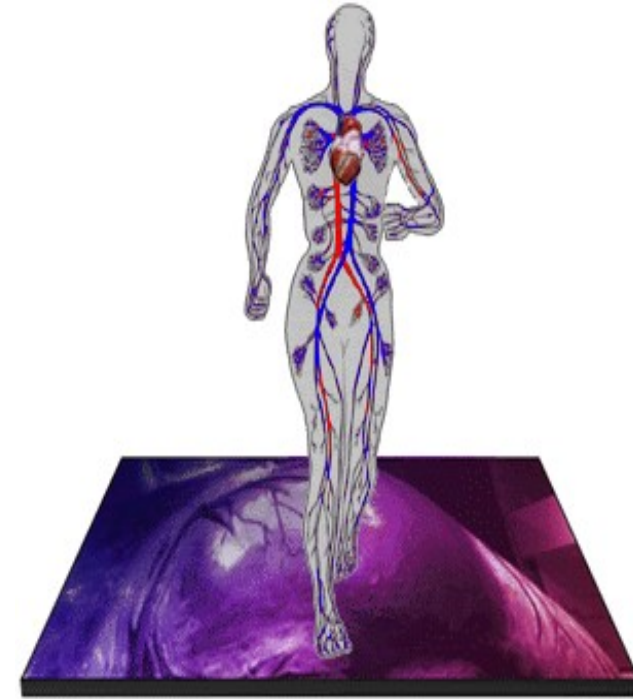




ANTRENMAN PLANLAMASI



SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Doç. Dr. Cengiz AKALAN

ANTRENMAN PLANLAMASI

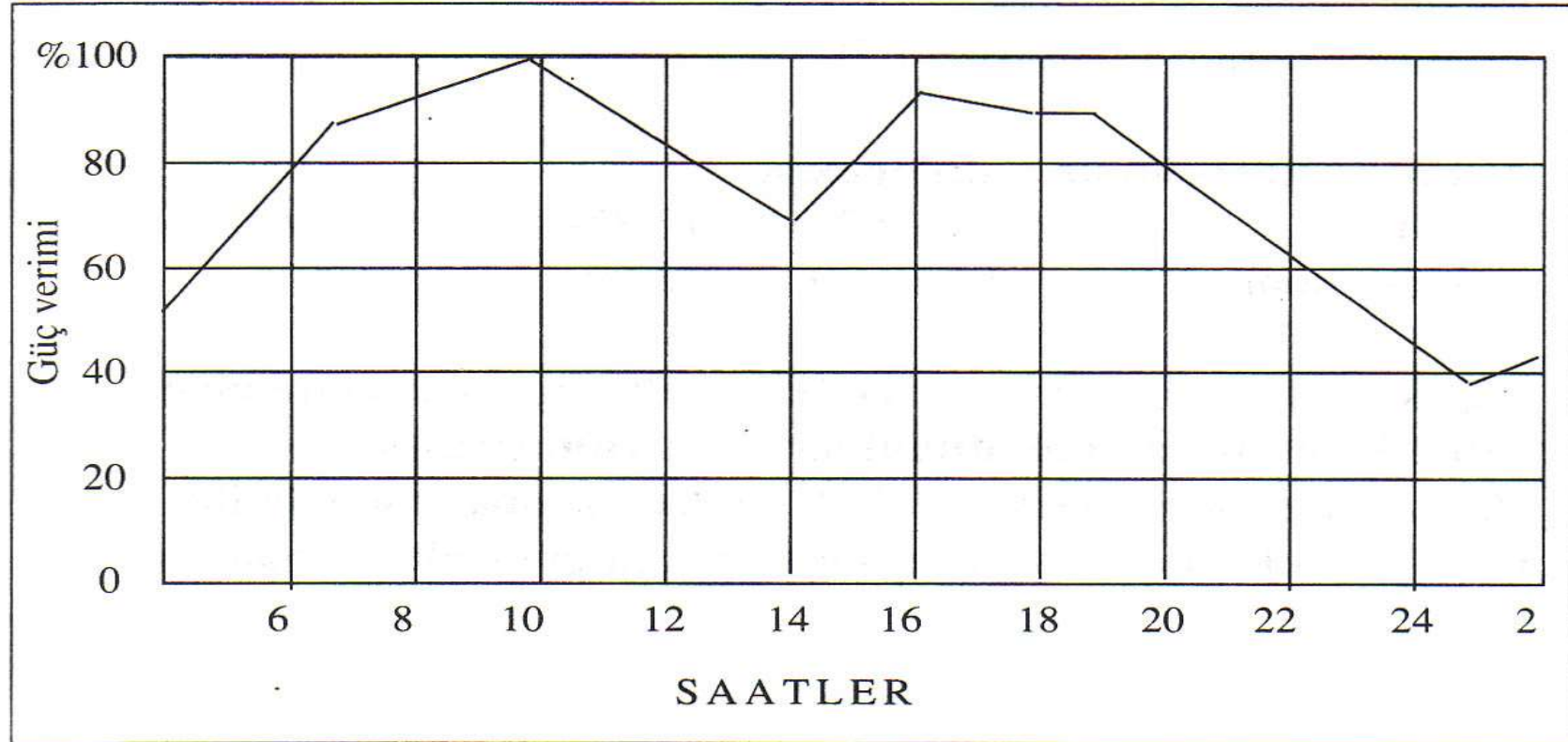


GÜNLÜK ANTRENMAN PLANI

Günlük antrenmanı düzenlerken şu ilkelere dikkat edilmelidir.

- Alıştırmaların yoğunluğu basamaklamalı yükseltilmelidir,
- Doğru ve uygun alıştırmaları seçmeye çalışılır,
- Bilinen alıştırmaları seçmeye çalışılır,
- İlgiyi ayakta tutmalıdır,
- Alıştırmaları açıklayın ve gösterin,
- Hataları görün ve düzeltin,
- Yeni görevleri açıklayın ve görev dağılımı yapın,
- Düzeni ve disiplini sağlayın.

GÜNLÜK ANTRENMAN PLANI



Sema 14 Bir günün akşam: güc veriminde hieritmik deęiciklikler

BİR ANTRENMAN BİRİMİ PLANI

Örnek - 1

1. Isınma
2. Hareketlilik
 - a. Aktif
 - b. Pasif
3. Teknik-Taktik
4. Sür'at
5. Teknik-Taktik
6. Dinamik maksimal kuvvet ya da çabuk kuvvet çalışması
7. Dayanıklılık (Aerobik -Anaerobik)
8. Bitiriş Bölümü

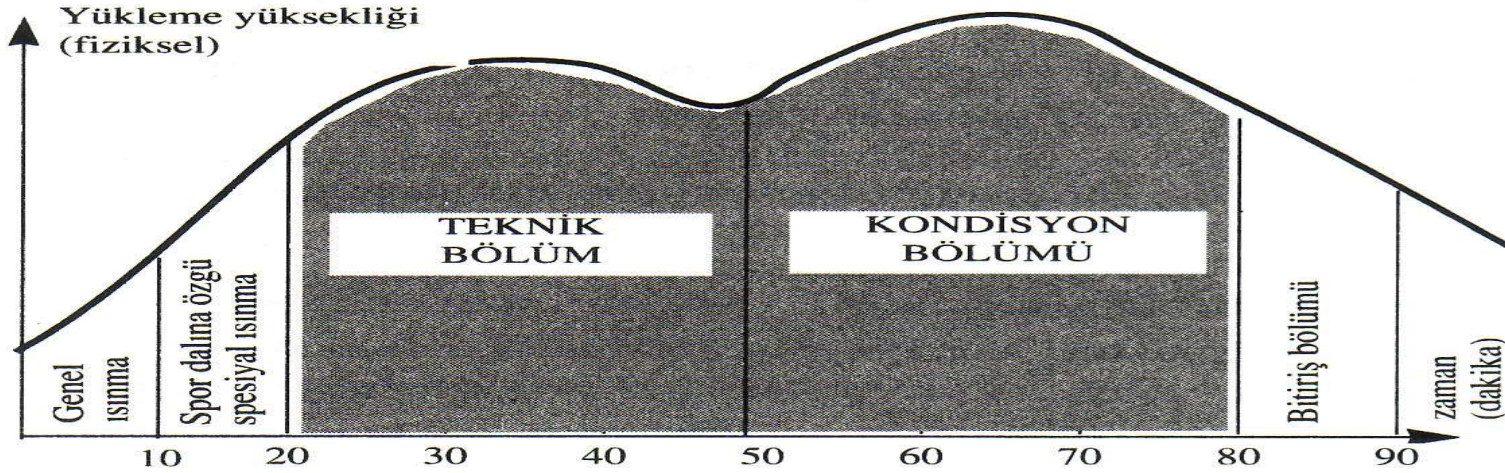
Örnek - 2

1. Isınma
2. Hareketlilik
 - a. Aktif
 - b. Pasif
3. Teknik-Taktik
4. Sür'at
5. Teknik-Taktik
6. Dayanıklılık (Aerobik -Anaerobik)
7. Bitiriş Bölümü

Örnek - 3

1. Isınma
2. Hareketlilik
 - a. Aktif
 - b. Pasif
3. Teknik-Taktik
4. Sür'at
5. Teknik-Taktik
6. Statik kuvvet çalışması
7. Dayanıklılık (Aerobik -Anaerobik)
8. Bitiriş Bölümü

BİR ANTRENMAN BİRİMİ PLANI



Şema 15 . Süre, içerik dağılımı ve yüklemeye eğrisi ile bir antrenman birimi (GROSSER/NEUMAİER 1982, 17)

Ana bölümde;

- önce koordinasyon-teknik;
- sonra sürat;
- sonra maksimal-çabuk kuvvet;
- sonra anaerob devamlılık (süratte devamlılık, kuvvette devamlılık);
- ve en sonunda da aerob devamlılık çalışmaları yapılır.

BİR ANTRENMAN UYGULAMA PLANI

BÖLÜM	AMAÇ-GÖREVLER	İÇERİK
BAŞLAMA- HAZIRLIK BÖLÜMÜ	Ana bölüm için sistematik hazırlık ■ Fiziksel hazırlık; adalelerde ısınma; hareketlilikte artış, adaptasyonda yükseliş,... ■ Kognitiv-psikolojik hazırlık; Dikkat ve konsentrasyonda yönlendirme, motivasyon, arzu-isteklilik	Genel + spor dalına özgü spesiyal cimnastik hareketleri (oyunsal form)
ANA BÖLÜM	İçinde bulunan antrenman durumunu geliştirmek veya korumak Dikkat: ■ Antrenman etkilerinde olumlu sıralama ■ Yükleme ve dinlenme prensipleri	Teknik elementler, Kondisyon çalışmaları Taktik formları, vs... Dikkat (sıralanarak): ■ Önce teknik koordinasyon ve sürat ■ Sonra kuvvet (özel, genelden önce) ■ sonra devamlılık
BİTİRİŞ BÖLÜMÜ (eğer gerekli ve olanak varsa)	Regenerasyon süreçlerinin başlaması, Organizmayı normal fonksiyonel konuma yönlendirmek	Düşük tempoda koşu Düşük tempoda yüzme, oyunlar, vs...

Tab. 18. Bölüm, amaç-görev ve içerikleri ile "bir antrenman birimi"
(GROSSER/BRÜGGEMAN/ZINTL 1986,77)

BİR ANTRENMAN BİRİMİ PLANI

GİRİŞ BÖLÜMÜ 5 - 10 dk	HAZIRLIK BÖLÜMÜ 10 - 70 dk	ANA BÖLÜM 60 - 80 dk			BITİRİŞ BÖLÜMÜ 5 - 10 dk
Serbest alıştırılmalar	Antrenmana hazırlama (ısınma)	Motorik özelliklerin geliştirilmesi	Teknik-taktik	Oyunlar	Dinlendirici alıştırılmalar

