> <p>10</p> <p>Doruklama</p> <p>■ Fiziksel</p> <p>■ Tekniksel</p> <p>■ Taktiksel</p> <p>■ Psikolojik</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 Takvimi	Yerel			X	X	X		X	X		X	X	X				
	Uluslararası									X				X			
Dönemler	Antrenman Evreleri	Evre		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	Gen.	Ozel	On	Temel
	Makro Döngü	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Mikro Döngü	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Doruklama İndeksi	4	4	3	2	4	3	2	1	4	3	3	2	2	1	5	5
	Test Tarihleri	X		X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X
	Sağlık Yoklaması	X				X				X	X						X
Hazırlanma Biçimleri	Kulüp																
	Kamp																
Antrenman Emenleri	Dinlenme																
	Doruklama																
	Kapsam																
	Yeğinlik																
	Doruklama																
	Fiziksel																
	Tekniksel																
	Taktiksel																
	Psikolojik																











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

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							
3	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					52		
10	Müsabaka Günü				5	4						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		

