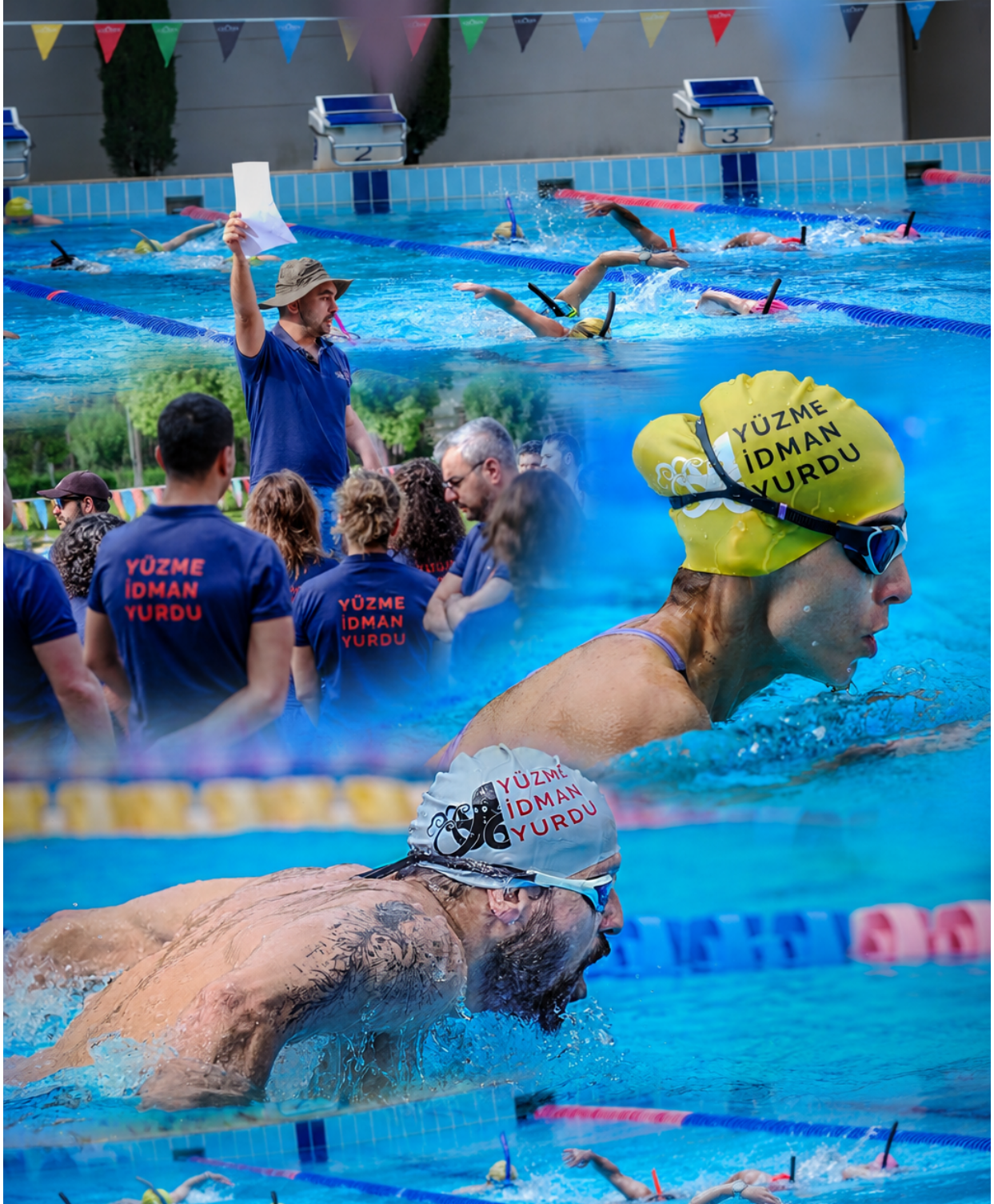


SEZON PLANI (1 Temmuz - 31 Aralık 2026)

Hazırlayanlar: Taha Engin, Cengizhan Akyüz, Furkan Uğurçağ, Hasan Can Erdem, Hüseyin Birgin, Olcay Akyüz, Soner Can Sezgün, Utku Başaran



Değerli Sporcularımız,

Önümüzdeki 6 aylık dönemin yol haritası hazır.

Bu rehberde sizi bekleyen büyük resmi ve odağımızı paylaşıyoruz.

Bu yolculukta **direksiyonda siz varsınız**; bizler ise yan koltukta size rehberlik eden, güvende olmanızı ve hedeflerinize en verimli şekilde ulaşmanızı sağlayan koçlarıyız.

Birlikte öğreneceğimiz ve sınırlarımızı genişletirken eğleneceğimiz güzel bir sezon bizi bekliyor.

Keyifli okumalar,
Taha

İçindekiler

1. Genel Bilgi

- 1.1. Yol Haritası
- 1.2. Gelişimin Beş Temel Bileşeni

2. Program Tasarımı

- 2.1. Akış Programı: Potansiyelin Keşfi
- 2.2. Kimler Akış Yüzer?
- 2.3. Hangi Seçenek Yüzüyorsunuz?
- 2.4. Seçeneklerin Mantığı
- 2.5. Beceri Edinimi (Yüzme Okulu)
- 2.6. Beceri Edinimi Basamakları

3. Koçluk ve İletişim

4. Sezonun Hedefleri

5. Sağlık

6. Akış Programları Döngüsü

7. Online Programlar Döngüsü

BÖLÜM 1: GENEL BİLGİ

1.1 Yol Haritası

Sezon planlamamız, fizyolojik gelişiminizin ve potansiyelinizi en üst seviyeye çıkarmanın bilimsel haritasıdır. Antrenman biliminin sunduğu en güncel ve verimli yöntemlerle hazırladığımız bu plan, hedeflerinize giden en net yoldur.

1.2 Gelişimin Beş Bileşeni

Sezon planımız **5 ana sütun** ve bunları destekleyen **30 güçlü alt başlıktan** oluşur:

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

Önce ortak gelişim alanlarınızı ve bireysel ihtiyaçlarınızı belirliyor, ardından spor biliminin ideal oranlarıyla size özel ideal gelişim reçetesini yazıyoruz.

Böylelikle bütünsel anlamda bir fizyolojik gelişim alanı içerisine sizleri alıyoruz.

BÖLÜM 2: PROGRAM TASARIMI

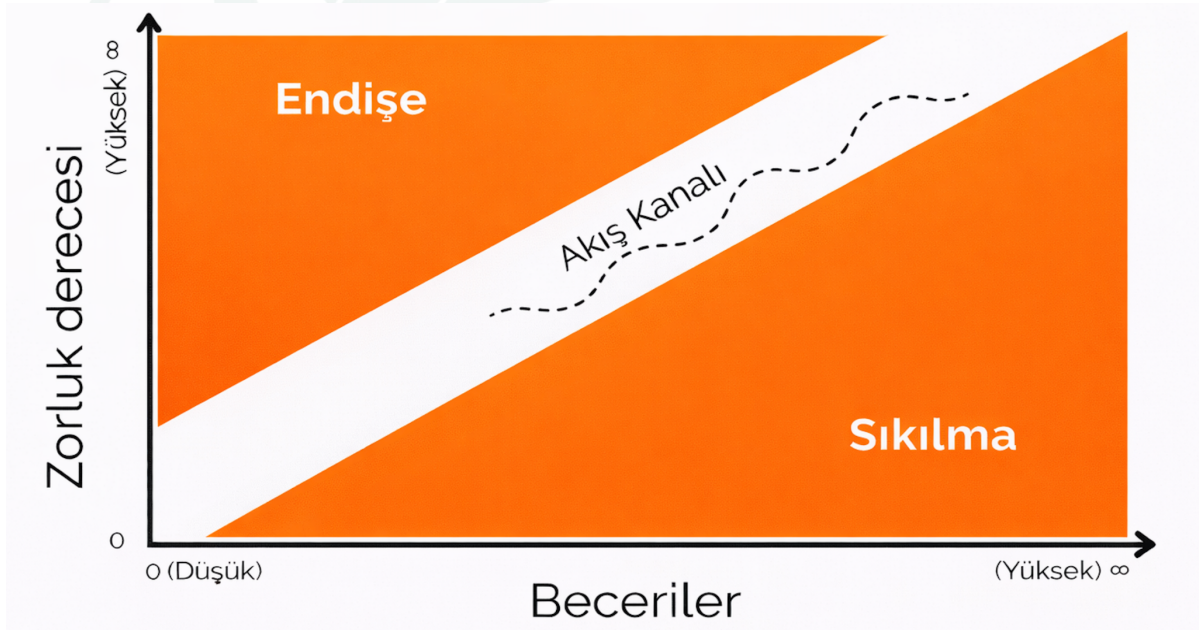
2.1 Akış Programı: Potansiyelin Keşfi

Akış Programlarımız, Prof. Dr. Mihaly Csikszentmihalyi'nin "Akış – Mutluluk Bilimi" felsefesine dayanır.

Temel ilkemiz net: "**Kendi limitlerimizde kendimizi zorlamak ve mükemmel dengeyi bulmak!**"

- Yüksek Zorluk + Düşük Beceri = Kaygı
- Düşük Zorluk + Yüksek Beceri = Sıkıntı
- Zorluk ve Becerinin Örtüşmesi = **AKIŞ HALİ**

Sizi her zaman bu "Akış" bölgesinde tutarak sürekli bir gelişim sağlamak istiyoruz. Aşamalı setlerimizle beceri kapasitenizi adım adım artıracacağız.



2.2 Kimler Akış Yüzer?

4 teknikte %80 ve üzeri beceri hakimiyetine sahip tüm yüzücülerimiz Akış Programı ile performanslarını zirveye taşır.

2.3 Hangi Seçenek Yüzüyorsunuz?

Temponuza en uygun set sürelerini belirlemek için **12 dakikalık Cooper Testi** uyguluyoruz. Toplam katettiğiniz mesafeye göre seviyenizi seçeriz:

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

2.3 Seçeneklerin Mantığı

Belirlediğimiz seçenekte yüzdüğünüzde antrenman tam amacına ulaşır. Çünkü seçenekler “yüzme - dinlenme” dengesine göre yazılır.

Örneğin;

- **Dayanıklılık Setleri:** 1 birim yüzme / 0.5 birim dinlenme
- **Teknik Setler:** 1 birim yüzme / 1-2 birim dinlenme
- **Kalite Setleri:** 1 birim yüzme / 10 birime varan dinlenme

(Gelişim döngünüzün kesintisiz sürmesi için sezon boyunca size belirlenen seçenekte kararlılıkla devam etmeniz önemlidir.)

2.4 Beceri Edinimi (Yüzme Okulu)

Eğer dört teknik bilmiyorsanız “Yüzme Okulu” programlarımızda beceri edinimi ile etkili bir şekilde dört teknik eğitimi veriyoruz.

Josh Kaufman’ın “İlk 20 Saat” öğrenme modelini temel alan Beceri Edinimi sürecimizle, kısa sürede somut ve gözle görülür sonuçlar elde ediyoruz.

2.5 Beceri Edinimi Basamakları

Dönem 1:	Serbest & Sırtüstü	101 Suda Durabilme 102 Yüzme Becerileri 103 Muhteşem Teknik Yüzme
Dönem 2:	Kurbağalama	201 Kol Çekişi 202 Ayak Vuruşu 203 Yüzmeye Başlangıç
Dönem 3:	Çıkış & Dönüşler	301 Çıkış İstasyonları 302 El Dönüşü 303 Takla Dönüşü
Dönem 4:	İleri Teknik	401 Kelebek Teknik 402 Serbest Yüksek Dirsek 403 Kurbağalamada Döfin

Teknik olarak %80 ve üzeri yetkinliğe ulaşan sporcularımız Akış Programı'na geçiş yapar.

BÖLÜM 3: KOÇLUK & İLETİŞİM

AkıŖta kalmanız başarılı bir sezonun temelidir. AkıŖta kalmanız için ise güçlü bir sporcu-antrenör iletişiminden geçer.

Lütfen aŖağıdaki adımları alışkanlık halinde tutun:

1. **Planlayın:** Haftalık antrenman sayınızı ve ek yüzme programlarınızı mutlaka antrenörünüzle birlikte belirleyin.
2. **Danışın:** Herhangi bir yarış, kamp veya etkinliğe kaydolmadan önce antrenörünüzle istişare edin.
3. **Bire bir Görüşün:** Sezon boyunca büyük planda takıldığınız bir yer olursa, fikir almak isterseniz 30 dakikalık online bire bir görüşme talep edin.
4. **Yarış Haftası Protokolü:** Yarış haftalarında ağırlık mayonuzu çıkarın; kara antrenmanlarında yalnızca **mobilizasyon ve rejenerasyon** odaklı çalışın.
5. **Haftalık Online Toplantı:** Süreç bilgilendirmeleri ve direkt sorularınız için online toplantı yapmaktayız. Her Salı 12:30'da katılabilirsiniz. Katılamayanlar için tüm oturumlar kaydedilmekte ve sonradan izlenebilmektedir.

BÖLÜM 4: SEZONUN HEDEFLERİ

- **Su Hakimiyeti:**

- Sculling oranlarını artırdık.
- Kuzey Tunçelli'nin antrenörü Aykut Çelik'in tanımladığı "Çelik2 Drill"ini programımıza ekledik.
- Teknik Show isminde yeni konsept set ekledik. Kol sayısı ve verimlilik için her ay bir tane bu özel seti yüzeceksiniz.

- **Açık Suya Uyum:**

Açık su yarışçılarına özel, su dinamiklerine vücudunuzu adapte edici teknik çalışmalar ekledik.

- **Akıllı Nabız Yönetimi:**

Nabzınızı daha verimli kullanmanıza odaklanacağız. Bunun için bir online eğitim ve akabinde antrenman içi çözümler hazırladık.

- **Ufuk Açan Aylık Eğitimler:**

Her ay bir adet eğitim ekledik. Özellikle **Videolu Teknik Analiz** ve **Kadın Fizyolojisi** eğitimleri büyük farkındalık yaratacak. 20 Ekim'de 2026-27 sezonu açılış toplantısını yapacağız. Bu toplantıda lisanslarınızı ve yeni takım tişörtlerimizi sizlere takdim edeceğiz.

- **Online Programların Yapısı Değişti:**

Takım antrenmanına ek olarak yüzülecek programların formatları değişti. (+1 *Boğaz Seçmesi*, +1 *Branş*, +2 *Kalite*, +2 *Maraton*). Antrenörünüzle iletişime geçerek sayfanızı aktif edebilirsiniz.

BÖLÜM 5: SAĞLIK

- **Primitif'i Yüzme Yaşamınıza Ekleyin:**

Haftada 2 gün yüzüyorsanız, 1 günü mutlaka Primitif (Kara Antrenmanı) ile desteklemenizi öneriyoruz. Bu, hem yüzme veriminizi artıracak hem de ortopedik sağlığınıza koruyacaktır. Primitif'e kendi üye olduğunuz gym'de veya evde yapabilirsiniz.

- **Demo & Hareket Teknik Kontrolü:**

Kendi başınıza Primitif yapıyorsanız, hareketlerin tekniklerini kontrol etmek için, 30 dakikalık ücretsiz seanslara randevu alın.

- **Kilo ve Vücut Analizi:**

Düzenli yağ ölçümü ve kilo takibi için Primitif Stüdyo'ya gelebilirsiniz.

(*Primitif'te gerçekleşecek bu hizmetlerden herhangi bir Yüzme İdman Yurdu üyelik planı ile ücretsiz yararlanabilirsiniz.*)

BÖLÜM 6: AKIŞ PROGRAMLARI DÖNGÜSÜ

*AST: Açık Su Teknikleri

*YP: Yarış Provası

Hafta		1. Gün		2. Gün	
		Teknik	Ana Set	Teknik	Ana Set
1	6 Temmuz	Anatomik Adaptasyon		Anatomik Adaptasyon	
2	13 Temmuz	Anatomik Adaptasyon		Anatomik Adaptasyon	
3	20 Temmuz	Anatomik Adaptasyon		AST - Serbest	AMRAP 30
4	27 Temmuz	AST - Sırtüstü	Cooper	AST - Kelebek	AMRAP 35
5	3 Ağustos	AST - Kurbağalama	Build - Ayak - Kalite	AST - Branş	Build - Kol - Geliştirmeli
6	10 Ağustos	AST - FRIM	AMRAP 40	AST - Karışık	AMRAP 45
7	17 Ağustos	Takla Dönüş	AMRAP 45	Çıkış	Scull - Geliştirmeli

8	24 Ağustos	Back to basics - Teknik Show	Build - Ayak - Drop/Piramit	AST - Serbest	Hipoksit - Paraşüt - Kalite
9	31 Ağustos	AST - Sırtüstü	Build - Karada Güç - Geliştirmeli	AST - Kelebek	Build - Ayak - Geliştirmeli
10	7 Eylül	AST - Kurbağalama	Scull - Kol - Uzun	AST - Branş	AMRAP 45
11	14 Eylül	AST - FRIM	Build - Paraşüt - Geliştirmeli	AST - Karışık	Build - Karada Güç - Uzun
12	21 Eylül	Takla Dönüş	Build - Ayak - Kalite	Çıkış - Teknik Show	Build - Kol - Geliştirmeli
13	28 Eylül	Back to basics	Scull - Geliştirmeli	AST - Serbest	AMRAP 45
14	5 Ekim	AST - Sırtüstü	Cooper	AST - YP - Kelebek	Hipoksit - Paraşüt - Kalite
15	12 Ekim	AST - YP - Kurbağalama	Build - Ayak - Drop/Piramit	AST - YP - Branş	AMRAP 45
16	19 Ekim	AST - YP - FRIM	Build - Karada Güç - Geliştirmeli	AST - YP - Karışık	Build - Ayak - Geliştirmeli
17	26 Ekim	YP - Takla Dönüş - Teknik Show	Scull - Kol - Uzun	YP - Çıkış	Build - Paraşüt - Geliştirmeli / 29 Ekim Tatil

18	2 Kasım	YP - Back to basics	Build - Karada Güç - Uzun	AST - YP - Serbest	Build - Kol - Geliştirmeli
19	9 Kasım	AST - Sırtüstü	Build - Ayak - Kalite	Yeni Yıl Antrenmanı %70	
20	16 Kasım	AST - Kurbağalama	Scull - Geliştirmeli	AST - Kelebek	Build - Ayak - Kalite
21	23 Kasım	AST - FRIM	Cooper	AST - Branş	Build - Kol - Geliştirmeli
22	30 Kasım	Takla Dönüş - Teknik Show	Scull - Geliştirmeli	Yeni Yıl Antrenmanı %85	
23	7 Aralık	Back to basics	Build - Ayak - Drop/Piramit	AST - Karışık	Scull - Geliştirmeli
24	14 Aralık	AST - Sırtüstü	Build - Karada Güç - Geliştirmeli	Çıkış	Hipoksit - Paraşüt - Kalite
25	21 Aralık	AST - Kurbağalama	Scull - Kol - Uzun	Teknik Show	Build - Ayak - Geliştirmeli
26	28 Aralık	AST - FRIM	Build - Paraşüt - Geliştirmeli	Yeni Yıl Antrenmanı	

BÖLÜM 7: ONLINE PROGRAMLAR DÖNGÜSÜ

T1 ve T2	1.Gün		2.Gün		3.Gün
1.Hafta	Serbest-Sırtüstü	Geliştirmeli	Branş - AST	Uzun	Mid
2.Hafta	Kurbağalama - AST	Ayak	Teknik Show	Scull - Cooper	Mid
3.Hafta	Kelebek	Drop - Piramit	AST	Geliştirmeli	Mid
4.Hafta	Dönüşler - AST	Kalite	Paraşüt	AMRAP	Mid
5. Hafta	FRIM	Kol - Teknik Show	Karışık	Ayak	Mid
6. Hafta	Back to basics	Scull - AST	Çıkış	Kalite	Mid

Maratoncu	1.Gün		2.Gün		3.Gün	4.Gün
1.Hafta	Serbest-Sırtüstü	Geliştirmeli	Branş - AST	Uzun	Mid	800'ler
2.Hafta	Kurbağalama - AST	Ayak	Teknik Show	Scull - Cooper	Mid	Piramit/ Drop
3.Hafta	Kelebek	Drop - Piramit	AST	Geliştirmeli	Mid	1000'ler
4.Hafta	Dönüşler - AST	Kalite	Paraşüt	AMRAP	Mid	Piramit/ Drop
5. Hafta	FRIM	Kol - Teknik Show	Karışık	Ayak	Mid	400'ler
6. Hafta	Back to basics	Scull - AST	Çıkış	Kalite	Mid	200'ler