



Voleybolda Üst Düzey Antrenman Planlaması ve Periyodlaması

Gençer YARKIN

GALATASARAY SPOR KULÜBÜ / MARMARA ÜNİVERSİTESİ SPOR
BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

genceryarkin@gmail.com

1

İÇERİK

1. GENEL TANIMLAR
2. ANTRENMANIN PERİYODİZASYONU GENEL ÖZELLİKLERİ
3. ANTRENMAN DEĞİŞKENLERİ
4. ANTRENMAN PERİYODİZASYONU İÇİN KULLANILAN ZAMAN DİLİMLERİ

2



1. GENEL TANIMLAR

- Antrenman bilimcilere göre; insanın fizyolojik, psikolojik, zihinsel, teknik, taktik, motorsal performans yeteneğini yükselten planlı, programlı, organize bir faaliyettir, hazırlıktır.
- **Antrenman Periyodlaması yada Dönemlemesi** "Antrenman çıktılarını **önceden belirlenen zamanlarda** en verimli hâle getirmek için antrenman planlaması değişkenlerinde yapılan mantıksal, bütünsel ve art arda gelen düzenlemelerdir"

Pekünlü, E., Yarkin, G., Genel Antrenman Bilimi: Antrenman Planlama ve Periyotlama II, Bereket Yücel, S., Hareket ve Antrenman Bilimleri II, (s. 171:210), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.

3

3



1. GENEL TANIMLAR

* **Antrenman planlaması ve antrenman periyotlamasının bir alt bileşenidir.**

* Antrenman periyotlaması sezona ilişkin uzun vadeli stratejileri içerir.

* Antrenman planlaması, temel antrenman değişkenlerinin nispeten daha kısa zaman dilimleri içinde yönetilmesini tanımlar

4

1. GENEL TANIMLAR



Antrenman Planlaması ve Periyodizasyonu arasındaki farklar

- “Antrenman planlaması” ve “antrenman periyotlaması” birbirini ile bağlantılı olan ancak farklı içeriklere sahip olan kavramlardır.
- Antrenman planlaması, temel antrenman değişkenlerinin nispeten daha kısa zaman dilimleri içinde yönetilmesini tanımlar.
- Antrenman Periyotlaması ise antrenman sürecinin amaca yönelik olarak çok daha uzun zaman dilimlerinde yönetilmesini kapsar.
- Antrenman periyotlaması, antrenman planlamasının bir araç olarak kullanıldığı uzun vadeli bir süreçtir.

Pekünlü, E., Yarkin, G., Genel Antrenman Bilimi: Antrenman Planlama ve Periyotlama II, Bereket Yücel, S., Hareket ve Antrenman Bilimleri II, (s. 171:210), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.

5

1. GENEL TANIMLAR



Beceri Geliştirme Aşamaları		Başlangıç ve Kazanma / Edinme		Erken Sağlama/Pekiştirme		Geç Sağlama/Peğiştirme		Geliştirme	
		Temel Beceriler		Antrenman Öğrenme (9-10 yaşlar)	Antrenman Öğrenme (11-12 yaşlar)	Antrenman için Antrenman (13-14 yaşlar)	Antrenman için Antrenman (15-16 yaşlar)	Yarışma Öğrenme (17-18 yaşlar)	Yarışma için Antrenman (19-22 yaşlar)
		(6-7 yaşlar)	(7-8 yaşlar)						
Hedefleme ve Yakalama	Rakibin attığı topun yönüne ve hızına göre topun nereye atılacağını / vurulacağını tahmin etme, sonra topun arkasına gitmeye karar verme (ideal yakalama pozisyonu) veya topu yakalamak için alçak pozisyona geçme								
	Top file üzerinden atıldığında uygun bir hazırlık pozisyonundan hızlıca öne, geriye ve yana yer değiştirmeleri yapma								
	İki elle yakalama								
Atma	Tek elle yakalama								
	Rakibin nerede durduğuna veya hazır olduğuna bakıp, rakibin bulunmadığı yere topu atma								
	İki elle atma								
Servis	Tek elle atma (smaç hareketi)								
	Yönerge okuma (YO) + Karar verme (KV) (düzenler, diskat ve pas atımları yeteneği)								
	Altın servis								
	Durarak tenis servis								
	Sıçrayarak tenis servis								
	Adım atarak sıçrayarak tenis servis								
Doğru smaç servis									
Kontrolü smaç servis									

Bereket Yücel, S., ve ark. ANTRENMAN PLANLAMASI ve PERİYOTLAMASI, Mirzeoğlu, D., 13-14 Yaş için VOLEYBOLDA ANTRENMAN, (s. 94:133)

6

1. GENEL TANIMLAR



- **Alt yapılarda başarılı bir planlamanın temel çıktısı “MAÇ/TURNUVA BAŞARISI” olmamalıdır.** Uzun vadeli başarı tanımlarına öncelik verilmelidir. Altyapıya yönelik voleybolda uzun vadeye yönelik başarı tanımları aşağıdaki gibi örneklendirilebilir.

Voleybolda altyapı oyuncularına ve takımlarına yönelik uzun vadeli maç başarı tanımlamalarına örnekler
Yeni öğrenilen bir teknik/taktik beceriyi maç koşulları altında daha az hatayla uygulayabilmek.
Servis kaçırma oranını %40'tan %25'e indirmek.
Stresli durumlarda atılan etkili servis sayısını artırmak.
Güçlü rakipten 1 set alabilmek.
Güçlü rakipten 2 set alabilmek.
Güçlü rakiple her sette başa baş mücadele edebilmek.
Art arda kaybedilen 3 sayılık seri sayısını azaltmak.
Art arda kazanılan 3 sayılık seri sayısını artırmak.
İkili blokta verleşimi hücumcu doğrultusuna uygun olarak kurabilmek.
Çözüm üretilebilecek bir hücum kombinasyonunu stresli durumlarda kullanmaya cesaret edebilmek.
Stresli durumlarda mantıklı riskler alabilmek.
Daha fazla vedek oyuncuyu oyuna katabilmek.
Smaçları daha yüksekten vurabilmek.
Sıçramalar sırasında yere dengesiz iniş sayısını azaltmak.
Oyun okuma yeteneğine dayalı çözüm üreten yaratıcı hareket sayısını artırmak.
Çözüm üretilmeyen durumlarda antrenöre çaresiz gözlerle bakma süresini azaltmak.
Zayıf rakipler karşısında en etkili oyun silahlarına başvurmadan daha zayıf silahlarla da maçı kazanabilmek.
Çözümlemeyen durumlar karşısında psikolojik dengeyi koruyabilmek.
Antrenör talimatı olmadan oyuncuların ürettikleri yaratıcı çözüm sayısını artırmak.
Tumuvanın en çentilmen takımı seçilmek.
Oyuncuların hakeme itiraz sayısını azaltmak.
Boş bırakılan satırlara sizler de kendi örneklerinizi ekleyiniz.

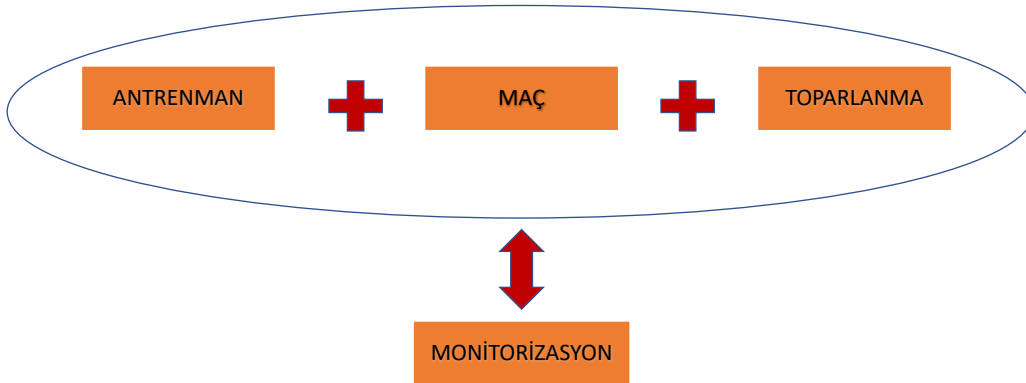
Bereket Yücel, S., ve ark, ANTRENMAN PLANLAMASI ve PERİYOTLAMASI, Mirzeoğlu, D., 13-14 Yaş için VOLEYBOLDA ANTRENMAN, (s. 94:133)

7

1. GENEL TANIMLAR

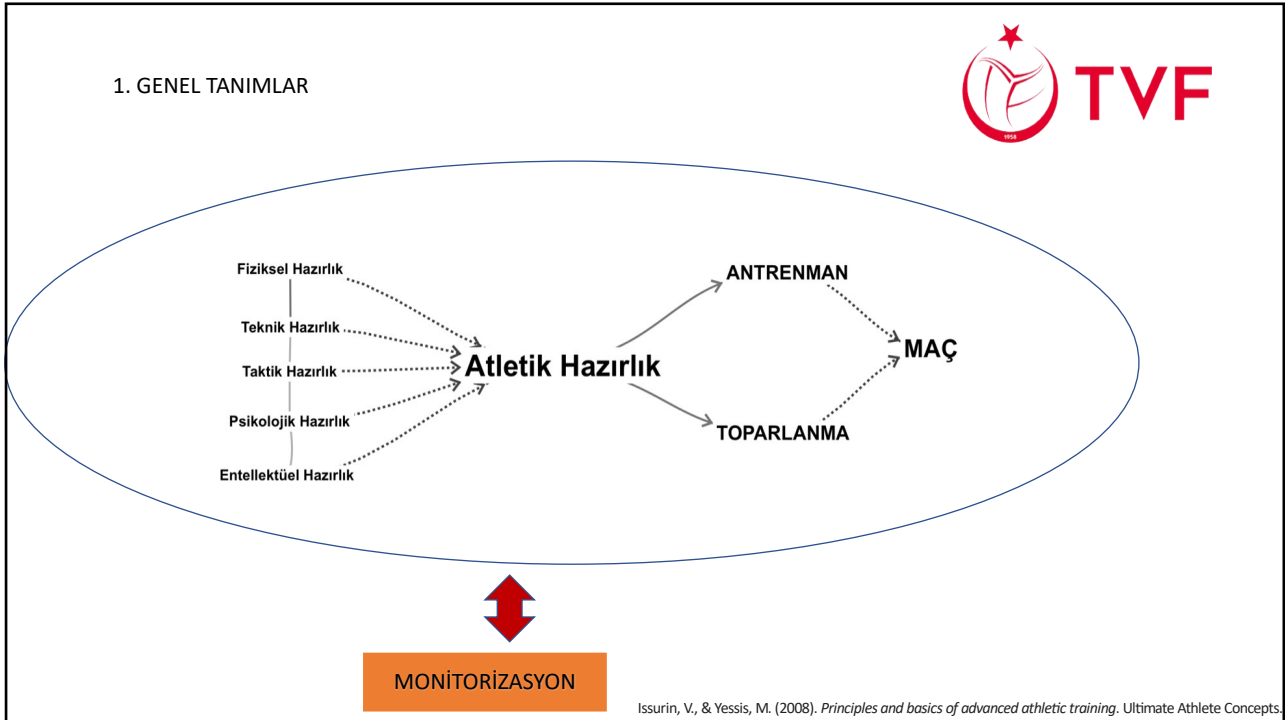


- Üç ana kavramın (antrenman, maç ve toparlanma) organize edilmesi antrenman periyodizasyonu için temel teşkil eder. Organizasyonun hedeflere ne kadar yaklaşım yaklaşmadığında takip edilmesi (monitörizasyon) gerekmektedir.

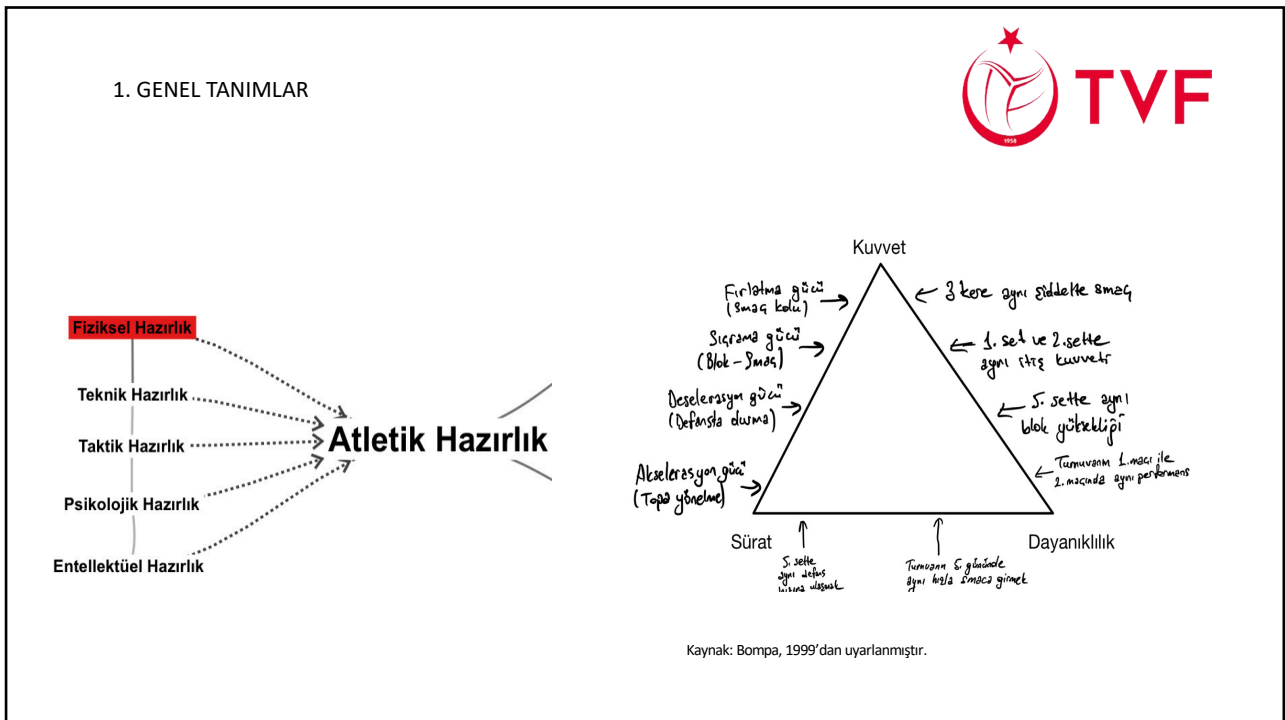


Issurin, V., & Yessis, M. (2008). *Principles and basics of advanced athletic training*. Ultimate Athlete Concepts.

8




9



10

1. GENEL TANIMLAR



Fiziksel Hazırlık

Teknik Hazırlık

Taktik Hazırlık

Psikolojik Hazırlık

Entellektüel Hazırlık

Atletik Hazırlık

Yardımcı Biyomotor Yetiler


- Koordinasyon
- Esneklik (Hareketlilik)

Kuvvet üretimi ve uygulaması iki farklı kavram.

Koordinasyon ve Hareketlilik Kuvvetin daha verimli uygulanması için gerekli.

11

1. GENEL TANIMLAR



Fiziksel Hazırlık

Teknik Hazırlık

Taktik Hazırlık

Psikolojik Hazırlık

Entellektüel Hazırlık

Atletik Hazırlık

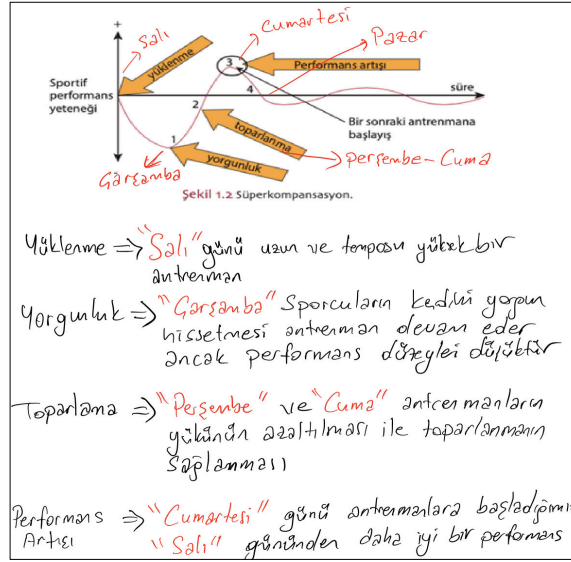
- Kompleks 1 (side out) : Servis- Karşılama- Atak- Dublaj
 - Servis Karşılama Dizilişi
 - Atak Kombinezonları
 - Dublaj Sistemi
- -Kompleks 2 (break point) : Servis-Blok-Defans
 - Servis Çeşidi, adama, bölgeye
 - Yüksek topa blok, hızlı topa blok, orta oyuncuya yardım
 - Karşı takım hücumcusuna yönelik defans dizilimi
 - Defanstan sonra atak kombinasyonu (transition)

12

1. GENEL TANIMLAR



* Antrenmanın başlangıcındaki sportif performans düzeyinin üstünde oluşan uyum (adaptasyon) olayına "Süperkompansasyon" denir. Yakolev'e (1977) göre dört evreden oluşur:



Kaynak: Zagelein, 2013'ten uyarlanmıştır

13

2. Antrenman Periyodizasyonu Özellikleri

ÖZEL OLMA



- Takımın genel özellikleri
 - Takımın genel hedefleri. Örnek: Şampiyon olmak, Play-off oynamak, play-out oynamamak, Süper lige çıkmak, Yıldız Erkekler Türkiye Şampiyonasında kupa almak vb...
 - Teknik ekibin bilgi ve beceri düzeyi. Örnek: Tecrübe, sahada çalıştırıcılık yapabilmek (top vurmak, servis atmak vs...), atletik performans programı hazırlayabilmek, istatistik kullanmak
 - Takımın Fiziki şartları. Örnek: Sürekli istenilen zamanda antrenman yapılabilecek antrenman sahası, fitness salonu vb...

14

2. Antrenman Periyodizasyonu Özellikleri



ÖZEL OLMA

- Sporcuların özellikleri
 - Sporcuların fiziksel özellikleri. Örnek: Smaç ve blok yükseklikleri, defans hareketlikleri, servis şiddetleri vb...
 - Sporcuların tenik kapasiteleri. Örnek: Atak oranları, Servis karşılama oranları, servis oranları, blok verimlilikleri vb...
 - Sporcuların antrenmana verdikleri cevap. Örnek: Hızlı adapte olan sporcular, yavaş adapte olan sporcular
 - Sporcuların entellektüel seviyeleri.
 - Sporcuların öz farkındalık düzeyleri.

15

2. Antrenman Periyodizasyonu Özellikleri



ESNEKLİK

- Zaman dilimlerinin değişen süreleri
 - Mikrosiklus (genelde 1 hafta ama 3-10 gün arasında değişebilir)
 - Mezosiklus (2-5 mikrosiklus)
 - Evreler (Hazırlık evresi bir makrosiklusun yüzde kaçınıcını kapıyor)
 - Makrosiklus (bir yıllık antrenman planı içinde kaç zirve yapılacak)
- Kullanılan yöntemler
 - Farklı periyotlama/planlama yaklaşımları kullanılması. Örnek: Kuvvet antrenmanları için hazırlık evresinde doğrusal periyodizasyon kullanılırken, özel hazırlık evresi için doğrusal olmayan yöntem kullanılabilir.

16

2. Antrenman Periyodizasyonu Özellikleri



Dinamik bir süreçtir

- Antrenman periyotlaması uygulamaya aktarma sürecinde dikkat edilecek en önemli noktalardan biridir.
- Periyotlamaya ait olumlu ve olumsuz gelişmelerin kaydını tutarak bu somut verilere göre süreci güncellemek gerekir.
- 5N1K yaklaşımı uygulanabilir.
 - NE ? => Bloкта eller çok stabil durumda. Buna NE etkili oldu ?
 - NEDEN ? => Defansta reaksiyon azaldı. NEDEN azaldı ?
 - NASIL ? => Atak yüzdemiz arttı. NASIL arttı ?
 - NEREDE ? => Çok servis kaçııyoruz. Setin, maçın NERESİNDE daha çok kaçııyoruz ?
 - NE ZAMAN ? => Sporcularımızın doruk performansa ulaştırmalıyız. NE ZAMAN ulaştırmalıyız ?
 - KİM (LER) ? => Servis karşılamada araya çok top düşürüyoruz ? Daha fazla KİMLERİN arasına ?

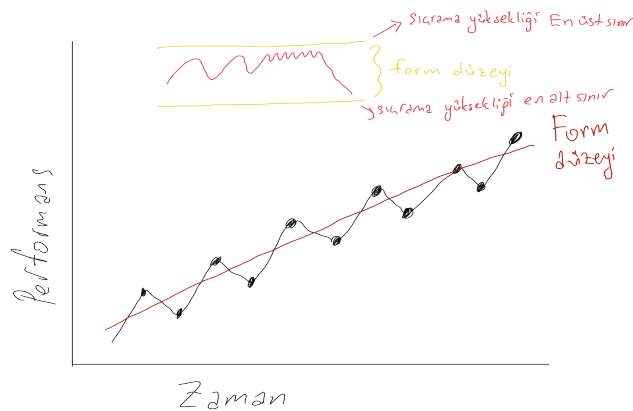
17

2. Antrenman Periyodizasyonu Özellikleri



Kademeli Yükleme

- Kişinin veriminin artması, antrenmanda uygulanan çalışmanın niceliği ve niteliğinin doğrudan bir sonucudur.



Kaynak: Zatsiorsky, 2006'dan aktarılmıştır.

18

2. Antrenman Periyodizasyonu Özellikleri



Çeşitlilik

- Antrenörün yaratma ve yaratıcı çalışmalar uygulama niteliği antrenmanın hedefini yerine getirmesi için önemlidir.



Kaynak: Zatsiorsky, 2006'dan aktarılmıştır.

19

3. ANTRENMANIN DEĞİŞKENLERİ



3.1. Antrenman Şiddeti ve Hacim

- ŞİDDET yapılan işin "niteliğini" ifade eder. Yapılan yüklenmenin zorluk derecesini açıklar.
- HACİM antrenmandaki tüm "nicel" verileri ifade eder, yüklenmelerin süresini ve tekrarını içerir. Bir yüklenme, uygun yüklenme kapsamında yapılırsa istenen etkili yüke ulaşılabilir.

HACİM	ŞİDDET
Antrenmanın veya maçın süresi	Maksimal Kalp atım hızının yüzdesi
Set sayısı	Kaldırılan ağırlığın maksimal ağırlığa oranı
Ralli sayısı	Sürat çalışmalarında m/s
Sıçrama sayısı	Ağırlık kaldırma hızı derece/saniye
Egzersiz adedi	Takım sporlarında tempo
Vb...	Agılanan zorluk derecesi

Pekünlü, E., Yarkin, G., Genel Antrenman Bilimi: Antrenman Planlama ve Periyotlama II, Bereket Yücel, S., Hareket ve Antrenman Bilimleri II, (s. 171:210), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.

20

3. ANTRENMANIN DEĞİŞKENLERİ



3.1. Antrenman Şiddeti ve Hacim

- HACİM ve ŞİDDET verisi elde edebilmesi için MAÇ KOŞULLARI DİKKATE ALINMALIDIR.
- Voleybol için bir maçta yapılan sıçrama adedinin "X" katının bir haftaya dağıtılması bir hacim bilgisi olabilir.

* Pasör Çaprazı **Şiddetli sıçramalar**: 50 smaç sıçraması -- 35 blok -- 10 servis

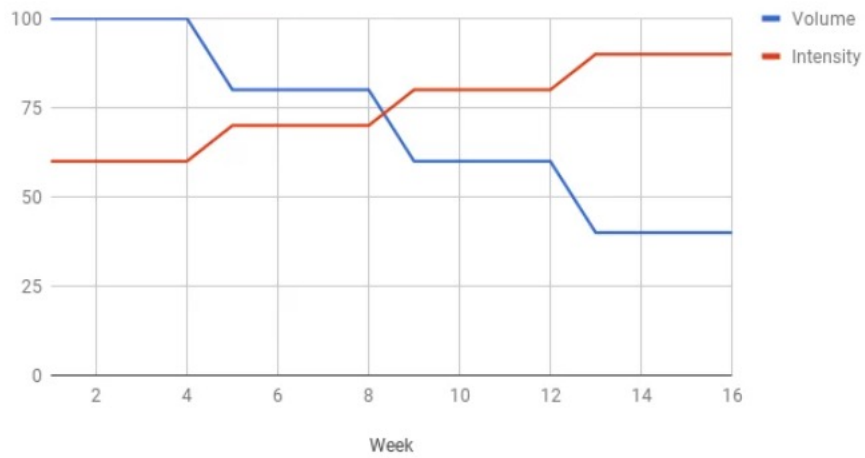
21

3. ANTRENMANIN DEĞİŞKENLERİ



3.2. Antrenman Şiddeti ve Hacim Değişimi

Linear Periodization Example



22

22

3. ANTRENMANIN DEĞİŞKENLERİ



3.3. Antrenman içi sıklık

- Bir antrenman yapısı içerisinde alıştırmaya veya tekrarların hangi sıklıkta uygulandıklarını veya tekrarlar arasında ne kadar ara verildiğini, ne kadar süre dinlendiğini, antrenmanın yüklenme sıklığını ifade eder.
- Antrenman içi sıklık bir antrenman ünitesinde yapılan tekrarların hangi dinlenme aralıklarıyla yapıldığını gösterir.

ORDER	Category	Exercise	Sets	Reps	Load	Tempo	Rest
	Prevention	Bosu Denge	Circuit x 3	12 R-L		Controlled	Set arası 90s
	Prevention	Hip raise with fitball		15 R-L		Controlled	
	Prevention	TRX High Rotation		12		Controlled	
	Prevention	Trx hih back extention		6s x 4		Controlled	
1	Legs	Goodmorning	4	5		Controlled	45s-60s
2	Hip	Hip Thruster	3	10-6-6		Controlled	45s-60s
3	Legs	Hamstring with Slides	3	8		Controlled	45s-60s
4	Hip	Lunge to deadlift	3	6-4 R-L		Controlled	45s-60s
5	Back	Latpuldrown açık tutuş	3	10->4		Controlled	45s-60s
6	Back	Inverted Row	4	Max Tekrar		Controlled	45s-60s
7	Back	Barbell Pullover	4	6		Controlled	45s-60s
8	Triceps	Pulley Triceps Extention	3	10->4		Controlled	45s-60s
9	Back	Knelling Chop	3	5 R-L		Controlled	45s-60s

* Dinlenme arasını 120'' çıkarıldığında ne olur ?

23

3. ANTRENMANIN DEĞİŞKENLERİ



3.4. Antrenmanlar arası sıklık

- Bir sonraki antrenmanın yükünü belirleyen en önemli kriter bir önceki antrenman amacına ve sporcunun iki antrenman yoğunluğu arasında eksilen ve kullanılan enerji kaynaklarının toparlanmasına bağlıdır.
- Antrenman arası sıklık antrenman çeşitlerinin gün ve haftalık mikro döngü içinde dizilişlerine yön veren önemli kriterlerden biridir.
- Günde iki antrenman uygulanacaksa antrenman arasının 5 saatten az olmaması önerilmektedir.

	Pzt	Salı	Çarş	Perş	Cuma	Cmt	Paz	
S	X	X	X	X	X	X	Rest	⇒ 10 antrenman
A	X	X	Rest	X	X	Rest	Rest	
	Pzt	Salı	Çarş	Perş	Cuma	Cmt	Paz	
S	X	X	X	X	X	X	Rest	⇒ 9 antrenman
A	X	Rest	X	Rest	X	Rest	Rest	

24

24

3. ANTRENMANIN DEĞİŞKENLERİ

3.4. Antrenmanlar arası sıklık (nitel)



Yüklenmenin Öznel Değerlendirilmesi ve Toparlanma Süresi

AMAÇ	ANTRENMAN YÜKÜ	TOPARLANMA SÜRESİ (saat)	ALGILANAN ZORLUK	
GELİŞİM	Çok Çok Yüksek	>72	19-20	Çok Çok Zor
	Çok Yüksek	48-72	17-18	Çok Zor
	Yüksek	24-48	15-16	Zor
KORUMA	Orta	12-24	12-14	Biraz Zor
YENİLENME	Düşük	<12	6-11	Çok Çok Kolay / Oldukça Kolay

Vladimir Issurin (2008) | *Block Periodization: Breakthrough in Sport Training* | Michigan, Ultimate Athlete Concepts, p. 44-45

38

25

25

3. ANTRENMANIN DEĞİŞKENLERİ

3.5. Antrenman Kapsamı



- Antrenmanın farklı karakterdeki içeriğini miktar olarak ifade etmektedir.
- Antrenmanın miktar özelliği hacim veya volüm sözcükleri ile ifade edilmekle birlikte bu ifadeler antrenmanda yer alan her bir karakterin miktarını açıklamaktadır.
- Ancak bir antrenmanda kaç farklı karakter çalışıldığı, antrenman hacminden çıkarılmaktadır.

Açıkada, C. (2018), Antrenman Bilimi: Antrenman İlkeleri Periyodizasyon ve Form Antrenmanlar, Ankara: Spor Yayınevi Kitabevi.

26

26

3. ANTRENMANIN DEĞİŞKENLERİ



3.6. Antrenman Yüğü: Hacim x Şiddet

- Algılanan zorluk derecesi (AZD)
 - Antrenmanda sporcunun ne kadar zorlandığı hakkında bilgi verir.
 - Çok yaygın bir kullanıma sahiptir.
 - Birçok faktörden etkilenir.
 - Fizyolojik parametreler ile yüksek korelasyona sahiptir.
 - Borg Skalası 6-20 arası puan
 - sRPE 1-10 arası puan

Joyce, D., & Lewindon, D. (Eds.). (2014). *High-performance training for sports*. Human Kinetics.

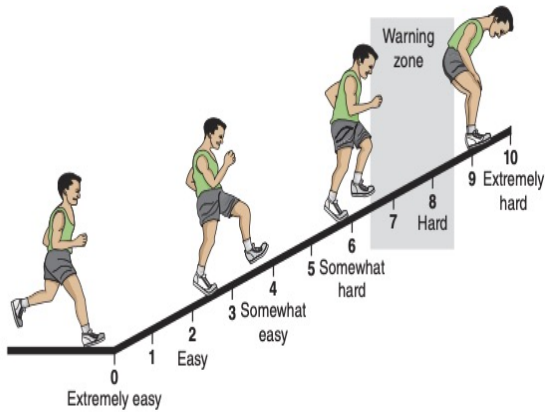
27

3. ANTRENMANIN DEĞİŞKENLERİ



3.6. Antrenman Yüğü: Hacim x Şiddet

Borg Skalası



Derece	Yeğinlik	Algılanan Efor	Olası Etki	Ant Kategorisi
6	20%			
7	30%	Çok çok hafif		
8	40%	Çok çok hafif		
9	50%	Çok hafif	Isınma ve soğuma için çok uygun	Toparlanma
10	55%			
11	60%	Hafif	Aer. End./ Şidd. Antr. Topr.	END-I
12	65%			
13	70%	Biraz zor	Aer. Kapasite	END-I
14	75%			
15	80%	Zor	Aer. Kapasite An. Eşikte / biraz düşük	END-II
16	85%			
17	90%	Çok zor	Aerob.-Anaerobik Kasal dayanıklılık	END-III
18	95%			
19	100%	Çok çok zor		
20	Exhaustion	Maksimal	Anaerobik Metabolizma	SPR-I, RP

McGuigan, M. (2017). *Monitoring training and performance in athletes*. Human Kinetics.

28

3. ANTRENMANIN DEĞİŞKENLERİ

3.6. Antrenman Yüğü: Hacim x Şiddet



Antrenman Yüğü = Algılanan zorluk derecesi x Antrenmanın süresi

Monotony = Haftanın antrenman yük ortalaması / Standart sapma

Strain = Haftalık toplam yük x Monotony

29

3. ANTRENMANIN DEĞİŞKENLERİ

3.6. Antrenman Yüğü: Hacim x Şiddet



Figure 4.3 Training load, monotony, and strain calculations in an elite athlete.

Day	Session type	Duration (min)	RPE	Session load	Daily average
Monday	Gym	60	6	360	360
Tuesday	Field	120	7	840	645
	Field	75	6	450	
Wednesday	Gym	60	7	420	690
	Field	120	8	960	
Thursday	Track	60	8	480	600
	Field	120	6	720	
Friday	Gym	75	6	450	750
	Field	150	7	1,050	
Saturday	Gym	90	7	630	630
Sunday	Recovery	30	1	30	30
Total weekly load				6,390	
Daily mean load				529.29	
Daily standard deviation				252.00	
Monotony				2.10	
Strain				13,419	

The total weekly load is calculated as the sum of all the session loads. Daily mean load is then calculated by taking the average of all the daily averages. Daily standard deviation is the standard deviation of those daily averages. Monotony is calculated as daily mean load divided by daily standard deviation. Strain is calculated as total weekly load multiplied by monotony.

McGuigan, M. (2017). *Monitoring training and performance in athletes*. Human Kinetics.

30

3. ANTRENMANIN DEĞİŞKENLERİ

3.6. Antrenman Yüğü: Hacim x Şiddet

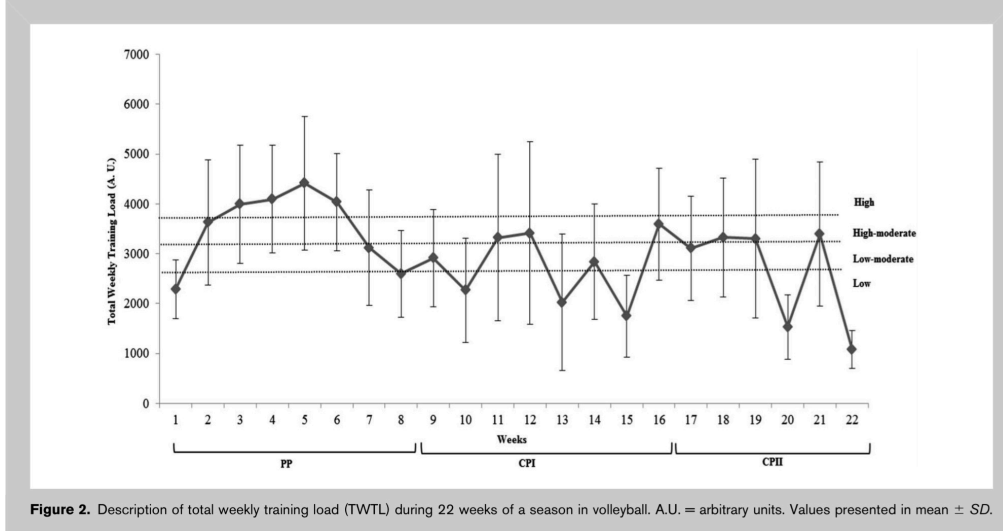
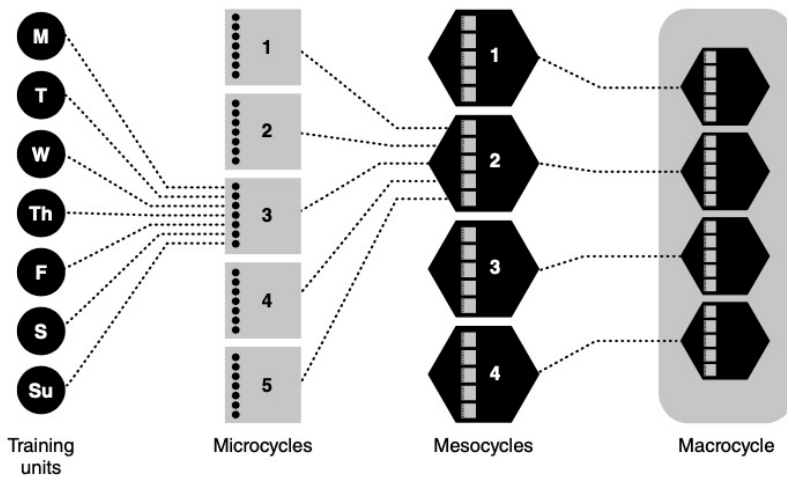


Figure 2. Description of total weekly training load (TWTL) during 22 weeks of a season in volleyball. A.U. = arbitrary units. Values presented in mean ± SD.

Andrade, D. M., Fernandes, G., Miranda, R., Coimbra, D. R., & Bara Filho, M. G. (2018). Training load and recovery in volleyball during a competitive season. *J Strength Cond Res*, 1, 1-7..

31

4. AP için kullanılan zaman dilimleri



Joyce, D., & Lewindon, D. (Eds.). (2014). *High-performance training for sports*. Human Kinetics.

32

4. AP için kullanılan zaman dilimleri

4.1. Makrosiklus Yapılanması



- Makrosiklus uzun vadeli planlamaları içerir.
- Mezosiklus işlevsel birikim etkisinin uzun vadede yönetilmesiyle yıl sonunda temel performans hedeflerine ulaşmak için sistematik şekilde yönetilmelidir.
- Her antrenman periyotlaması ve planlaması zaman diliminde olduğu gibi bu döngüsünde sürekli güncellenen dinamik bir yapısı vardır.
- Planlanan amaçlar, ulaşılan amaçlar, ulaşılamayan amaçlar ve antrenman sürecinin tamamına yönelik tutulan kayıtların bütünsel olarak değerlendirilmesine bağlı olarak yapı sürekli düzenleme, ayarlama ve güncelleme altında olmalıdır.
- Matveyev'e göre, makrosiklusun ana bölümleri hazırlık, yarışma ve geçiş dönemleridir.
- Daha sonra Stone, O'Bryant ve Garhammer hazırlık, yarışma ve geçiş dönemleri arasında bir geçiş evresi ekledi.
- Dolayısıyla, geleneksel dönemleme modeli dört ayrı evreyi içerir: hazırlık, ilk geçiş, yarışma ve ikinci geçiş.

33

4. AP için kullanılan zaman dilimleri

4.1. Makrosiklus Yapılanması

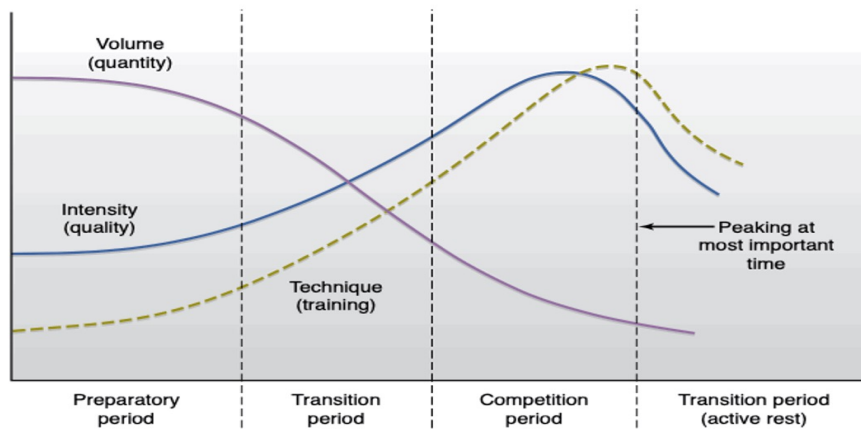


Figure 19.2 Matveyev's model of periodization (appropriate for novice athletes).

Baechele, T. R., & Earle, R. W. (Eds.). (2008). *Essentials of strength training and conditioning*. Human kinetics.

34

4. AP için kullanılan zaman dilimleri

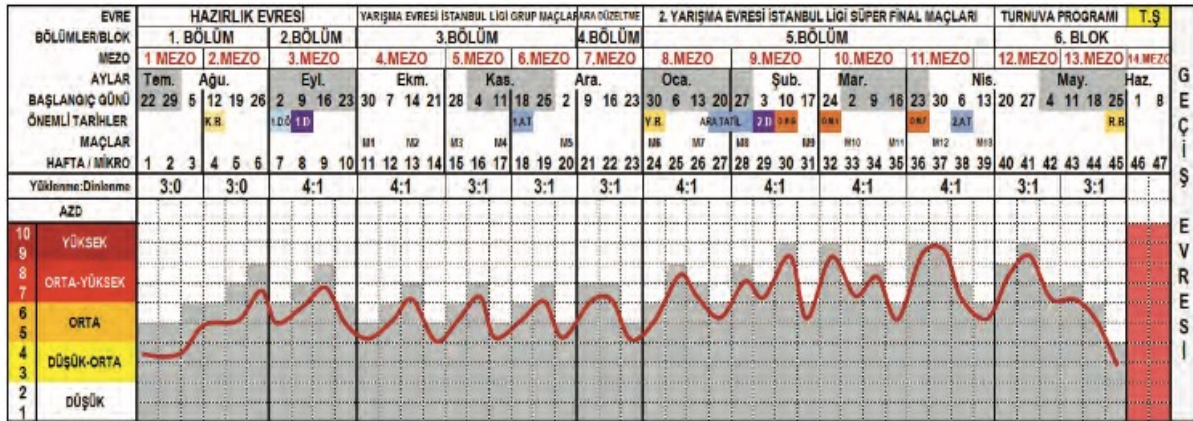
4.1. Makrosiklus Yapılanması



	Hazırlık Evresi	1. Geçiş	Yarışma	2.Geçiş
Hacim-Şiddet	Hacim Geniş Şiddet Düşük	Hacim Yüksek Şiddet Yüksek	Hacim Düşük Şiddet Maç Temelli	Hacim Çok Düşük Şiddet Çok Düşük
Dayanıklılık	Birincil Hedef Aerobik İkincil Hedef Anaerobik	Birincil Hedef Anaerobik İkincil Hedef Aerobik	Maç Modeli	Rekreatif Aktiviteler
Kuvvet	Anatomik Adaptasyon Hipertrofi	Maksimal Kuvvet Patlayıcı Kuvvet, Güç	Patlayıcı Kuvvet Güç	Zayıf yönler
Sürat	Genel Sürat Becerisi Akselerasyon	Akselerasyon Deselerasyon, COD	COD Oyun içi sürat	Rekreatif Aktiviteler
Teknik	Temel Teknik Kalıpları Basitten Bütüne	Maç modeli	Taktiğin içinde	Zayıf yönler

Pekünlü, E., Yarkin, G., Genel Antrenman Bilimi: Antrenman Planlama ve Periyotlama II, Bereket Yücel, S., Hareket ve Antrenman Bilimleri II, (s. 171:210), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.

35



AZD: Algılanan Zorluk Derecesi, KB: Kurban Bayramı, 1.D.Ö: Özel Okullar 1. Dönem Başlangıcı, 1.D: Devlet Okulları 1. Dönem Başlangıcı, 1.A.T: 1.Dönem Ara Tatili, Y.B: Yılbaşı, Ara Tatil: Sömestir Tatili, 2.D: Okullar 2. Dönem Başlangıcı, O.M.G: Okul Maçları Grup Maçları, O.M.Y: Okul Maçları Yarı finaller, O.M.F: Okul Maçları Finaller, 2.A.T: 2.Dönem Ara Tatili, R.B: Ramazan Bayramı, T.Ş: Türkiye Şampiyonası, M: Maç

Pekünlü, E., Yarkin, G., Genel Antrenman Bilimi: Antrenman Planlama ve Periyotlama II, Bereket Yücel, S., Hareket ve Antrenman Bilimleri II, (s. 171:210), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.

36

4. AP için kullanılan zaman dilimleri



4.2. Mezosiklus Yapılanması

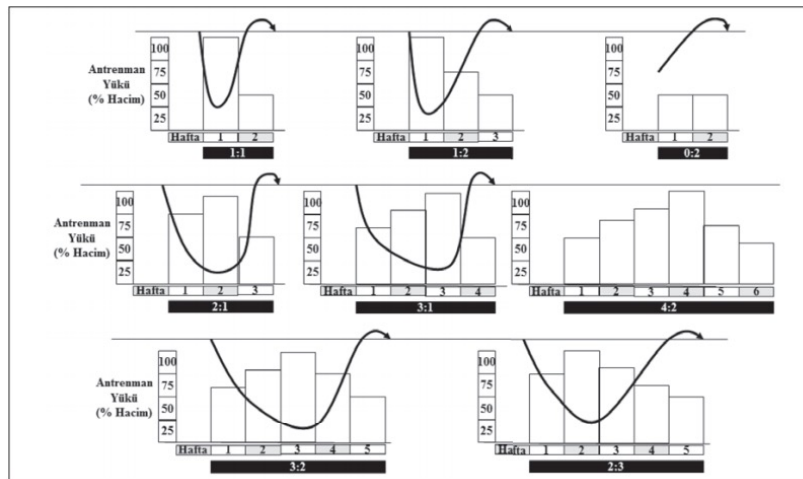
- Günlük konuşma dilinde karşılığı aylık antrenman evresi olarak kabul edilmiş olsa da mezosikluslar minimum 3, maksimum 5 (mikrosiklus) uzunluğunda olabilmektedir.
- Mezosikluslar tekrar eden bir yapı şeklinde en az 2 mikrosiklus uzunluğunda olmalıdır.
- Mezosikluslar 5-6 haftadan daha uzun sürdükleri takdirde yorgunluk ve monotonluk oluşması sebebi ile önerilmemektedir.
- Yıllık takvimde günler ve haftalar, dikkate alınarak antrenman, kamp, birinci, ikinci ve üçüncü öncelik sırasıyla veya takım sporlarında maçların zorluk derecelerine göre hedef yarışmalar/maçlar, seyahatler, tatiller, özel günler takvime yerleştirilmeli ve buna göre mezosiklüs planlaması yapılmalıdır.
- Amaç ne olursa olsun içerisinde buldukları bölüm ve periyoda bağlı olarak amaç ve fonksiyon ne olursa olsun yüklenme-yorgunluk-yenilenme-süperkompansasyon
- Mezosiklüsler 1:1, 1:2, 0:2, 2:1, 3:1 veya 2:3 gibi ifadelerle belirtilmiştir.

37

4. AP için kullanılan zaman dilimleri



4.2. Mezosiklus Yapılanması

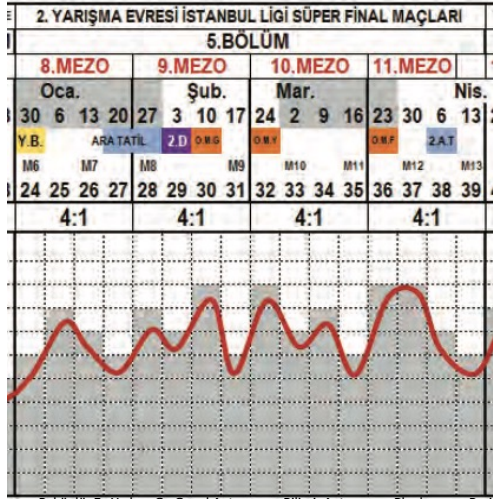


AÇIKADA, C., 2017. Antrenman Periyodizasyonu: Tarihsel Sürecin Bilim Boyutu. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(3), 133-148.

38

4. AP için kullanılan zaman dilimleri

4.2. Mezosiklus Yapılanması



Pekünlü, E., Yarkin, G., Genel Antrenman Bilimi: Antrenman Planlama ve Periyotlama II, Bereket Yücel, S., Hareket ve Antrenman Bilimleri II, (s. 171:210), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.

5. Bölümde planlama sırasında TVF il finalleri ve okul maçlarının yoğunluğu ile karşılaşılmaktadır. 4 mezo-döngü olarak planlanmıştır. Bu bölümün temel amacı sporcuların performanslarını korumaları ve yaralanmalardan korunmalarını sağlamaktır. Bu nedenle zorlayıcı teknik/taktik antrenmanların sayısının azaltılması ve her mezo döngünün son haftası olarak yenilenme haftalarında antrenman yüklerinin azaltılması sağlanmaya çalışılmıştır. Yeterli sayıda dinlenme günü APP'ye eklenmelidir.

39

4. AP için kullanılan zaman dilimleri

4.3. Mikrosiklus Yapılanması



- Mikro döngü, yıllık antrenman planındaki en işlevsel yapı olan mezo döngünün kısa vadeli en küçük birimi olarak düşünülebilir.
- Genellikle haftalık antrenman planlamasına karşılık olarak düşünülse de antrenörün yaklaşımına göre farklı uzunluklarla da planlanabilir (ör: 3 gün, 11 gün vb.).
- Her mikro döngünün temel olarak belirli özellikleri geliştirmek/koruyak gibi belirli amaçları vardır.
- Mikro döngülere bu amaçlara yönelik isimler verilebilir (ör: gelişim döngüsü, koruma döngüsü, mükemmelleşme döngüsü, şok döngüleri, aşırı zorlanma döngüleri vb.).
- Bu amaçlara yönelik düzenlenen antrenman yüklenmelerinin uyum etkileri art arda biriktirilerek mezo döngünün amacına ulaşılmaya çalışılır.

40

4. AP için kullanılan zaman dilimleri

4.3. Mikrosiklus Yapılanması

YARIŞMA EVRESİ İSTANBUL LİGİ GRUP MAÇLARI										ARA DÜZELTME		
3.BÖLÜM										4.BÖLÜM		
4.MEZO				5.MEZO			6.MEZO		7.MEZO			
Ekm.				Kas.			Ara.					
30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23
M1	M2	M3		M4						M5		
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
4:1				3:1			3:1		3:1			

Pekünlu, E., Yarkin, G., Genel Antrenman Bilimi: Antrenman Planlama ve Periyotlama II, Bereket Yücel, S., Hareket ve Antrenman Bilimleri II, (s. 171:210), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.



1. YARIŞMA EVRESİ
3. Bölüm
4. Mezo
11. HAFTA (30.10.2019) İstanbul Grup Maçları
* Tek-Tek-Maç-Tek-Tek-Çift-Din.
* 1 x maksVO ₂ , 1 x LT
* 2 x Kuvvet ant. (2 x HP "8-10 TM")
* 5 x Teknik-Taktik
12. HAFTA (07.10.2019)
* Tek-Tek-Tek-Tek-Tek-Çift-Din.
* 2 x maksVO ₂ , 1 x LT
* 3 x Kuvvet ant. (1 x HP "8-10 TM"; 2 x MK "4-6 TM")
* 6 x Teknik-Taktik
13. HAFTA (14.10.2019)
* Tek-Tek-Maç-Tek-Tek-Çift-Din.
* 1 x maksVO ₂ , 1 x LT
* 2 x Kuvvet ant. (1 x HP "8-10 TM"; 1 x MK "4-6 TM")
* 5 x Teknik-Taktik
14. HAFTA (21.10.2019)
* Tek-Tek-Tek-Tek-Tek-Din-Din.
* 1 x Aerobik Eşik
* 2 x Kuvvet ant. (2 x MK "4-6 TM")
* 5 x Teknik-Taktik

41

4. AP için kullanılan zaman dilimleri

4.4. Birim Antrenman Yapılanması

- Antrenman periyotlamasında amaçlara ulaşmak için "antrenman etkisinin" antrenman egzersizleri ve bu egzersizlere yönelik dinlenme aralarıyla doğrudan yaratıldığı en küçük periyotlama birimlerinden biri antrenman birimidir.
- Antrenman birimde APP açısından bilinmesi gereken en önemli konu oturumda farklı yetiler çalıştırılacaksa bu yetilerin hangi sıralamayla antrenman oturumunun hangi bölümünde çalıştırılması gerektiğidir.
- Farklı türde yüklenmeler aynı antrenman oturumunda veya kısa/orta vadeli antrenman döngülerinde eşzamanlı olarak gerçekleştirildiğinde antrenman uyum etkileri açısından birbirlerini baskılayabilir.
- Bu baskılamanın, uyumlu olmayan yüklenmelerden kaynaklanan çeşitli fizyolojik/biyokimyasal mekanizmaların birbiriyle çatışması yoluyla ortaya çıktığı belirtilmektedir.



42

4. AP için kullanılan zaman dilimleri

4.4. Birim Antrenman Yapılanması



Tablo 6.8 Antrenman oturumunun planlanmasında zamansal açıdan dikkat edilmesi gereken konular.

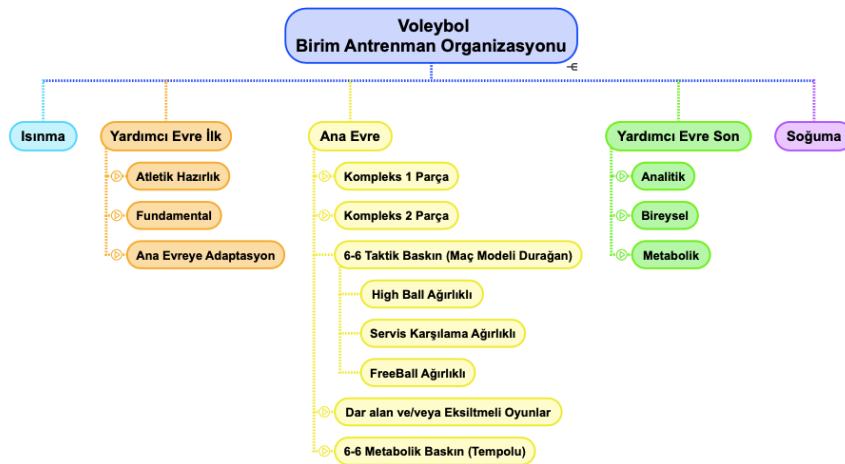
Antrenman Oturumunun Bölümü	Geliştirilmek İstenen Uygun Yeti	Açıklama
Antrenmanın Başlangıcı (Isınmadan Hemen Sonra)	Yeni Teknik-Taktik Beceriler	Bu antrenman türleri merkezi sinir sisteminin tam dinlenik durumda olmasına ve enerji kaynaklarının tamamen dolu olmasına gereksinim duyar.
	Denge, Koordinasyon Yetileri	
	Çabukluk/Çeviklik/Reaksiyon	
	Sürati/Maksimal Sürat	
	Patlayıcı/Çabuk/Reaktif Kuvvet	
Antrenmanın Ortası	Maksimal Kuvvet (Sinirsel Mekanizmalar)	Bu antrenman türleri hafif veya orta düzey yorgunluk altında etkili şekilde uygulanabilir.
	Anaerobic Glikolitik Güç	
	Anaerobic Glikolitik Kapasite	
	Maksimal Aerobik Güç (VO2 maks)	
	Hipertrofiye Yönelik Kuvvet	
Antrenmanın Sonu	Teknik Mükemmellik	Bu antrenman türleri, artan yorgunluk düzeyine rağmen sporcunun yüklenmelere devam etmesini gerektirir.
	Kuvvette Devamlılık	
	Aerobik Dayanıklılık	
	Teknik Becerilerde Yorgunluğa Direnç	

Kaynak: Issurin ve Yessis, 2008a'dan uyarlanarak aktarılmıştır.

43

4. AP için kullanılan zaman dilimleri

4.4. Birim Antrenman Yapılanması



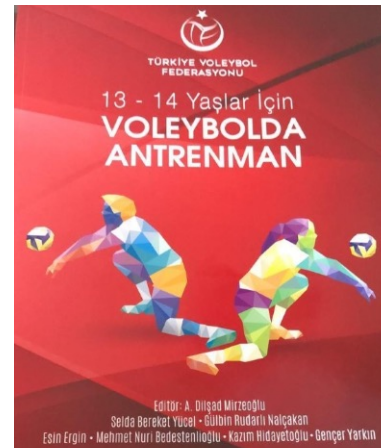
44

4. AP için kullanılan zaman dilimleri

4.4. Birim Antrenman Yapılanması



45



46