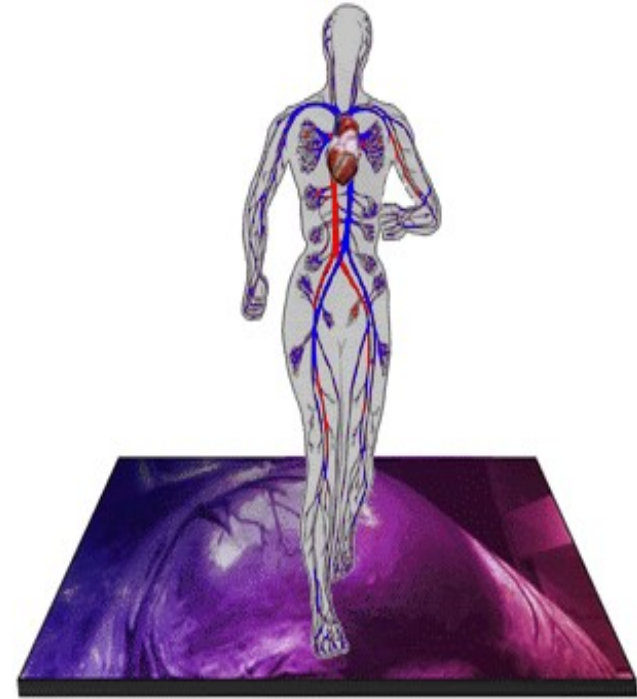




ANTRENMAN PLANLAMASI



SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Doç. Dr. Cengiz AKALAN

ANTRENMAN PLANLAMASI



MÜSABAKALARIN PLANLANMASI

Sezonun en yüksek verim noktalarını yakalamak en önemli sorundur

• Değişik spor dallarında

• Tür

• Ulusal / Uluslararası

• Milli / Kulüpler arası/ olimpiyat ve dünya şampiyonaları

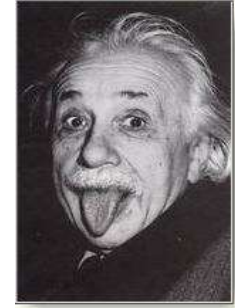
• Sayısal farklılık

• Sezon farklılığı



MÜSABAKALARIN PLANLANMASI

PROBLEM ? UZMANLAR

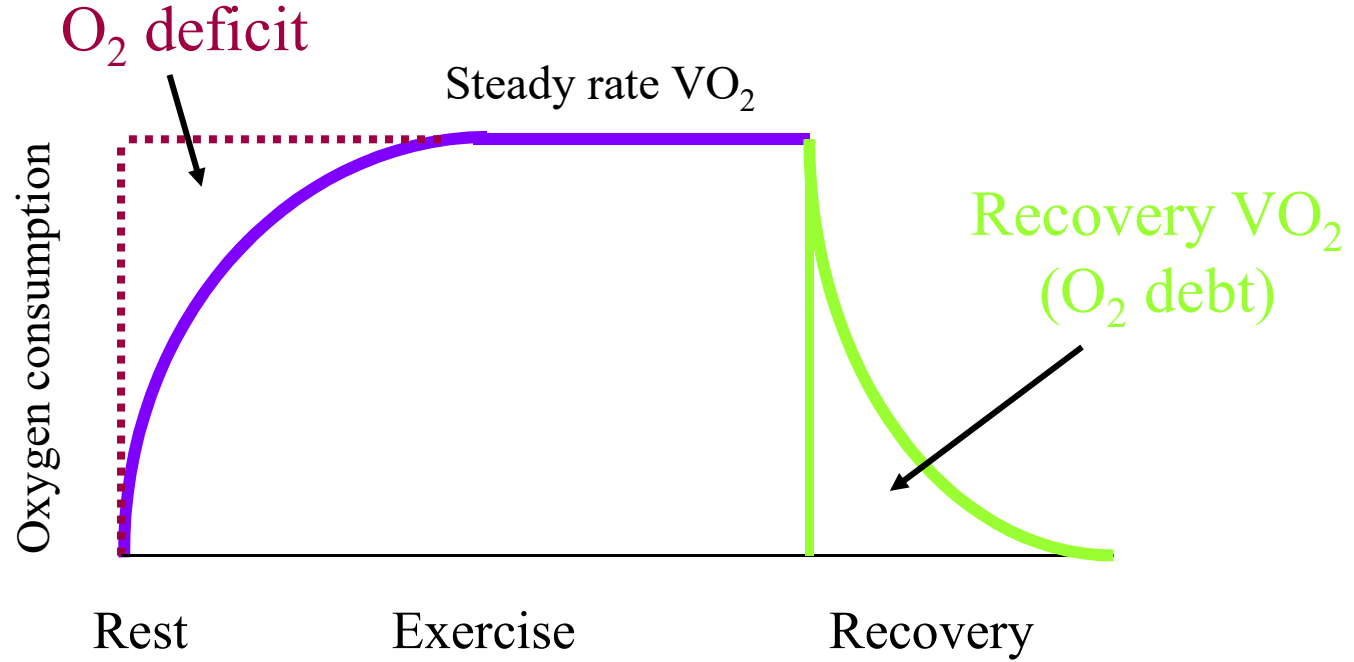


- Müsabaka takvimlerinin hazırlanması
 - En geç geçiş dönemi başında hazırlanmalı
- Özel hazırlık müsabakaları
 - Hazırlık dönemi öncesi anlaşmalar yapılmalı
- Müsabakaların ertelenmesi
 - Hava şartları/ekonomik şartlar vs.

YENİLENME/RECOVERY

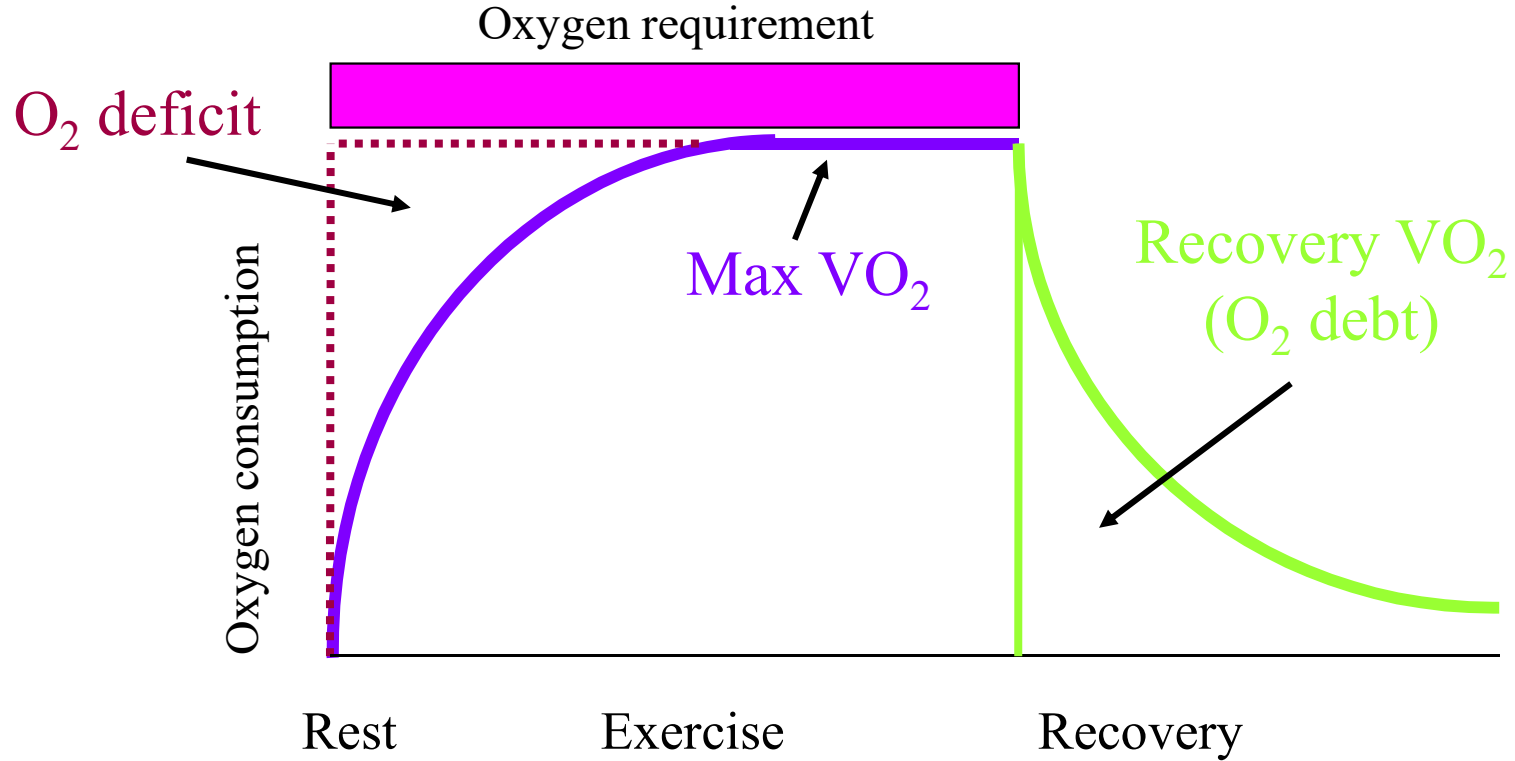
Oxygen tüketimi, O₂ borçlanması

1. Hafif ve orta şiddet egzersiz



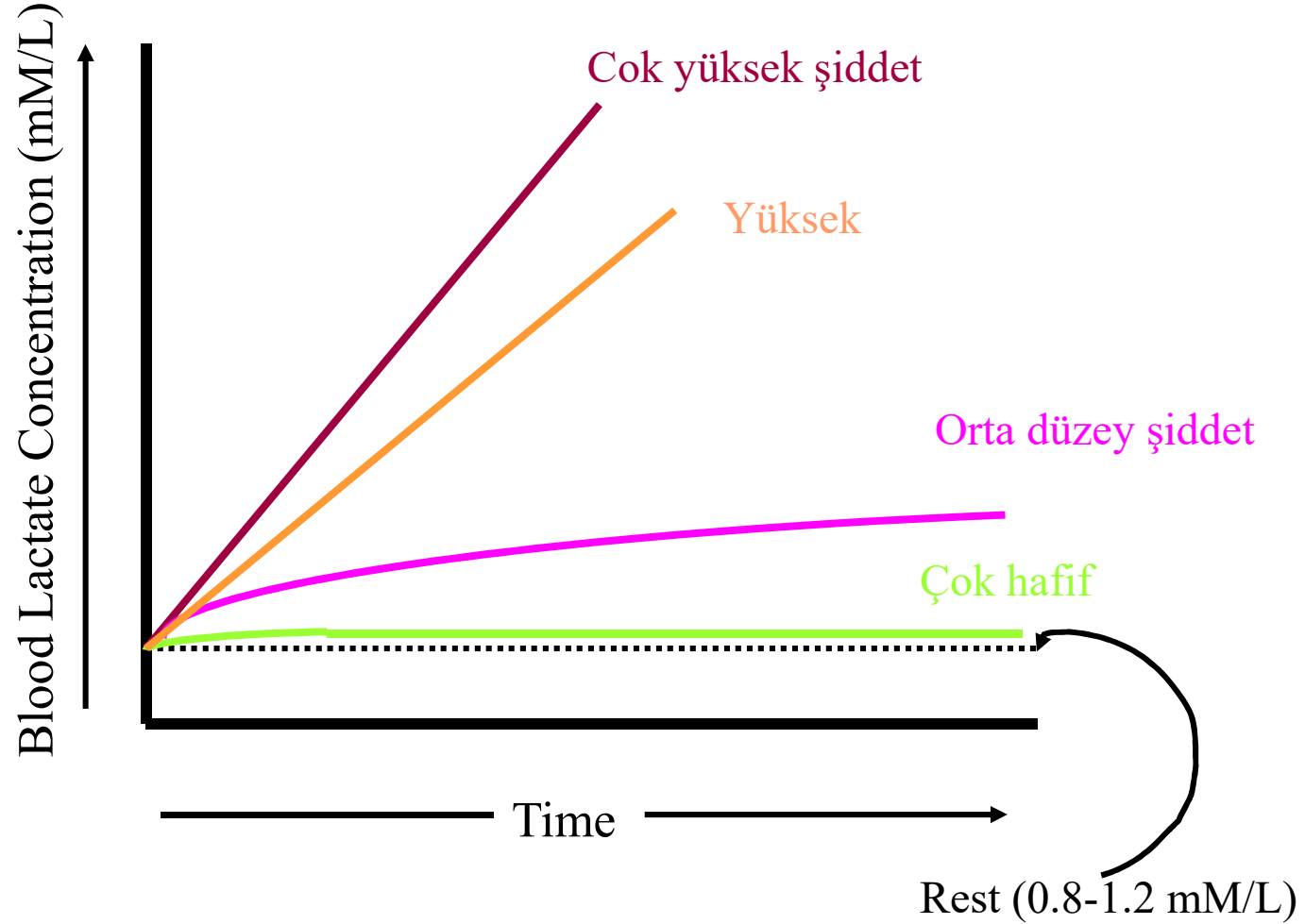
YENİLENME/RECOVERY

2. Yüksek şiddette egzersiz



Solunum-dolaşım-hormonel-ısı regülasyonu

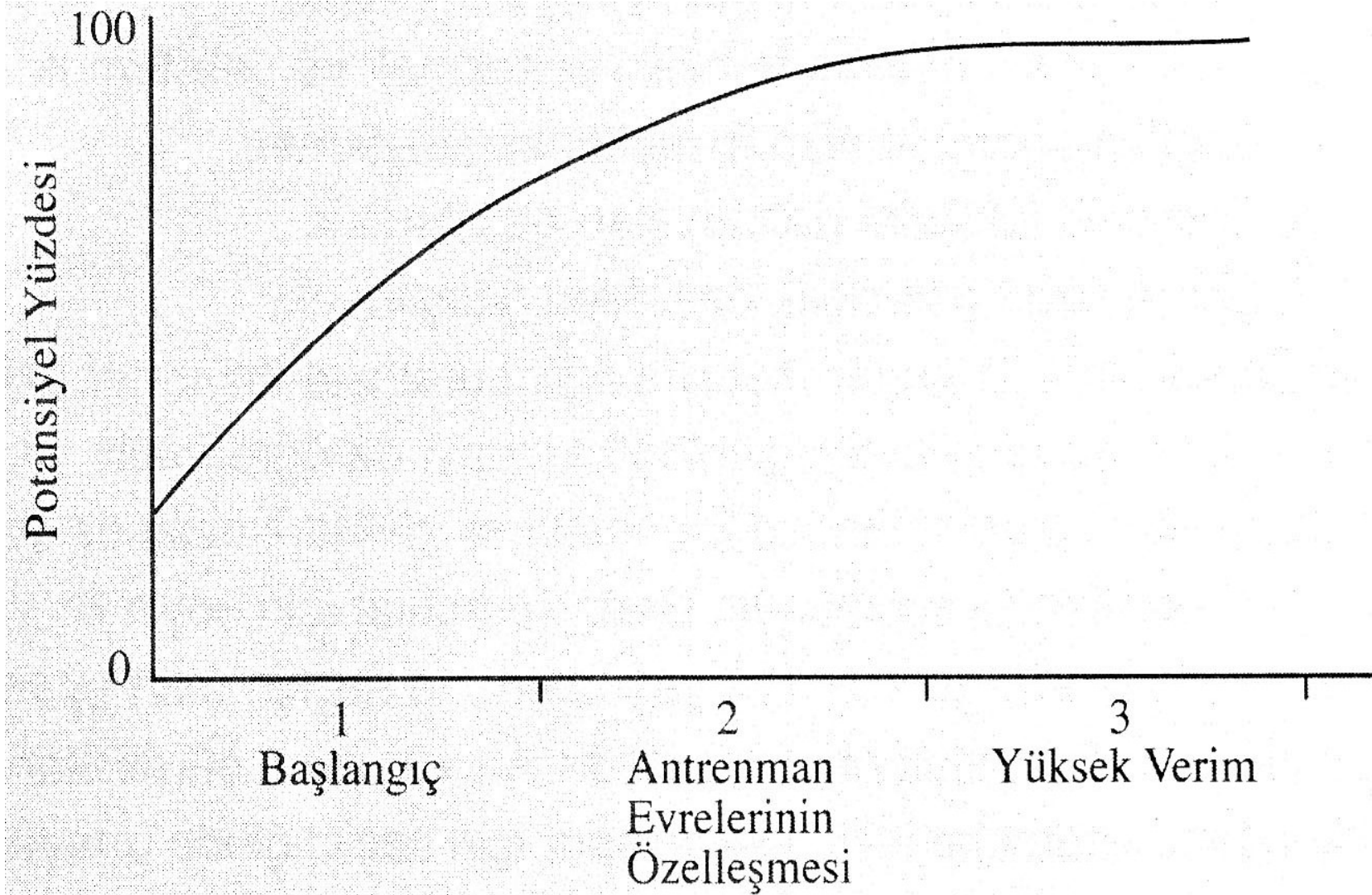
Kan Laktat Kinetiđi



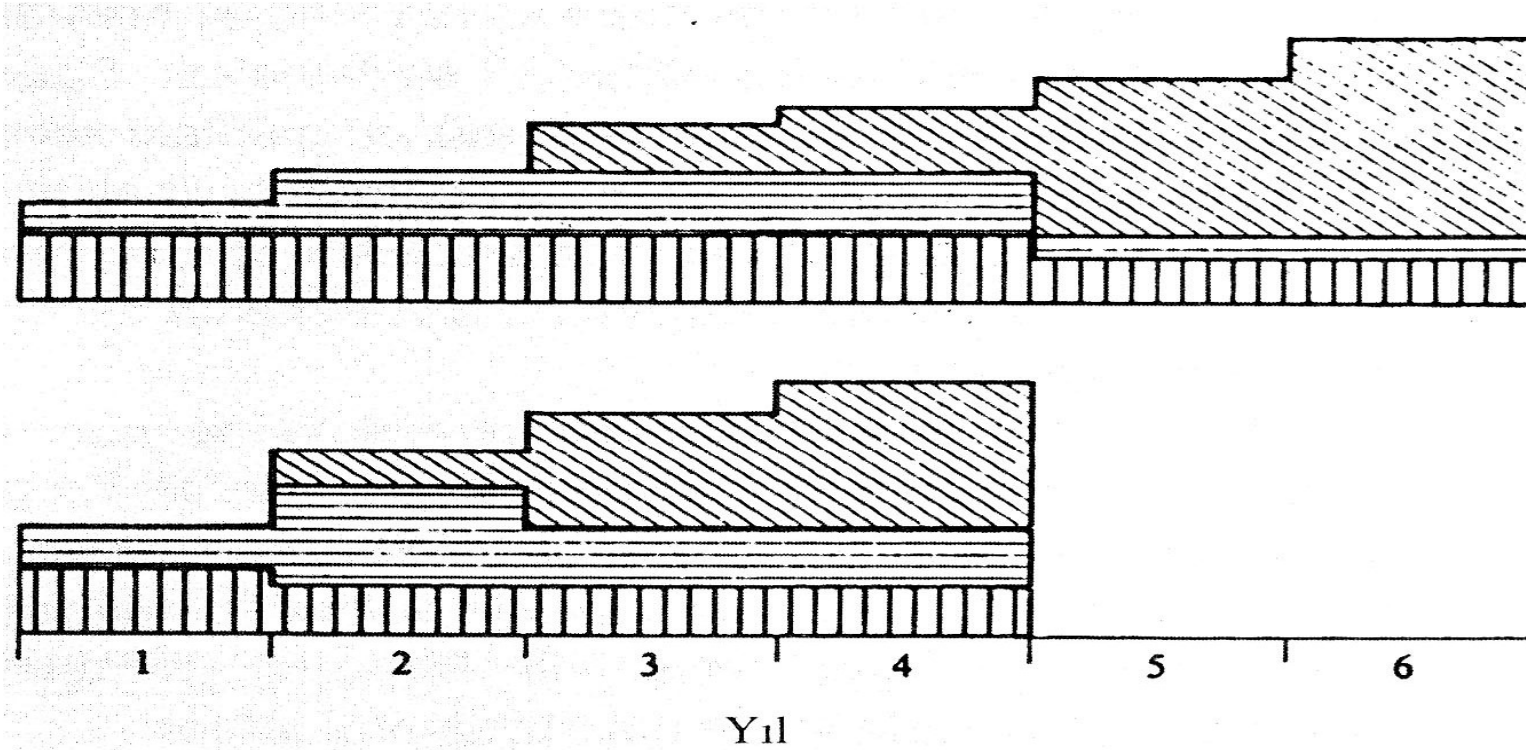
UZUN YILLARA YÖNELİK PLANLA



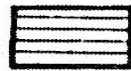
UZUN YILLARA YÖNELİK PLANLAMA



UZUN YILLARA YÖNELİK PLANLAMA



Özelleşmiş
Antrenman



Özelleşmiş Ant.
Temelleri



Çok Yönlü
Fiziksel Hazırlık

UZUN YILLARA YÖNELİK PLANLAMA

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 - Kassel dayanıklılık - Aerobik dayanıklılık - Anaerobik dayanıklılığın geliştirilmesi	- Özel hazırlık - Özel kassel 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 uyarılma	→ - 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
Antrenman etmenleri					

UZUN YILLARA YÖNELİK PLANLAMA



UZUN YILLARA YÖNELİK PLANLAMA

	A Y L A R											
	Ekim	Kasım	Aralık	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	May.	Haz.	Tem.	Ağus.	Eylül
Yarışma Sayısı												
Yarışma Günü sayısı												
Antrenman Saati sayısı												
Dinlenme Günleri sayısı												

UZUN YILLARA YÖNELİK PLANLAMA

