

## YÜKSEK ATLAMADA YILLIK ANTRENMAN PLANLAMASI

### Işık BAYRAKTAR

Hükümetin "3 aylık kalkınma planı"ndan tutunda, tatil için yaptığımız planlar, iş yerlerimizdeki çalışma planları, antrenör ve öğretmenlerin hazırladıkları günlük ve yıllık planlar gibi kısaca yaşamımızın her alanında, ilerleme ve öngörülen hedefe sağlıklı bir şekilde varabilmek için plan yaparız.

Sporda da belirlenmiş ara ve uzak hedefleri başarabilmek için, sistemli ve bilimsel bir şekilde antrenmanlar yapılmalıdır. Antrenmanların düzenleyicisi bilindiği üzere antrenörlerdir. Antrenör, antrenman planlamasını yaparken, tüm bilgi ve becerisini, tecrübelerini, sezgilerini ve yaratıcılığını ortaya koyar. Antrenman planı, antrenörün vitrini niteliğinde olup, antrenmanı oluşturan tüm öğelerin, hem bir arada hem de ayrı ayrı düşünülmesini gerektiren oldukça karmaşık bir iştir. Diğer bir deyişle bir zincirin halkaları gibidir. Ne zincir halkalardan ayrı, ne de halkalar zincirden ayrı düşünülebilir. Bu açıdan "**dün ne yapmıştık?**" sorusu ile antrenmanlara yön verme anlayışının günümüz sporunda yeri olmadığı bilinen bir gerçektir.

Ülkemiz atletizm alanında, yıllık planlama örnekleri çok azdır. Atletizmde yayımlanmış dergi ve kitaplarda yer alan antrenman planlamaları ya çok genel ilkeleri ile ya da çok üst düzeyde olan yabancı sporcuların antrenman planlamalarını vermektedir.

Dolayısıyla bu planlamalar yol gösterici olmalarına karşın ülkemiz koşullarına ve sporcularına çoğu zaman uygun olmamaktadır. Bu açıdan bu çalışmada ülkemiz yüksek atlayıcılarından Bayanlar Türkiye Rekortmeni Çiğdem Arslan'ın bir yıllık çerçeve antrenman planlaması uygulama sorunlarına katkıda bulunabilmek amacıyla aşağıda verilmiştir.

1999-2000 SEZONU BAYANLAR YÜKSEK ATLAMA TÜRKİYE REKORTMENİNİN YILLIK ANTRENMAN PLANI	
<b>Sporcunun Yaşı</b>	: 23
<b>Sporcunun Boy</b>	: 1.70 m
<b>Sporcunun Kilosu</b>	: 50 kg
<b>Sporcunun antrenman yılı</b>	: 10 yıl
<b>Sporcunun en iyi derecesi</b>	: Salon ---- 1.89m (T.R.-Atina) Açık ---- 1.91m (T.R - Bari )

Sporcu; 1998-1999 sezon başında aschil tendonunda "parsiyel rüptür" teşhisi konulan, 5 aylık ciddi sakatlık dönemi geçirmiştir.

### DURUM ANALİZİ

#### TEKNİK

*Mevcut durumu:*

Sporcu 5 aylık bir dönem içerisinde teknik çalışma yapamadığı için en son hali ile teknik çalışma yapabilecek seviyede değildi.

*Olması istenilen durum:*

a) Koşu: İvmelenme ve viraj giriş noktasındaki savrulmanın engellenmesi.

b) Son iki adım ve sıçrama:

Sıçrama ayağının adım uzunluğu , salınım ve omuz ile başın pozisyonundaki eksiklikler.

c) Köprü geçiş ve bitiriş:

Köprü pozisyonunun devamı, sürdürülmesi; ardından süzülme ile geçişin tamamlanması.

### **TAKTİK**

*Mevcut durumu:*

Sporcu çok iyi bir yarışmacı olmasına karşın, geçirdiği ciddi sakatlığın verdiği endişe sporcunun taktik anlayışında gerilemeye yol açmıştır.

*Olması istenilen durum ve çözüm:*

Sporcunun eski durumuna dönmesi ve daha iyi bir taktik anlayış kazanması için; "çok müsabaka" anlayışı ile çözüm yoluna gidilecektir.

### **KONDİSYON**

*Mevcut durumu:*

Sporcunun 5 aylık sakatlık dönemi sonunda, kaslarında gözle görülebilir bir zayıflama olmuştur. Bu sebeple mevcut kondisyon durumu iyi değildir.

*Olması istenilen durum ve çözüm:*

**a)** Kuvvet gelişimine, dikkatli olmak kaydıyla ağırlık verilecek.

**b)** Sürat gelişiminde, kuvvetle paralellik göstermesine karşın, sakatlığın ashil tendonda olması sebebiyle tekrar nüksetmemesi için, hassasiyet gösterilecek.

**c)** Dayanıklılık: uzun sakatlık döneminde, aerobik dayanıklılık alıştırmaları yeterli şekilde yapılmıştır. Hazırlık döneminde , aeorobik-aneorobik dayanıklılık alıştırmalarının yapılması uygundur.

**d)** Hareketlilik: Sporcu sakatlık döneminde branşa özel hareketlilik konusunda kayba uğramıştır. Genelden özele doğru stretching ve PNF çalışmaları yapılarak kaybın telafi yoluna gidilecektir.

**e)** Koordinasyon: Sporcunun hareketlilik özelliğinde olduğu gibi mevcut durumu; özel "imitasyon" çalışmalarına ağırlık verilerek, düzeltme yoluna gidilecektir.

### **PSİKOLOJİ**

*Mevcut durumu:*

Sakatlık sonrası tekrar sakatlanma riski ve düşüncesi içerisinde olan sporcunun bu endişesi, "kendine güven duygusu"nu azaltmıştır.

*Olması istenilen durum ve çözüm:*

Antrenmanlarda yapılacak testlerle gelişimini gözlemesi, "kendine güven" duygusunu kazanması açısından önemlidir. Bu sebeple testlerin içeriğinin basitten zora doğru olması uygundur.

### **FİNANS**

Sporcunun şu an için bağlı bulunduğu kulübü yoktur. Sporcunun hazırlığı için; aylık belirli bir ücret , yılda 1 yurt dışı, 2 yurt içi kampı ile ergojenik yardım, masaj, sauna gereklidir. Bu ihtiyaçlar anlaşma yapılacak klüp veya bulunacak sponsor tarafından karşılanması yoluna gidilecektir.

### **TESİS**

Kış döneminde, Ankara'da mevcut salonun tadilatı olması sebebiyle antrenman salonu problemi vardır. Ocak ayına kadar sürecektir tadilat döneminde; Aralık ayında İzmir'de yapılacak kamp akabinde Ankara'da çalışmalara devam edilecektir. Yaz döneminde şu an için bir problem yoktur.

### **MALZEME**

Sporcunun ve tesisin yeterli malzemesi vardır.

### **HEDEFLER**

Bu yıl için uzak hedef, 2000 Sydney Olimpiyatları'nda final yarışmaktır.

Ara hedefler ise;

**1)** Kış döneminde, sporcunun kendisine ait olan salon Türkiye Rekorunu yenilemesi (rekor : 1.89m)

**2)** Yaz dönemi başlangıcında, kendine ait olan Türkiye Rekorunu yenilemesi (rekor: 1.91) Yenilenecek rekorun en alt seviyesi (1.92m), aynı zamanda Olimpiyat A barajı olması sebebiyle önemlidir.

**3)** Türk milli takımının iştirak edeceği uluslararası organizasyonlarda iyi derecelerin alınması.

AY	I. PERİYOD																				II. PERİYOD																																												
	HAZIRLIK										MÜSABAKA					G.D.	HAZIRLIK										MÜSABAKA					G.D.																																	
	1					2											1					2					3																																						
HAFTA	EKİM					KASIM					ARALIK					OCAK					ŞUBAT					MART					NİSAN					MAYIS					HAZİRAN					TEMMUZ					AĞUSTOS					EYLÜL					EKİM				
GÜN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52													
MÜSABAKA																																																																	
KAMP																																																																	
YÜKLENME	100%																																																																
	90%																																																																
	80%																																																																
	70%																																																																
	60%																																																																
	50%																																																																
	40%																																																																
	30%																																																																
	20%																																																																
	0																																																																
HAFTALIK ANTREN.	Pazartesi	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	-	1											
	Salı	-	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-								
	Çarşamba	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	M	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	1											
	Perşembe	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	-	1	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	M	-	-											
	Cuma	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	-	1												
	Cumartesi	-	1	1	1	1	1	1	1	1	M	2	M	1	M	M	1	M	1	M	-	1	1	1	2	1	1	2	M	1	1	M	1	M	1	M	1	M	M	M	M	1	M	1	M	1	1	1	1	1	M	-	-												
	Pazar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-										
	TEST																																																																
ANTRENMAN GÜNÜ	3	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	5	6	5	5	6	6	6	6	3	5	5	5	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	5	6	5	5	5	5	5	6	5	6	5	6	5	5	5	5	6	-	3													
MÜSABAKA GÜNÜ	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	1	1	-	2	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	-	1	-	1	-	1	1	1	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-												
DİNLENME GÜNÜ	4	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	4	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	7	4													
ANTRENMAN SAYI	3	5	7	5	7	8	9	8	9	10	11	7	9	7	6	9	5	8	6	3	5	7	8	11	10	10	11	10	9	9	7	9	9	7	9	7	5	6	5	10	8	9	7	10	8	7	8	6	6	-	3														

TOPLAM ANTRENMAN GÜN SAYISI	275
TOPLAM DİNLENME GÜN SAYISI	89
TOPLAM ANTRENMAN SAYISI	385
TOPLAM MÜSABAKA SAYISI	19

HEDEF MÜSABAKALAR	
I. Periyod :	17. ve 19. Haftalar
II. Periyod :	31. -37. ve 50. Haftalar

Kamplar

Müsabaka

Test

T	Türkiye Şampiyonası
D	Federasyon Deneme Müs.
L	Türkiye Klüpler Ligi

B	Balkan Şampiyonası
A	Avrupa Şampiyonası
O	Olimpiyat

BZ	Bronou Zauli Avrupa Kupası
U	Uluslararası Müsabakalar
M	Müsabaka

# I. PERİYOD - Hazırlık Dönemi

( 18-Ekim-1999 / 16-Ocak-2000 )

HAFTA	TARİH		ANTRENMAN	
			SAYI	İÇERİK
1. HAFTA	18.10.1999	Pazartesi	A1	İmitasyon + Merdiven
	19.10.1999	Salı	DİNLENME	
	20.10.1999	Çarşamba	A2	Program1 A-1
	21.10.1999	Perşembe	DİNLENME	
	22.10.1999	Cuma	A3	Kros (30dk)
	23.10.1999	Cumartesi	DİNLENME	
	24.10.1999	Pazar	DİNLENME	
2. HAFTA	25.10.1999	Pazartesi	A4	Program1 A-2
	26.10.1999	Salı	A5	İmitasyon+Merdiven
	27.10.1999	Çarşamba	A6	Kros (30dk)
	28.10.1999	Perşembe	DİNLENME	
	29.10.1999	Cuma	A7	Program1 A-1
	30.10.1999	Cumartesi	A8	Kros (30dk)
	31.10.1999	Pazar	DİNLENME	
3. HAFTA	01.11.1999	Pazartesi	A9	İmitasyon
	02.11.1999	Salı	A10	Program1 B-2
	03.11.1999	Çarşamba	A11	Teknik
	04.11.1999	Çarşamba	A12	Sprint + Program3A
	05.11.1999	Perşembe	DİNLENME	
	06.11.1999	Cuma	A13	İmitasyon
	07.11.1999	Cumartesi	A14	Program 1B-1
4. HAFTA	08.11.1999	Pazar	A15	Yatay sıçrama
	09.11.1999	Pazartesi	DİNLENME	
	10.11.1999	Salı	A16	Program 1B-1 (test)
	11.11.1999	Çarşamba	A17	Teknik (test)
	12.11.1999	Perşembe	A18	Program 3B
	13.11.1999	Cuma	DİNLENME	
	14.11.1999	Cumartesi	A19	sprint (test)
5. HAFTA	15.11.1999	Pazar	A20	yatay sıçrama (test)
	16.11.1999	Pazartesi	DİNLENME	
	17.11.1999	Salı	A21	Program 1B-1
	18.11.1999	Çarşamba	A22	Program 3B
	19.11.1999	Perşembe	A23	Teknik
	Cuma	A24	Program 3B	
	Pazar	DİNLENME		
	Salı	A25	Yatay sıçrama	
	Çarşamba	A26	Program B-2	

	20.11.1999	Cumartesi	A27	Teknik
	21.11.1999	Pazar	DİNLENME	
6. HAFTA	22.11.1999	Pazartesi	A28	Program 1B-1
			A29	Program 3A
	23.11.1999	Salı	A30	Teknik + İmitasyon
	24.11.1999	Çarşamba	A31	Sprint + Program 3B
	25.11.1999	Perşembe	A32	Kros (30dk)
	26.11.1999	Cuma	A33	Yatay sıçrama
			A34	Program B-2
	27.11.1999	Cumartesi	A35	Teknik + Merdiven
28.11.1999	Pazar	DİNLENME		
7. HAFTA	29.11.1999	Pazartesi	A36	Program 1B-1
			A37	Program 3A
	30.11.1999	Salı	A38	Teknik + İmitasyon
	01.12.1999	Çarşamba	A39	İmitasyon Sprint
			A40	Program 3B
	02.12.1999	Perşembe	A41	Kros (30dk)
	03.12.1999	Cuma	A42	Yatay sıçrama
		A43	Program B-2	
04.12.1999	Cumartesi	A44	Teknik + Gülle	
05.12.1999	Pazar	DİNLENME		
8. HAFTA	06.12.1999	Pazartesi	A45	Program1B1 (test)
			A46	Program3A
	07.12.1999	Salı	A47	Teknik(test) + İmitasyon
	08.12.1999	Çarşamba	A48	Sprint(test) + Program 3B
	09.12.1999	Perşembe	A49	Kros (30dk)
	10.12.1999	Cuma	A50	Yatay sıçrama(test)
			A51	Program 2
11.12.1999	Cumartesi	A52	Teknik +Gülle(test)	
12.12.1999	Pazar	DİNLENME		
9. HAFTA	13.12.1999	Pazartesi	A53	Program 1B-1
			A54	Program 3A
	14.12.1999	Salı	A55	Teknik + İmitasyon
	15.12.1999	Çarşamba	A56	İmitasyon Sprint
			A57	Program 3B
	16.12.1999	Perşembe	A58	Kros (30dk)
	17.12.1999	Cuma	A59	Yatay sıçrama
		A60	Program 2	
18.12.1999	Cumartesi	A61	Teknik + Gülle	
19.12.1999	Pazar	DİNLENME		
10. HAFTA	20.12.1999	Pazartesi	A62	Program 1B-1
			A63	Program 3A
	21.12.1999	Salı	A64	İmitasyon
			A65	Teknik

	22.12.1999	Çarşamba	A66 A67	İmitasyon Sprint Program 3B
	23.12.1999	Perşembe	A68	Kros (30dk)
	24.12.1999	Cuma	A69 A70	Yatay sıçrama Program B-2
	25.12.1999	Cumartesi	A71	MÜSABAKA
	26.12.1999	Pazar	DİNLENME	
11. HAFTA	27.12.1999	Pazartesi	A72 A73	Program 1B-1 Program 3A
	28.12.1999	Salı	A74 A75	İmitasyon Teknik
	29.12.1999	Çarşamba	A76 A77	İmitasyon+Sprint Program 3B
	30.12.1999	Perşembe	A78	Kros (30dk)
	31.12.1999	Cuma	A79 A80	Yatay sıçrama Program B-2
	01.01.2000	Cumartesi	A81	Teknik + Gülle
	02.01.2000	Pazar	DİNLENME	
12. HAFTA	03.01.2000	Pazartesi	A82 A83	Program1B1 (test) Program3A
	04.01.2000	Salı	A84	Teknik(test) + İmitasyon
	05.01.2000	Çarşamba	A85	Sprint(test) + Program 3B
	06.01.2000	Perşembe	DİNLENME	
	07.01.2000	Cuma	A86 A87	Yatay sıçrama(test) Program 2
	08.01.2000	Cumartesi	A88	MÜSABAKA
	09.01.2000	Pazar	DİNLENME	
13. HAFTA	10.01.2000	Pazartesi	A89 A90	Program 2 Program 3A
	11.01.2000	Salı	A91	Teknik + İmitasyon
	12.01.2000	Çarşamba	A92 A93	İmitasyon Sprint+Gülle
	13.01.2000	Perşembe	A94	Kros (20dk)
	14.01.2000	Cuma	A95 A96	Yatay sıçrama Program 2
	15.01.2000	Cumartesi	A97	Teknik + Gülle
	16.01.2000	Pazar	DİNLENME	

# I. PERİYOD (Müsabaka Dönemi)

( 17.Ocak-27Şubat / 2000 )

HAFTA	TARİH		ANTRENMAN	
			SAYI	İÇERİK
14. HAFTA	16.01.2000	Pazartesi	A98 A99	İmitasyon Program2
	18.01.2000	Salı	A100	Teknik
	19.01.2000	Çarşamba	A101 A102	Yatay - Dikey Sıçrama Sprint
	20.01.2000	Perşembe	DİNLENME	
	21.01.2000	Cuma	A103	Program2 + Gülle
	22.01.2000	Cumartesi	A104	MÜSABAKA
	23.01.2000	Pazar	DİNLENME	
15. HAFTA	24.01.2000	Pazartesi	A105 A106	İmitasyon Program2 + Gülle
	25.01.2000	Salı	A107	Teknik
	26.01.2000	Çarşamba	A108	Sprint + Yatay sıçrama
	27.01.2000	Perşembe	DİNLENME	
	28.01.2000	Cuma	A109	İmitasyon
	29.01.2000	Cumartesi	A110	MÜSABAKA
	30.01.2000	Pazar	DİNLENME	
16. HAFTA	31.01.2000	Pazartesi	A111 A112	İmitasyon Program1B-1 + Gülle
	01.02.2000	Salı	A113	Teknik
	02.02.2000	Çarşamba	A114 A115	Yatay - Dikey Sıçrama Sprint
	03.02.2000	Perşembe	A116	İmitasyon + Gülle
	04.02.2000	Cuma	A117 A118	İmitasyon Program1B-2 + Gülle
	05.02.2000	Cumartesi	A119	Teknik + Dikey Sıçrama
	06.02.2000	Pazar	DİNLENME	
17. HAFTA	07.02.2000	Pazartesi	A120	Program2 + Gülle
	08.02.2000	Salı	A121	İmitasyon + Gülle
	09.02.2000	Çarşamba	A122	MÜSABAKA
	10.02.2000	Perşembe	A123	Sprint + Program2
	11.02.2000	Cuma	A124	İmitasyon + Gülle
	12.02.2000	Cumartesi	A125	MÜSABAKA
	13.02.2000	Pazar	DİNLENME	

18. HAFTA	14.02.2000	Pazartesi	A126 A127	İmitasyon Program1B-2 + Gülle
	15.02.2000	Salı	A128	Teknik + Yatay Sıçrama
	16.02.2000	Çarşamba	A129	Dikey - Yatay Sıçrama
			A130	Sprint
	17.02.2000	Perşembe	A131	İmitasyon
	18.02.2000	Cuma	A132	İmitasyon
			A133	Program2
19.02.2000	Cumartesi	A134	Teknik	
20.02.2000	Pazar	DİNLENME		
19. HAFTA	21.02.2000	Pazartesi	A135	Program2 + Gülle
	22.02.2000	Salı	A136	Teknik
	23.02.2000	Çarşamba	A137	Sprint + Yatay sıçrama
	24.02.2000	Perşembe	A138	İmitasyon
	25.02.2000	Cuma	A139	İmitasyon
	26.02.2000	Cumartesi	A140	MÜSABAKA
	27.02.2000	Pazar	DİNLENME	

## I. PERİYOD (Geçiş Dönemi)

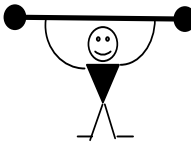
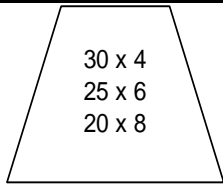
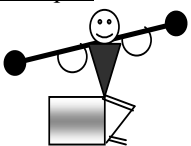
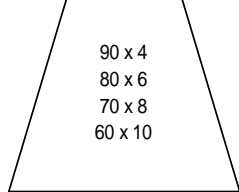
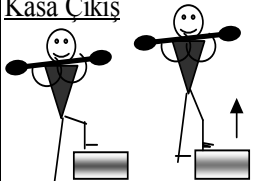
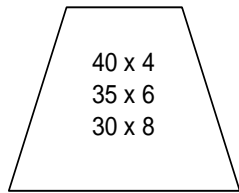
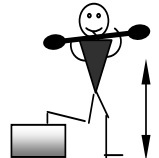
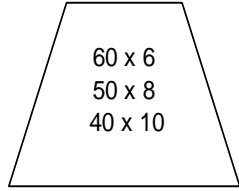
( 27.Şubat-12.Mart / 2000 )

HAFTA	TARİH		ANTRENMAN	
			SAYI	İÇERİK
20. HAFTA	27.02.2000	Pazartesi	A141	Kros
		Salı	DİNLENME	
	29.02.2000	Çarşamba	A142	Program1A-1
	01.03.2000	Perşembe	DİNLENME	
		Cuma	A143	Program3A
	03.03.2000	Cumartesi	DİNLENME	
04.03.2000	Pazar	DİNLENME		
21. HAFTA	05.03.2000	Pazartesi	A144	Sprint + İmitasyon
	06.03.2000	Salı	A145	Teknik + Sağlık Topu
	07.03.2000	Çarşamba	A146	Program 1A-2
		Perşembe	DİNLENME	
	09.03.2000	Cuma	A147	İmitasyon + Program 3A
	10.03.2000	Cumartesi	A148	Program1A-1
11.03.2000	Pazar	DİNLENME		

## PROGRAM 1.A-1

**AMAC** : Kas Yapıcı maximal Kuvvet Antrenmanı

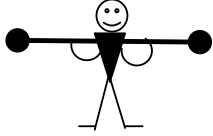
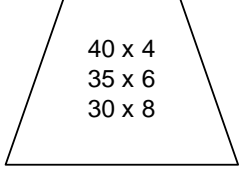

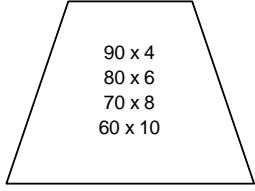
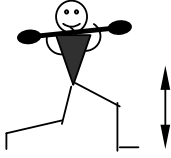
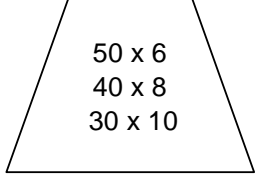
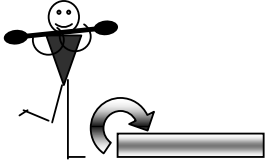
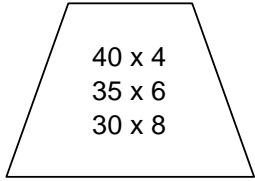
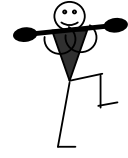
**METOT** : Pramidal Metod

No	ALİŞTİRMA	Tekrar Sayısı	Seri Sayısı	Yüklenme	Dinlenme	Uygulama
1	<u>Koparma</u> 	10 ; 6	3 ; 5	orta % 40-60 Tempo orta ve akıcı	Seri arası 5- 7dk Basamak arası 1-2dk	 1 seri = 430 kg
2	<u>Yarım Squat</u> 	10 ; 6	3 ; 5	orta % 40-60 Tempo orta ve akıcı	Seri arası 5- 7dk Basamak arası 1-2dk	 1 seri = 2000 kg
3	<u>Kasa Çıkış</u> 	10 ; 6	3 ; 5	orta % 40-60 Tempo orta ve akıcı	Seri arası 5- 7dk Basamak arası 1-2dk	 1 seri = 610 kg
4	<u>Tek Ayak Bilek Sıçrama</u> 	10 ; 6	3 ; 5	orta % 40-60 Tempo orta ve akıcı	Seri arası 5- 7dk Basamak arası 1-2dk	 1 seri = 1160 kg

## PROGRAM 1.A-2

**AMAC** : Kas Yapıcı maksimal Kuvvet Antrenmanı

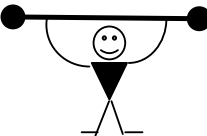
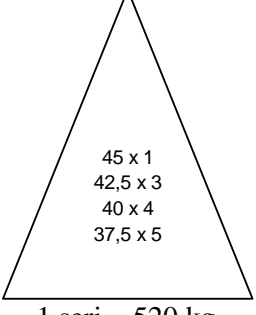

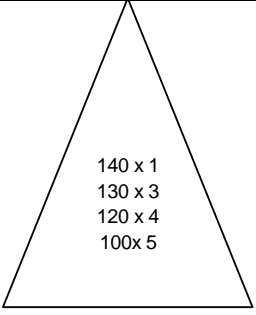
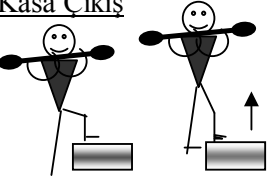
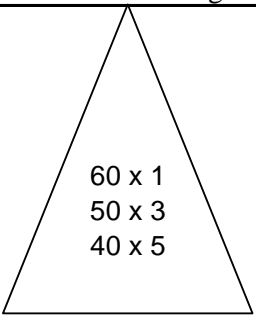
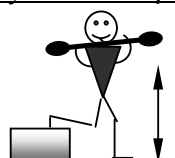
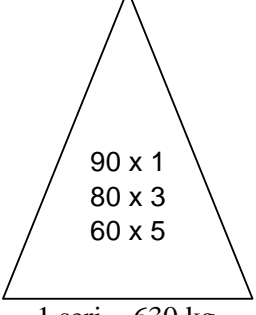
**METOT** : Pramidal Metod

No	ALİŞTİRMA	Tekrar Sayısı	Seri Sayısı	Yüklenme	Dinlenme	Uygulama
1	<p><u>Omuzlama</u></p> 	10 ; 6	3 ; 5	orta % 40-60 Tempo orta ve akıcı	Seri arası 5-7dk Basamak arası 1-2dk	 1 seri = 610 kg
2	<p><u>Yarım Squat</u></p> 	10 ; 6	3 ; 5	orta % 40-60 Tempo orta ve akıcı	Seri arası 5-7dk Basamak arası 1-2dk	 1 seri = 2000 kg
3	<p><u>Makas squat</u></p>  (sol+sağ)	10 ; 6	3 ; 5	orta % 40-60 Tempo orta ve akıcı	Seri arası 5-7dk Basamak arası 1-2dk	 1 seri = 920 kg
4	<p><u>Tek Ayak Kasaya Atlama</u></p> 	10 ; 6	3 ; 5	orta % 40-60 Tempo orta ve akıcı	Seri arası 5-7dk Basamak arası 1-2dk	 1 seri = 610 kg
5	<p><u>Sıçramalı + Koşu</u></p>  (bu çalışmada sporcu;sağ+sol diz çekerek 10 sıçrama yapar ve dönüşte yine ağırlık ile 20 m koşu yaparak seriyi bitirir.)	10	3 ; 5	orta % 40-60 Tempo orta ve akıcı	Seri arası 5-7dk	30 kg

## PROGRAM 1.B-1

**AMAC** : Kas İçi Motorik Koordinasyon Geliştiren  
Çabukluğa Yönelik Maksimal Kuvvet Antrenmanı

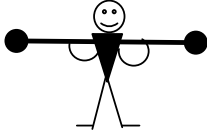
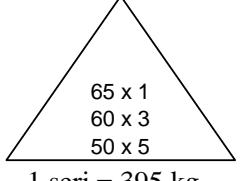
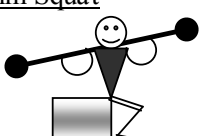
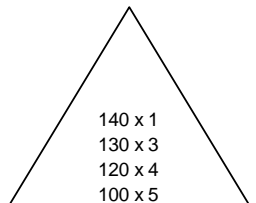
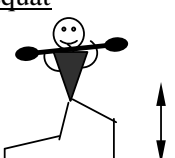
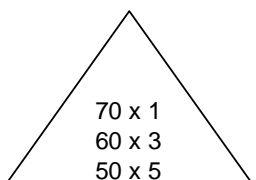

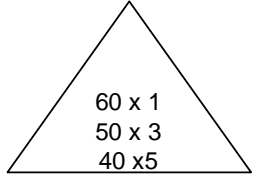

**METOT** : Pramidal Metod

No	ALİŞTİRMA	Tekrar Sayısı	Seri Sayısı	Yüklenme	Dinlenme	Uygulama
1	<u>Koparma</u> 	6 ; 1	4 ; 6	Yüksek % 70-90 Tempo patlayıcı	Seri arası 5-8dk Basamak arası 1-2dk	 1 seri = 520 kg
2	<u>Yarım Squat</u> 	6 ; 1	4 ; 6	Yüksek % 70-90 Tempo patlayıcı	Seri arası 5-8dk Basamak arası 1-2dk	 1 seri = 2000 kg
3	<u>Kasa Çıkış</u> 	6 ; 1	4 ; 6	Yüksek % 70-90 Tempo patlayıcı	Seri arası 5-8dk Basamak arası 1-2dk	 1 seri = 410 kg
4	<u>Tek Ayak Bilek Sıçrama</u> 	6 ; 1	4 ; 6	Yüksek % 70-90 Tempo patlayıcı	Seri arası 5-8dk Basamak arası 1-2dk	 1 seri = 630 kg

## PROGRAM 1.B-2

**AMAC** : Kas İçi Motorik Koordinasyon Geliştiren  
Çabukluğa Yönelik Maksimal Kuvvet Antrenmanı

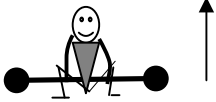
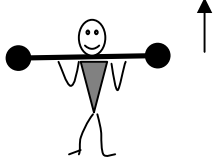
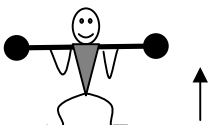
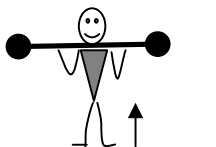
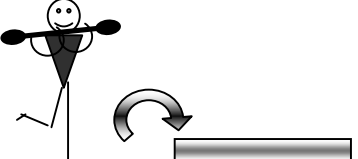
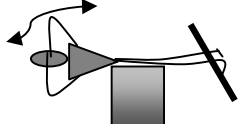
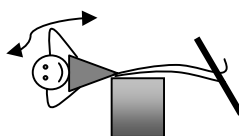
**METOT** : Pramidal Metod

No	ALİŞTİRMA	Tekrar Sayısı	Seri Sayısı	Yüklenme	Dinlenme	Uygulama
1	<p><u>Omuzlama</u></p> 	6 ; 1	4 ; 6	Yüksek % 70-90 Tempo patlayıcı	Seri arası 5-8dk Basamak arası 1-2dk	 <p>1 seri = 395 kg</p>
2	<p><u>Yarım Squat</u></p> 	6 ; 1	4 ; 6	Yüksek % 70-90 Tempo patlayıcı	Seri arası 5-8dk Basamak arası 1-2dk	 <p>1 seri = 1510 kg</p>
3	<p><u>Makas squat</u></p>  <p>(sol+sağ)</p>	6 ; 1	4 ; 6	Yüksek % 70-90 Tempo patlayıcı	Seri arası 5-8dk Basamak arası 1-2dk	 <p>1 seri = 500 kg</p>
4	<p><u>Tek Ayak Kasaya Atlama</u></p> 	6 ; 1	4 ; 6	Yüksek % 70-90 Tempo patlayıcı	Seri arası 5-8dk Basamak arası 1-2dk	 <p>1 seri = 610 kg</p>
5	<p><u>Sıçramalı + Koşu</u></p>  <p>(bu çalışmada sporcu;sağ+sol diz çekerek 10 sıçrama yapar ve dönüşte yine ağırlık ile 20 m koşu yaparak seriyi bitirir.)</p>	6	4 ; 6	Yüksek % 70-90 Tempo patlayıcı	Seri arası 5-8dk	45 kg

## PROGRAM 2

**AMAÇ** : Yüksek atlamaya özgü çabuk kuvvet çalışması

**METOT** : Tekrar Metodu

No	ALIŞTIRMA	Tekrar sayısı	Seri Sayısı	Yüklenme	Dinlenme	UYGULAMA
1	Koparma (dar) {30 kg}	10	2 ; 3	Yüksek Tempo Patlayıcı	40-60 sn tam dinlenme ilkesi	
2	Omuzdan Silme {40 kg}	10	2 ; 3	Yüksek Tempo Patlayıcı	40-60 sn tam dinlenme ilkesi	
3	Yarım Squat Sıçrama {40kg}	10	2 ; 3	Yüksek Tempo Patlayıcı	40-60 sn tam dinlenme ilkesi	
4	Bilek Sıçrama {40kg}	10	2 ; 3	Yüksek Tempo Patlayıcı	40-60 sn tam dinlenme ilkesi	
5	Tek Ayak Kasaya Atlama {40kg}	10	2 ; 3	Yüksek Tempo Patlayıcı	40-60 sn tam dinlenme ilkesi	
6	Sırt Kası	10	2 ; 3	Yüksek Tempo Patlayıcı	40-60 sn tam dinlenme ilkesi	
7	Karın Kası	10	2 ; 3	Yüksek Tempo Patlayıcı	40-60 sn tam dinlenme ilkesi	

## PROGRAM 3 A

**AMAÇ** : Teknikle bağlantılı sıçrama kuvvetinin geliştirilmesi

**METOT** : Derinlik sıçraması (şok) metodu {engel sıçrama}

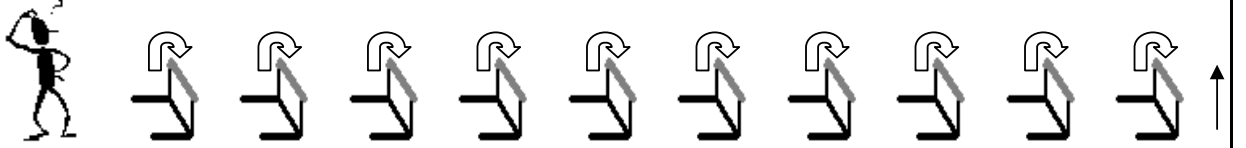
**YÜKLENME** : Yüksek , hareket temposu patlayıcı

**DİNLENME** : Tam dinlenme ilkesi , seri araları 2 dakika

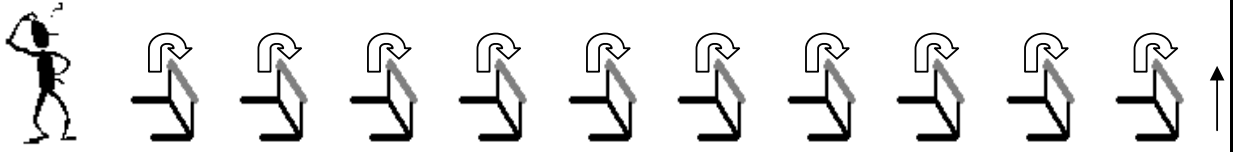
**SERİ** : 4-6 arası

### ALIŞTIRMALAR

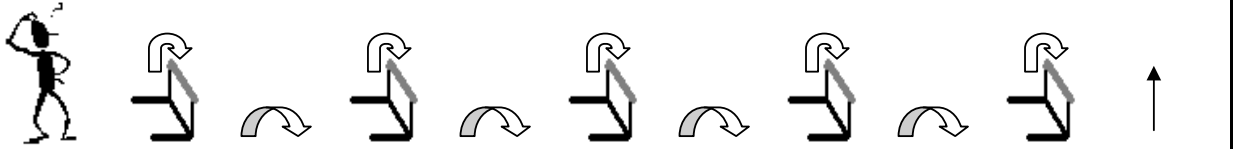
1) 10 engel çift ayak sıçrama sonrası dinlenme verilir.



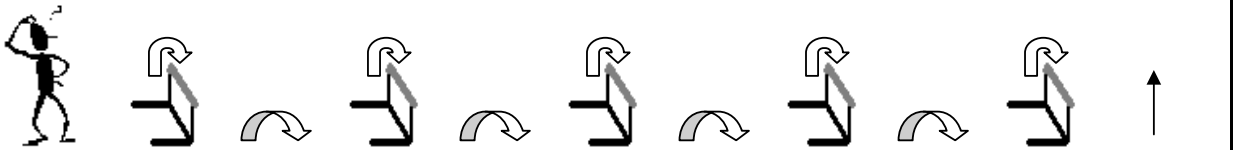
2) 10 engel tek ayak ( sol + sağ ) sıçrama sonrası dinlenme verilir.



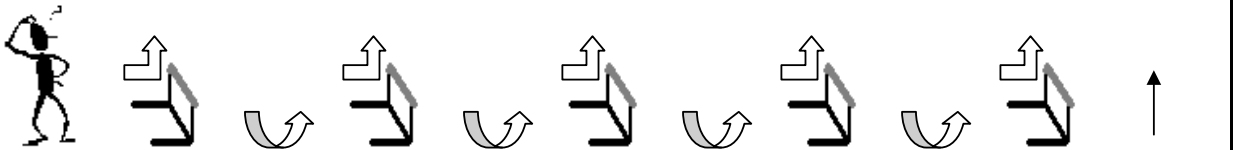
3) 5 engel tek ayak (aralarda sekme ile) sıçrama sonrası dinlenme verilir {sol+sağ}



4) 5 engel tek ayak sıçrama sonrası dinlenme verilir (aralarda kangru sıçrama ile ayak değiş ve sıçramaya devam et)



5) 5 engel Take-off pozisyonunda sıçrayarak engel geçiş sonrası dinlenme verilir (bir sol+bir sağ)



## PROGRAM 3 B

**AMAÇ** : Teknikle bağlantılı sıçrama kuvvetinin geliştirilmesi

**METOT** : Derinlik sıçraması (şok) metodu {kasa sıçrama}

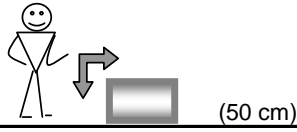
**YÜKLENME** : Yüksek , hareket temposu patlayıcı

**DİNLENME** : Tam dinlenme ilkesi , seri araları 2 dakika

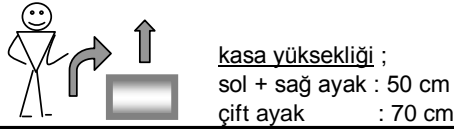
**SERİ** : 4-6 arası (10 tekrar 1 seri)

### ALİŞTIRMALAR

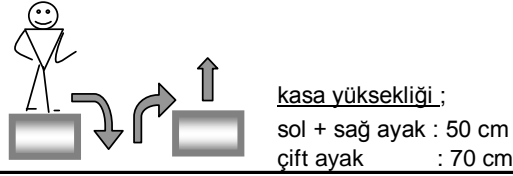
1) Kasada yukarı-aşağı sıçrama (çift+sol+sağ ayak)



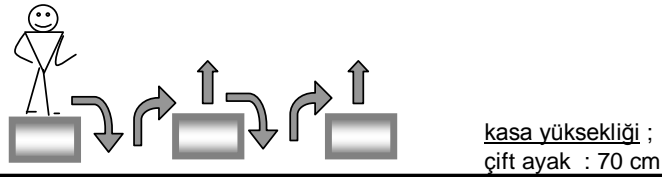
2) Önce kasaya sonra kasada yukarı sıçrama



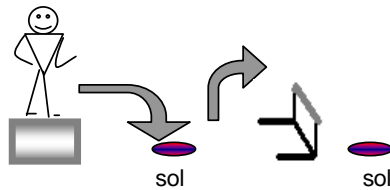
3) Kasa üzerinden yere ; yerden karşıdaki kasaya ve kasa üzerinde yukarı sıçrama



4) Yukarıdaki alıştırma sadece çift ayak ile 3 kasada yapılır



5) Kasa üzerinde , sıçrama ayağı ile uzun adımlarak yere düşüş ve take-off sıçrama ile engel geçiş







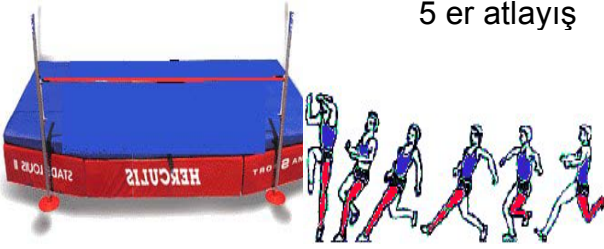
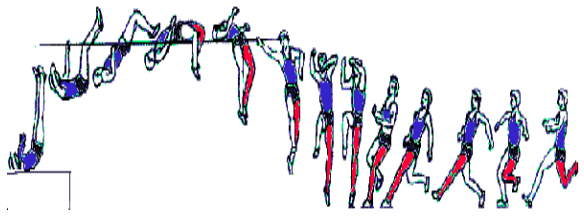
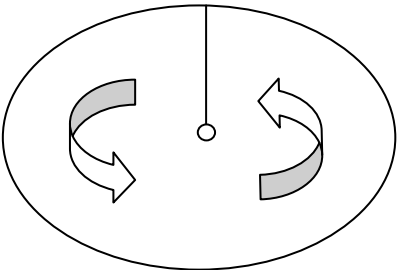
## TEKNİK (hazırlık dönemi)

AMAÇ : Tekniğin geliştirilmesi

METOT : Atlayış

YÜKLENME : Orta , hareket temposu patlayıcı

DİNLENME : Tam dinlenme ilkesi , 5 atlayış sonrası 2 dakika

ALİŞTIRMALAR	
1) <u>Durarak çift ayak geriye flop</u>	2) <u>Karşıdan çift ayak flop</u>
 <p>5 atlayış</p>	 <p>5 atlayış</p>
3) <u>Durarak 2-4-6 adımdan makas</u>	4) <u>Durarak 2-4-6 adımdan flop</u>
 <p>5 er atlayış</p>	 <p>5 er atlayış</p>
5) <u>Dejarlanse 2-4 adımdan makas</u>	6) <u>Dejarlanse 2-4 adımdan flop</u>
 <p>5 er atlayış</p>	 <p>10 ar atlayış</p>
7) <u>Daire koşu</u>	
	<p>yarıçapı 10 m (<math>r=10m</math>) olan daire de viraj koşusu 10 adet. Koşuda dikkat edilecek husus gövdenin daire merkezine yatırılması olacaktır.</p>

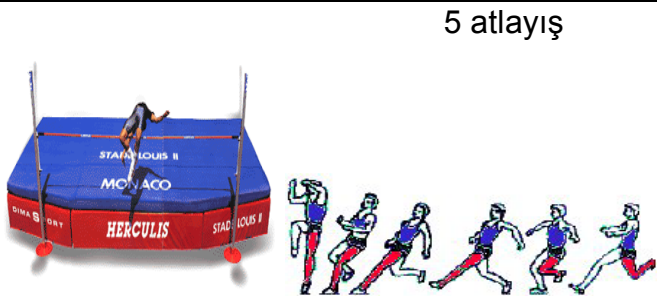

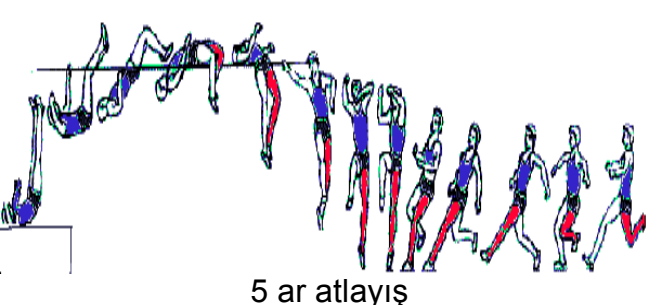
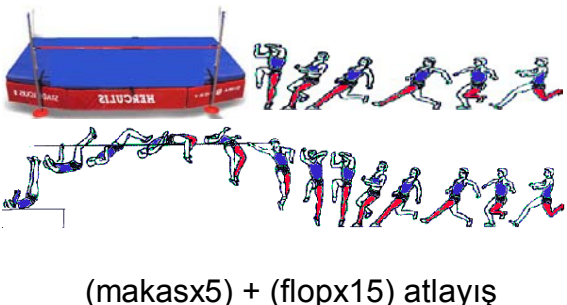
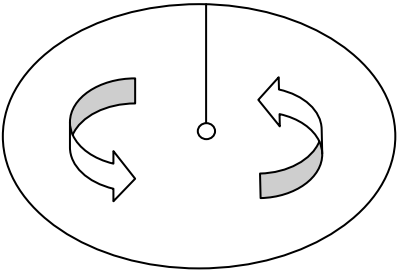
## TEKNİK (müsabaka dönemi)

AMAÇ : Tekniğin geliştirilmesi

METOT : Atlayış

YÜKLENME : Yüksek , hareket temposu patlayıcı

DİNLENME : Tam dinlenme ilkesi , 5 atlayış sonrası 2 dakika

ALİŞTIRMALAR	
1) <u>Karşıdan çift ayak flop</u>	2) <u>Deparlanse 2-4 adımdan makas</u>
 <p>5 atlayış</p>	 <p>5 er atlayış</p>
3) <u>Deparlanse 2-4 adımdan flop</u>	4) <u>Full approach makas-flop</u>
 <p>5 ar atlayış</p>	 <p>(makasx5) + (flop x15) atlayış</p>
5) <u>Daire koşu</u>	
	<p>yarıçapı 10 m (r=10m) olan daire de viraj koşusu 10 adet. Koşuda dikkat edilecek husus gövdenin daire merkezine yatırılması olacaktır.</p>

### Kaynak

\* Sevim, Yaşar (2002) **Antrenman Bilgisi** , Nobel Yayınevi, Ankara