



PERFORMANSA GİDEN YOL

**Yola çıkan kişi nereye ulaşabileceğini,
ancak yürüyüp, yolu aşp, vararak
bilebilir – yol, yürünmeden, bilinmez...**

Oruç ARUOBA – Yürüme (1992)

YÜZME KARIYER PLANI (Çoklu yıl planlaması)

- **KARIYER PLANI, YÜZÜCÜMÜZÜN, ÇOCUKLUKTAN, YETİŞKİNLİK YILLARINA KADAR OLAN SÜRECİNİ ELE ALABİLİR.**
- **YÜZÜCÜNÜN İLERKİ YARIŞMACI HAYATINDA YÜKSEK PERFORMANS HEDEFİNE ULAŞABİLMESİ İÇİN YAŞ GRUPLARI ANTRENÖRLERİNİN MUTLAKA GENEL BİR PLANI OLMALIDIR. (Yıllık plan parametreleri v.b.)**

**Ernest W. Maglischo
Swimming Fastest (2003)**

ANTRENMAN AŞAMALARI

(Yüzme kariyeri aşamaları da diyebiliriz)

- **Learn the fundamentals**
- **Train the basics**
- **Train to train**
- **Train to compete**
- **Train to win**

Bill Sweetenham (Developing young distance swimmers 2001)

YENİ BAKIŞ AÇILARI

- **FARKLI ÜLKELER – FARKLI KÜLTÜRLER – FARKLI İMKAN VE YAŞANTILAR. ANTRENMAN TEORİSİNİ BU BAKIŞ AÇISI İLE ŞEKİLLENDİRMEK GEREKİYOR.**

Gennadi Touretski (About training theory – 2016)

- **BİLİMİN, YÜZME SPORUNDA, DETAYLI OLARAK KULLANILMASI VE PLANA ENTEGRE EDİLMESİ. EKİP KURMAK VE YÖNETMEK. ULUSLAR ARASI TECRÜBE.**

Dimitrij Mancevic (2008 – 2012)

4 ÖNEMLİ İSMİN BİRLEŞTİĞİ NOKTALAR

- **TÜM BAKIŞ AÇILARINDA SIRALI BİR PATTERN VAR.**
- **UZUN BİR SÜREYİ KAPSIYOR.**
- **ALT METİNDE YÜZÜCÜ VE ONU KORUMA ÖN PLANA ÇIKIYOR.**
- **GÖZLEMSEL DEĞİL KANITSAL VERİLERE DAYANAN BİR YOL İZLENİYOR-ÖNERİLİYOR.**

MERKEZI VE CEVRESEL SINIR SISTEMI (Central and Peripheral nervous system)

- **EMBRYOLOJİK DONEMDE EN ERKEN ORTAYA CIKAN VE DOĞUM SONRASI GELİŞİMİ EN GEC TAMAMLANAN SİSTEM.**
- **KADIN 15-17**
- **ERKEK 16-18**
- **30 LU YAŞLARA KADAR DEVAM EDEBİLİR.**

JENERASYON FARKLILIKLARI VE EĞİTİM PEDAGOJİSİ

- **COCUKLUKTAN YETİSKİNLİĞE, GELİŞİM DÖNEMLERİNİN NE ANLAMA GELDİĞİNİ BİLMEK.**

(Regulating the nature)

- **DOĞUSTAN GELEN BECERİLER VE GERÇEKLE YUZLEŞMEK. YETENEK VE ÇALIŞMA İLİSKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ VE ANLAMLANDIRILMASI**

- **YUZUCU-ANTRENÖR BAĞI DİNLEMEK, DİNLEMEK, DİNLEMEK...**

- **ZEKA VE BELLEĞİN ROLÜ HER JENERASYONDA KARSIMIZA ÇIKAN FARKLILIKLAR VE YUZUCU-ANTRENÖRÜN BU DURUMA OLAN ADAPTASYONU**

HEDEF BELİRLEME! PEKİ, AMACA YONELİK ALIŞTIRMA?

- **OZEL OLARAK PERFORMANS ARTTIRMA AMACI GUDULUR.**
- **COK KEZ TEKRAR EDILEBILIR.**
- **SONUCLAR ILE ALAKALI, VERI VE GERI DONUSLERE HER ZAMAN ULASILABILIR!!! EKIP!!!**
- **ZIHINSEL CABA COK ONEMLIDIR.**
- **EGLENCELI OLDUGU SOYLENEMEZ.**

GERCEKCILIK

- **PLANIN UYGULANABİLİRLİĞİ VE ANTRENMAN TEMEL İLKELERİ ACISINDAN, BELLİ DURUMLARA GÖRE DEĞİŞİKLİK YAPILABİLİR BİR DİZAYNA SAHİP OLMASI.**
- **BİLGİNİN, İSTEYEN-ARASTIRAN VE KENDİNİ GELİSTİREN HER BİR BİREY İÇİN ÖZGÜRCE ULAŞILABİLİR OLMASI.**
- **BİLGİ AKTARIMININ MANİPÜLE EDİLEBİLMESİ.**
- **EZBERCİ YAKLASIMDAN UZAKLASIP BİLİMİN SOYLEDİKLERİNİ VE AKTARDIKLARINI TAKİP EDEN, UYGULAMAYA ÇALISAN BİR YAKLASIMI TERCİH ETMEK.**

EKİP = GÜVEN

- **YUZUCUNUN SAĞLIK – GÜVENLİK – MUTLULUK ÜÇGENİ.**
- **SABIRLI BİR ŞEKİLDE, YUZUCUNUN, EGİTİM VE SPOR YASANTISINI BİRLİKTE GÖZLEMLEMELİK VE DESTEK OLMAK.**
- **PLAN VE PROGRAMINA GÜVENEBİLMEK.**
- **ELDE EDİLEN VERİLERİN GÜVENİNİRLİĞİ.**
- **ACIK, NET VE DURUST OLMAK. (Antrenorlugun temel ilkesi)**

GEREKİRSE ASİSTAN OLMAK DAHA DA ÖNEMLİSİ ASİSTAN YETİSTİRMEK

- **HER HANGİ BİR KONUDA DAHA FAZLA BİLGİYE VE TECRUBEYE SAHİP OLDUĞUNU DÜŞÜNDÜĞÜNÜZ EKİP ARKADAŞINIZIN, İLGİLİ KONU İLE İLGİLİ ASİSTANI OLMAK. ÖĞRENMEK!**
- **BİLGİNİZİ, TECRUBENİZİ VE SİZE ÖĞRETİLENLERİ KARSILIKSIZ OLARAK ÖĞRETMEK VE PAYLAŞMAK.**



TOKYO 2021

