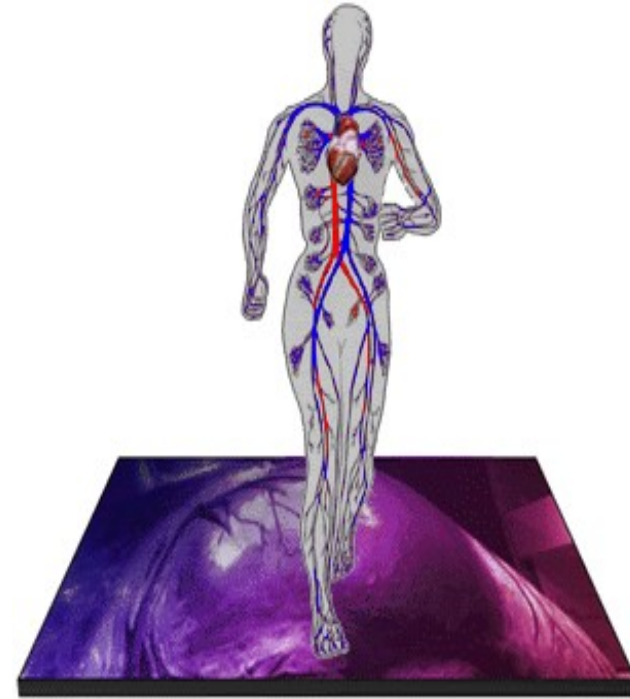




ANTRENMAN PLANLAMASI



SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Doç. Dr. Cengiz AKALAN

ANTRENMAN PLANLAMASI



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 :

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ



Doç. Dr. Cengiz AKALAN

ANTRENMAN PLANLAMASI

6

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, KARINCA LANMA	
		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:.....

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ



Doç. Dr. Cengiz AKALAN

ANTRENMAN PLANLAMASI

8

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, İDRAR 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, SINÜZİT, BADEMÇİK İLTİHABI..vs)	
		KANSER TÜMÖRÜ veya ORGAN BÜYÜMESİ	
		FİTİK	
		DEHİDRATASYON SORUNU (AŞIRI SU VE TUZ KAYBI)	
		GÜNEŞ ÇARPMASI	
		KAFA TRAVMASI (BAŞ DÖNMESİ, HAFIZA 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.

TARİH	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 YONTEMI KULLANIYOR MUSUNUZ ?	
		GOĞSUNUZDE ŞİŞLİK VEYA AĞRI VAR MI ?	
		GEBELİK VEYA DOĞUM SIRASINDA PROBLEM OLDU MU ?	
		DİĞER PROBLEMLER	

SPORCU veya VELİSİNİN İMZASI

