



TÜRKİYE ATLETİZM FEDERASYONU BAŞKANLIĞI



Sporcunun Adı Soyadı: **ÖRNEK**

Branşı: **Üçadım Atlama**

Doğum Tarihi: **1.01.1997**

PB

16.00

Yıllara Göre Performans Gelişimi

Yıl	Müsabaka Adı	Derece	Yarışmadaki Sıra
2013	Yıldızlar Türkiye Şampiyonası	14.00 m	2.
2014	Olimpik Baraj Yarışması	14.80 m	3.
2015	Gençler Balkan Şampiyonası	15.40 m	2.
2016	Gençler Türkiye Şampiyonası	16.00 m	1.

2016 Sezonu - Hedeflenen Dereceler ve Gerçekleşme Durumu

No	Yarışma Adı	2016			
		Hedef Derece	Hedef Yarışmadaki Sıra	Gerçekleşen Derece	Gerçekleşen Yarışmadaki Sıra
1	Üniversiteler T.Ş.	15.50	2.	15.30	3.
2	Süper Lig 1. Kademe	16.00	3.	15.85	3.
3	Gençler Türkiye Şamp.	16.20	1.	16.00	1.
4	Gençler Dünya Şamp.	16.30	3.	15.65	8.
5	Süper Lig Final	16.15	2.	15.75	3.
6	vb.	vb.	vb.	vb	vb
7	vb.	vb.	vb.	vb	vb
8	vb.	vb.	vb.	vb	vb
9	vb.	vb.	vb.	vb	vb
10	vb.	vb.	vb.	vb	vb
11	vb.	vb.	vb.	vb	vb
12					

2016 Sezonu - Antrenörün Sezon Hakkında Yorumları ve Önerileri

1- Sporcunuzun 2016 performansını nasıl değerlendiriyorsunuz?

BU BÖLÜMDE SPORCUNUZUN 2016 PERFORMANSI HAKKINDA ANTRENÖR OLARAK DÜŞÜNCELERİNİZİ BELİRTİNİZ.

2- Sporcunuzun 2016 performansını etkileyen faktörler nelerdir?

OLUMLU

BU BÖLÜMDE SPORCUNUZUN PERFORMANSINI ETKİLEYEN FAKTÖRLERİ, TEKNİK, TAKTİK, ÇEVRESEL ŞARTLAR, KAMP OLANAKLARI, ANTRENMAN İÇERİKLERİ, YARIŞMA İMKANLARI gibi OLUMLU YÖNLERİ İLE İFADE EDİNİZ.

OLUMSUZ

BU BÖLÜMDE SPORCUNUZUN PERFORMANSINI ETKİLEYEN FAKTÖRLERİ, TEKNİK, TAKTİK, ÇEVRESEL ŞARTLAR, KAMP OLANAKLARI, ANTRENMAN İÇERİKLERİ, YARIŞMA İMKANLARI gibi OLUMSUZ YÖNLERİ İLE İFADE EDİNİZ.

3- Sporcunuzun 2016 performansını dikkate aldığınızda yeni sezon için düzeltmek istediğiniz noktalar ve bunlara yönelik önerileriniz nelerdir?

BU BÖLÜMÜ, ANTRENMAN İÇERİKLERİ (Teknik, Taktik, Biyomotor Yetiler gibi) YÖNÜYLE CEVAPLAYINIZ.

Anrenörün Adı Soyadı	İmza

Tarih

03 Ekim 2016



TÜRKİYE ATLETİZM FEDERASYONU BAŞKANLIĞI



2017 SEZONU DETAYLI BİREYSEL HEDEF PLANI

Sporcunun Adı Soyadı: **ÖRNEK**

Branşı: **Üçadım Atlama**

Doğum Tarihi: **1.01.1997**

Bedeni (XS-S-M-L-XL-XLL): **L**

Ayakkabı No: **42**

Yaşadığı Şehir: **İzmir**

Okul / İş Adresi: **Ege Ün. Spor Bilimleri Fakültesi**

	Derece	Sıralama	Yarışma Adı
PB	16.00	1.	Gençler Türkiye Şampiyonası
2016 SB	16.00	1.	Gençler Türkiye Şampiyonası

2017 SEZONU ANA HEDEF YARIŞMALAR

	Yarışma Adı	Hedef Derece	Hedef Yarışmadaki Sıra	Gerçekleşen Derece	Gerçekleşen Yarışmadaki Sıra
Kış Sezonu	1- Ruhi Sarıalp Atlamalar Kupası	16.20	1.	BU BÖLÜM DOLDURULMAYACAK. YARIŞMA GERÇEKLEŞTİKTEN SONRA İLGİLİ KOORDİNATÖRCE KONTROL EDİLECEK.	
	2- Balkan Büyükler Salon Şampiyonası	16.35	2.		
Yaz Sezonu	1- Büyükler Türkiye Şampiyonası	16.40	2.		
	2- Avrupa U23 Şampiyonası	16.50	3.		

AYLIK ANTRENMAN VE YARIŞMA AKTİVİTELERİ (2016-2017)

No	Başlangıç Tarihi	Bitiş Tarihi	Yer	Kamp veya Hedef Yarışma	Branş	Hedef Derece	Hedef Yarışmadaki Sıra	Gerçekleşen Derece	Gerçekleşen Yarışmadaki Sıra
1	9.10.2016	30.10.2016	Antalya	HAZIRLIK KAMPI	Üçadım	-	-	BU BÖLÜM DOLDURULMAYACAK. YARIŞMA GERÇEKLEŞTİKTEN SONRA İLGİLİ KOORDİNATÖRCE KONTROL EDİLECEK.	
2	4.11.2016	25.11.2016	İstanbul	HAZIRLIK KAMPI	Üçadım	-	-		
3	24.11.2016	25.11.2016	İstanbul	Olimpik Baraj Yarışması	Üçadım	16,01	1.		
4	8.01.2017	29.01.2017	İstanbul	HAZIRLIK KAMPI	Üçadım	-	-		
5	-	15.01.2017	İstanbul	Ruhi Sarıalp Atlamalar Kupası	Üçadım	16.20	1.		
6				vb.					
7				vb.					
8				vb.					
9				vb.					
10				vb.					
11				vb.					
12				vb.					
13				vb.					
14				vb.					

	Sporcunun Antrenörü	Danışman Antrenör	Branş Koordinatörü
Adı Soyadı			
İmza			

Tarih

03 Ekim 2016



TÜRKİYE ATLETİZM FEDERASYONU BAŞKANLIĞI



OLİMPİK DÖNGÜDE BİREYSEL HEDEFLER

Sporcunun Adı Soyadı: **ÖRNEK**

Branşı: **Üçadım Atlama**

Doğum Tarihi: **1.01.1997**

PB

16.00

Yıllara Göre Performans Gelişimi

2013

14.00

2014

14.80

2015

15.40

2016

16.00

No	Yarışmanın Adı	Branş	2017		2018		2019		2020			
			Hedef Derece	Gerçekleşen Derece	Hedef Derece	Gerçekleşen Derece	Hedef Derece	Gerçekleşen Derece	Hedef Derece	Gerçekleşen Derece		
1	Türkiye Şampiyonaları / Kulüp Yarışmaları	Üçadım	16.40	BU BÖLÜM DOLDURULMAYACAK. YARIŞMA GERÇEKLEŞTİKTEN SONRA İLGİLİ KOORDİNATÖRCE KONTROL EDİLECEK.	16.30	BU BÖLÜM DOLDURULMAYACAK. YARIŞMA GERÇEKLEŞTİKTEN SONRA İLGİLİ KOORDİNATÖRCE KONTROL EDİLECEK.	16.50	BU BÖLÜM DOLDURULMAYACAK. YARIŞMA GERÇEKLEŞTİKTEN SONRA İLGİLİ KOORDİNATÖRCE KONTROL EDİLECEK.		BU BÖLÜM DOLDURULMAYACAK. YARIŞMA GERÇEKLEŞTİKTEN SONRA İLGİLİ KOORDİNATÖRCE KONTROL EDİLECEK.		
2	Uluslararası Özel Müsabakalar											
3	Avrupa Şampiyon Kulüpler Kupası											
4	Avrupa Atmalar Kupası											
5	Balkan Şampiyonası											
6	İslam Oyunları											
7	Akdeniz U23 Şampiyonası											
8	Akdeniz Oyunları											
9	EYOF											
10	Dünya Yıldızlar Şampiyonası (U18)											
11	Avrupa Yıldızlar Şampiyonası (U18)											
12	Avrupa Gençler Şampiyonası (U20)											
13	Dünya Gençler Şampiyonası (U20)											
14	Avrupa U23 Şampiyonası	Üçadım	16.50									
15	Avrupa Takımlar Şampiyonası				16.50		16.70		16.80			
16	Avrupa Şampiyonası				16.60		16.70		16.90			
17	Dünya Kupası											
18	Universiade				16.40				16.80			
19	Dünya Şampiyonası						16.80					
20	Olimpiyat Oyunları								17.00			
21	Diğer:											
22	Diğer:											
23	Diğer:											
24	Diğer:											
25	Diğer:											
26	Diğer:											

(Dünya Yıldızlar Şampiyonası 2017 yılında son kez düzenlenecek)

	Sporcunun Antrenörü	Danışman Antrenör	Branş Koordinatörü
Adı Soyadı			
İmza			

Tarih

..... / / 201...