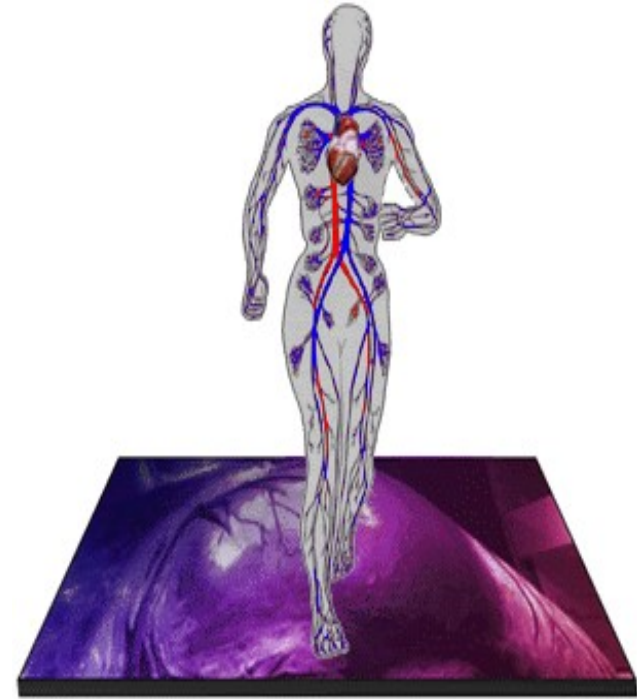




# ANTRENMAN PLANLAMASI



**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**

Doç. Dr. Cengiz AKALAN

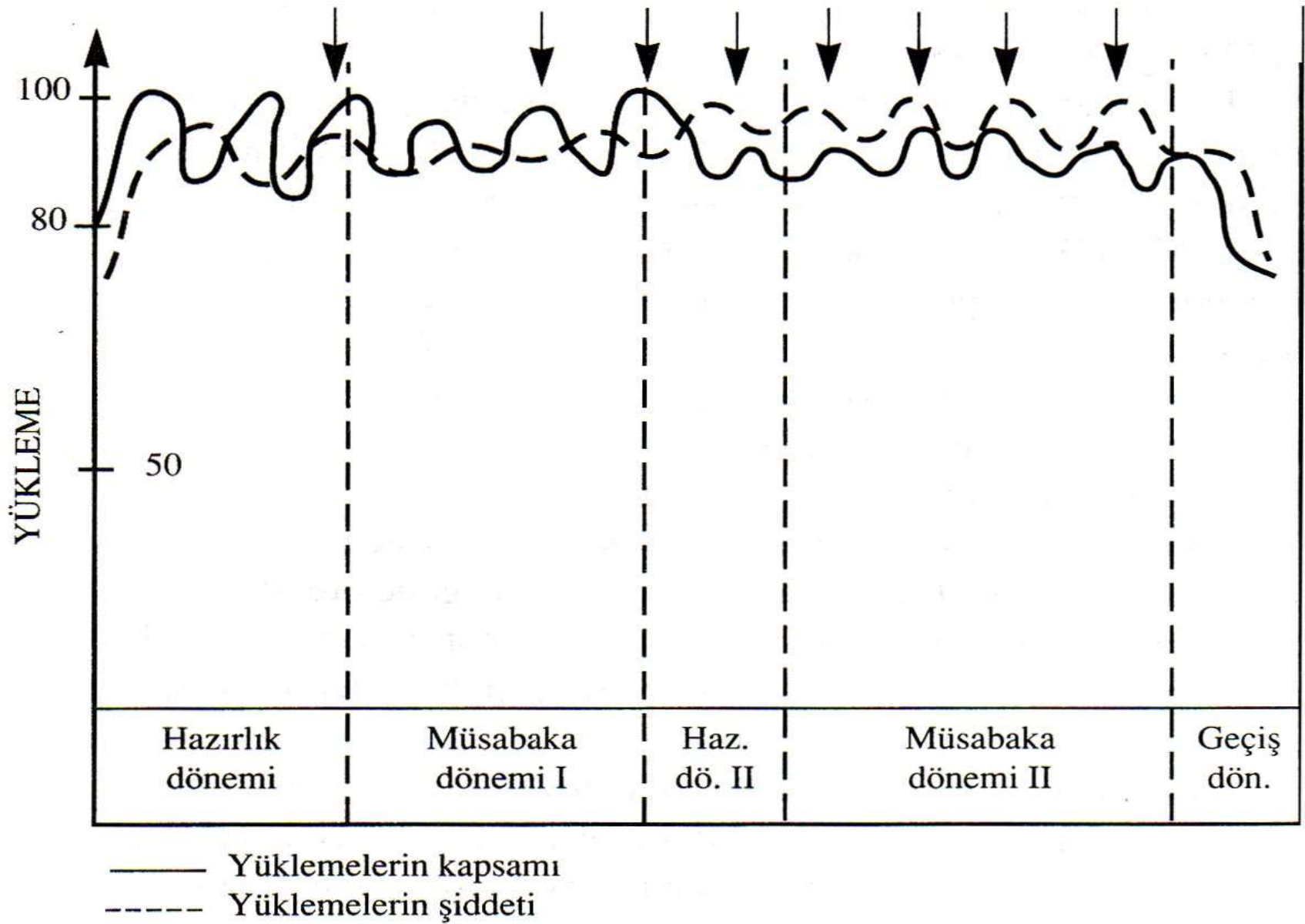
ANTRENMAN PLANLAMASI

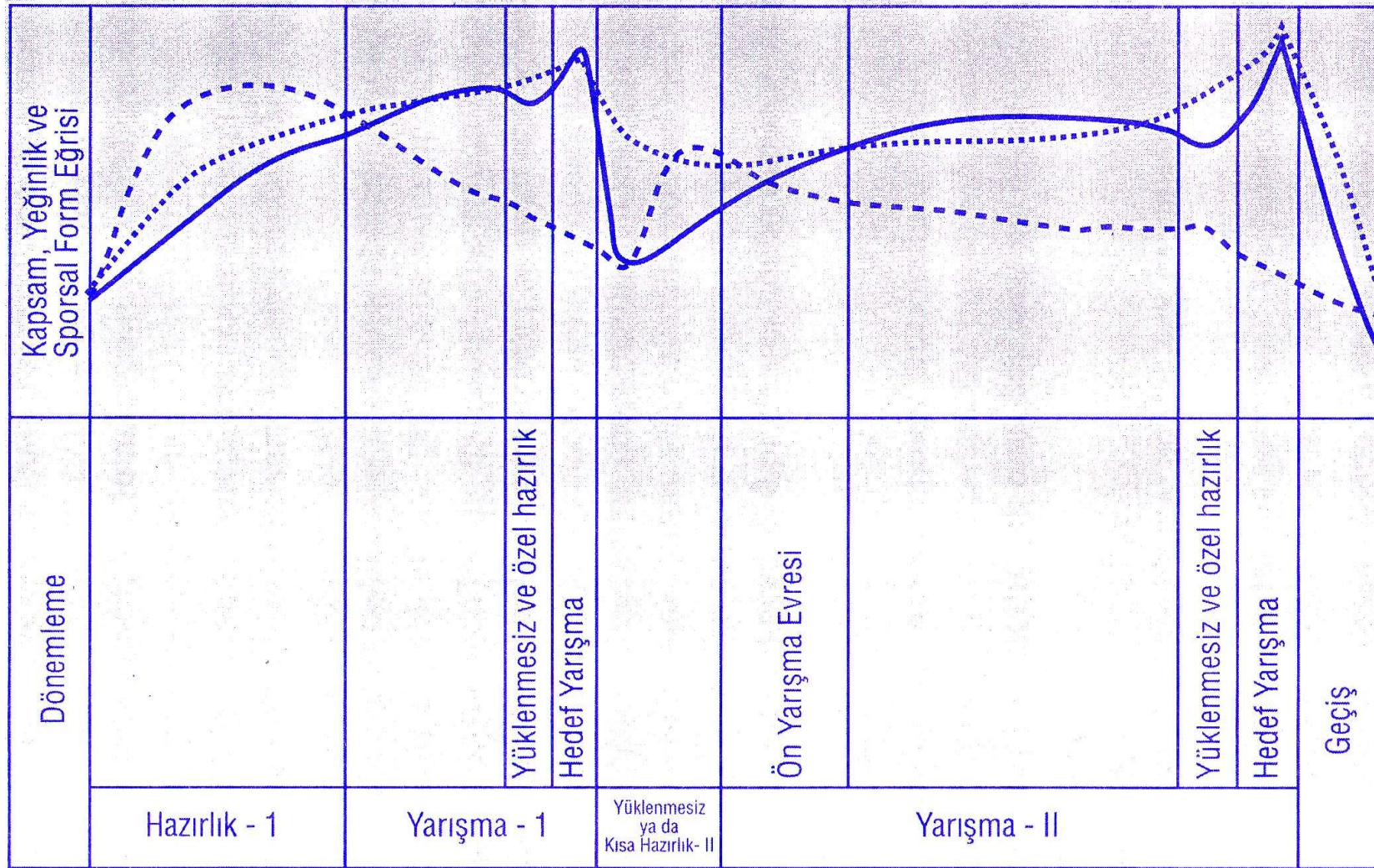


# İKİ UÇLU PLANLAMA

Hazırlık Dönemi		Müsabaka Dönemi	Hazırlık Dönemi		Müsabaka Dönemi	Geçiş Dönemi
1. Etap	2. Etap		1. Etap	2. Etap		

AYLAR	Ek	K	A	O	Ş	M	N	M	H	T	A	Ey.
BÖLÜM	1 <sub>1</sub>		2 <sub>1</sub>	3 <sub>1</sub>		1 <sub>2</sub>		2 <sub>2</sub>	3 <sub>2</sub>	4	5	6
PERİOD	HAZIRLIK P.		MÜSABAKA P.			HAZIRLIK P.		MÜSABAKA P.				GEÇİS P.





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





1. HAZIRLIK DÖNEMİ		2. HAZIRLIK DÖNEMİ		MÜSABAKA DÖNEMİ	GEÇİŞ DÖNEMİ
% 40 Genel Kondisyon	%25 Genel Kondisyon	% 5 Genel Kondisyon	% 5 Genel Kondisyon		
% 10 Özel Kondisyon	% 25 Özel Kondisyon	% 25 Özel Kondisyon	% 25 Özel Kondisyon	20	
50	50	30	30	% 40 Teknik Çalışmalar (Özel Kondisyonla Bağlantı)	- Tatil
%20 Teknik Düzeltici Çalışmalar	%10 Teknik Düzeltici Çalışmalar	% 30 Teknik Çalışmalar	% 30 Teknik Çalışmalar	% 40 Taktik ve Maçlar (Kuramsal Bilgilerde)	- Genel Kondisyon Çalışmaları
% 10 Kompleks Teknik Çalışmalar	% 20 Kompleks Teknik Çalışmalar	% 30 Teknik (Uygulama ve Kuramsal)	% 40 Taktik ve Maçlar (Kuramsal Bilgiler de)		- Değişik Spor Dallarında Uygulama
% 20 Teknik Anlayışı Geliştirici Çalışmalar	% 20 Teknik Anlayışı Geliştirici Çalışmalar	%10 Maçlar	70		

1. YILLIK SEZON	SÜRE	TARİH	DÜŞÜNCELER
GEÇİŞ DÖNEMİ	3 hafta	15.12-07.01	-Eski sezon (geçen yılın son maçı) 15 Aralıkta sona eriyor.
HAZIRLIK DÖNEMİ	7 hafta	07.01-01.03	- 7 Ocakta yeni sezon hazırlıkları başlıyor; - Yoğun, ağır, şok antrenmanlarının yapıldığı ana hazırlık dönemi
I. MÜSABAKA DÖNEMİ	14 hafta	01.03-14.06	- 1. Martta yeni sezon ilk (birinci) resmi maçla başlıyor. - İlk 4 hafta, "İngiliz haftası" (cumartesi-çarşamba- cumartesi resmi maçlar yapılır).
ARA DÖNEM (II. geçiş+II. hazırlık)	6 hafta	14.06-01.08	- 2 hafta II. geçiş dönemi + -4 hafta II. hazırlık dönemi
II. MÜSABAKA DÖNEMİ	18 hafta	01.08-15.12	- Gece maçları tercih edilir; - 15 Aralıkta yapılacak son maçla yeni sezon sona erer ve lig şampiyonu belli olur.
* 18 takımlık ligde maçlar 17 hafta sürer: I. müsabaka döneminde 4 hafta (İngiliz haftası) çarşambaları da resmi maçlar oynanır. I. ve II. müsabaka dönemlerinde 1 boş hafta bırakılır. (kupa veya milli maç).			

<b>Brans</b>	<b>Tek Uçlu'da</b>	<b>Çift Uçlu'da</b>
100 m	0.96	1.55
Uzun Atlama	1.35	1.46
Yüksek Atlama	2.40	5.05
Gülle Atma	2.58	3.85
Disk Atma	3.11	3.87

