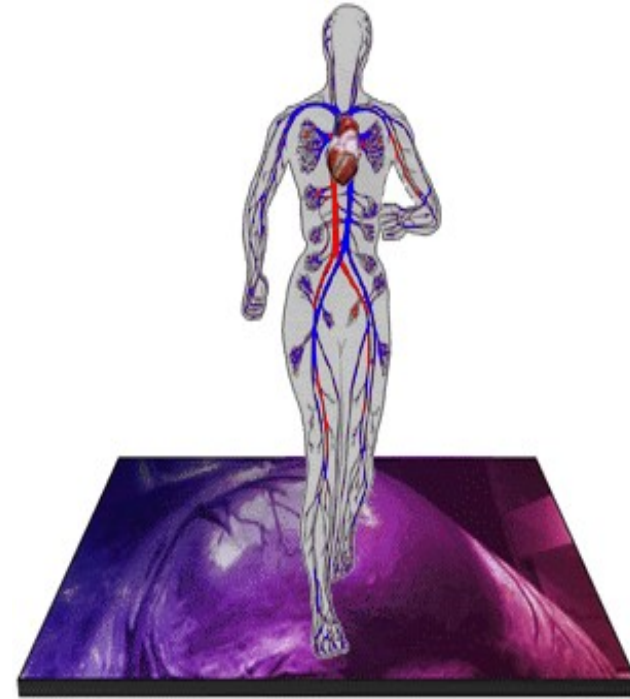




ANTRENMAN PLANLAMASI



SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Doç. Dr. Cengiz AKALAN

ANTRENMAN PLANLAMASI



TEMEL EĞİTİM ANTRENMAN PLANLAMASI



Temel Eğitim Antrenman Planı

- Genetik gelişim nitelikleri sebebi ile
 - Koordinatif gelişim % 80
 - 11/12 yaşa kadar tamamlanır



Temel Eğitim Antrenman Planı



Genel Sporsal Beceri
ve
Yetenek Seçimi

Temel Eğitim Antrenman Planı

- Antrenmana başlama yaşı
- Sporun gerektirdiđi biyomotor özellikler
- Sporcunun doğal gelişim süreci
- Sosyal, ekonomik, psikolojik altyapı

Temel Eğitim Antrenman Planı

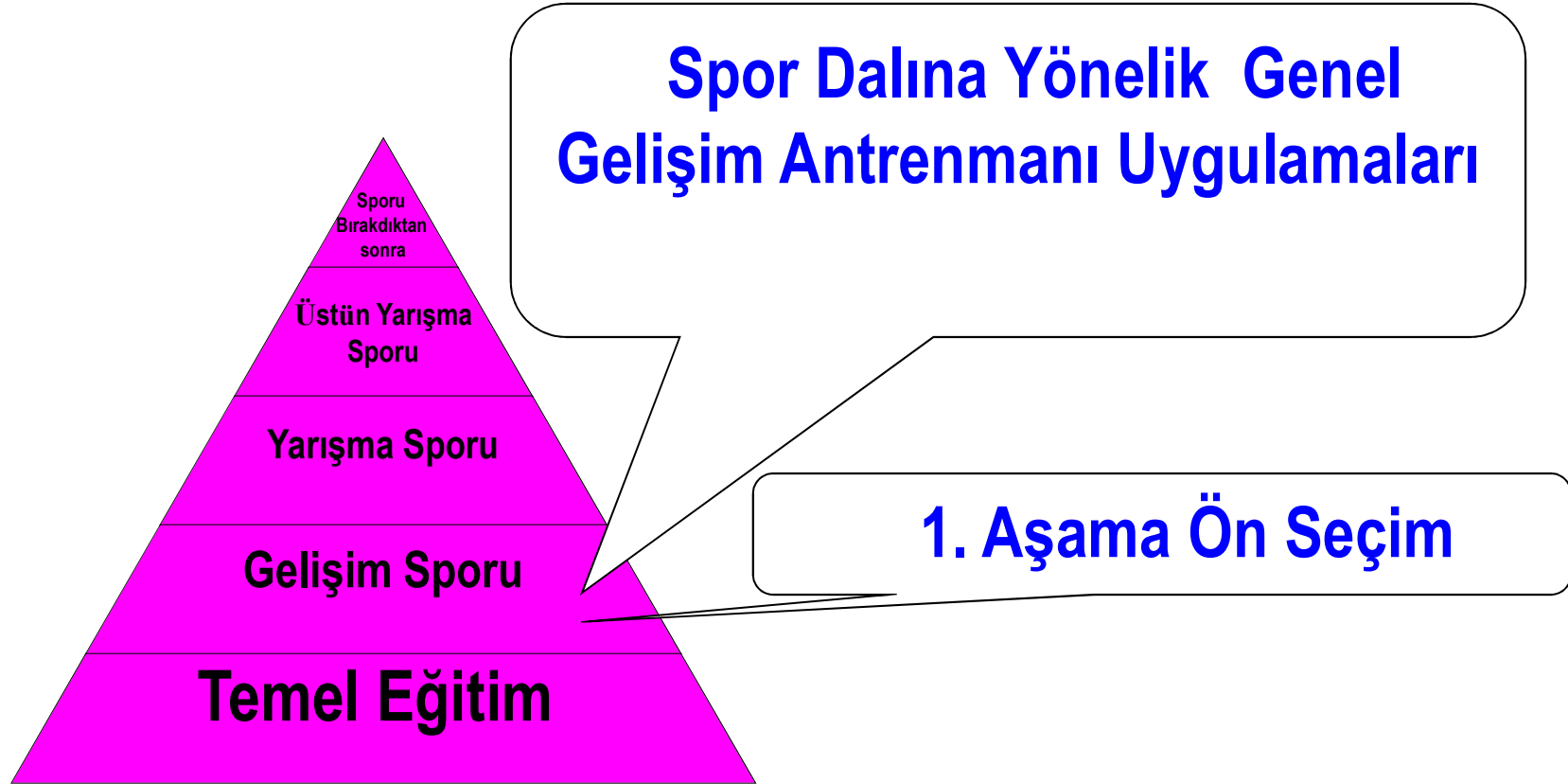
- Gelişim sürecinin çok yönlü desteklenmesi
- Teknomotorik gelişim
- Koordinatif beceri gelişimi
- Temel kondisyonel alt yapı oluşturma

Antrenmanın ana amacı: " Çok yönlü Temel Eğitim"		
Teknomotorik amaçlar ve içerik	Koordinatif amaçlar ve içerikler	Kondisyonel amaçlar ve içerik
<ul style="list-style-type: none"> -Spor dalına özgü teknik öğelerin kaba biçimlendirilmesi - Ön alıştırmalar -Teknik uygulamada kolaylık sağlama 	<ul style="list-style-type: none"> Koordinatif yeteneklerin çok yönlü eğitimi -Reaksiyon alıştırmaları -Denge alıştırmaları -Ritm alıştırmaları 	<ul style="list-style-type: none"> -Kondisyonel özel. geliştirilmeye başlanması -Sürat -Sıçramalar ve atmalar-fırlatmalar tırmanma itme kuvvetlerini geliştirme. -Temel dayanıklılık

GELİŞİM SPORU ANTRENMAN PLANLAMASI



Gelişim Spor Antrenman Planı



Gelişim Sporu Antrenman Planı

- 3-10 yaş - Ergenlik dönemi öncesi
- Sağlık, genel fiziksel gelişim



- Sınırlayıcı rol oynayacak yetersizlikler

Gelişim Spor Antrenman Planı

- Belli bir dala yönelik özel performans aranmaz
- Genel spor yeteneği değerlendirilir



- Oyun sporu tarzında antrenman uygulamaları
- Belli aralıklarla gelişim ve uygunluk testleri

