



2020 Tokyo Hedefli Özel Planlama

Branş Oturumlarının Raporu

www.taf.org.tr



TOKYO 2020





Major Yarışmalar (2017-2020)

IAAF/EA	Tarih	Tarih	Yarışma	Kategori	Yeri
EA	03.03.2017	05.03.2017	Avrupa Salon Ş.	B	Belgrad
EA	11.03.2017	12.03.2017	Avrupa Atmalar Kupası	B, U23	Las Palmas / İspanya
IAAF	22.04.2017	23.04.2017	Dünya Bayrak Kupası	B	Nassau / Bahama
IO	12.05.2017	22.05.2017	İslami Dayanışma Oyunları	B	Bakü/Azerbeycan
EA	24.06.2017	25.06.2017	Avrupa Takımlar Şampiyonası	B	Vaasa/Finlandiya
MG	30.06.2017	09.07.2017	Akdeniz Oyunları	B	Tarragona/İspanya
IAAF	12.07.2017	16.07.2017	Dünya Yıldızlar Ş.	Y	Nairobi / Kenya
EA	13.07.2017	16.07.2017	Avrupa U23 Ş.	U23	Bydgoszcz / Polonya
EA	20.07.2017	23.07.2017	Avrupa Gençler Ş.	G	Grosetto / İtalya
EA	22.07.2017	30.07.2017	EYOF	Y	Gyor / Macaristan
IAAF	04.08.2017	13.08.2017	Dünya Şampiyonası	B	Londra
FISU	20.08.2017	25.08.2017	Dünya Öğrenci Oyunları	B	Taipe
IAAF	02.03.2018	04.03.2018	Salon Dünya Ş.	B	Birmingham
IAAF	24.03.2018		Dünya Yarı Maraton Ş.	B	Valencia / İspanya
EA	05.07.2018	08.07.2018	Avrupa Yıldızlar Ş.	Y	Gyor / Macaristan
EA	07.08.2018	12.08.2018	Avrupa Ş.	B	Berlin
IOC	11.09.2018	23.09.2018	Yıldızlar Yaz Olimpik Oyunları	Y	Buenos Aires / Arjantin
IAAF	x.x.2018	x.x.2018	Dünya Gençler Ş.	G	YBD
IAAF	x.x.2020	x.x.2020	Dünya Gençler Ş.	G	YBD
EA	10.03.2018	11.03.2018	Avrupa Atmalar Kupası	B, U23	YBD
EA	x.x.2019	x.x.2019	Avrupa Salon Ş.	B	YBD
IAAF	x.x.2019	x.x.2019	Dünya Şampiyonası	B	YBD
IAAF	x.x.2020	x.x.2020	Salon Dünya Ş.	B	YBD
EA	x.x.2020	x.x.2020	Avrupa Ş.	B	YBD
IOC	24.07.2020	09.08.2020	2020 TOKYO	B	TOKYO





Sprint Grubu Genel Değerlendirme

1. Sporcu antrenör birlikteliğinin sağlanması için bölgesel kamplara önem verilmesi,
2. Sporcu tanıtım kartları hazırlanması bir önceki sezon gerçekleştirdiği dereceleri ve bu sezon öngörülen dereceleri şeklinde elit sporcu formlarına benzer formların tüm milli takım kamplarına katılması muhtemel sporcular için hazırlanması,
3. Yenilenen Türkiye Rekorlarında sporcunun rekoru kırdığı tarihteki antrenörünün isminin yazılması,
4. Milli takımlarda antrenör görevlendirmelerinde herkesce kabul edilebilecek bir sistemin oluşturulması, kota dışı katılacak antrenörlerin desteklenmesi ve sporcusuyla birlikte yarışmalara gitmesinin sağlanması,
5. Aynı branştan birkaç sporcu ve antrenörün bir araya gelerek ortak kamp olanaklarının sağlanması,

6. Tek ve çift uçlu periyodlamaya göre sporculara hazırlık kamplarının sağlanması, yer ve tarihlerinin bu planlamaya göre yapılması,
7. Sprint kampları için özellikle takoz ve engel başta olmak üzere vb. malzeme desteğine ihtiyaç duyulmaktadır,
8. Milli takım kamplarında spor psikologu ve doktora ihtiyaç duyulmaktadır,
9. U23 kategorisindeki sporcuların büyükler kategorisine entegrasyonunu sağlayacak tedbirlerin alınması,
10. Bayrak takımlarında ülke ekolü oluşturabilmek için; kadınlarda ve erkeklerde tüm kategorileri kapsayacak şekilde ortak bir çalışmanın yapılması gerekmektedir,



Sprint Grubu Genel Değerlendirme

11. U16 yaş kategorisindeki tüm yarışma organizasyonlarının mahallinde veya bölgesel yapılması,
12. Yıldızlar kategorinde yer alan sporcuların sezonluk yarışma sayılarına kısıtlamalar getirilmesi,
13. IAAF Kids' Athletics programının yarışma organizasyonlarının alt yaş gruplarında uygulanması,
14. Alt yaş grubundaki sporcuların kamp ve yarışma takvimleri eğitim ve öğretimlerini aksatmayacak şekilde planlanması gerekmektedir.



Sprint Grubu Kamp Planlaması

1. Yıldızlar Kategorisi için; maksimal 3 kamp, kamp süreleri 15 günü geçmeyecek şekilde, (şubat – nisan- haziran)
2. Gençler kategorisi için; maksimal 4 kamp, kamp süreleri 21 günü geçmeyecek şekilde, (kasım- şubat – nisan- haziran)
3. U23 ve büyükler kategorisi için; 2017 yılındaki önemli yarışmalara göre; salon ve açıkta yarışacak sporcular dikkate alınarak, maksimal 5 kamp, kamp süreleri 21 günü geçmeyecek şekilde, (kasım- aralık- şubat – nisan- haziran)
4. Dünya Şampiyonasında final yarışması ve madalya şansı olan sporcularımız için; antrenörlerinin planlamaları doğrultusunda yurtiçi ve yurtdışında kamp olanakları sağlanacaktır.
5. Sporcuların performansları gözetilerek, yurtdışında özel yarışma imkanı sağlanacaktır.



Atlamalar Grubu Genel Değerlendirme

1. Elit sporcu antrenörleri kamplara geldiğinde geride bıraktığı sporcularını kendi ilinde istihdam edilmiş olan kadrolu antrenörlere bırakabilmelidir.
2. Sporculara ergojenik destek konusunda yardımcı olunması.
3. Kampların planlamasında sporcu yoğunluğunun bulunduğu illerde belirli dönemlerde danışman antrenör bulundurulması.
4. Kamp hakkı olmasına rağmen, kamplara dahil olamayan sporcular için gıda ve beslenme desteğinin sağlanması.
5. Kulüplere, antrenör istihdam edebilmeleri için maddi destek sağlanması.



Atlamalar Grubu Genel Değerlendirme

6. Federasyon programında olan, milli takım seçmeleri, Türkiye şampiyonaları, ve Ruhi Sarıalp gibi önemli yarışmalara sporcuların katılımının sağlanması.
7. Kamplarda bulunan antrenörlerin sadece kendi sporcuları ile değil, diğer sporcularla da ilgilenmeleri ve işbirliği içinde olmaları.
8. Kamp düzeni için gelişebilecek olumsuz olaylara sahiplenerek müdahale etmeleri

Atlamalar Yıllık Çerçeve Plan Örneği

Table of volumes of training loads for Necati Er - 2017															
Athlete name, surname:		Necati Er										Discipline: triple jump			
Age: 20		Age category: Junior U23		Sex: M		Main aim for 2017: Final European championship					Planned result in 2017: 16.25				
Height: 182		Weight: 76		The beginning of the macrocycle					The end of the macrocycle					Total for year	
Month		October	November	December	January	February	March	April	May	June	July	August	September	Total for year	
Options training and competition	N of training days	26	26	27	25	25	27	26	27	26	25	25	15	300 days	
	N of trainings	40	40	41	32	25	41	40	38	33	32	32	15	411 trainings	
	N of competition	x	x	1	3	3	x	x	1	3	3	3	1	18 competitions	
	Planing result	x	x	15.90	16.00	16.00	x	x	16.10	16.15	16.25	16.15	x		
The volume of the means training in the main of annual cycle	Training exercises														
	Horizontal jumps (m)	6.000	7.000	5.000	4.000	3.000	7.000	6.000	4.000	3.000	3.000	3.000	2.000	53.000m	
	Vertical jumps (times)	1.000	1.500	1.200	1.000	1.000	1.500	2.000	1.000	1.000	1.000	1.000	1.000	14.200times	
	Sprint 10 - 60 m (m)	2.000	4.000	6.000	4.000	3.000	2.000	3.000	6.000	4.000	3.000	3.000	2.000	42.000m	
	Sprint more 60 m (m)	5.000	6.000	4.000	3.000	2.000	6.000	5.000	3.000	2.000	2.000	2.000	1.000	41.000m	
	Acceleration run 200 m 85% (m)	6.000	6.000	5.000	2.000	2.000	6.000	5.000	3.000	2.000	2.000	2.000	1.000	42.000m	
	Approach (times)	x	30	40	40	30	x	30	40	40	30	30	10	320times	
	Cross country (hours)	4	4	3	2	2	4	4	3	2	2	2	2	34 hours	
	General strenght (ton)	10	20	30	20	15	35	34	34	12	15	15	10	250 tons	
	Specifical strenght (ton)	x	6	8	8	8	4	6	6	4	4	8	4	62 tons	
	General preparation (set)	200	300	300	200	100	350	250	150	80	50	50	20	2070 sets	
	Shot put or stone throwing	200	150	120	100	100	200	150	120	50	100	120	50	1460 times	
	Triple jump standing (times)	40	40	30	20	20	40	40	30	20	20	20	10	330times	
	Triple jump with 4-8 steps	x	40	120	70	60	40	90	60	30	50	50	15	625 times	
Triple jump with 10-12 steps	x	x	20	50	20	10	30	25	15	25	25	5	225 times		
Triple jump full approach	x	x	6	18	18	x	x	10	25	25	25	10	137 times		
Long jump	x	20	x	x	x	x	20	10	10	10	15	10	95 times		

Atlamlar Yıllık Çerçeve Plan Örneği

Month		October	November	December	January	February	March	April	May	June	July	August	September	Total for year
Recovery tools	Vitaminization (days)	20	20	20	15	15	20	20	20	15	15	15	10	205 days
	Sauna (times)	8	8	8	4	4	8	8	4	4	4	4	4	68 times
	Massage (times)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96 times
	Swimming (hours)	5	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	30 hours
Control exercises:														
Standing long jump (m)														
Standing triple jump (m)														
Triple jump with 6 steps approach (m)														
Triple jump with 10 steps approach (m)														
Long jump with 10 steps approach (m)														
Shot put 5 kg throwing (m)														
Running 40m with high position start (hand timing, sek)														
Running 60m with high position start (hand timing, sek)														
Running 100m with high position start (hand timing, sek)														
Snatch with a barbell (kg)														
Clean with a barbell (kg)														
long-term dynamics of the results		Results of the past						Planned results						
Discipline		2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020			
Triple jump						15.20 m	16.06 m	16.25 m	16.60 m	16.80 m	17.00 m			



Atlamlar 2017 Kamp Planlaması

Training plan the Turkish national team (jumping events) for season 2016-2017																																																																
Macrocycle	2016																		2017																																													
Preparation phases	General preparatory phase								Specialy - preparatory phase										Competitive phase						General preparatory						Specialy - preparatory phase						Competitive phase																											
Months	September				October				November				December				January				February				March				April				May				June				July				August																			
Microcycles (Weeks)	1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52													
Mesocycles	Beginning				Base				Preparatory				Precompetitive				Competitive				Competitive				Base				Preparatory				Precompetitive				Competitive				Competitive				Competitive																			
Training camps					9-30 October - Antalya camp				8-27 November - Izmir camp				7-28 December - Istanbul camp				10-30 January - Istanbul camp				8-28 February - Istanbul camp				9-30 March - Antalya camp				9-30 April - Antalya, Adana, Izmir camp				10-31 May - Mersin camp				?-? June - Trabzon, Ankara, Bolu				?-? July - Trabzon, Ankara, Bolu				?-? August - Trabzo n, Ankara, Bolu,																			
Competitions in season 2016 - 2017																			Competition in Istanbul				Competitions in Istanbul, Austria, Slovakia, Russia, Ukraine				Competitions in Istanbul, Austria, Slovakia, Russia, Ukraine				?																																	



Mesafeler Grubu Genel Değerlendirme

Hedefler

1. 2016 yılının son hedef yarışması olan Avrupa Kros Şampiyonası için büyük kadınlar ve büyük erkeklerde takım halinde ilk üç hedeflenmektedir.
2. Avrupa 10000 metre kupası ve Avrupa Takımlar Şampiyonası öncelikli olarak hedeflerimiz arasındadır.
3. 2017-2020 sezonları arasında elit ve olimpik sınıflandırma içerisinde bulunan sporcularımız, Avrupa ve Dünya Şampiyonalarında birinci ve ikinci grup sporcularımızın uluslar arası şampiyonalarda, üçüncü ve alt yaş grup sporcularımızın da Balkan Şampiyonalarına yönlendirilerek deneyim kazanmaları.

Hedefler

4. Alt yaş grupları için kaynaştırma kampları 2017 yılında da planlanmaktadır.
5. Sporcularımızın hedefleri doğrultusunda diğer majör yarışmalar için yönlendirmeler yapılacaktır.
6. Salon şampiyonaları ve Kros şampiyonalarını hedefleyen sporcular birbirinden ayrılarak farklı kamplara yönlendirilecektir.
7. Olimpik sınıflandırma dışında kalan sporcular içinde dönemsel olarak kamp planlamalarının yapılabilmesi.



Mesafeler Grubu Genel Değerlendirme

Beklentiler

1. Kros ligi yarışmalarında, sıralamada ilk on içerisinde yer alan kulüplere harcırah ödemelerinin yapılması.
2. Bölgesel Kros liginde finalde yarışan tüm takımlara harcırah verilmesi, seçme yarışmalarında ise sınırlama getirilmesi.
3. Yatılı ve Bölgesel olarak Atletizm okullarının açılması.
4. Olimpik ve elit sporculara bireysel kamp verilmesi.
5. Kamp hakkı olmasına rağmen; katılmayan sporculara yaşadıkları il'de beslenme imkanı sağlanması.

Mesafeler Grubu Genel Değerlendirme

6. Toplu kamplarda, aynı otelde tüm branşlar birlikte oldukları için verim alınamıyor.
7. Yurt dışı kamplarının tek bir yerde olması yerine gruplar halinde farklı ülkelerde yapılması.
8. Alt yapıda bölgesel kamplar planlanması.
9. Farklı yaş gruplarının kamp planlamalarının birlikte yapılmaması.
10. Antrenör eğitimi konusunda çalışmalar yapılması ve danışman antrenör ile daha fazla iletişimin sağlanabilmesi için bir sistem oluşturulması.

Beklentiler

1. Yürüyüş antrenör eğitimi konusunda çalışmalar yapılması ve branşa yönelik teknik ve antrenman desteği sağlayabilecek danışman antrenör görevlendirilmesi.
2. Olimpik sınıflandırma dışında kalan sporcular içinde dönemsel olarak kamp planlamalarının yapılabilmesi.
3. Öğrenim durumları nedeniyle kamplara katılamayan ve sayısal olarak sporcu çoğunluğuna sahip illerde kampların açılabilmesi.



Yürüyüş Grubu Genel Değerlendirme

4. Olimpik kadroda bulunan sporculara ergojenik destek verilmesi.
5. Branşın ülke genelinde yaygınlaşması için farklı illerde yarışmalar ve eğitim faaliyetleri düzenlenmesi.
6. Sporcularımıza kamp dışı dönemlerde de psikolog ve beslenme uzmanından destek alabilecek bir yapının oluşturulması.
7. TOHM baraj derecelerini geçmiş olmalarına rağmen, yaşadıkları illerde TOHM olmayan sporcularımız için destek sağlanması.



Yürüyüş Grubu Genel Değerlendirme

Hedefler

1. Geçtiğimiz sezonda olduğu gibi uluslar arası yarışmalarda podyum başarısı gösteren sporcularımızın 2017 ve daha sonraki sezonlarda da tekrar podyum başarısı gösterebilmeleri için çalışmalarımızı yoğunlaştırmak.
2. Olimpik sınıflandırma içerisinde yer alan sporcuların yanı sıra, U16 ve diğer yaş gruplarında tespit edilen nitelikli sporcular takip edilerek devamlılıklarının sağlanması.
3. Alt yaş gruplarında bulunan sporcularımızın da uluslar arası yarışmalara katılımlarını sağlayarak deneyim kazanmaları.



Yürüyüş Grubu Genel Değerlendirme

Hedef Yarışmalar

- 8 Nisan – Balkan Yürüyüş Kupası
- 21 Mayıs – Avrupa Yürüyüş Kupası
- 30 Haziran – 9 Temmuz Akdeniz Oyunları
- 12 – 16 Temmuz – Dünya Yıldızlar Şampiyonası
- 13 – 16 Temmuz – U23 Avrupa Şampiyonası
- 20 – 23 Temmuz – Avrupa Gençler Şampiyonası
- 9 – 13 Ağustos – IAAF Dünya Atletizm Şampiyonası
- Çeşitli tarihlerde EA – IAAF Permit yarışmaları

Beklentiler

1. Uluslar arası takvim toplantılarında Mayıs ayında Almanya Halley'de yapılacak olan tüm yaş gruplarındaki atma yarışmalarına bir grup atlet ve antrenörün gönderilmesi.
2. Balkan ülkelerinde yapılacak olan atma yarışmalarına alt yaş gruplarında bulunan atletlerin gönderilerek deneyim kazanmalarının sağlanması.
3. Yoğun sporcu bulunan illerde yerel kampların açılması ve yöresel kamplar yapılabilmesi.



Atmalar Genel Değerlendirme

4. Ergojenik destek sağlanması.
5. TOHM sporcularının federasyon kamplarına dahil edilmemeleri, gelecek vaad eden sporculara ulaşım ve beslenme desteği verilmesi.
6. Antrenörler tarafından bireysel sporcuları ile ilgili talepler genel raporlamada belirtilecektir.



Maraton Genel Değerlendirme

1. Kasım – Aralık 2016, Ocak – Şubat – Mart 2017 döneminde kamp planlaması yapılacaktır.
2. Nisan ayında yarı maraton seçme yarışmasının yapılması.
3. Mayıs – Haziran ayında kamp planlanması.
4. Temmuz ayında Akdeniz oyunlarına katılım ve kamp planlaması.
5. Ağustos ayında Dünya Atletizm Şampiyonası ve FISU yarı maratonuna katılım sağlanması.
6. Yurt içi ve yurt dışı kamp planlamaları yapılacaktır.



www.taf.org.tr





Hedef Tokyo

www.taf.org.tr



TOKYO ● 2020

