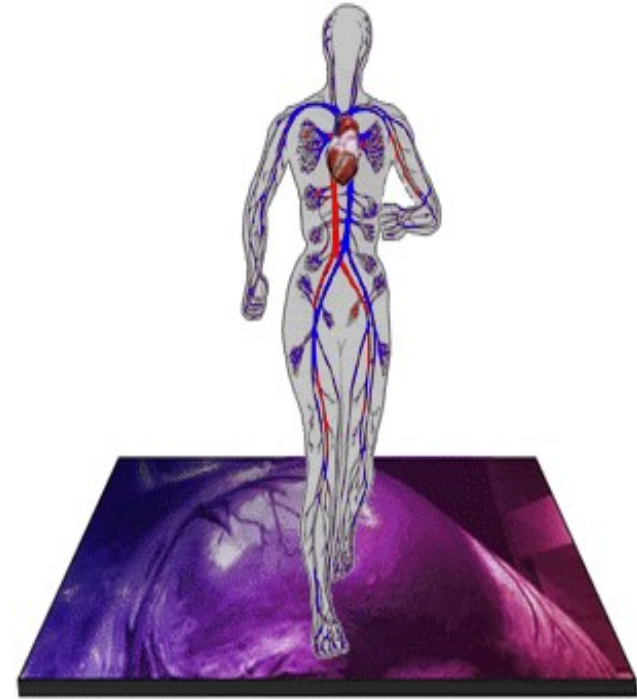




ANTRENMAN PLANLAMASI

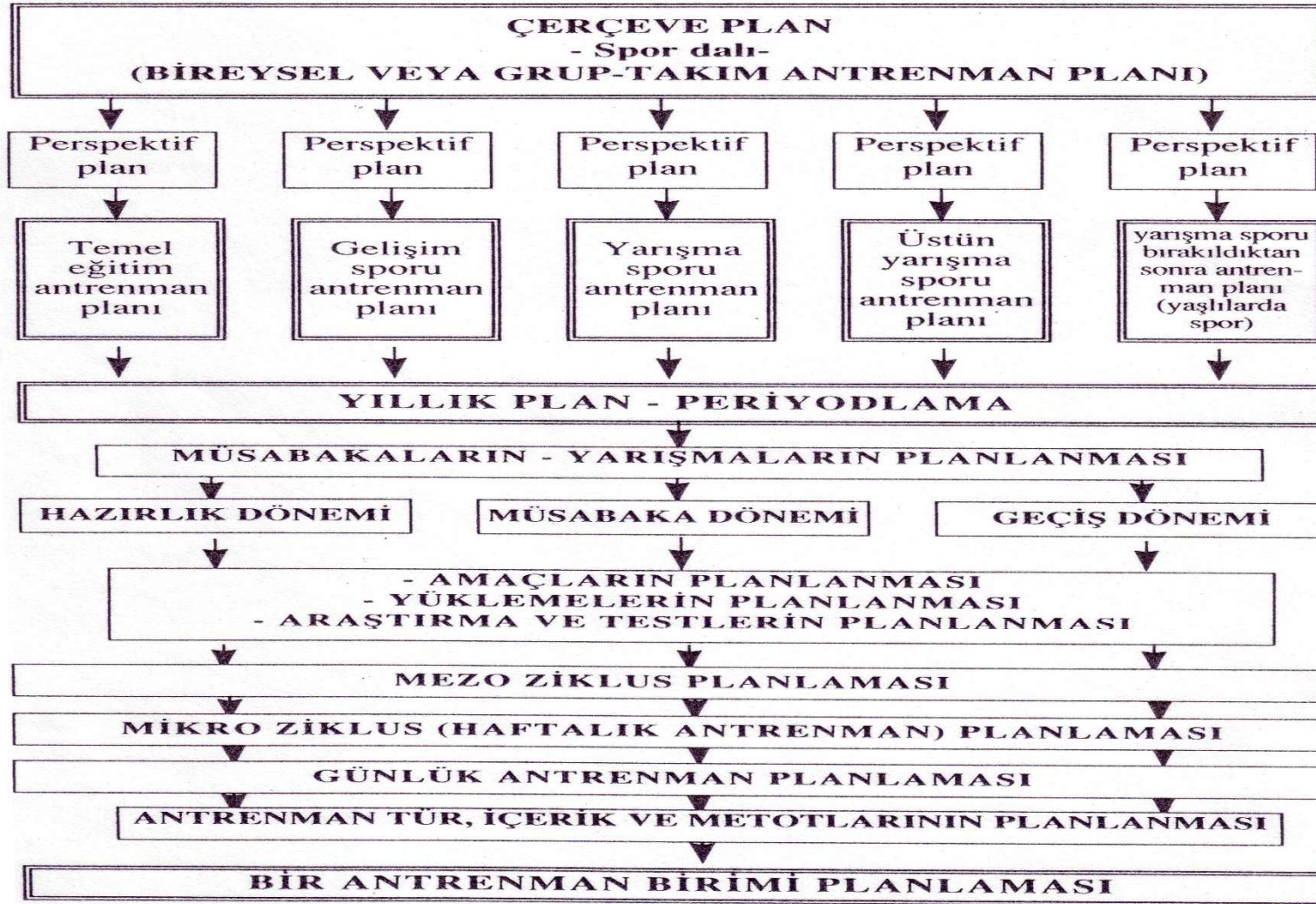


SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Doç. Dr. Cengiz AKALAN

ANTRENMAN PLANLAMASI





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 ?



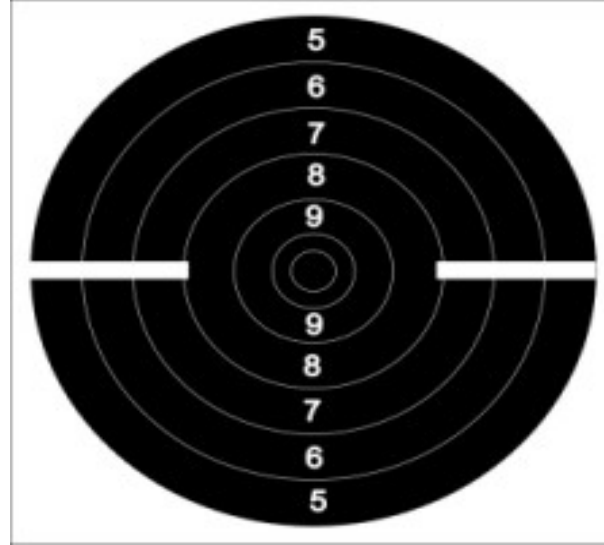
AMAÇLARIN PLANLANMASI

- 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?



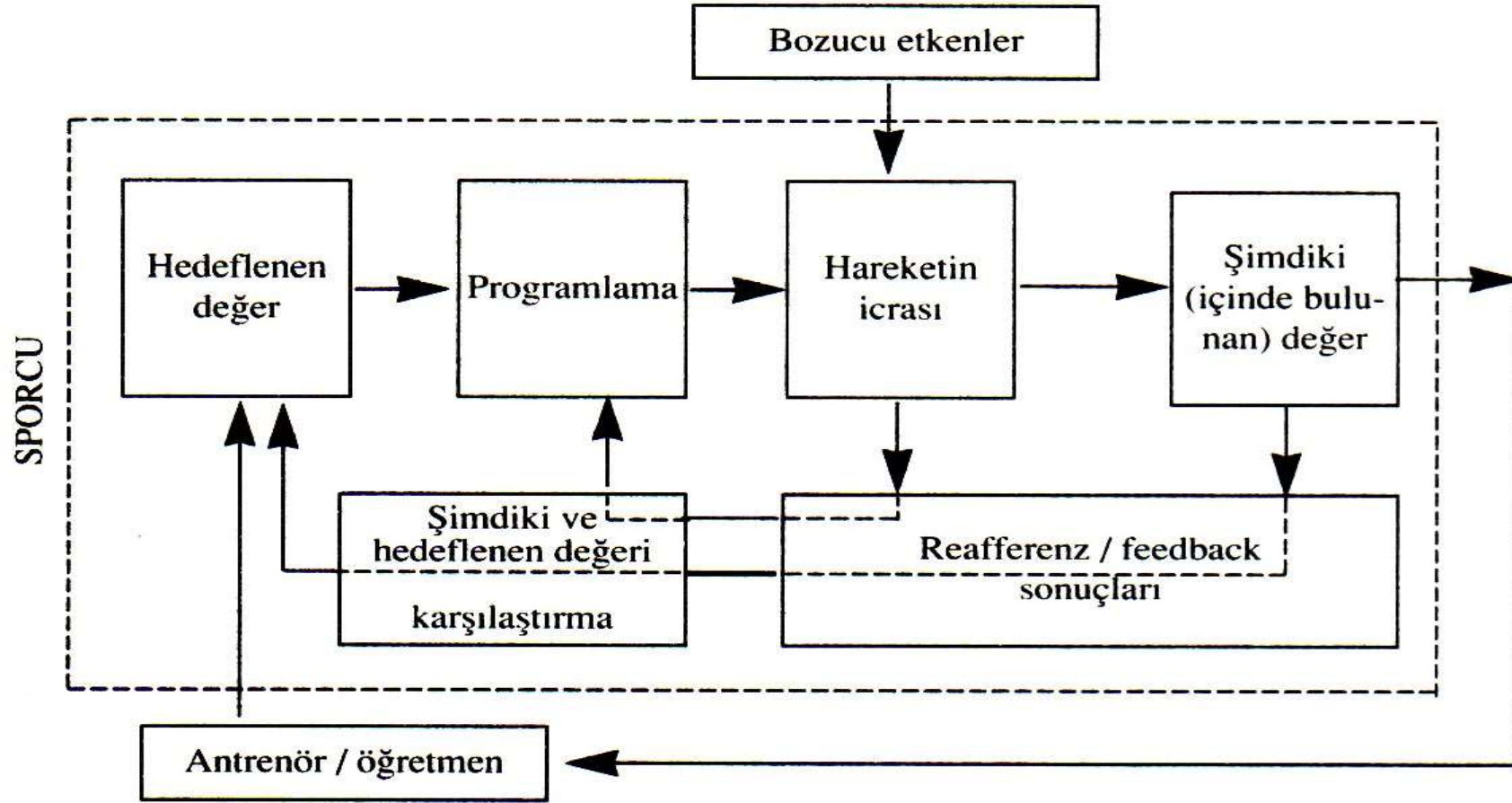
AMAÇLARIN PLANLANMASI

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

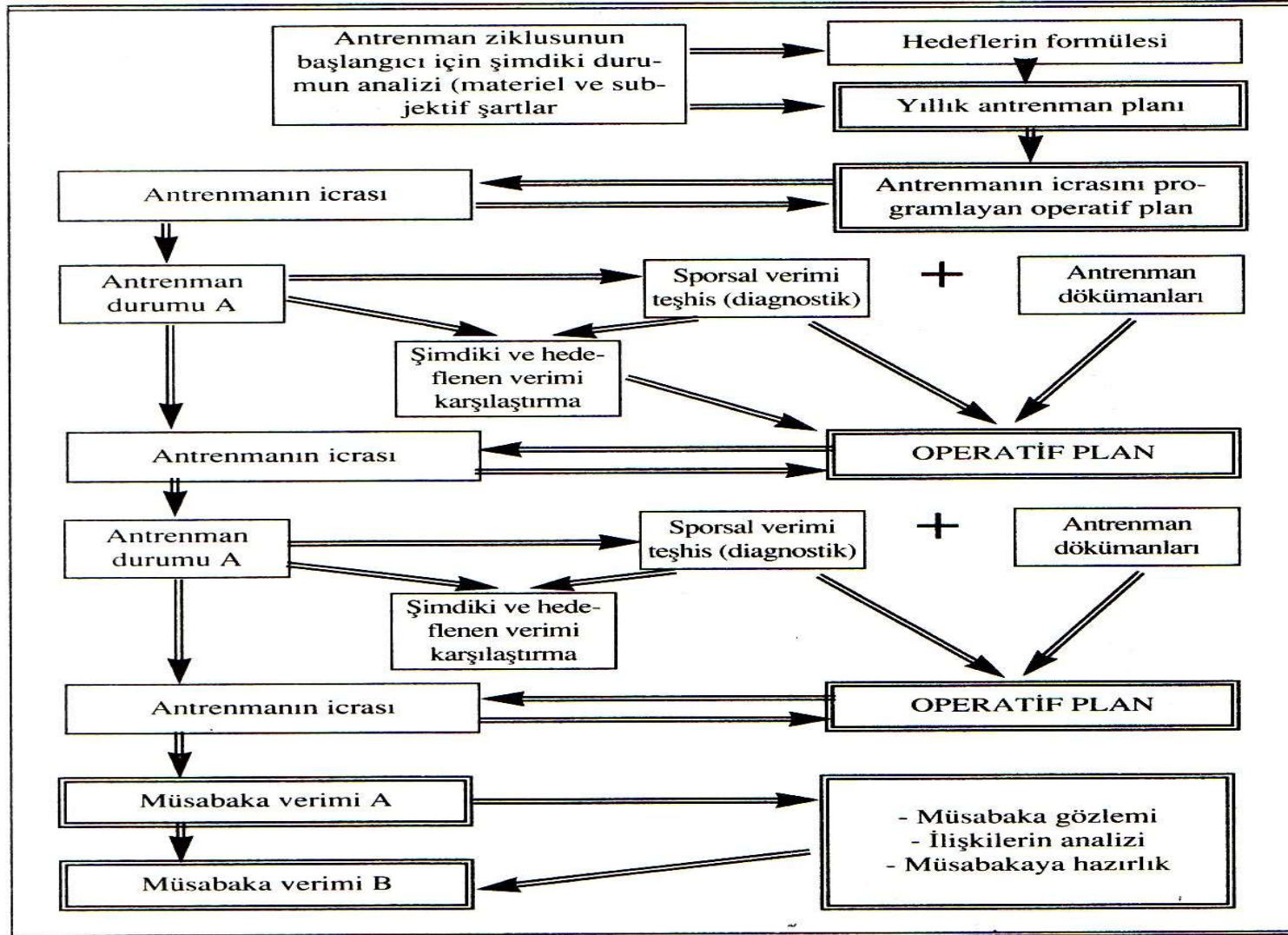
AMAÇLARIN PLANLANMASI



AMAÇLARIN PLANLANMASI



AMAÇLARIN PLANLANMASI



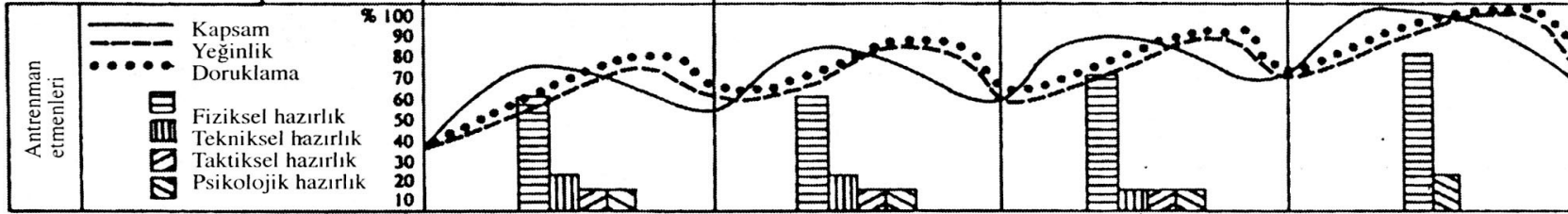
AMAÇLARIN PLANLANMASI

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 - Kassal dayanıklılık - Aerobik dayanıklılık - Anaerobik dayanıklılığın geliştirilmesi	- Özel hazırlık - Özel kassal 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 ₂ 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,...

