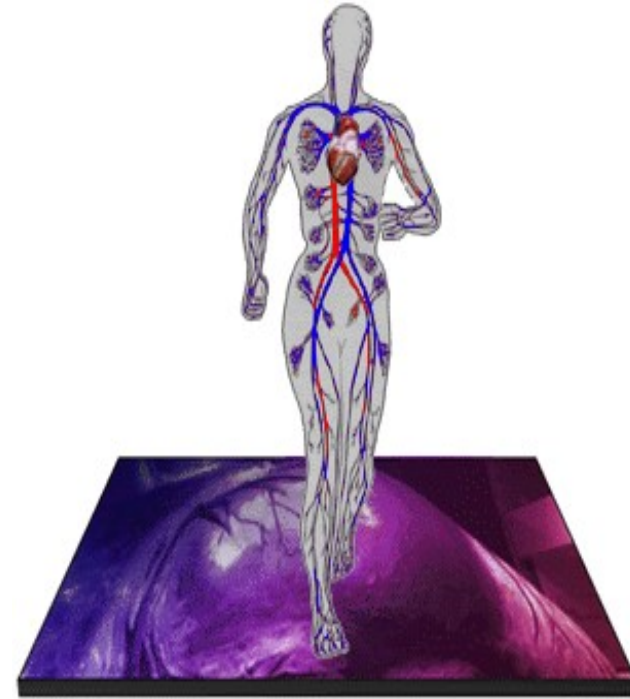




ANTRENMAN PLANLAMASI



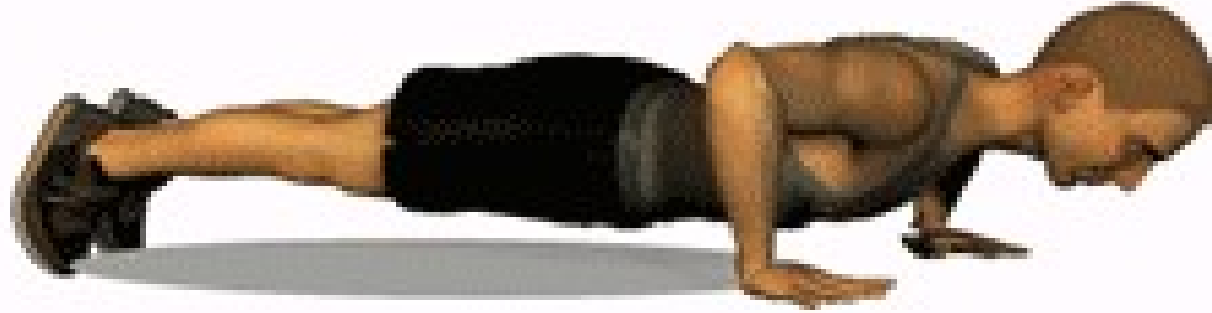
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Doç. Dr. Cengiz AKALAN

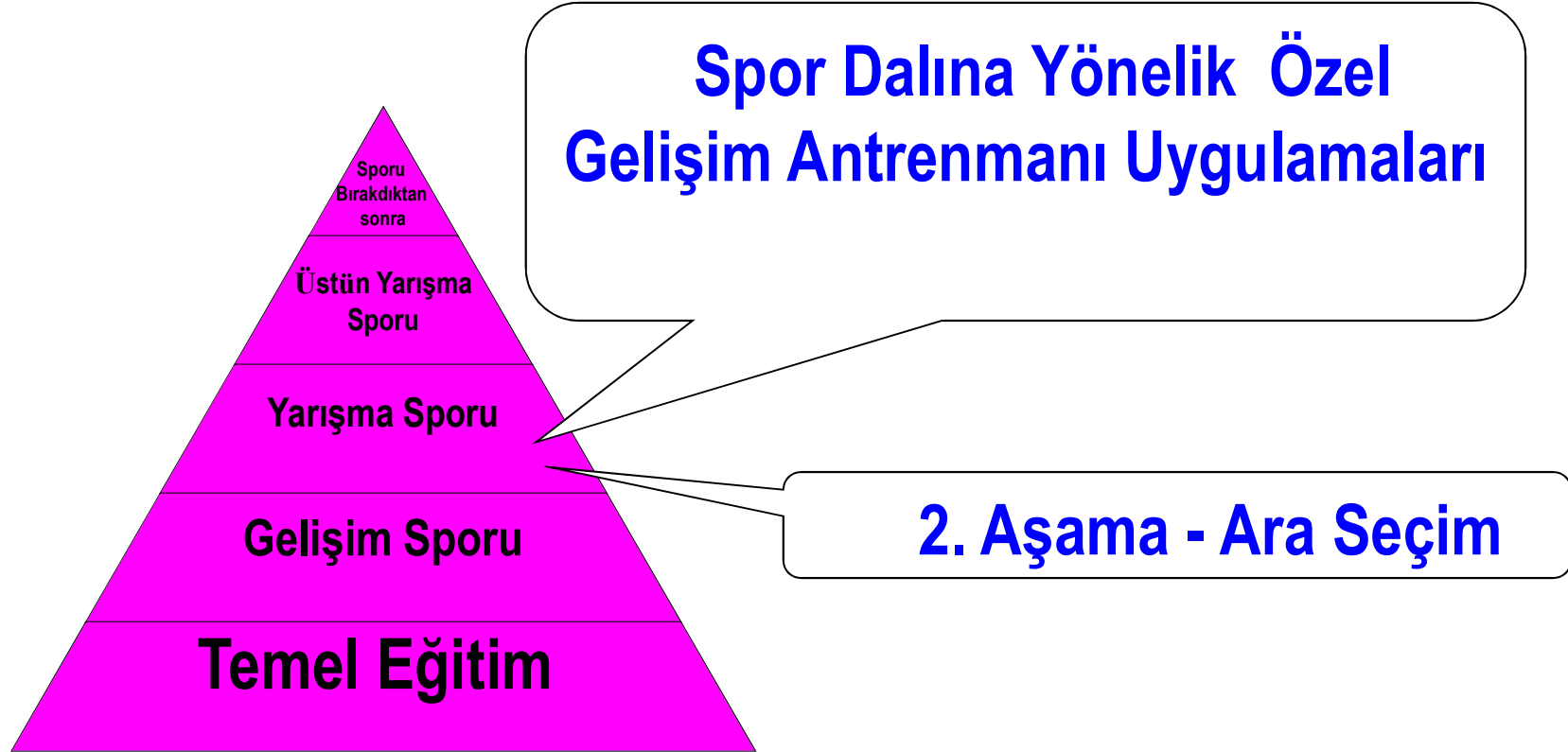
ANTRENMAN PLANLAMASI



YARIŞMA SPORU ANTRENMAN PLANLAMASI



Yarışma Sportu Antrenman Planı



Yarışma Sporu Antrenman Planı

- En önemli seçim evresi – Ergenlik ve sonrası
- Ayrıntılı sağlık testleri – Kronik hastalıklar
- Antropometrik, biyometrik ve fizyolojik testler
- Antrenman, adaptasyon, gelişim hızı

Yarışma Sportu Antrenman Planı

2. Aşama - Ara Seçim

- En önemli seçim evresi – Ergenlik ve sonrası
- Ayrıntılı sağlık testleri – Kronik hastalıklar
- Antropometrik, biyometrik ve fizyolojik testler
- Antrenman, adaptasyon, gelişim hızı

Antrenman ikinci aşama amacı "Spor dalına özgü temelin geliştirilmesi"	
Spor dalına özgü nitelikte amaçlar ve içerikler	Genel nitelikte amaçlar ve içerikler
<ul style="list-style-type: none"> - Spor dalına özgü teknik öğelerin ince koordinasyonu - Taktik koşullar altında, tekniklerin değişken kullanımının geliştirilmesi - Tekniğin dinamik unsurlarının (kuvvet uygulamasına yönelik) geliştirilmesi - Özel alıştırılmalar - Temel nitelikte yarışma deneyimlerinin edinilmesi 	<ul style="list-style-type: none"> - koordinatif yeteneklerin daha da geliştirilmesi - Yapılan spor dalında çok yönlü eğitiminin verilmesi yada ikincil bir spor dalına başlanması - Genel bir kondisyonel temelin geliştirilmeye başlanması: Sürat, Temel dayanıklılık, Çok yönlü kuvvet, Hareket genişliği

ÜSTÜN YARIŞMA SPORU ANTRENMAN PLANLAMASI



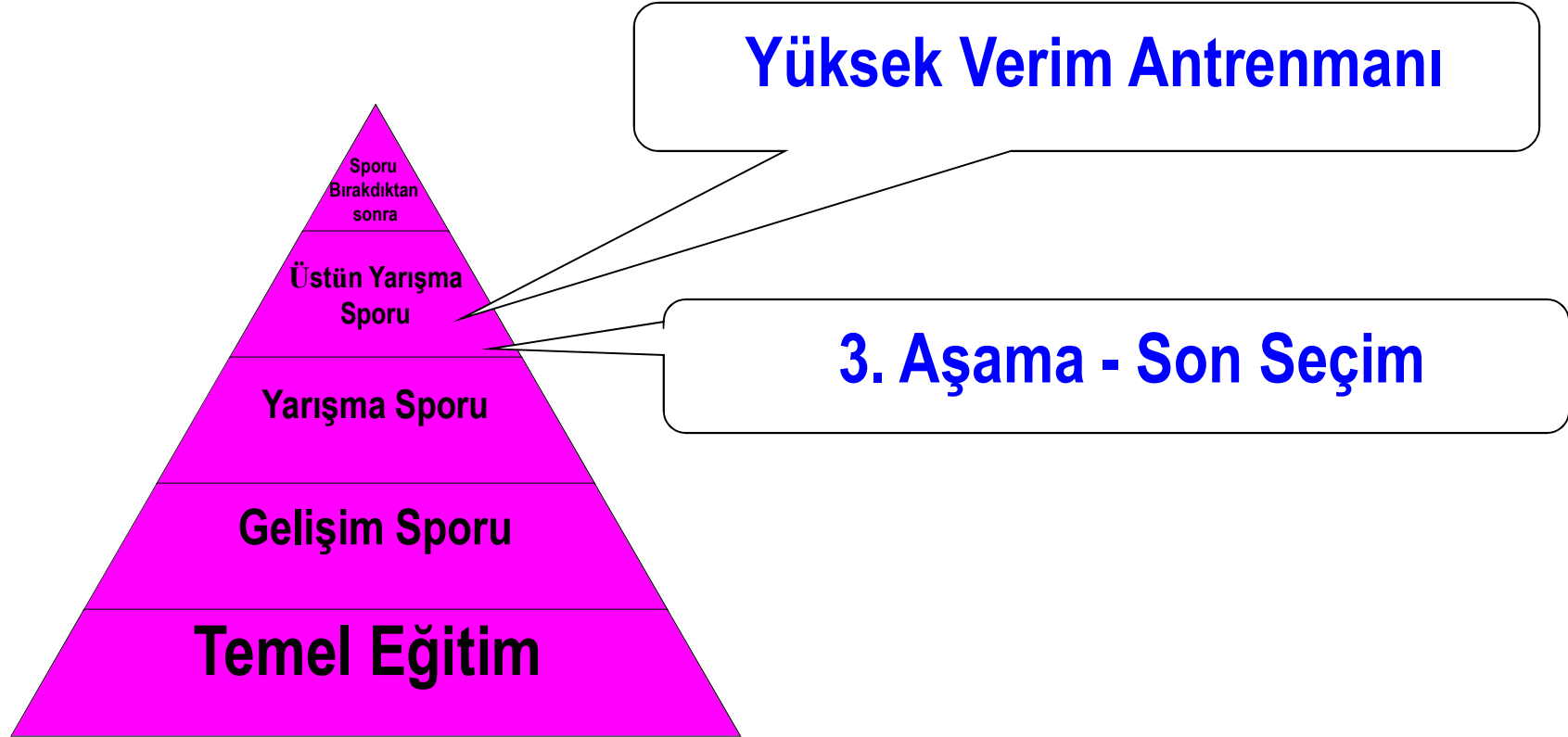
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Doç. Dr. Cengiz AKALAN

ANTRENMAN PLANLAMASI

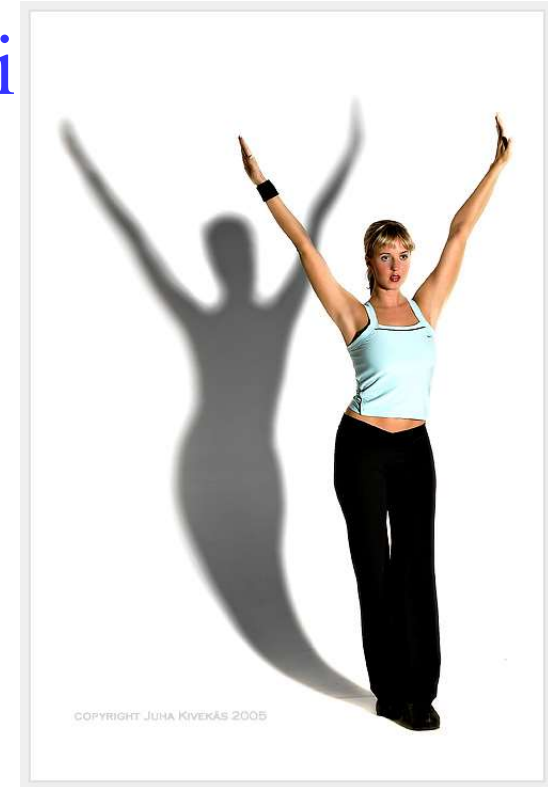
8

Üstün Yarışma Sportu Antrenman Planı



Yüksek Verim Antrenman Planı

- Titiz, güvenilir, detaylı, özellikli
- Yüksek düzey antrenman
- Müsabaka psikolojisi
- Müsabaka performansı



Yüksek Verim Antrenman Planı

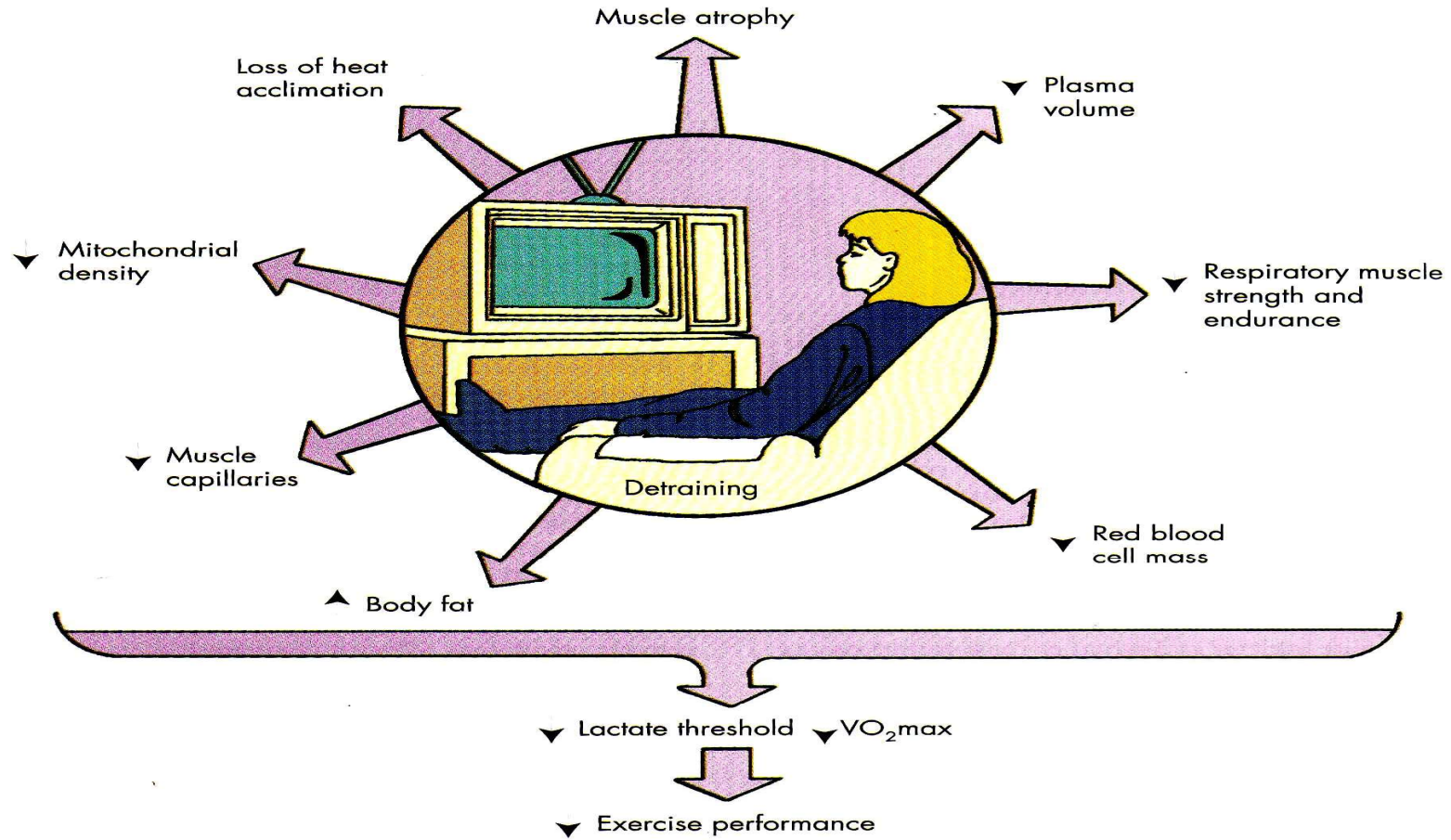
3. Aşama - Son Seçim

- Titiz, güvenilir, detaylı, özellikli
- Yüksek düzey antrenman
- Antrenman ve müsabaka psikolojisi
- Müsabaka performansı

YARIŞMA SPORU BIRAKILDIKTAN SONRA ANTRENMAN PLANLAMASI



YARIŞMA SPORU BIRAKILDIKTAN SONRA ANTRENMAN PLANLAMASI



DECLINES IN AEROBIC POWER WITH AGE

