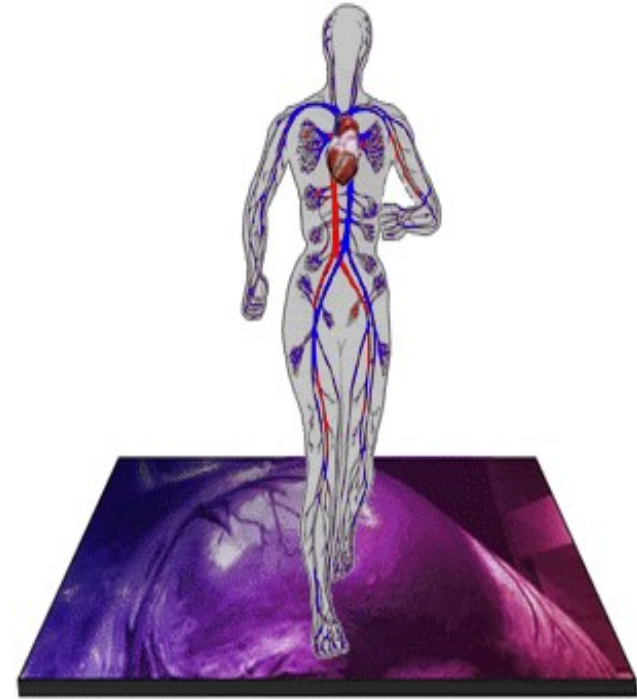


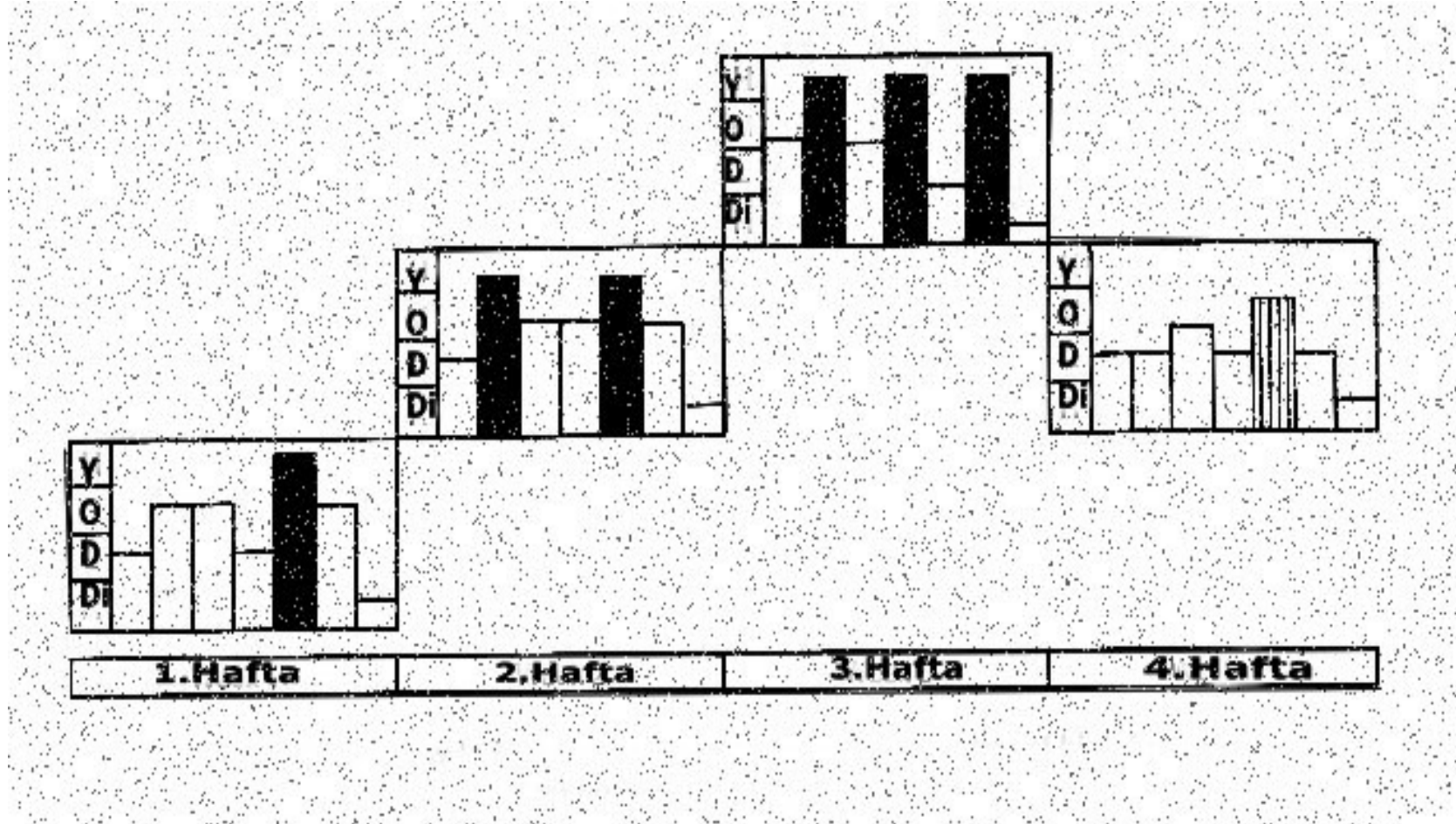


ANTRENMAN PLANLAMASI

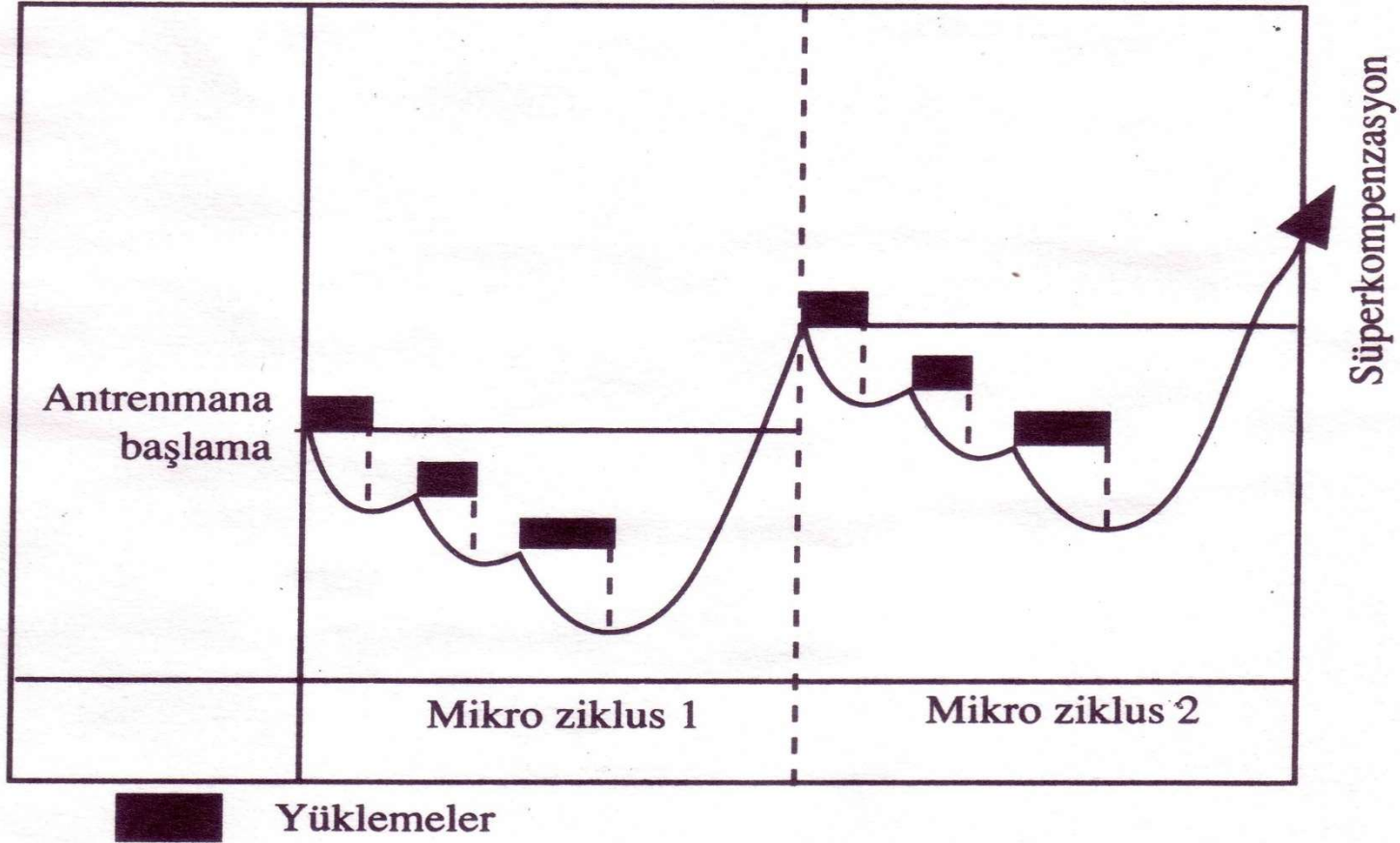




MAKRO VE MİKRO DÖNGÜ



MAKRO VE MİKRO DÖNGÜ



MAKRO VE MİKRO DÖNGÜ

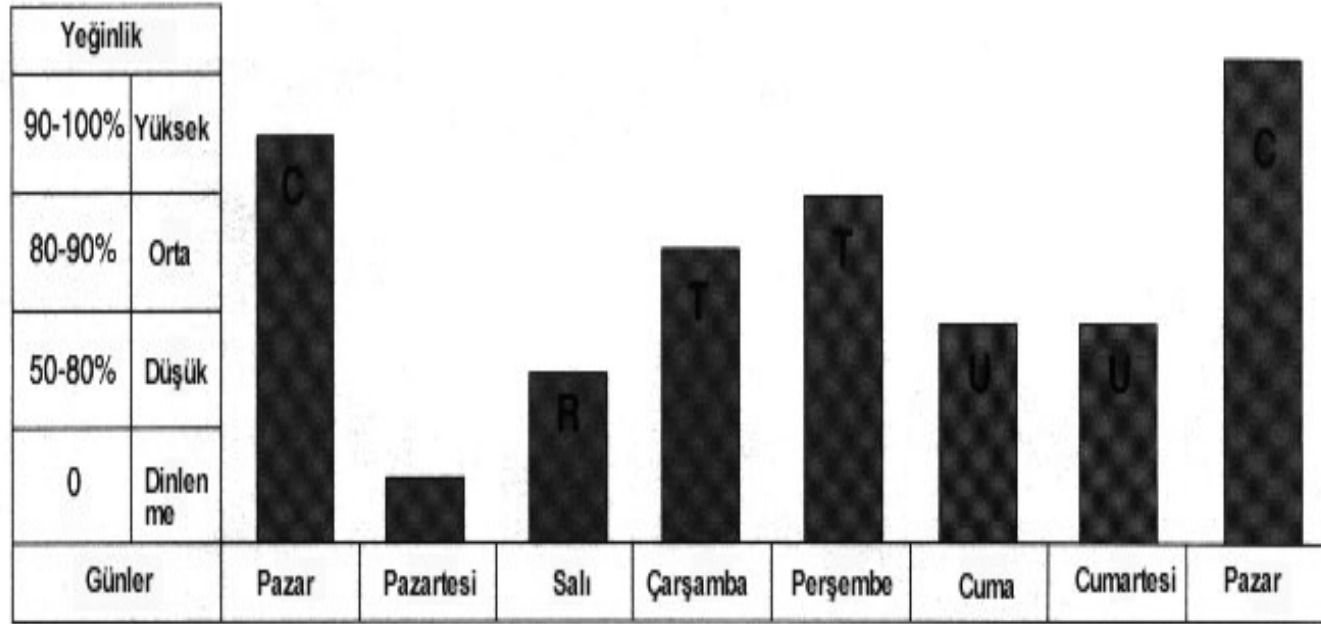


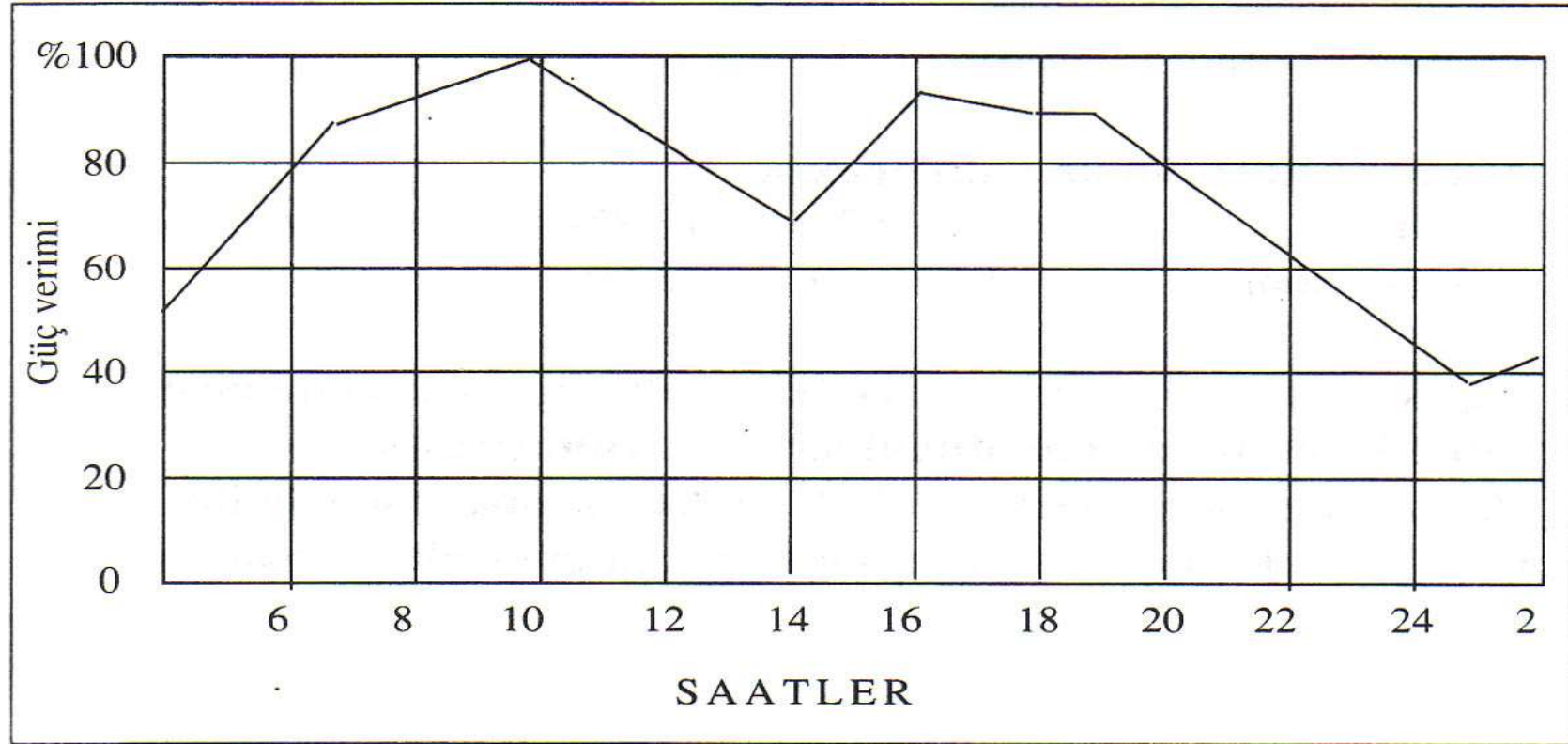
Figure 7.19 Microcycle for weekly competitions

GÜNLÜK ANTRENMAN PLANI

Günlük antrenmanı düzenlerken şu ilkelere dikkat edilmelidir.

- Alıştırmaların yoğunluğu basamaklamalı yükseltilmelidir,
- Doğru ve uygun alıştırmaları seçmeye çalışılır,
- Bilinen alıştırmaları seçmeye çalışılır,
- İlgii ayakta tutmalıdır,
- Alıştırmaları açıklayın ve gösterin,
- Hataları görün ve düzeltin,
- Yeni görevleri açıklayın ve görev dağılımı yapın,
- Düzeni ve disiplini sağlayın.

GÜNLÜK ANTRENMAN PLANI



Sema 14 Bir günün akşam: güc veriminde hieritmik deęiciklikler

BİR ANTRENMAN BİRİMİ PLANI

Örnek - 1

1. Isınma
2. Hareketlilik
 - a. Aktif
 - b. Pasif
3. Teknik-Taktik
4. Sür'at
5. Teknik-Taktik
6. Dinamik maksimal kuvvet ya da çabuk kuvvet çalışması
7. Dayanıklılık (Aerobik -Anaerobik)
8. Bitiriş Bölümü

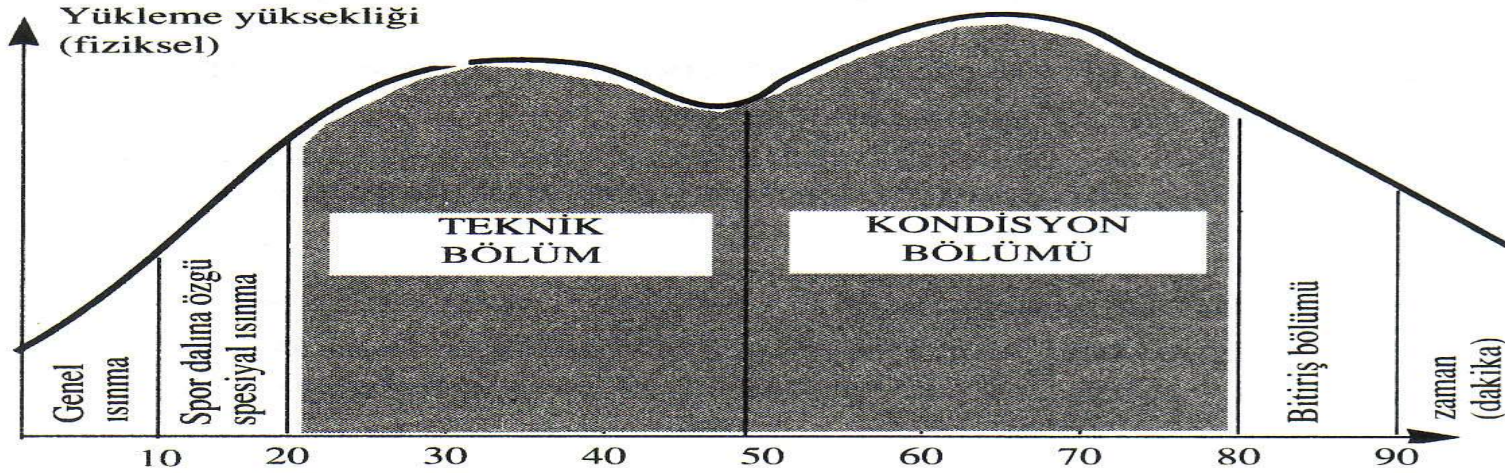
Örnek - 2

1. Isınma
2. Hareketlilik
 - a. Aktif
 - b. Pasif
3. Teknik-Taktik
4. Sür'at
5. Teknik-Taktik
6. Dayanıklılık (Aerobik -Anaerobik)
7. Bitiriş Bölümü

Örnek - 3

1. Isınma
2. Hareketlilik
 - a. Aktif
 - b. Pasif
3. Teknik-Taktik
4. Sür'at
5. Teknik-Taktik
6. Statik kuvvet çalışması
7. Dayanıklılık (Aerobik -Anaerobik)
8. Bitiriş Bölümü

BİR ANTRENMAN BİRİMİ PLANI



Şema 15 . Süre, içerik dağılımı ve yüklemeye eğrisi ile bir antrenman birimi (GROSSER/NEUMAİER 1982, 17)

Ana bölümde;

- önce koordinasyon-teknik;
- sonra sürat;
- sonra maksimal-çabuk kuvvet;
- sonra anaerob devamlılık (süratte devamlılık, kuvvette devamlılık);
- ve en sonunda da aerob devamlılık çalışmaları yapılır.

BİR ANTRENMAN UYGULAMA PLANI

BÖLÜM	AMAÇ-GÖREVLER	İÇERİK
BAŞLAMA- HAZIRLIK BÖLÜMÜ	Ana bölüm için sistematik hazırlık ■ Fiziksel hazırlık; adalelerde ısınma; hareketlilikte artış, adaptasyonda yükseliş,... ■ Kognitiv-psikolojik hazırlık; Dikkat ve konsentrasyonda yönlendirme, motivasyon, arzu-isteklilik	Genel + spor dalına özgü spesiyal cimnastik hareketleri (oyunsal form)
ANA BÖLÜM	İçinde bulunan antrenman durumunu geliştirmek veya korumak Dikkat: ■ Antrenman etkilerinde olumlu sıralama ■ Yükleme ve dinlenme prensipleri	Teknik elementler, Kondisyon çalışmaları Taktik formları, vs... Dikkat (sıralanarak): ■ Önce teknik koordinasyon ve sürat ■ Sonra kuvvet (özel, genelden önce) ■ sonra devamlılık
BİTİRİŞ BÖLÜMÜ (eğer gerekli ve olanak varsa)	Regenerasyon süreçlerinin başlaması, Organizmayı normal fonksiyonel konuma yönlendirmek	Düşük tempoda koşu Düşük tempoda yüzme, oyunlar, vs...

Tab. 18. Bölüm, amaç-görev ve içerikleri ile "bir antrenman birimi"
(GROSSER/BRÜGGEMAN/ZINTL 1986,77)

BİR ANTRENMAN BİRİMİ PLANI

GİRİŞ BÖLÜMÜ 5 - 10 dk	HAZIRLIK BÖLÜMÜ 10 - 70 dk	ANA BÖLÜM 60 - 80 dk			BITİRİŞ BÖLÜMÜ 5 - 10 dk
Serbest alıştırılmalar	Antrenmana hazırlama (ısınma)	Motorik özelliklerin geliştirilmesi	Teknik-taktik	Oyunlar	Dinlendirici alıştırılmalar

ARAŐTIRMA VE TESTLER

Düzenli aralıklarla testler yapılmalıdır



- Güvenilirlik
- Geçerlilik
- Kullanılabilirlik
- Ekonomik şartşar
- Branşaya uygunluk

ARAŐTIRMA VE TESTLER

- Spora özgü testler, standartlar, model
- Yükllenme ve toparlanma uyum süreci
- Fizyolojik adaptasyon süreci
- Psikolojik adaptasyon süreci

ARAŐTIRMA VE TESTLER

- Antropometri ve vücut kompozisyonu
- Kalp-solunum ve kas dayanıklılığı
- Akciğer kapasitesi ve solunum kontrolü
- Maksimal kas gücü ve Anaerobik kapasite
- Beceri, koordinasyon, hareketlilik, esneklik

ARAŐTIRMA VE TESTLER

Antropometri

- Boy
- Ekstremiteler Uzunlukları
- Eklem ap ve evre lümleri
- BMI veya VKİ Vücut Kütle İndeksi ???
- Göğüs-Kalça evre Oranı

ARAŐTIRMA VE TESTLER

Vücut Kompozisyonu

- Densitometre - Hidrodensitometri
- Skinfold - Deri altı yağ dokusu
- İD - İzotop dilutasyonu
- BMI - Bioelectrical Impedance
- DPA - Dual Foto Absorptiometri
- MRI - Magnetik Rezonans
- TOBEK – Total Body Electroconductivity

ARAŐTIRMA VE TESTLER

Kalp-solunum dayanıklılığı – Aerobik Kapasite

- Submaksimal ve maksimal VO₂
Kođu bantı, Bisiklet, Yüzme Tankı, Alan
- Laktat ve Solunum Eűiđinin Belirlenmesi
- Hareket Ekonomisinin Belirlenmesi

ARAŐTIRMA VE TESTLER

Akciğer kapasitesi ve solunum kontrolü

- Gaz Analizörü
- Spirometre
- Solunum / dakika
- Alveolar Solunum
- Residual Hacim



ARAŐTIRMA VE TESTLER

Maksimal Kas G¼c¼ ve Dayanıklılığı - Anaerobik

- Sargen's Durarak Dikey Sıçrama Testi
- Durarak Uzun Atlama Testi
- Wingate Bisiklet Ergometresi Testi
- İzokinetik Testler
- AOD – Oksijen Borçlanması Belirlenmesi
- 1RM – 1MT – Tek Tekrar Maksimum Ağırlık

ARAŐTIRMA VE TESTLER

Beceri, Koordinasyon, Hareketlilik, Esneklik

- İstasyon testleri
- Gonyometre
- Fleksometre
- Uzan Eriő



