



PLANLAMA İLKELERİ

Öğrenme Notları

- ➡ Başarılı koçlar ve yüzücüler için her gün şampiyonluğun bir provasıdır. Yüzme hem uzun vadeli hem de kısa vadeli bir plan gerektirir.
- ➡ Her sporcunun maksimum potansiyele ulaşmasına yardımcı olacak eğitim planları, etkili koçluk yöntemleri, her yüzücünün ilgili ana yarışmada zirveye çıkmasına izin verir.
- ➡ İl, bölge, ulusal veya uluslararası rekabetler bunun tamamını içerir.
- ➡ Açıkçası, tek bir sezonun ötesinde planlama yapılması gerekir
- ➡ Olimpiyat Oyunları dört yılda bir gerçekleştiğinden, genellikle şu şekilde düşünüyoruz:

Öğrenme Notları

Dört Yıllık Döngüler

- ➡ Dört yıllık bir plan uygulanır, yıllık eğitim parametreleri (çalışma sayısı, gerçekleştirilen eğitim ve eğitim hacmi) yaşa (fiziksel olgunluk), yetenek ve mükemmelliğe adanmışlık.
- ➡ Her yıl eğitim zorlukları ve yarışma etkinlikleri bölümü gelişmelidir.
- ➡ Yüzücüler, ebeveynler ve antrenörler, tipik seçkin yaş grubu veya genç yüzücün (12 ila 18 yaş arası artı veya eksi bir yıl) 48 hafta boyunca antrenman yapması gerekir.

Öğrenme Notları

- ➡ Yıl başına sporcu 800 ila 900 saatte 2100 ila 2500 kilometre kat etmelidir.
- ➡ Yüzme eğitimi, 400 ila 450 tane 2 saate eşittir.
- ➡ Bu kulağa çok yüzmek gibi gelse de, ortalamayı ancak tutturacaktır.
- ➡ Haftada 44 ila 52 kilometre. Bu toplamlar tüm yaş grupları için olmalıdır. Orta mesafe ve mesafe sporcularının daha fazlasını yapması gerekir.
- ➡ Hedefleri haftada 60 kilometre olmalıdır. Yukarıdaki değerlere ulaşmadan önce, genç yüzücüler, bu bölümde özetlendiği gibi eğitim hacimlerini oluşturmmalıdır.

Öğrenme Notları

- ➡ Yetişkin sporcular, yarışmalarına bağlı olarak aynı mesafeyi veya daha fazlasını kat edebilirler ve yaş grubu yüzücülerden daha yüksek yoğunlukta ve daha fazla iş yaparlar.
- ➡ 12 yaşında haftada 44-52 kilometre yüzmeye başlamak başarısızlık ile sonuçlanabilir.
- ➡ Bu bölüm yüzücülerin doğru hacmine ulaşmak için programın nasıl inşa edileceğini ana hatlarıyla belirtir.
- ➡ Eğitim süresinin uygunluğu ve sayısı önemlidir.
- ➡ Mevsimsel planlama ve makro sistemleri planlamadan önce mevcut olan eğitim ve eğitim setlerinin uzunluğu dikkate alınmalıdır.

Öğrenme Notları

Yarışma sıklığı

➡ Bir yüzücünün ne sıklıkla rekabet etmesi gerektiği yaygın olarak sorulan bir sorudur.

➡ Bir yarışmayı, iki veya daha fazla gün dinlenmeyi gerektiren herhangi bir karşılaşma olarak tanımlayabiliriz veya kişisel en iyi zaman beklentisini içeren herhangi bir karşılaşma.

Koçlar şunları sağlamalıdır:

➡ Yüzücüler kulüp veya takım müsabakaları için antrenmanı kaçırmazlar.

➡ Yüzücülerin ayda bir yarışmasını veya yılda 12 yarışı geçmemesini tavsiye ederiz.

Öğrenme Notları

- ➔ Bir yarışma genellikle üç gün içinde gerçekleşir.
- ➔ Her biri üç gün süren on iki yarışma, yılda 36 günlük yarışma anlamına gelir.
- ➔ Önerildiği gibi, 18 yaşında veya daha büyük yüzücüler için 3 günlük yarış gerçekleştirilirse yılda 12 yarışmada 36 gün yıllık anlamlı rekabet içerir.
- ➔ 17 yaşında veya daha küçük yüzücüler en iyi zamanının en az yüzde 1'i içinde rekabet ederler, aynı zamanda bu seviyede yılda 12 kez yarışmayı hedeflemelidirler.
- ➔ Önerilen yarışma sayısı mutlak maksimumdur.
- ➔ Bazıları daha az yarışabilir.
- ➔ Tiyatro seviyesinde rekabet etme durumunun yüzücünün antrenman programına müdahale etmediği düşünülmemelidir.
- ➔ Yüzücüler, farklı seviyelerdeki yarışmalarda yarışmalıdır.

Öğrenme Notları

- ➡ Yüzücüler, üç yarışmada kendi performans seviyesinde yarışmalıdır, burada son derece rekabetçi olmaları beklenir, ve sporcu için mükemmellik ister.
- ➡ Yüzücüler, performans seviyelerinin altında iki yarışmada yarışmalıdır. Çünkü atlet yarışı farklı stratejiler gerçekleştirmeyi denerken de kazanabilirler.
- ➡ Yüzücüler, mevcut performanslarının üzerinde tek bir yarışmada yarışmalıdır. Bu yarışmada derinliklerini aşabilirler ve koç tarafından övülürler.
- ➡ Yılda iki kez tekrarlanan bu takvim yüzücüye 12 yarışma verecektir.
- ➡ İyi koçluk daha az yarışmaya ihtiyacı olan gruba sahip olabilmektir.
- ➡ Koçlar yarışmak için eğitim planı oluşturmali ve antrenörlük yaptıkları yüzücülerin ihtiyaçlarını da düşünüp bilgi alış verişi sağlamalıdır.
- ➡ 9 yaşındaki bir çocuk için seanslar çok zor olacakken 20 yaşındaki bir atlet için seans anlamları tamamen farklıdır ve koç bunu unutmamalıdır.
- ➡ Hafta sonunu yarışa ayıran çalışma gurubu ile hafta sonunu antrenman veya dinlenmeye ayıran çalıma gurubu karşılaştırıldığında ikisi arasında bilimsel olarak çok düşük farklılıklar görülmüştür. Bu durum göz önünde bulundurularak doğru karakterli ve doğru performansa sahip yüzücü için yarışmak daha iyi görünebilir.

Öğrenme Notları

Eğitimin
Planlanması

Mevsimsel
Plan

Yıllık Plan

Makro Mönğü

Mezo Döngü

Mikro Döngü

Öğrenme Notları

Mevsimsel veya yıllık plan, yılın planıdır.

Koç ve yüzücü, o yıl için ana yarışı belirler ve planını yüzücünün hedeflenen yarışmada optimum performansa ulaşmasını sağlayacak şekilde yapar.

Makro, mevsimlik veya yıllık planı oluşturan iş bloklarıdır. Sikluslar genellikle 12, 15 veya 24 haftadır.

Makrolar, mezo olarak adlandırılan bloklara bölünmüştür. Örneğin 12 haftalık makro, 4 haftalık üç mezo ya bölünebilir.

15 haftalık bir makro döngü üç adet 5 haftalık mezo veya beş adet 3 haftalık mezoya bölünebilir. Her mezo daha sonra mikro döngülere bölünür. Her eğitim bir mikro döngü olabilir.

Örneğin, her dört haftalık mezo, dört mikro ya sahip olabilir.

Her mikro döngü (eğitim haftası) farklı çalışma bölgeleri içerir. Her mikro içindeki eğitim türünün yüzdesi değişecektir. Bazı koçlar bir eğitim haftasında iki mikro ile çalışabilir.

Öğrenme Notları

- ➡ Her mezo büyük bir eğitim vurgusu ile tasarlanabilir (dayanıklılık).
- ➡ Mikro planlanırken program farklılığı ana eğitim seti olarak vurgulanır.
- ➡ Yaş grubu ve genç yüzücüler uzun vadeli bir yüzme kariyeri için çalışmalıdır.
- ➡ İlerleme sadece kısa vadeli kazanç için değil orta ve uzun vadeli olacak şekilde planlanmalıdır.
- ➡ Koç kendini geliştirmeye adanmalıdır.
- ➡ Yaş guruplarında eğitim süresi 24 haftalık döngü olabilir. 24 hafta boyunca inşa edilen artan bir yükleme dizisi gösterilir, veya tam tersi azalan eğitim dizisi de iş görecektir(50-55-60 yada 60-55-50).

Genç ve Büyük Yüzücüler

- ➡ Gençler veya büyük yüzücüler için 12 ila 15 haftalık makrolar açısından konuşabiliriz.
- ➡ Yüzücü yolda yaklaşık 15 haftalık üç blok antrenmanı tamamlar. Bu triatletler ve yüzücüler için de uygun olabilir.
- ➡ Makro çevrimler daha kısa mezolara ve ardından bir haftalık mikrolara bölünmelidir. Her mezo kendi vurgusunu oluşturur ve adaptasyon haftaları bunların içine yerleştirilebilir.

Öğrenme Notları

➡ Genç ve Büyük Mesafe Yüzücülerin 24 Haftalık Değişken Makro Döngüsü 6 haftalık dört adet mezo ya bölünmüştür. ilk 6 haftalık mezo artan bir yükleme dizisine sahiptir ve üç mezo da azalan bir yükleme sırasına sahiptir. (adaptasyon haftaları gereklidir ve bu haftalarda eğitim hacmi korunur).

Genç ve büyük Sprinterlerin Makro Döngüsü

➡ Bu makro döngüde, her bir mezonun uzunluğu yüzücülere toparlanmayı verebilmek için azalır. Yarışa yaklaştıkça iyileşmeyi mutlaka programa ekleyin. Bu performans yüklemek için ideal bir yoldur. Kıdemli Sprinterlerin 15 Haftalık Ters Makro Döngüsü

➡ Ters periyodizasyonun amacı, makronun başlangıcında hızlı yüzmektir ve çok az aerobik çalışma yapılır. Makro döngüde hiçbir adaptasyon haftası planlanmamıştır. Program ihtiyaç halinde kurtarma ilkesini izler.

➡ Ters dönem büyük sporculara uygundur. Yaklaşık 10 yıllık sprint yüzücüsü gibi düşünülebilir.

➡ Yaş grubu yüzücüleri için bir makro döngüde dayanıklılık çalışması normalde erken dönemdeki ana çalışma türüdür.

➡ Mezolarda iş vurgusu, çalışma sırasında kalite ve hızda kademeli olarak değişir.

Bu makro döngü sprint tabanlı etkinlikler için tasarlanmıştır. Bu durum 50 m ve 100 m yüzücüler için iyi sonuçlar verebilir. Ters dönmelendirmenin başarısı 200 m yüzücülerde sporcunun yeteneğine bağlıdır. Çoğu 200 m yüzücülerinde tavsiye edilir ama 400 m için tavsiye edilmez.

Öğrenme Notları

Makrolar

Aerobik
(Bölge 1)

% 50

Yüksek performanslı dayanıklılık ve
anaerobik eşik
(Bölge 2 ve 3)

% 20

Yarış hızı ve hız çalışması
(Bölge 4 ve 5)

% 30

Öğrenme Notları

- ➔ Bir hazırlık dönemi olan ilk mezo bir hafta içindir. Sonraki tüm mezolar yarışmaya üç haftalık bir azaltma dönemi de dahil olmak üzere üç hafta sürelidir.
- ➔ Her antrenman haftası sporcunun hıza maruz kaldığı belirli bir haftadır.
- ➔ Makro döngünün 2. haftasından itibaren yarış temposu çalışması başlar.
- ➔ Amaç hacim arttıkça hızı korumaktır.
- ➔ 9. haftadan sonra yüzücü hızlanır.

Öğrenme Notları

- ➡ Başarılı performanslar elde etmek için ***Planlama ve Dönemselleştirmenin*** neden önemli olduğunu anlayın.
- ➡ Makro / Mezo ve Mikro döngü planlama kavramını anlayın.
- ➡ Kulübünüz / kadronuz için temel bir Mesocycle oluşturun.
- ➡ Sporcularınızın formunu izlemek için temel bir set belirleyin.

Neden Plan Yapmamız Gerekir?

- ➔ Bir sonraki seviyeye ilerlemeyi kolaylaştırır.
- ➔ Uygun zamanlarda doğru miktarda yoğunluk / beceri / verimlilik sağladığımızdan emin olursunuz yada tam tersi.
- ➔ Yüzücülerin farklı oranlarda geliştiğini bize bildirir.
- ➔ Erken yıllarda biçimlendirici eğitim (geniş bir sonuç yelpazesi, çok yönlü yetenek). Daha sonraki yıllara özel aşama (hedef sonuçlar, olaya özel).
- ➔ Mükemmel iletişim biçimi, yüzücülerle güçlü ilişkiler kurar.
- ➔ Yüzücüleri eğitim ihtiyaçlarından haberdar eder.
- ➔ Yüzücülerin sezonun gereksinimlerini anladıkları bir planla sahiplenmelerine izin verir.
- ➔ İyi organize edilmiş bir program güven ve istikrar sağlayacaktır.

Ne Yapmalıyız ?

- ➡ Yüzücülerin ihtiyaçlarını / yeteneklerini / gelişimlerini planlayın.
- ➡ Biyolojik – Kronolojik
- ➡ Genç yaş grubu yüzücülerde, büyük yüzücülerin seanslarını ve döngülerini kopyalamayın veya kullanmayın.
- ➡ Yaş grubu yüzücülerle geleceği planlayın, gelişimin doğru aşamalarının gerçekleşmesine izin verecek dengeli çalışma programları oluşturun.
- ➡ Aerobik gelişim / teknik / hızın temel ilkelerini vurgulayın.
- ➡ Yüzücülerin yaşına göre doğru eğitim bölgeleri. Gençlerde ise beceri, verimlilik ve iyileşme her şeyden önemlidir.
- ➡ Zor yüzmeler antrenmanda I / M temelli A2 A3 yoğunlunda olmalıdır.
- ➡ Taktikteki verimliliğini etkililiğini öğretin.

Planlamanın Sağlayacakları

- ➔ Odaklanma
- ➔ Desen kısmı ve Yapılanma
- ➔ Gerçekçi Hedefler Belirleme
- ➔ Sunumun kalitelileşmesi
- ➔ Zayıf yönleri belirlemeye ve güçlendirmeye izin vermesi
- ➔ Detaylara dikkat edilmesi
- ➔ Performansı iyileştirme fırsatı

Planlama Becerilerinizi Geliştirme

- ➡ Planlama, etkili koçluğun temel unsurlarından biridir, geliştirmeniz gereken bir beceridir.
- ➡ Kendinize planlama konusunda derinlemesine düşünme izni verin, hatalardan ders alın.
- ➡ Yıllık döngünün planlanması, hedeflenen performansa katkıda bulunacak tüm bileşenleri içermelidir.

Faaliyet

Yıllık planınızı tasarlarken hangi önemli unsurların dahil edilmesi gerektiğini düşünüyorsunuz?

Temel Yönleri Planlama

- ➡ Etkili bir plan yapmak için, antrenman ve yarışta kullanılan enerji sistemleri hakkındaki bilgilerinizi geliştirmeniz çok önemlidir.
- ➡ Doğru zamanda doğru sistemlerle çalışmakla ilgili her şeyi anlamalısınız.
- ➡ Genç bir yüzücünün fiziksel olarak başa çıkabileceği doğru sistemi kullanın.
- ➡ Yetişkin bir yüzücü için yoğunlaşan enerji sistemleri yaş grubu yüzücünün odaklanacağı sistemlerden farklı olacaktır.
- ➡ Bu, yüzücü büyüdükçe sürüş odaklı olacaktır.
- ➡ A2 Seviyesinde bakımda çalışan enerji sistemleri I / E ile ilgili olarak farklı yaş / farklı sonuçlar, algılanan eforla ilgili olarak büyük bir sporcuya göre yaş gruplarından daha zor hissettirecektir.
- ➡ Teknik olarak daha yetkin, fiziksel olarak daha güçlü bir sporcunun, gelişmemiş küçük bir yaş grubu sporcusundan daha iyi idare edeceğini düşünmeniz doğru mu?

BRITISH SWIMMING TRAINING CLASSIFICATION

Description and Training Intensity Measurements

Training Zones	Name	Description	HR (bpm)	LA ⁴ (mM)	RPE
Zone 1	A1	Aerobic Low Intensity Base conditioning and technical training; warm-up and warm-down <i>Predominantly Fat Metabolism; largely slow-twitch fiber recruitment</i>	>50	< 2	<9
	A2	Aerobic Maintenance/ Development Base aerobic training <i>Improves cardio-respiratory system; enhances Lactate Removal</i>	40 - 50	2 - 4	10 - 12
Zone 2	AT	Anaerobic Threshold Maximal Lactate Steady State where Lactate production = Lactate removal <i>Optimal intensity for development of aerobic capacity</i>	20 - 30	3 - 6	14 - 15
Zone 3	VO ₂	Aerobic Overload High intensity work at approximately VO _{2max} This type of training includes Heart Rate and Verit sets <i>Improves VO_{2max} and aerobic power</i>	5 - 20	6 - 12	17 - 19
Zone 4	LP	Lactate Production Training intensity results in the maximal speed of lactate build up This type of training includes Race Pace training <i>Enhances rate of glycolytic energy production</i>	5 - 15	8 - 15	17 - 19
	LT	Lactate Tolerance High intensity work with medium rest to improve buffering <i>Developing the ability to tolerate lactate/ acidity in the muscle</i>	0 - 10	12 - 20	19 - 20
Zone 5	Speed	Sprinting – ATP-PC High intensity, short duration, long rest repeats <i>Designed to improve alactic energy production (ATP-PC), neuromuscular coordination and fast-twitch muscle fiber recruitment</i>	N/A	N/A	N/A

Yaş Gruplarından Büyük Yaşa

- ➔ Kıdemli bir yüzücü, ağırlıklı olarak kendi etkinliğiyle ilgili olarak kullanılan enerji sistemlerine odaklanacaktır.
- ➔ Yaş grupları ise, daha çok mesafe yüzücüsü tarzında ve 4 teknik gelişimi ve becerileri içeren aerobik bir plan üzerinde çalışacaklar

Periyodizasyon

Periyodizasyon

- ➡ Periyodizasyon nedir? Yılı planlamanın neresinde yer alır?
- ➡ Dönemlendirme işi yıllık planı daha iyi yönetilebilir bölümlere ayırdığımız durumdur.
- ➡ Bu parçalara Makro, Mezo ve Mikro döngüleri denir. Bunlara daha detaylı bakalım.

Periyodizasyon

Yüzme Programı
4 yıllık döngüde çalışır

Yıllık Döngü
1 Yıllık Dönem

Makro Döngü
**Yıllık döngü, 15-20 haftalık 3
yıllık döngüye bölünebilir**

Mezo Döngü
2-8 haftalık dönemler

Mikro Döngü
1 haftalık dönem

Makro Döngü

- ➡ Yarışma veya zaman denemesiyle bitirmeyi hedefleyin.
- ➡ Yüzücünün bu döngüde performans hedefine ulaşması için bir fırsat sağlar.
- ➡ Koçların 15-20 haftalık dönem boyunca test setlerini, gücü ve kondisyonunu ve farklı eğitim türlerini planlamasına yardımcı olur.
- ➡ Yıllık yarışma planına katkıda bulunur ve hedef yarışa doğru ilerleme fırsatı sağlar.

Yıllık Plan

- ➔ 1 Eylül'den Aralık'a kadar Makro Döngü (Hedef SC)
- ➔ 2 Ocak - Nisan arası Makro Döngü (Hedef Test Yarış Denemeleri veya Bölgesel)
- ➔ 3 Mayıs-Ağustos arası Makro Döngü (Hedef, Büyük veya Ulusal Müsabakalar)

Mezo Döngü

- ➡ Periyodik hale getirmenin birçok yolu, süresine ve belirli bir uygunluk yönünü geliştirmeye, iyileştirme amacına, tekrarlar ve yoğunluk açısından ilerlemeye bağlı olacaktır.
- ➡ Süresi 2-8 hafta arasında değişebilir.
- ➡ Anahtar özelliği, daha küçük iş bloklarının Makro Döngünün başarısına katkıda bulunduğudur.
- ➡ Göz önünde bulundurulması gerekenler - yetenek, deneyim, yaş, yarış türü ve bireysel eğitim ihtiyaçları.
- ➡ İnceleme yeteneğine sahip olunacağından, eğitim haftasını rastgele değiştirmek mümkündür.

Example Meso Cycle Planning Youth /Senior

Meso Cycle	Emphasis	Weeks
Meso Cycle One	Aerobic Phase	6 weeks
Meso Cycle Two	Anaerobic Phase	4 weeks
Meso Cycle Three	Race Pace Preparation	3 weeks
Meso Cycle Four	Comp /Taper Phase	3 weeks

Örnek Mezo

- ➡ Eylül – Aralık –Teknik Tek Branş ve 50-200'den oluşan I / M, zorlu tekrarların mesafesini kademeli olarak artırmayı hedefler.
- ➡ Ocak - Mart - Tek Branş Odak ve I / M anahtar çalışması, bu konuda verimliliği öğretme ve Taktiksel farkındalık.
- ➡ Mart'tan itibaren - Sadece I / M, kabiliyete bağlı olarak 10x100'den 10x200 I / M dönüş süreleri ile performans gelişimine bakmak gerekir.

Mezo Erken Yaş Grubu

- ➡ Çok genç yaştaki gruplarla uğraşıyorsanız 8-10 yaşındakiler haftada 3-4 seans yeterli olabilir.
- ➡ Önceki çalışmayı özetleyerek hafta boyunca 4 teknik ve becerileri iletin.
- ➡ Bunu 4-6 haftalık bir süre boyunca yapın.

Mikro Döngüler

- ➔ Normalde 1 hafta uzunluğunda.
- ➔ Antrenmanlara ayırma ve tamamen bireyselleşme.
- ➔ Yoğunluk ve dinlenme arasında doğru dengeyi kurma.
- ➔ Su dışı çalışmaların ne zaman ve nerede entegre edileceğine karar verme.
- ➔ Haftalık döngü içeriği yıl boyunca değişecektir. (Erken sezondan sezonun sonuna kadar)
- ➔ Antrenör felsefesi, yöntemleri ve stili, sporcu etkinlikleri, deneyimi vb önemlidir.

HAFTALIK ANTRENMAN

- Haftalık planlama, iki ana unsuru içerir. Birincisi, antrenman haftasının tüm gerekli antrenman tiplerini doğru miktarlarda içermesidir. İkincisi ise, bu antrenman tiplerinin antrenman işlemine en yararlı olacak şekilde hafta içine yayılmasıdır.
- Şiddetli dayanıklılık veya sprint antrenmanına yoğunlaşmadığı haftalarda da bu setlerden haftada en az iki ana set yapılmalıdır. Yoğunlaştığında ise, maksimum gelişmeyi hedefleyen bu setlerin sayısı haftada üç veya dörde çıkmalıdır.
- Haftalık planlama amaçları için çeşitli şiddetteki antrenman tipleri, sadece 4 kategoride düşünülmelidir.
- 1 İlk kategori, aerobik kapasite antrenmanıdır. Kapsamında temel dayanıklılık (Alan 1 / End-1) ve eşik dayanıklılık (Alan 2 / End-2) antrenmanı setleri vardır.
- 2 İkinci kategori, aerobik ve anaerobik kas dayanıklılığını geliştirmek için planlanmış antrenmanlardır. Bu kategorinin kapsamında, yüklemeli dayanıklılık (Alan 3 / End-3) antrenmanı, laktat tolerans (Alan 4 / Sp-1) antrenmanı ve yarı tempolu (R-P) antrenmanı vardır.
- 3 Üçüncü kategori, anaerobik gücü geliştirmek için planlanmış olan antrenmandır. Bu gruptaki iki antrenman tipi, laktat üretim (Alan 4 / Sp-2) ve güç (Alan 5 / Sp-3) antrenmanıdır.
- 4 Dördüncü kategori, toparlanma (R) antrenmanıdır.

	Ptesi	Salı	Çar	Per	Cuma	Cumartesi	Pazar
		Tepe		Tepe		Tepe	
ÖĞLEDEN SONRA	Odaklanma Aer kapasite, Aer/an dayan.	Odaklanma Aer/an dayan., Hız	Odaklanma Toparlanma	Odaklanma Aer/an dayan., Hız	Odaklanma Aer kapasite, Aer/an dayan.	Odaklanma Aer/an dayan., Hız	Dinlenme
	Ana Setler Karışık En-1, En-2, En-3	Ana Setler Sp-2 600-800 m En-3 1,500 m	Ana Setler Toparlanma	Ana Setler Sp-2 600-800 m En-3 1,500 m	Ana Setler Karışık En-1, En-2, En-3	Ana Setler Sp-2 400-600 m R-P 800-1,200 m	
	Metraj 8,000 m	Metraj 8,000 m	Metraj 6,000 m	Metraj 8,000 m	Metraj 7,000 m	Metraj 6,000 m	
Temel dayanıklılık = En-1 Eşik dayanıklılık = En-2 Yüklemeli dayanıklılık = En-3 Laktat tolerans = Sp-1 Güç = Sp-3 Laktat üretim = Sp-2 Yarış temposu = R-P Aer Aerobik An Anaerobik dayan dayanıklılık							

Günde tek antrenman yapan bir yüzücünün haftalık antrenman programına bir örnek. Bu plan, sezonun spesifik hazırlık aşamasında 100 m ve 200 m sprinterleri için oluşturulmuştur.

GÜNLÜK ANTRENMAN

Antrenman Seansında Bulunması Gereken Set Tipleri ve Aktiviteler

- Kas kuvvetini, dayanıklılığını, esnekliğini veya becerileri geliştirmek için kara alıştırma.
- Yeterli bir yüzme ısınması.
- Öğretim ve alıştırma.
- Aerobik kapasiteyi, aerobik ve anaerobik kas dayanıklılığını, anaerobik gücü veya bu üç antrenman unsurunun bir kombinasyonunu geliştirmek için planlanmış bir ana set.
- Fizyolojik veya biyomekanik zaafı geliştirmek için planlanmış ikinci derecede ek setler, yani kol çekişi ve ayak vuruşu.
- Bazı önemli yarış becerileri üzerinde çalışmak için planlanmış ikinci derecede ek setler, örneğin, su altı delfin ayak vuruşu.
- Aerobik kapasiteyi, aerobik ve anaerobik kas dayanıklılığını ve anaerobik gücü geliştirmek için planlanmış ikinci derecede setler.
- Toparlanma antrenmanı.
- Yumuşama.

Typical weekly cycle plan Age to Youth

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
A.M session	A.M session	A.M session	A.M session	A.M session	A.M session	A.M session
Aerobic skill set	Aerobic recovery (sometimes session off depending on week of cycle)	No session (recovery)	Recovery set: high skill level, minimum speed work	Kick set: Endurance kick sets with some speed in middle	Speed sets (short bursts) Endurance skills sets	No session (recovery)
P.M session	P.M session	P.M session	P.M session	P.M session	P.M session	P.M session
Heart rate set	Lactate set or speed set (alternate weekly)	1 st half of session aerobic set 2 nd half of session critical speed set	Aerobic endurance set	Back end speed sets or stroke rate sets	No session (recovery)	No session (recovery)

Example Micro Cycle – Youth/Senior

WEEKLY TRAINING LVSC PERFORMANCE

Coach's Name:

Fred Furniss

Support Staff:

Week Commencing:

29/08/2011

Week 1-4

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Session emphasis & Volume	A1 Fr Long Swims Quality Kick HVOS x 10	A1/2IM Speed Kick Drills/Skills HVO Finishes x6	Off	Off	A1 Fr and IM/Starts HVOS x6	No 1 Threshold Set	Off
AM metres			0	0	0	0	0
Session emphasis & Volume	No 1 Short Race Pace	Descend To Thresh Set Pace - Turns	Fr/IM Descend To Threshold/1200 Kick	A1 Recovery/Des Kick/Mix IM Work And Skill	MVO2 Test Set	Off	Off
PM metres	0	0	0	0	0	0	0
DAILY TOTAL	0	0	0	0	0	0	0

TOTAL WEEKLY METRES: 25-30000

WEEKLY SUMMARY OF METRES AT EACH TRAINING INTENSITY

Type of Work	Total Metres Swum	% of Total Metres
Race Speed	1000	
Aerobic		
Race Pace	8000	

COMPETITIONS

	Heats	Semis	Finals
	3% of PB	2% of PB	1% of PB
No. races swum			
No. Within % of PB			

F.P.Furniss

7000 Long Course

6500 Short Course

Example Micro Cycle Youth/Senior

WEEKLY TRAINING LVSC PERFORMANCE

Coach's Name:

Fred Furniss

Support Staff:

Week Commencing:

19/03/2011

Week 30-49

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Session emphasis & Volume	A2 Set Fc/NoI 50BBM (Set Duration 3.0K)	A2 Set 50BBM/Skill Set (Turns)	Off	Off	Descend To Threshold With Race Pace Set (Move to Pace Set Later In Cycle)	VO2 Max Set/Max Kick Set(Change Emphasis Later In Cycle)	Off
AM metres	7000	6500	0	0	7000	6500	0
Session emphasis & Volume	Heart Rate Set Eg 30x100 @ 1.40 (Work 2 on 1 off/1 on 2 off later in Cycle)	Threshold Set(30BBM) Split Between Dist/Mid Distance	Lactate Production/Lactate Tolerance Later In Cycle	Recovery/Skill/Speed	Recovery A1/2 (Starts)	Off	Off
PM metres	6500	7000	6000	4500	6500	0	0
DAILY TOTAL	13500	13500	6000	4500	13500	6500	0
TOTAL WEEKLY METRES:							57500

WEEKLY SUMMARY OF METRES AT EACH TRAINING INTENSITY

Type of Work	Total Metres Swum	% of Total Metres
Race Speed	1000	1.74
Aerobic	48500	84.35
Race Pace	8000	13.91

COMPETITIONS

	Heats	Semis	Finals
	3% of PB	2% of PB	1% of PB
No. races swum			
No. Within % of PB			

F.P. 7000 Long Course

6500 Short Course

Yaş ve Döngüler

➡ Yaş, yıllık planınızda yaptığınız döngülerin sayısı üzerinde etkiye sahip olmalıdır.

Öneri

➡ 8 - 11 yıl 8x6 hafta (farklı branş)

➡ 11 - 13 yıl 2x24 haftalık döngü

➡ 13'ten Gençlere 3x16 veya 4x12 (veya bu aralarda)

Asıl nokta gerekli işi belirli bir zamanda ele almaktır

Zirve ve Yaş Grubu Yüzücüleri

- ➔ Bu yaşta daha az seans, daha az azaltma ihtiyacı vardır.
- ➔ Yaş grubu gelişim aşaması, seanslarının çoğunda kasların ve kardiyo sistemin maksimum stresinden yoksun olan teknik verimliliğe odaklanır.
- ➔ Bu yaşta, şu setler oldukça uzun tutulmalıdır, bunlar uzun ısınma, kısa etkili setleri arasında toparlanma yüzmeleridir.
- ➔ Bu yaş, odaklanmayı ve konsantrasyonu korumak için önemlidir, aşırı dinlenme süreleri can sıkıntısına ve dikkat dağılmasına neden olur, temel amaç yarışa zihinsel yaklaşımı sürdürmektir.
- ➔ Uyku bu yaşta önemli bir unsurdur

Yaş Grubu Yüzücüler

- ➡ Gerçek fiziksel inceleme gerekli değildir, bu yaştaki kas kütlesi Genç / büyük yüzücülere kıyasla yeterince büyük değildir.
- ➡ Tipik bir eğitim haftası boyunca suda geçirilen toplam süre, hem AM / PM'de eğitim verecek Genç/ büyük meslektaşlarından %50'ye kadar daha azdır, her seanstaki toplam yoğunlukta oldukça azdır.
- ➡ Yaş grubu yüzücüleri, hedefe ulaşmadan 2/3 gün öncesine kadar aerobik çalışmayı sürdürmeli ve ardından %25-50 oranında azaltma olmalıdır.
- ➡ 50 metre ve daha uzun yoğun anaerobik yüzmeler, hedefe ulaşmadan hemen önceki günlerde artırılmamalıdır, bu durum yüzücüleri aşırı yoracaktır (en iyi performans eğitim havuzunda bırakılacaktır).
- ➡ Bir öğretim stratejisi olarak **Yarış Temposu** çalışması yapılmalıdır, orta düzeyde alaktik baskı (25 metreden az) da olumsuz etki olmaksızın yapılabilir.

Müsabaka

- ➔ Müsabaka öncesinde ve sırasında bireyde doğru düşünce sürecini geliştirin.
- ➔ Hedefler süreç odaklı olmalıdır.
- ➔ Isınma (Bunda Önemli).
- ➔ Performans Seçme –Yarı final – Final mantığı deneyimi.
- ➔ Farklı mesafeler mutlaka denenmeli.
- ➔ Soğuma protokolleri (Alışkanlık / rutin) önemli.

Aktivite

*Sezonunuzu Planlamaya Başlayın Peki Şimdi Neleri Dahil Etmelisiniz
Söyleyin*

ADIM ADIM sezon planlama

Boş Bir Planlama Sayfasıyla Başlayın

Planning for the Season - Step by Step

DATES	MONTH	SEPT				OCT					NOV				DEC				JAN					FEB				MAR				APR				MAY					JUNE				JUL					AUG		
	MICRO	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
	WEEK COMMENCING	5-Sep	12-Sep	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	21-Nov	28-Nov	5-Dec	12-Dec	19-Dec	26-Dec	2-Jan	9-Jan	16-Jan	23-Jan	30-Jan	6-Feb	13-Feb	20-Feb	27-Feb	6-Mar	13-Mar	20-Mar	27-Mar	3-Apr	10-Apr	17-Apr	24-Apr	1-May	8-May	15-May	22-May	29-May	5-Jun	12-Jun	19-Jun	26-Jun	3-Jul	10-Jul	17-Jul	24-Jul	31-Jul	7-Aug	14-Aug	21-Aug
COMPETITIONS	MAJOR																																																			
	NATIONAL																																																			
	EVENT																																																			
PERIODISATION	Macro																																																			
	Training Phase																																																			
	Strength																																																			
	Endurance																																																			
	Speed																																																			
TESTING	Step Test																																																			
	20 x 100m																																																			
VOLUME	70																																																			
	60																																																			
	50																																																			
	40																																																			
	30																																																			
	20																																																			
	10																																																			

Önemli tarihlerinizi ekleyin

Planning for the Season - Step by Step

[illegible]

**Makro döngülerinizi
planlayın**

MAKRODÖNGÜLER

- Makrodöngüler, bir yüzme sezonunun en büyük bölümleridir.
- Bu bölümlerden her biri; aerobik kapasite, anaerobik güç veya aerobik ve anaerobik kas dayanıklılığı gibi spesifik fizyolojik unsurların düşünülen gelişmesine göre planlanır.
- Sezon öncesi, yarış sezonu ve taper süreçleri gibi sezonun belirli bölümleri için de planlanabilirler.
- Teknik, yarış becerileri, kuvvet veya esneklik gibi diğer yarı unsurlarını geliştirmek için de planlanabilirler.
- Daha uzun makrodöngüler, genellikle sezon başında, antrenman, aerobik kapasiteyi ve temel becerileri geliştirmeye yoğunlaştığında gerçekleşir.

Tipik Bir Yüzme Sezonunun Yapısı		
Makrodöngü 1	Genel hazırlık süreci	4-12 hafta
Makrodöngü 2	Spesifik hazırlık süreci	4-8 hafta
Makrodöngü 3	Yarış hazırlık süreci	4-6 hafta
Makrodöngü 4	Taper süreci	2-4 hafta
Makrodöngü 5	Ara	1-2 hafta

Genel Hazırlık Aşaması

- Genel hazırlık aşamasının asıl amacı, ilerleyen sezondaki şiddetli antrenman için sporcuları fiziki ve fizyolojik olarak hazırlamaktır.
- Genel olarak, toplam dayanıklılığı, hızı, kuvveti ve esnekliği geliştirmek hedefler arasındadır.
- Her sporcu aerobik kapasiteyi geliştirmeye odaklanmalıdır.
- Bu antrenmanın en önemli amacı, kaslara oksijen ve besin tedarikini geliştirecek olan merkezi dolaşım ve solunum adaptasyonlarını oluşturmak olmalıdır.
- Sporcular bunu, çeşitli stillerde bol miktarda temel dayanıklılık antrenmanı yaparak ve karada ve suda diğer dayanıklılık aktiviteleri ile gerçekleştirebilir

Spesifik (Özel) Hazırlık Aşaması

- Bu süreç içinde sporcular; temel dayanıklılıklarını, aerobik ve anaerobik kas dayanıklılıklarını, kas güçlerini ve hızlarını geliştirmeye odaklanmalıdır.
- Bu aşamanın optimum uzunluğu 6 - 8 hafta arasındadır.
- Bu aşamada yapılan antrenmanın şiddetli olması nedeniyle daha uzun süreler antrenman yapmak sürantrenmana neden olabilir.
- Sezon çok kısa olsa bile önemli olduğu için spesifik hazırlık aşamasının 4 haftadan daha kısa olması ÖNERİLMEZ.
- Bu aşamada tüm yüzücüler, yarışlarda kullandıkları kas liflerinin metabolik fonksiyonlarını geliştirmek için kendi stillerinde antrenman yapmaya *daha fazla* zaman harcamalıdır.

YARIŞ HAZIRLIĞI (YARIŞA ÖZEL HAZIRLIK) AŞAMASI

- En önemli hedef *sporcuların bu aşama sonlandığında formlarının zirvesinde olarak yarışmaya hazır olabilmeleri için aerobik ve anaerobik kas dayanıklılığını geliştirmektir.*
- Bu sürecin optimum uzunluğu 4 - 8 hafta arasındadır.
- Antrenman şiddeti, sezonun en üst noktasında olduğundan *8 haftadan daha uzun bir süre antrenmanlara devam etmek sürantrenmana neden olabilir.*
- Ancak, bu aşamada 4 haftadan daha kısa bir antrenman süresi de muhtemelen, *yetersiz gelişme* ile sonuçlanacaktır.
- Sezonun bu aşamasında yüzücüler tüm çabalarını, sezon sonunda yüzmek istedikleri yarışlara yoğunlaştırmalıdır. Her antrenman haftasının ana setlerini, yarış temposunda veya yarış temposuna yakın ve tabii ki, kendi stil veya stillerinde yüzmelidirler.

TAPER AŞAMASI

- Sezonun en önemli yarışlarının hemen öncesinde 1 - 4 haftalık bir taper süreci gerçekleşmelidir.
- Taper sonunda tepe performansına ulaşmanın en önemli unsurunun, *antrenman şiddetini taper öncesi düzeylerde korunmalıdır*
- Araştırmalara göre kısa taperlarda (10 günden kısa) antrenman hacimleri %80 - %90 a düşürülmelidir. Daha uzun taperlarda ise, normal antrenman hacimlerinin %60 - %70'i korunmalıdır.

TAPER= BİREYSELLİK / TECRÜBE / SANAT

Planning for the Season - Step by Step

DATES	MONTH	SEPT				OCT				NOV				DEC				JAN				FEB				MAR				APR				MAY				JUNE				JUL				AUG							
	MICRO	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		
	WEEK COMMENCING	5-Sep	12-Sep	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	21-Nov	28-Nov	5-Dec	12-Dec	19-Dec	26-Dec	2-Jan	9-Jan	16-Jan	23-Jan	30-Jan	6-Feb	13-Feb	20-Feb	27-Feb	6-Mar	13-Mar	20-Mar	27-Mar	3-Apr	10-Apr	17-Apr	24-Apr	1-May	8-May	15-May	22-May	29-May	5-Jun	12-Jun	19-Jun	26-Jun	3-Jul	10-Jul	17-Jul	24-Jul	31-Jul	7-Aug	14-Aug		
COMPETITIONS	NATIONAL																																																				
	LOCAL																																																				
	EVENT							Inter County Competition								Scottish Winter Open Meet					County Championships				County Championships						British Trials (EVOD Qualification)								Regional Age Groups			Regional Age Groups								ASA National Age Groups			
PERIODISATION	Macro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	T	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	T	T	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	R	R		
	Training Phase																																																				
	Strength																																																				
	Endurance																																																				
	Speed																																																				
TESTING	Step Test																																																				
	20 x 100m																																																				
VOLUME	70																																																				
	60																																																				
	50																																																				
	40																																																				
	30																																																				
	20																																																				
	10																																																				

Hacimler Planla Ekleniyor

Planning for the Season - Step by Step

[illegible]

Testleriniz planınızda nerelerde?

Planning for the Season - Step by Step

[illegible]

Çalışmanızı dönemselleştirmek

Planning for the Season - Step by Step

[illegible]

Ve işte bir planınız var

Genç Yaş Grubu Yüzücülerle Haftalık Şablon Geliştirme

Haftalık bir şablon geliştirmek

Üç temel çalışma alanı temelinde çalışın.

➔ Aerobik Koşullandırma

➔ Teknik Geliştirme

➔ Temel Hız

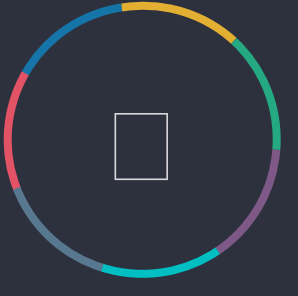
Tüm aerobik geliştirme setlerine bir "beceri" edinme ekleyin.

Özet

- ➔ İlerleme ve gelecekteki başarı için plan yapın.
- ➔ Yaş / beceri ile ilgili döngülerin sayısına karar verin (2x24, 4x12, 8x6 vb.)
- ➔ Yaşla ilgili doğru enerji sistemlerini / eğitim bölgelerini kullanın.
- ➔ Tüm seanslarda verimliliği ve tutarlılığı teşvik edin.

Özet

- ➡ Sezonun en önemli yarışmasını belirleyin ve planınızı başlangıcına kadar geriye doğru uygulayın.
- ➡ Her büyük eğitim bloğunu (Makro Döngü) belirleyin ve uygun hedefleri ekleyin.
- ➡ Spesifik fizyolojik ve teknik gelişim alanlarını hedeflemek için daha küçük antrenman blokları oluşturun, bunların her biri daha küçük bir karşılaşma ile sonuçlanabilir.



Son

Dinlediğiniz için teşekkür ediyorum.