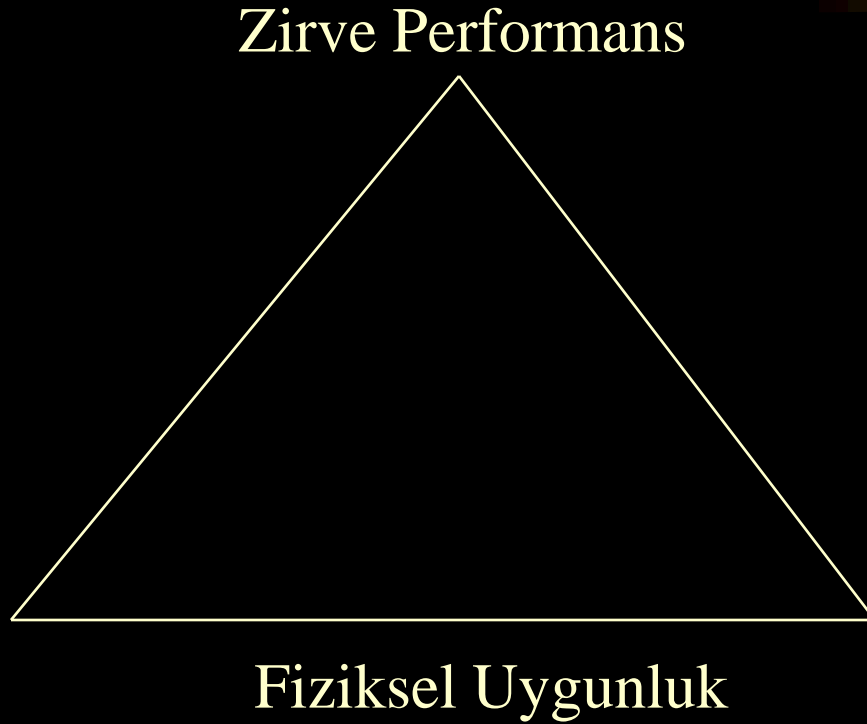


*ÇOCUKLARDA SPORTİF
ANTRENMAN*



Sportif Performansın Oluşturulması



Fiziksel Uygunluk Antrenmanının Hedefleri



Gelişim Dönemleri

Ergenlik (Puberte

-	-14)
Erkeklerde: 12-	-15)
-	-18)
Erkeklerde: 14-	-

Yaşa Göre Antrenman Yöntemleri

YAŞ	YÖNTEM	SÜRE	YÖNTEM	SÜRE
8-10	Temel Kuvvet egzersizleri 8TM Makine ile Esneklik.			Haftada 4 saate kadar.
11-14	TM ile kuvvet antren. Esneklik.		Uzun hafif intervaller.	Haftada 4-6 saate kadar.
15-19	TM ile kuvvet antren. Esneklik.		intervaller. Aerobik	Haftada 6-8 saat.

Antrenman Başlama Yaşları -Hassas Dönemler.

Maksimal kuvvet

8 11 (k & e) / 12-14(k) 14-16(e)

10-12(k) 12-14(e)

12-14(k) 14-16(e)

8-10 (k & e)

12-14(k) 14-16(e)

8-10 (k & e)

10-12(k) 12-14(e)

Koordinasyon

5-8 (k & e)

Koordinasyon



Denge

Ritim duygusu

Uzaysal oryantasyon

Koordinasyon



, bu hareket

Koordinasyon

Denge

Statik denge ()

Dinamik denge (, takla)

Koordinasyon



Ritim Duygusu

A, B, C drilleri (&)

Koordinasyon

Uzaysal Oryantasyon

.

Trambolin egzersizleri

Modifiye oyunlar oynama

Koordinasyon



(, dokunma, ses).

Partnerden gelen topu yakalama

Koordinasyon

Hareketlerin Senkronizasyonu

hareket ettirme

Koordinasyon



) . (

Sürat

S

Kuvvet, , esneklik, koordinasyon, reaksiyon

,

kapasitesini olumsuz etkiler.

.

Sürat İlkeleri



koordinasyon ekleyin.

Sürat İlkeleri

Sürat İlkeleri



, kum,

Plyometrik egzersizler

Kuvvet

12-

-

-

Kuvvet Antrenmanı İlkeleri

kas-

Genel kuvvet

Fonksiyonel kuvvet

driller)

Kuvvet Gelişimi Egzersizleri

Engelli parkurlar

Plyometrik aktiviteler

Unilateral ve bilateral bacak ve kol egzersizleri



Esneklik

Statik / Dinamik

Aktif / Pasif

10

,

Esnekliğin İlkeleri



gidin