



Yüzme İdman Yurdu - Sezon Planı
1 Ocak - 1 Temmuz 2026
Hazırlayan Coach Taha Engin

Merhaba,

Yeni sezon planımız hazır. Yol gösterici olması açısından bazı detayları vermek istedim. O nedenle biraz kapsamlı bir dosya hazırladım.

Dosyanın en son sayfasında sezon planı akışımızı bulabilirsiniz.

Öğrendiğimiz, eğlendiğimiz ve güzel zaman geçirdiğimiz bir sezon olmasını dilerim.

İyi okumalar,

Taha

ROTA

Sezon planlaması, fizyolojik olarak hangi yöne ilerleyeceğimizin rotasını belirler.

Antrenman biliminin bugüne kadar bize sunduğu en verimli yöntemlerden faydalanarak net bir rota oluşturuyoruz. Bu rotanın adı da “sezon planı”.

Sezon planımız, 1 Ocak – 1 Temmuz 2026 tarihleri arasını kapsamaktadır.

MALZEMELER

Her sezon planımız, birbirini tamamlayan beş temel bölümden oluşur:

- Teknik
- Beceri (Skill)
- Dayanıklılık
- Test
- Kara Antrenmanı (Primitif)

Bu beş temel bölümün altında, şu an için toplam 30 alt bölüm bulunur. Bu alt başlıkların tamamı, sezon planımızı oluştururken kullandığımız malzemeleri temsil eder.

Öncelikle tüm sporcularımızın ortak gelişime açık yönlerini tanımlarız. Ardından da ihtiyaçları netleştiririz.

Bu bakış açısıyla sezon planımızın reçetesini yazmaya başlarız.

Bu süreci yürütürken spor biliminin bize sunduğu oranları ve rasyoları esas alırız.

Tanımladığımız tüm bu malzemelerin toplamı 1 (bir) eder.

Hangi malzemeyi hangi oranda kullandığımız ise ortaya çıkacak sonucu belirler.

PLANIMIZ (1 Ocak – 1 Temmuz 2026)

- Zıplama hareketlerine daha fazla odaklanıyoruz. Bunun nedeni, yaptığımız testlerde takım olarak zıplama eşiğinin gelişime açık olduğunu görmemizdir.
Zıplama çalışmaları, vücuda asimetric kazanımlar sağlayarak enerji üretimini artırır. Ayrıca her duvardan çıkış ve dönüş, fizyolojik olarak bir zıplama hareketine karşılık gelir.
 - Geleneksel “Yeni Yıl Antrenmanı” yerine bu sezon AMRAP formatını kullanıyoruz. Bu yapı ile hem aerobik gelişimi destekliyor hem de düzensiz setlere adapte olma refleksimizi güçlendiriyoruz. Aynı zamanda sporcularımızın kendileriyle sağlıklı bir mücadele içine girmesini hedefliyoruz.
 - CSS veya Cooper temelli test setlerini 1×400 ve 1×200 formatlarında uyguluyoruz. Bu çalışmalarla sporcularımızın bu mesafelerdeki tempo farkındalığını netleştirmeyi amaçlıyoruz.
 - Branş setlerine, önceki sezona kıyasla daha fazla yer veriyoruz. Branşlaşma sürecindeki sporcularımıza bu alanda deneyim kazanma fırsatı sunuyoruz.
 - Sezonun son iki ayında Broken setler öne çıkıyor. Bu dönemde antrenman şiddetini artırırken toplam mesafeleri bilinçli olarak azaltıyoruz. Böylece Ocak ve Şubat aylarında oluşturduğumuz genel hazırlık döneminin karşılığını almayı hedefliyoruz.
-

Hatırlatmalar;

- Haftalık antrenman sayınızı belirlemek bizim için en önemli noktalardan bir tanesi. Haftalık antrenman sayınızı ve içeriğini antrenörünüzle paylaşınız.
 - Primitif Programları yüzme planı ile eşgüdümlü olarak üyelere özel sayfada güncel bir şekilde yayınlanmaktadır. Evde ya da üyesi bulunduğunuz spor salonunda yapabilirsiniz.
 - Yarışınız olduğu hafta kara antrenmanında sadece mobilizasyon ve rejenerasyon çalışmaları yapacaksınız.
 - Yarışınızın olduğu hafta ağırlık mayosunu çıkartarak antrenmanlara gelmenizi istiyoruz.
-

AKIŞ PROGRAMLARI

Akış Programları, adını Prof. Dr. Mihaly Csikszentmihalyi'nin "Akış – Mutluluk Bilimi" adlı kitabından alır.

Akış, belirli bir psikolojik durum halini ifade eder.

Kitapta hayata ve spora dair birçok pratik yer alır. Bizim temel referans aldığımız nokta ise şudur:

"Kendi limitlerimizde kendimizi zorlamak."

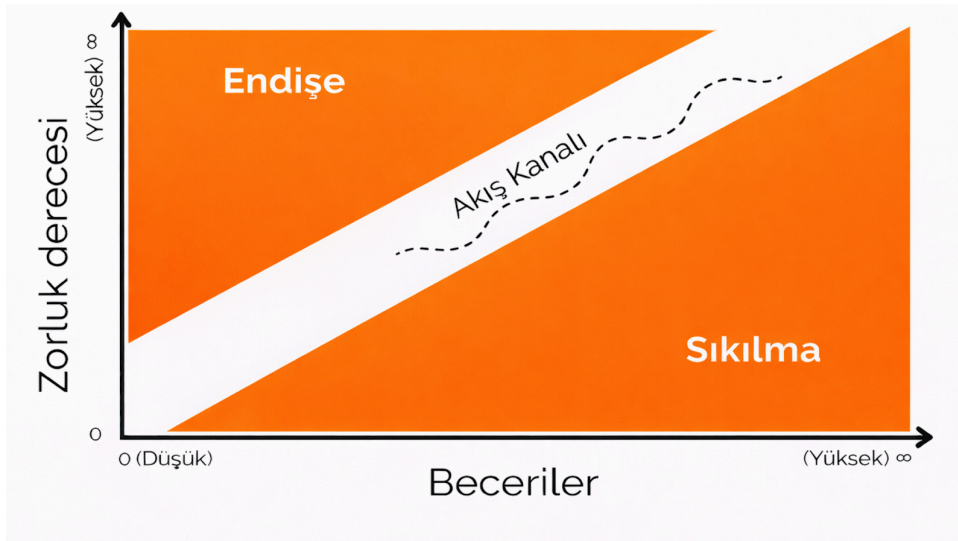
- Zorluk seviyesi yüksek, beceri kapasitesi düşük olduğunda yoğun stres ve kaygı oluşur.
- Zorluk seviyesi düşük, beceri kapasitesi yüksek olduğunda ise motivasyon azalır.

Bu iki uç arasında denge kurabildiğimiz psikolojik durumda akışta oluruz.

Akış programlarında tam olarak bu denge noktasında kalmanızı hedeflemekteyiz.

Beceri kapasitenizi artırmak için planlı ve aşamalı setler tasarlarız.

Sezon planımız, bu setlerin ne zaman, nerede ve nasıl uygulanacağını bize gösterir.



AKIŞ PROGRAMLARINA GEÇİŞ

Akış Programları, dört teknik yüzebilen yüzücüler için tasarlanmıştır. Burada sporcumuzun dört teknikteki becerilerin en az %80'ini yapabilmesini bekliyoruz.

Amacımız, sporcularımızı tüm süreç boyunca akış diyagramı içinde tutmaktır.

Eğer beceri edinim süreciniz henüz tamamlanmadıysa, Beceri Edinimi Kanbanları ile bu süreci hızlandırır ve sizi Akış yüzmeye güvenli bir şekilde hazırlarız.

“Beceri Edinimi” yaklaşımımız, Josh Kaufman’ın “*İlk 20 Saat*” kitabında yer alan öğrenme modellerine dayanır.

Bu modeller sayesinde becerilerin somut çıktıları kısa sürede gözlemlenebilir hâle gelir.

AKIŞ ÖNCESİNDE “BECERİ EDİNİMİ” DÖNEMİ

Bu dönemde yüzücülerimizin dört teknik yüzmeyi etkili şekilde yapabilmeleri için gerekli becerileri kazandırırız.

Serbest ve Sirtüstü Teknik

- 101 Suda Durabilme
- 102 Yüzme Becerileri
- 103 Muhteşem Teknik Yüzme

Kurbağalama Teknik

- 201 Kurbağalama Kol Çekişi

- 202 Kurbağalama Ayak
- 203 Kurbağalama Yüzmeye Başlangıç

Çıkış ve Dönüşler

- 301 Çıkış İstasyonları
- 302 El Dönüşü İstasyonları
- 303 Takla Dönüş İstasyonları

İleri Teknik

- 401 Kelebek Teknik
- 402 Serbest Teknik – Yüksek Dirsek
- 403 Kurbağalamada Dolfin

AKIŞ PROGRAMLARI – UYGULAMA

Dört teknik yüzme becerilerini yaklaşık %80 seviyesinde uygulayabilen yüzücülerimiz Akış Programlarına geçer.

Bu programlarda, sporcunun mevcut yüzme pace'ine göre set süreleri özel olarak düzenlenir.

Bu nedenle her sporcumuzla 12 dakikalık Cooper testi uygularız.

Bu sürede yüzülen toplam mesafeye göre program seçeneklerini belirleriz.

- Seçenek 1: 650 – 795 metre yüzenler
- Seçenek 2: 525 – 645 metre yüzenler
- Seçenek 3: 400 – 520 metre yüzenler
- Seçenek 4: 400 metreye kadar yüzenler

Akış halini destekleyen süreler istatistiki olarak hesaplanmıştır. Antrenmandaki her setin kendi amacına göre de dinlenme süreleri uzamakta ve kısalmaktadır. Örneğin;

- Bazı setlerde 1 birim sürede yüzmeye, 1 / 5 birim dinlenme,
- Bazı setlerde 1 birim yüzmeye 1 / 3 birim dinlenme,

- Bazı setlerde 1 birim yüzmeye 1 / 2 birim dinlenme,
- Bazı setlerde 1 birim yüzmeye 3 kat dinlenme,
- Bazı setlerde 1 birim yüzmeye 10 kata kadar dinlenme yazılmaktadır.

Bu nedenle hangi seçeneği yüzdüğünüzü bilmeniz bizim için çok önemlidir.

Takım Anrenmanı Sezon Planı Akışı

		1. Gün		2. Gün	
		Teknik	Ana Set	Teknik	Ana Set
1	5 Ocak	Anatomik Adaptasyon		Anatomik Adaptasyon	
2	12 Ocak	Back to basics	Hipoksit - Ayak - Kalite	Serbest	1x400
3	19 Ocak	Sırtüstü	Build - Kol - Geliştirmeli	Kelebek	Pilometrik - Scull - Geliştirmeli
4	26 Ocak	Kurbağalama	AMRAP 45	Branş	Build - Ayak - Drop/Piramit
5	2 Şubat	FRIM	Hipoksit - Paraşüt - Kalite	Karışık	Build - Karada Güç - Geliştirmeli
6	9 Şubat	Takla Dönüş	Build - Ayak - Geliştirmeli	Çıkış	1x200
7	16 Şubat	Back to basics	Hipoksit - Kol - Uzun	Serbest	Build - Scull - Kalite
8	23 Şubat	Sırtüstü	AMRAP 30	Kelebek	Pilometrik - Ayak - Geliştirmeli
9	2 Mart	Kurbağalama	Build - Paraşüt - Geliştirmeli	Branş	Hipoksit - Karada Güç - Drop/ Piramit
10	9 Mart	FRIM	Build - Ayak - Kalite	Karışık	1x400
11	16 Mart	Takla Dönüş	Hipoksit - Ayak - Kalite	Çıkış	Build - Kol - Geliştirmeli
12	23 Mart	Back to basics	AMRAP 45	Serbest	Pilometrik - Scull - Geliştirmeli
13	30 Mart	Sırtüstü	Build - Ayak - Drop/Piramit	Kelebek	Hipoksit - Paraşüt - Kalite
14	6 Nisan	Kurbağalama	Build - Karada Güç - Geliştirmeli	Branş	1x200
15	13 Nisan	FRIM	Build - Ayak - Geliştirmeli	Karışık	Hipoksit - Kol - Uzun
16	20 Nisan	Takla Dönüş	AMRAP 30	Çıkış	Build - Scull - Kalite
17	27 Nisan	Back to basics	Pilometrik - Ayak - Geliştirmeli	Serbest	1x400
18	4 Mayıs	Sırtüstü	Build - Paraşüt - Geliştirmeli	Kelebek	Hipoksit - Karada Güç - Drop/ Piramit
19	11 Mayıs	Kurbağalama	800 - BROKEN	Branş	Build - Ayak - Kalite
20	18 Mayıs	FRIM	Hipoksit - Ayak - Kalite	Karışık	Build - Kol - Geliştirmeli
21	25 Mayıs	Takla Dönüş	Pilometrik - Scull - Geliştirmeli	Çıkış	1x200
22	1 Haziran	Back to basics	800 - BROKEN	Serbest	Build - Ayak - Drop/Piramit
23	8 Haziran	Sırtüstü	Hipoksit - Paraşüt - Kalite	Kelebek	Build - Karada Güç - Geliştirmeli
24	15 Haziran	Kurbağalama	Build - Ayak - Geliştirmeli	Branş	Hipoksit - Kol - Uzun
25	22 Haziran	FRIM	AMRAP 30	Karışık	Build - Scull - Kalite
26	29 Haziran	Takla Dönüş	Pilometrik - Ayak - Geliştirmeli	Çıkış	Hipoksit - Karada Güç - Drop/ Piramit

Online Takım Döngüleri

T1 ve T2	1.Gün		2.Gün		3.Gün	Toplam Metraj	
1.Hafta	Serbest-Sirtüstü	Geliştirmeli	Branş	Uzun	Mid	T1: 6.000 metre	
2.Hafta	Kurbağalama	Ayak	Karada Güç	Scull	Mid	T2: 4.500 metre	
3.Hafta	Kelebek	Drop - Piramit	Hipoksit	Geliştirmeli	Mid		
4.Hafta	Dönüşler	Kalite	Paraşüt	AMRAP	Mid		
5. Hafta	FRIM	Kol	Karışık	Ayak	Mid		
6. Hafta	Back to basics	Scull	Çıkış	Kalite	Mid		
Maratoncu	1.Gün		2.Gün		3.Gün	4.Gün	Toplam Metraj
1.Hafta	Serbest-Sirtüstü	Geliştirmeli	Branş	Uzun	Mid	400'ler	10.000 metre
2.Hafta	Kurbağalama	Ayak	Karada Güç	Scull	Mid	Piramit/Drop	
3.Hafta	Kelebek	Drop - Piramit	Hipoksit	Geliştirmeli	Mid	800'ler	
4.Hafta	Dönüşler	Kalite	Paraşüt	AMRAP	Mid	Piramit/Drop	
5. Hafta	FRIM	Kol	Karışık	Ayak	Mid	200'ler	
6. Hafta	Back to basics	Geliştirmeli	Çıkış	Kalite	Mid	Piramit/Drop	
						100'ler	
Branşçı	1.Gün		2.Gün		3.Gün	Toplam Metraj	
1.Hafta	Serbest-Sirtüstü	Branş Geliştirmeli	Branş	Uzun	Mid	4.500 metre	
2.Hafta	Branş Ayak		Branş Geliştirmeli		Mid		
3.Hafta	Branş Teknik	Drop - Piramit	Hipoksit	Kalite	Mid		
4.Hafta	Branş Dönüş	Kalite	Paraşüt	AMRAP	Mid		
5. Hafta	Branş Teknik	Drop - Piramit	Karışık	Branş Ayak	Mid		
6. Hafta	Back to basics	Branş Geliştirmeli	Çıkış	Branş Kalite	Mid		