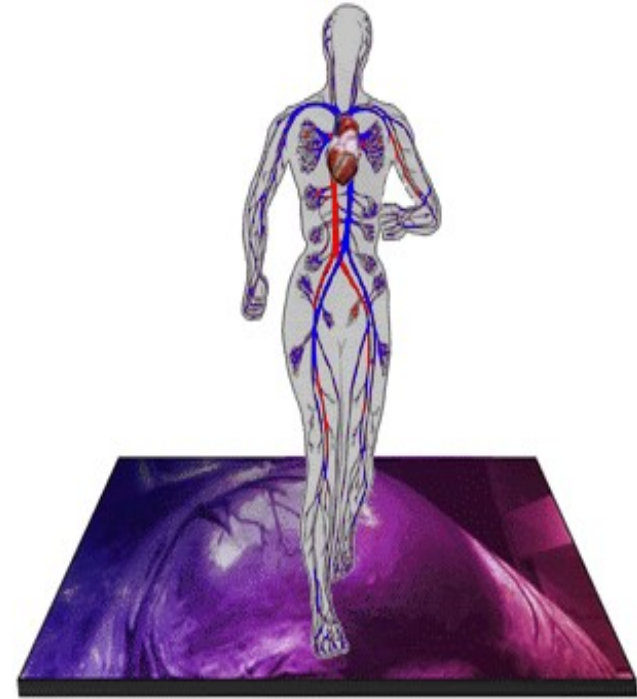




ANTRENMAN PLANLAMASI



SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

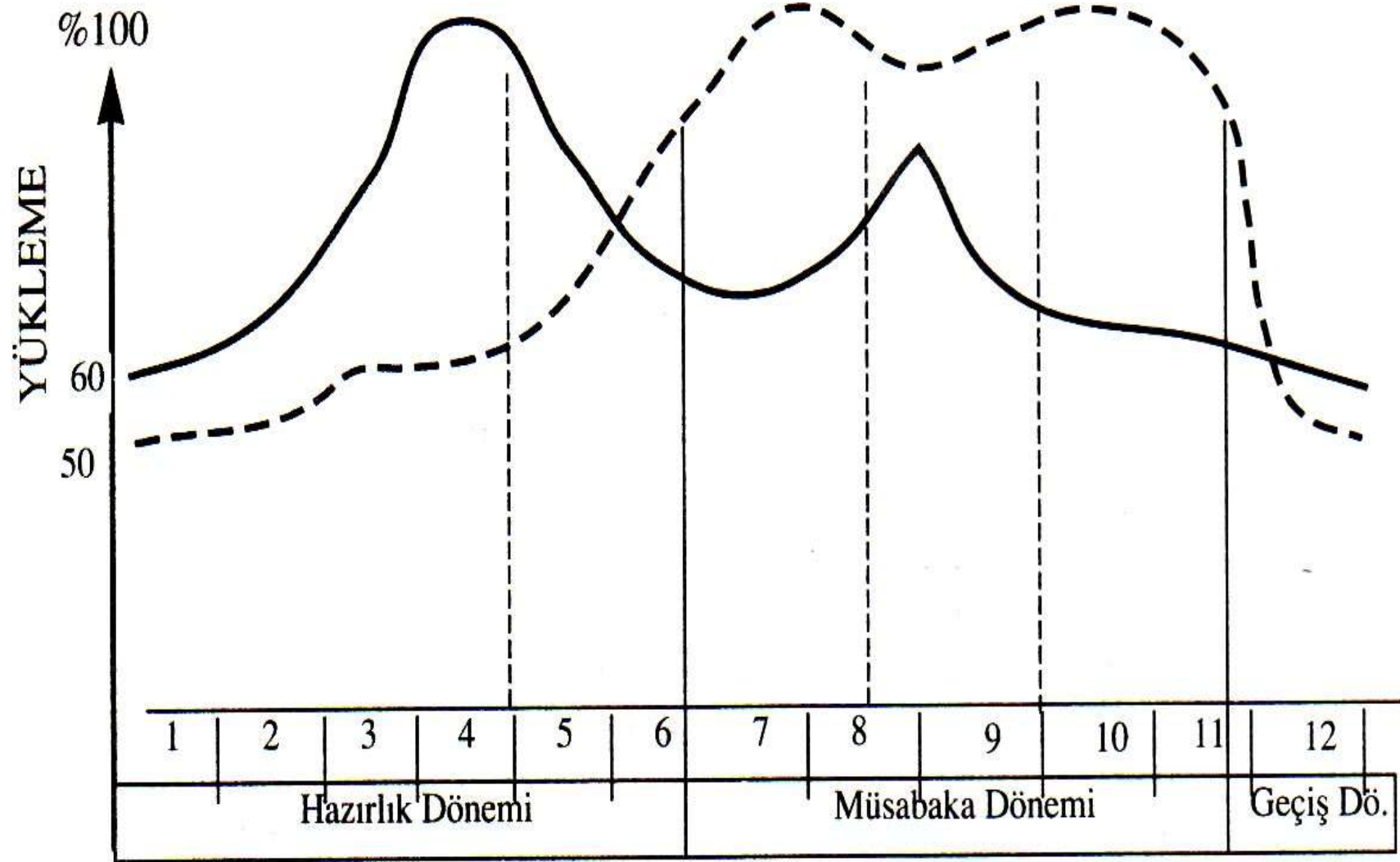
Doç. Dr. Cengiz AKALAN

ANTRENMAN PLANLAMASI

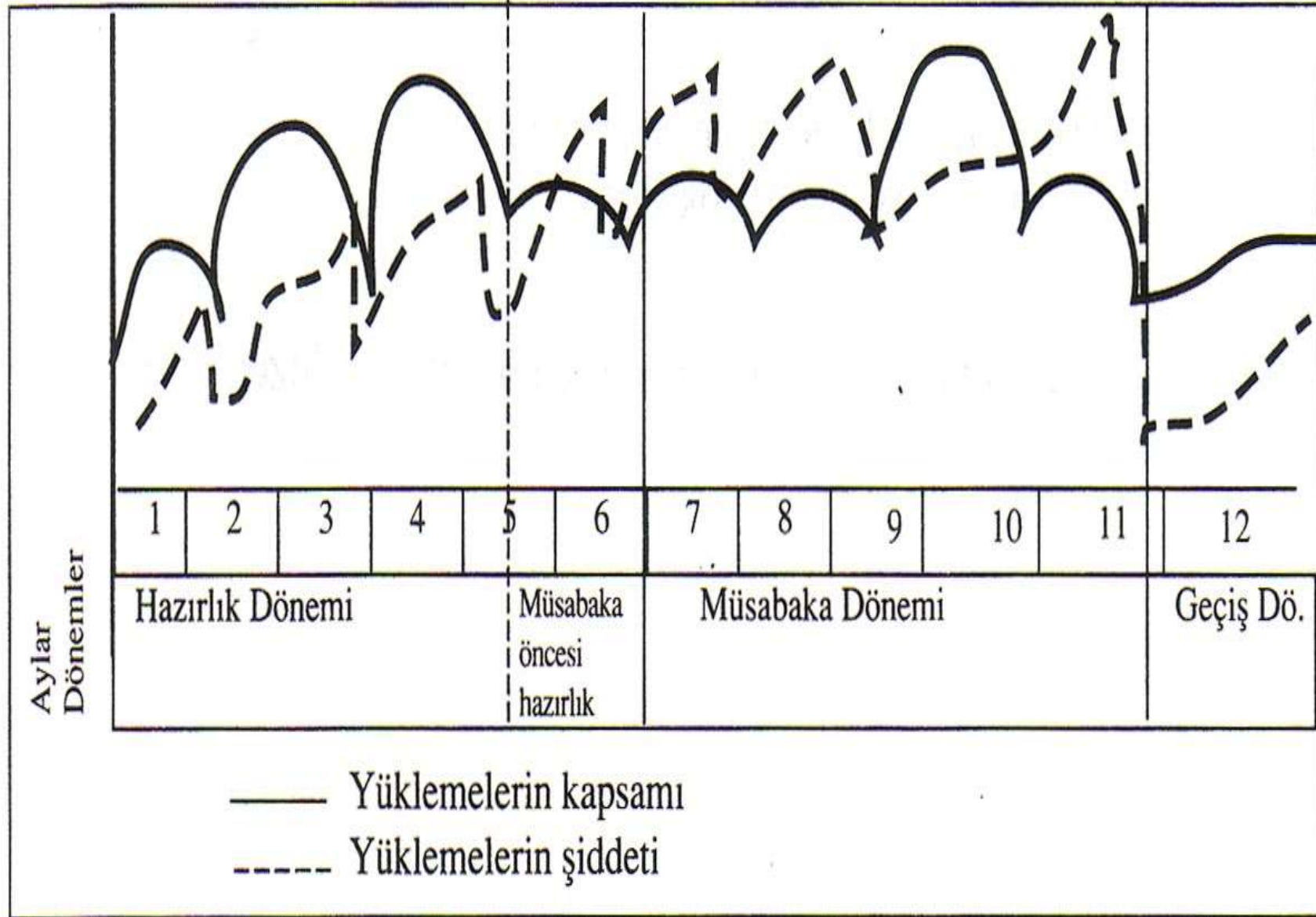


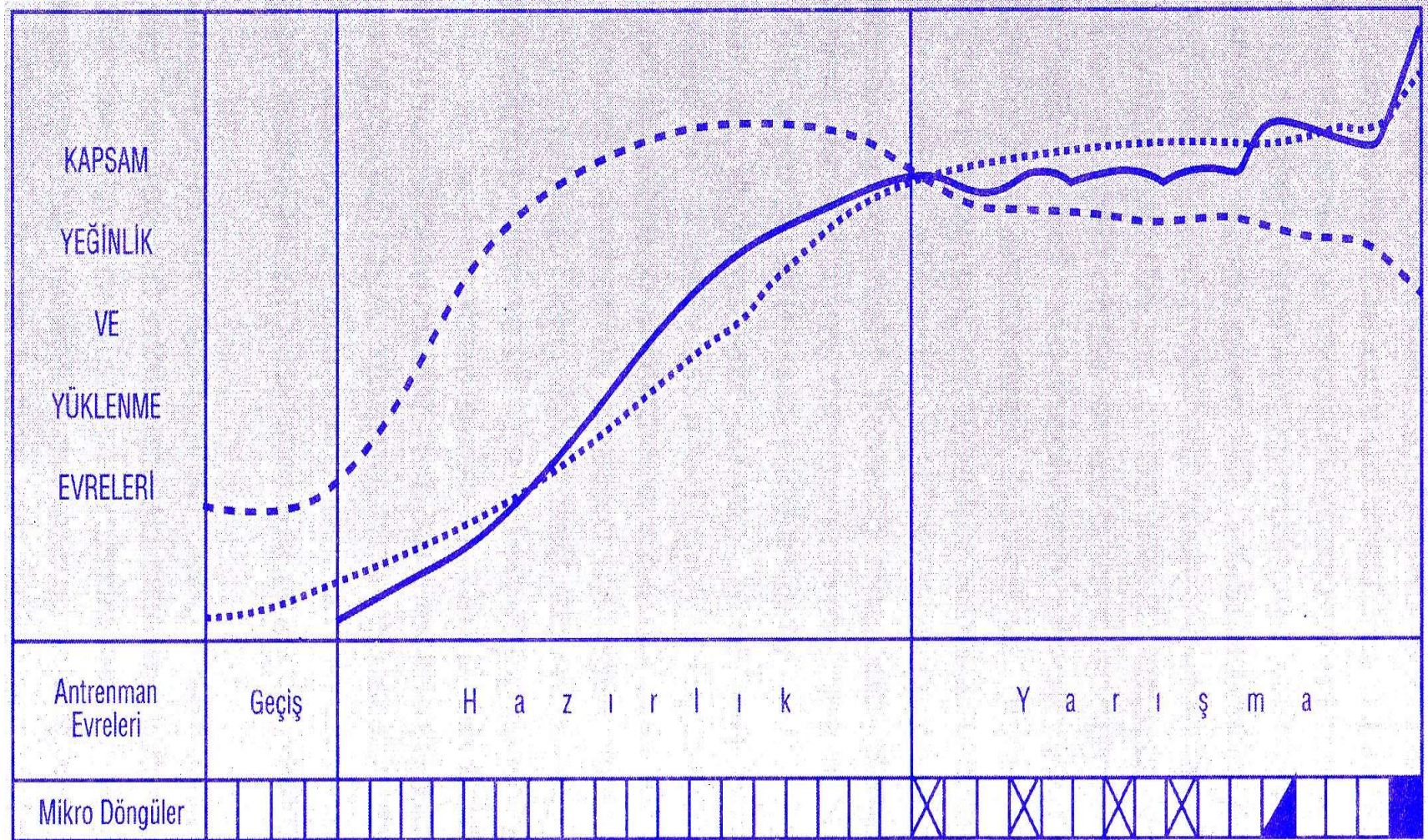
TEK UÇLU PLANLAMA

Aylar	Ek	K	A	O	Ş	M	N	M	H	T	A	Ey
BÖLÜM	BÖLÜM-1			BÖLÜM-2			BÖLÜM-3		B-4	B-5	B-6	
PERİOD	HAZIRLIK PERİODU				MÜSABAKA PERİODU				GEÇİŞ P.			

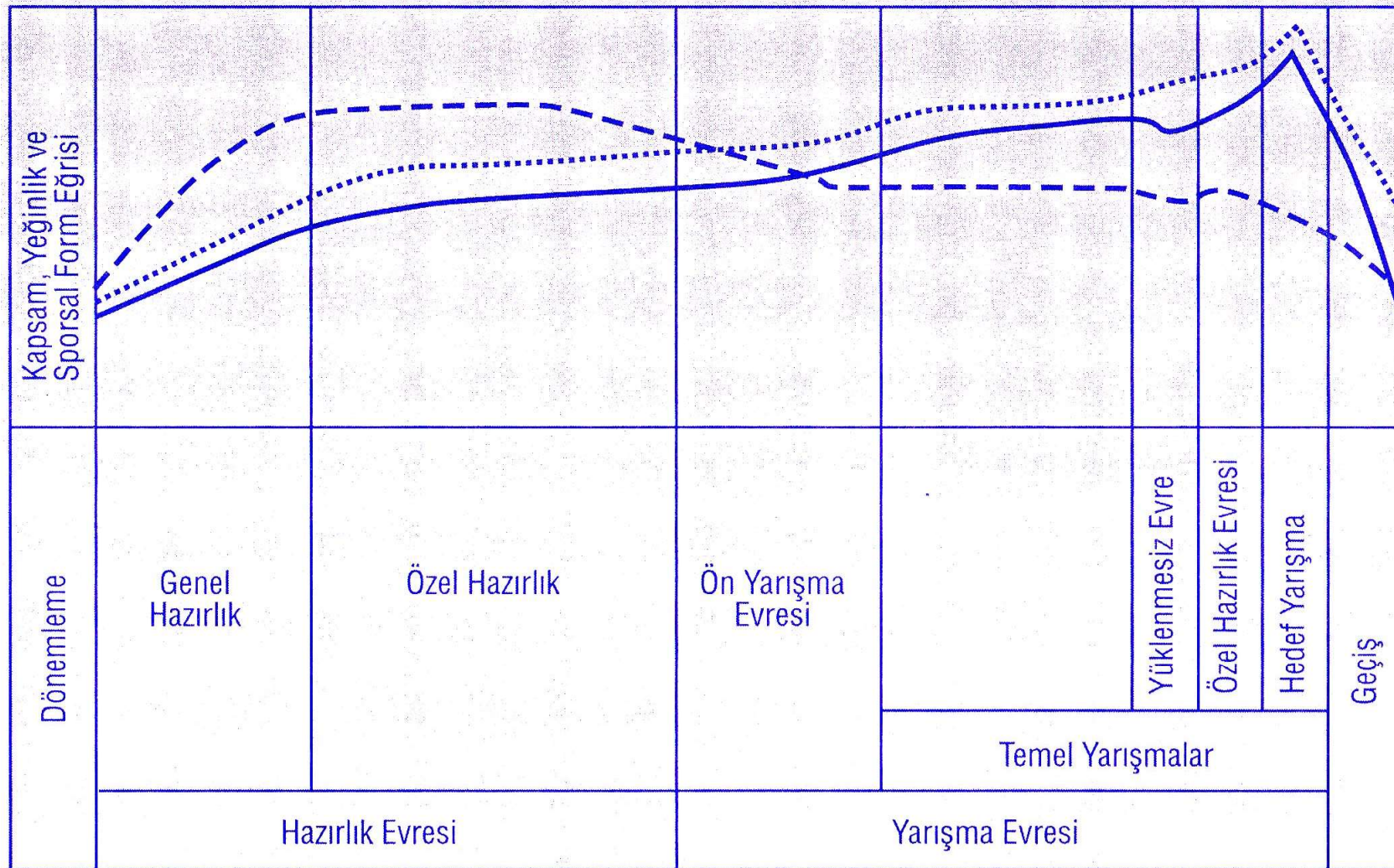


— Yüklemelerin kapsamı
 - - - Yüklemelerin şiddeti





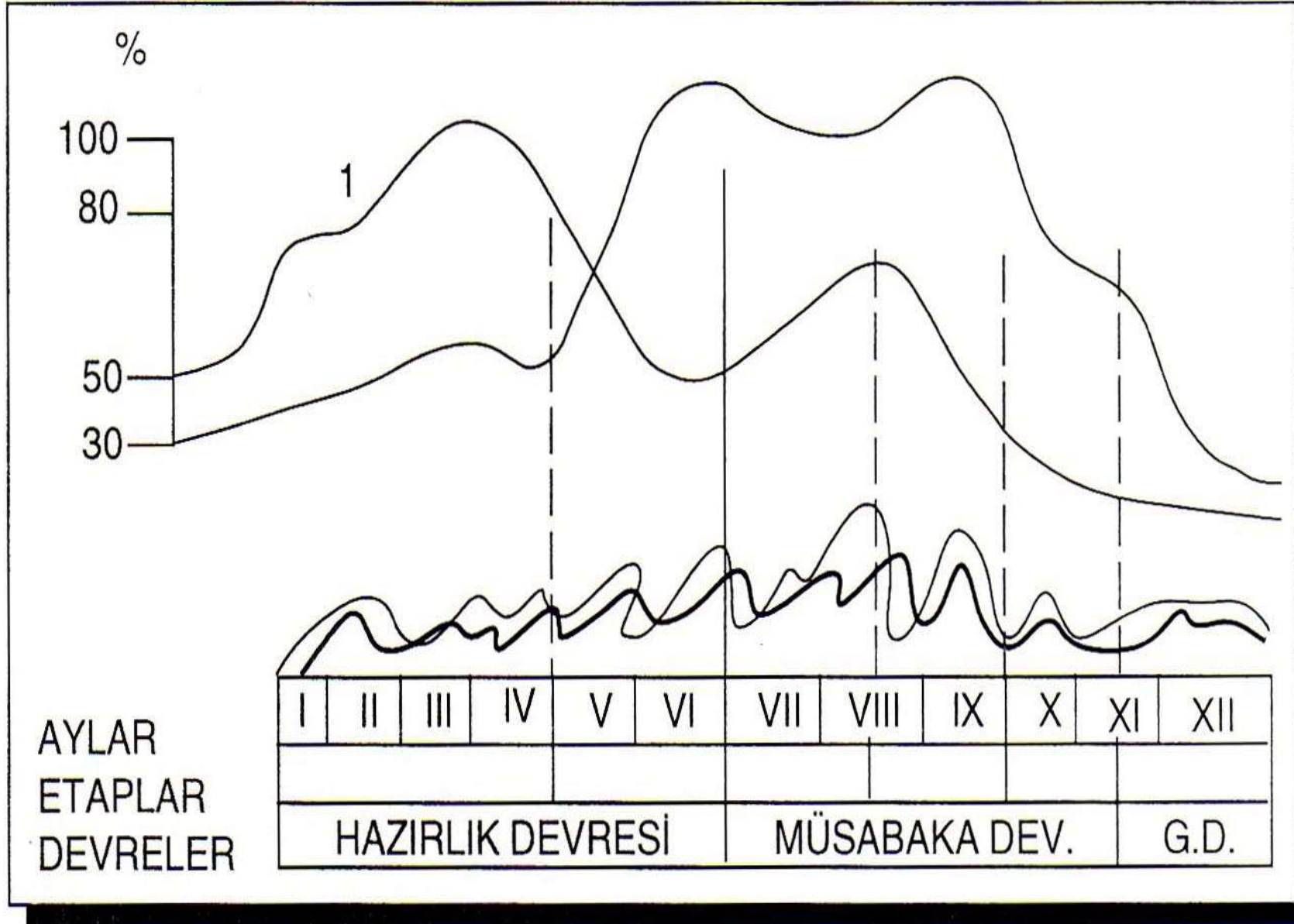
- Kapsam
- YeğİnlİK
- Y¼klenme



- - - - Kapsam
 ————— Yeğinlik
 Sporsal Form

Sporcuların Adları		A N T R E N M A N Ö Z E L L İ K L E R İ																	
Son kürek ergometresi testine katılan 14 erkek 24 bayan üst düzey sporcu		Verim			Test ve Ölçütler			Fiziksel Hazırlık			Tekniksel Hazırlık			Taktiksel Hazırlık			Psikolojik Hazırlık		
		Erkek - 1 cre2: 3-(- 1 crew: 5-9 - 5 Puan Bayan -3 crews: 1-3 - 1 crew: 4-6 -2 crews: 4,% - 12 Puan Toplam Puan (E & K) = 17			Her bölümde # 6			1- Antrenman kapsamının artırılması 2- Baskın biyomotor yetilerin geliştirilmesi (Aerobik ve Anaerobik dayanıklılık, kassal dayanıklılık ve çabuk kuvvet)			1- Teknik hazırlık geleneksel ve çağdaş tekniklerin tüm ayrıntılarının üst düzeye çıkarılması. 2- Su'da En uygun bir biçimde hareketlerin yapılmasının gerçekleştirilmesi			1- Çıkışın geliştirilmesi 2- Yarış sırasındaki yorgunluk eğrisine göre taktiğin yönlendirilmesi.			1- Çıkış öncesine yoğunlaşmanın sağlanması 2- Yarış sonunda tam güçle hareket etmenin sağlanması		
TARİHLER	Aylar	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos						
	Haftalar	9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24 31						
Yarışmalar Takvimi	Yerel		X	X						X	X								
	Uluslararası										X	X							
	Bölgesel												X						
Dönemler		Geçiş			Hazırlık							Yarışma			Geçiş				
Makro Döngü		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13					
Test Tarihleri				X	X		X	X	X	X	X	X	X						
Sağlık Denetimi		X						X	X	X	X								
Hazırlık Biçimleri	Kulüpte	←-----→																	
	Kampta	←-----→																	
	Dinlenme	←-----→																	
Antrenman Etmeleri	<ul style="list-style-type: none"> — Kapsam — Yeğinlik ••••• Doruklama ■ Fiziksel ▨ Tekniksel ▩ Taktiksel ▧ Psikolojik 																		

	HAZIRLIK DÖNEMİ		YARIŞMA DÖNEMİ		Geçiş
	Genel Hazırlık	Özel Hazırlık	Ön Yarışma	Temel Yarışma	Geçiş
KUVVET	Anatomik Uyum	Doruk Kuvvet	- Çabuk Kuvvete Dönüştürme - Kassal Dayanıklılık - Ya da İkisi Birden	Temel Ödevler	C Bakım
DAYANIKLILIK	Aerobik Dayanıklılık	Özel Dayanıklılığın Temellerinin Geliştirilmesi	özel Dayanıklılık		Aerobik Dayanıklılık
SÜRAT	Aerobik ve Anaerobik Dayanıklılık	Süratin Temellerinin Geliştirilmesi	Özel Sürat ve Çeviklik		/



	Ekim	Kasım	Aralık	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos	Eylül						
	Hazırlık Periyodu						Müsabaka Periyodu						Geçiş Periyodu					
Yaşlar	Bölüm 1			Bölüm 2			Bölüm 3			Bölüm 4			Bölüm 5			Bölüm 6		
Yeni başlayan ve Genç Atletler	G	O	M	G	O	M	G	O	M	G	O	M	G	O	M	G	O	M
10 - 14 Yaşları	70	10	20	60	20	20	50	20	30	10	10	20	50	20	30	80	10	10
15 - 17 Yaşları	60	20	20	50	25	25	50	20	30	10	10	25	50	20	30	70	20	10
18 - 19 Yaşları	50	25	25	40	25	35	25	25	50	10	10	25	15	25	60	75	15	10
Orta Dereceli Büyük Atletler	50	25	25	40	25	35	25	25	50	10	10	25	25	25	70	75	15	10
Antrenman Yılı Olan Atletler																		
Sprintler, Hücüm ve 3 Adım Atl.	25	55	20	15	60	25	10	55	35	25	35	20	10	60	30	70	10	10
Orta Mesafe ve Yürüyüş	20	75	5	20	70	10	10	70	20	10	85	5	10	80	10	55	40	5
Uzun Mesafe ve Maraton	10	85	5	10	80	5	5	90	5	10	85	5	5	20	5	45	50	5
Engel, Yüksek ve Sırk Atl.	35	35	30	25	35	40	10	40	50	20	40	40	10	40	50	80	10	10
Atmalar	25	35	40	15	45	40	10	40	50	20	40	40	10	40	50	80	10	10

Aylar	E	K	A	O	Ş	M	N	M	H	TEMMUZ	AĞUSTOS	EYLÜL						
Period	HAZIRLIK P.						MÜSABAKA P.						GEÇİŞ P.					
Bölüm	Bölüm 1			Bölüm 2			Bölüm 3			Bölüm 4			Bölüm 5			Bölüm 6		
Yaşlar	G	S	C	G	S	C	G	S	C	G	S	C	G	S	C	G	S	C
10-14	70	10	20	60	20	20	50	20	30	60	20	20	50	20	30	80	10	10
15-17	60	20	20	50	25	25	50	20	30	50	25	25	50	20	30	70	20	10
18-19	50	25	25	40	25	35	25	25	50	45	30	25	15	25	60	75	15	10

Bölüm	Bölüm 1			Bölüm 2			Bölüm 3			Bölüm 4			Bölüm 5			Bölüm 6		
Branşlar	G	S	C	G	S	C	G	S	C	G	S	C	G	S	C	G	S	C
Sprint, Uzun, Üç adım atlama	25	50	25	15	60	25	10	55	35	25	55	20	10	60	30	80	10	10
Orta msf. ve yürüyüş	20	75	5	20	70	10	10	70	20	10	85	5	10	80	10	55	40	5
Uzun msf. ve maraton	10	85	5	10	85	5	5	90	5	10	85	5	5	90	5	45	50	5
Engel, yüksek ve sırtık	35	35	30	25	35	40	10	40	50	20	40	40	10	40	50	80	10	10
Atmalar	25	35	40	15	45	40	10	40	50	20	40	40	10	40	50	80	10	10

