



5<sup>th</sup>.

02 - 04 Temmuz 2013

02<sup>nd</sup> - 04<sup>th</sup> July 2013

Beytepe / Ankara

ANTRENMAN BİLİMİ KONGRESİ  
TRAINING SCIENCE CONGRESS



## Basketbolda Sezon içi Haftalık Antrenman Yapılandırılması



Prof. Dr. Caner Açıkada  
Hacettepe Üniversitesi  
Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu  
[acikada@hacettepe.edu.tr](mailto:acikada@hacettepe.edu.tr)  
[www.sbt.hacettepe.edu.tr](http://www.sbt.hacettepe.edu.tr)



**5<sup>th</sup>**

02 - 04 Temmuz 2013

02<sup>nd</sup> - 04<sup>th</sup> July 2013

Beytepe / Ankara

**ANTRENMAN BİLİMİ KONGRESİ**  
**TRAINING SCIENCE CONGRESS**



## **Basketbolda Sezon içi Haftalık Antrenman Yapılandırılması**

**●Periyodizasyon Kavramı ve Basketbol**

**●Süperkompansasyon ve Periyodlama**

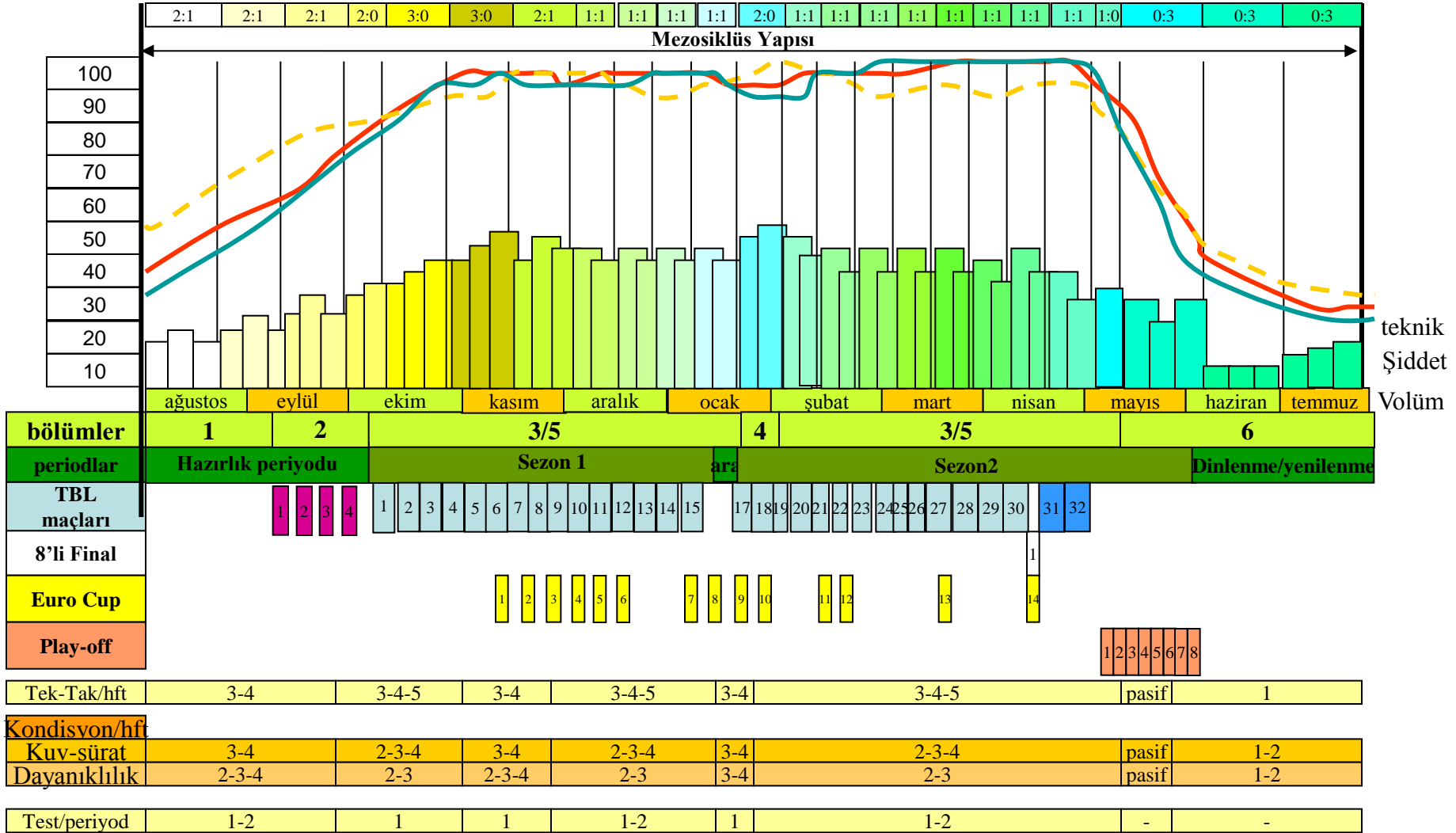
**●Farklı Periyodlama Evreleri**

**●Yarışma Periodu Periyodlama Sorunlar**

# Antrenman ve Antrenman Planlaması: Periodizasyon

## Yıllık Periodlama: Makrosiklüs

### Basketbol sezonu periodizasyon yapısı



# Antrenman Planlaması: Periodizasyon

**Periodizasyon**

**Antrenmanların  
Belli Bir Amaca  
Dönük Planlanması  
ve  
Düzenlenmesi**

**Periodizasyon**

● **Kısa Süreli: Mikrosiklüs/Mezosiklüs**

● **Orta Süreli: Periyod/Makrosiklüs**

● **Uzun Süreli: Megasiklüs**

(Açıkada, 2008)



## Periodizasyon

**Mikrosiklüs Yapısı**

**1 (3-7/10 gün) hft**

**Mezosiklüs Yapısı**

**Aylık antr (2-5/6 mikrosiklüs)**

**Bölüm/Evre**

**1 (min) mezosiklüs**

**Period**

**1 (min) bölüm**

**Makrosiklüs Yapısı**

**1 antrenman yılı (1-4 yarışma per)**

(Makrosiklüs: Hazırlık+Yarışma+Dinlenme Per)

**Megasiklüs Yapısı**

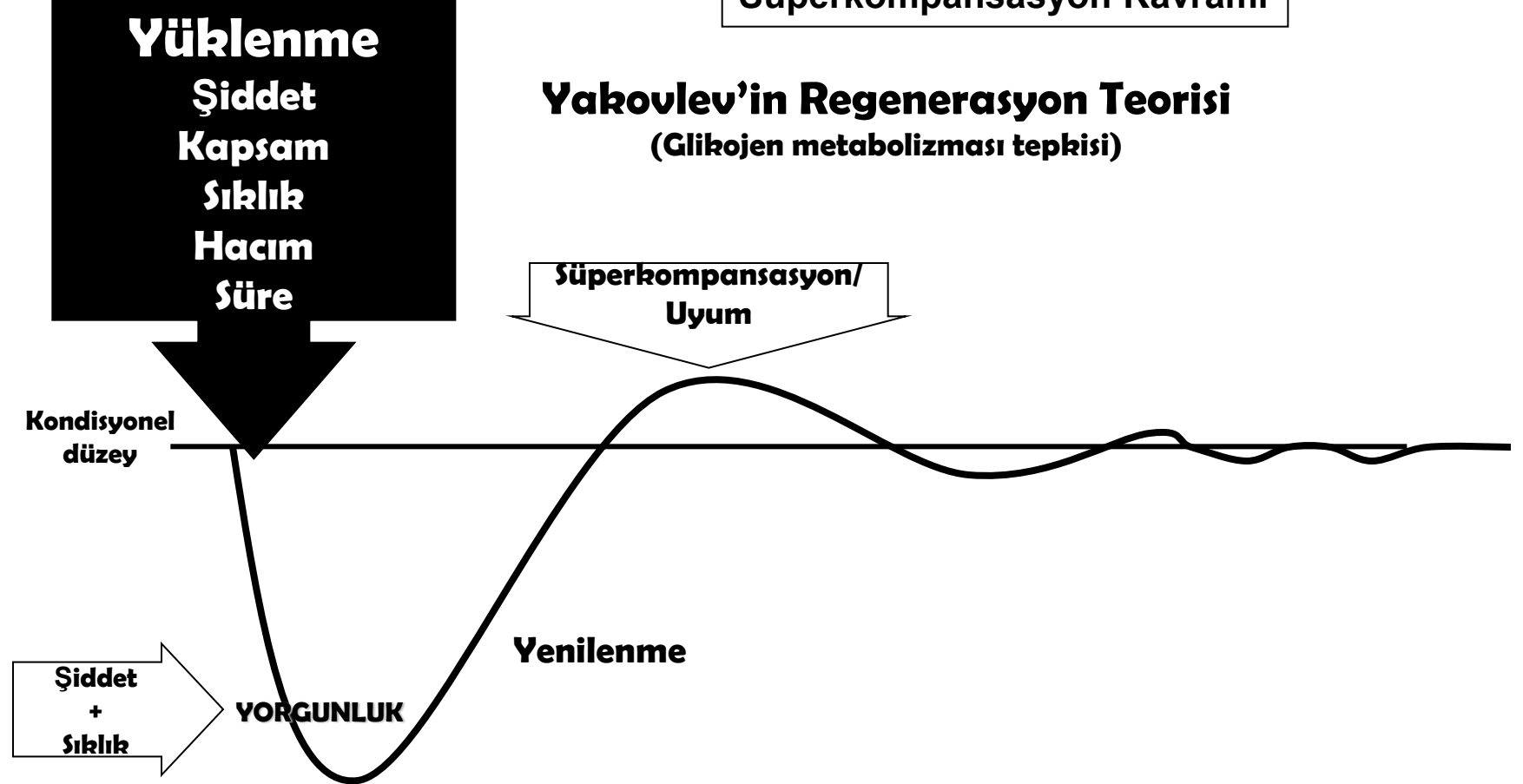
**2-4 yıl ve daha fazla**

(Birkaç olimpik süre planlaması)

# Yüklenme Dinlenme/Yenilenme ve Süperkompansasyon

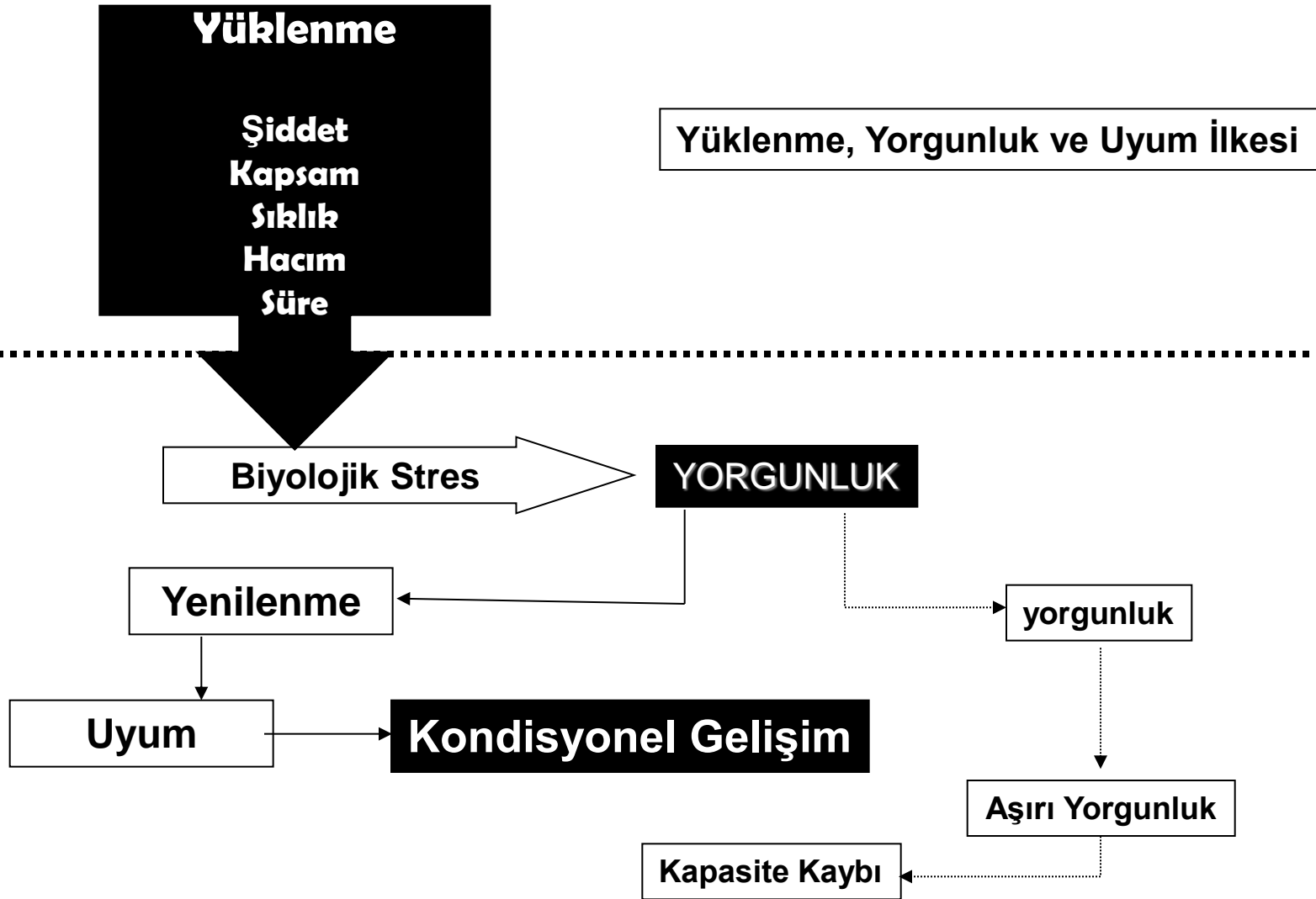
## Süperkompansasyon Kavramı

### Yakovlev'in Regenerasyon Teorisi (Glikojen metabolizması tepkisi)



(Açıkada, 2008)

# Yüklenme Dinlenme/Yenilenme ve Süperkompansasyon



# Basketbol: Yarışma Periyodu Sorunları

## Haftalık Periyodlama

Antrenman Yükleme

Dış Yükleme  
(Antrenman)

İç Yükleme  
(Antrenman Etkisi)

Metabolik Etki

Yorgunluk  
(Günlük + Haftalık + Aylık)

Geleneksel  
Yaklaşım

Antrenörün Bilgi ve  
Deneyimi

Antrenör  
Eğitimi

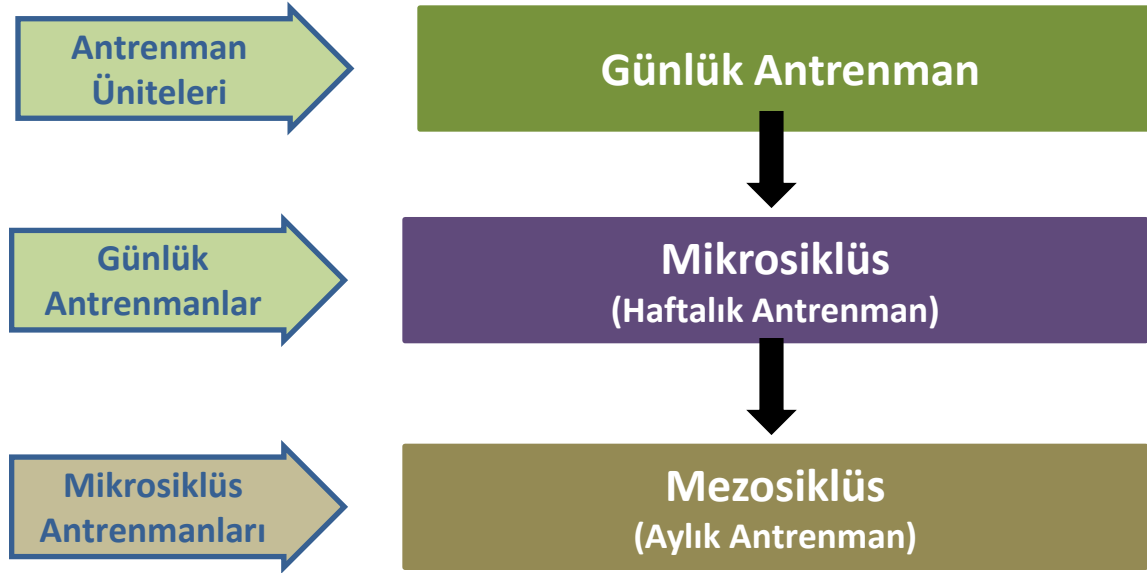


# Basketbol: Yarışma Perodu Sorunları

## Haftalık Perodlama

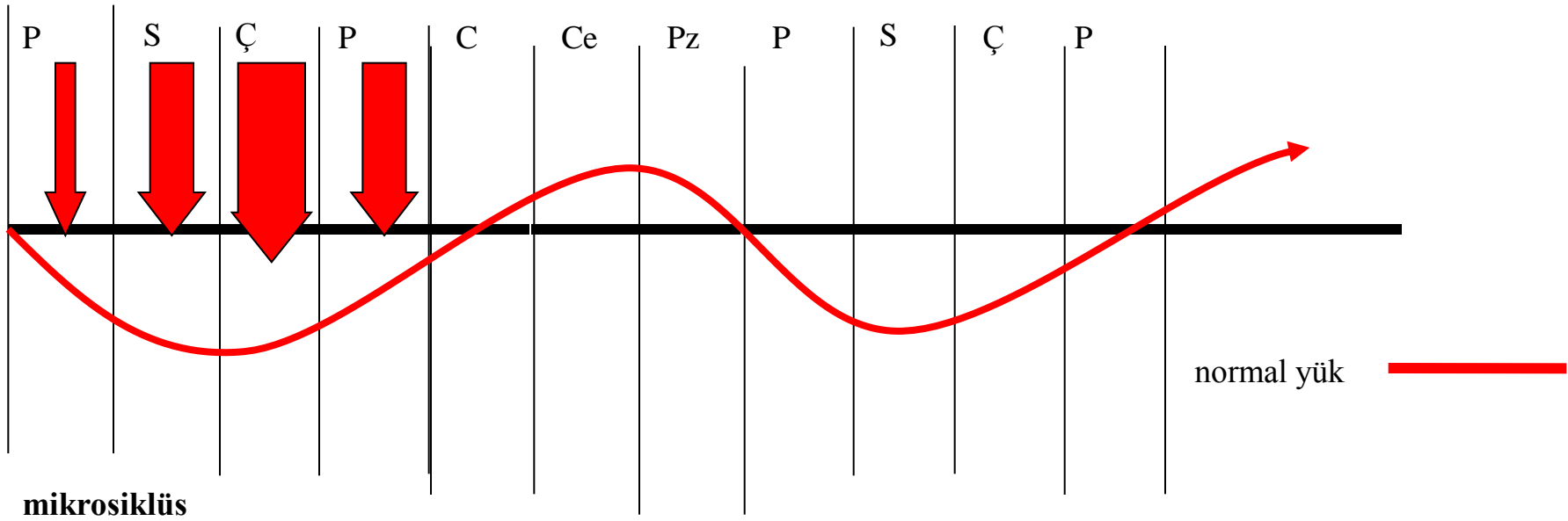
### Periodizasyon İlkesi

#### Metabolik Yorgunluğun Dzenlenmesi



# Yüklenme Dinlenme/Yenilenme ve Süperkompansasyon

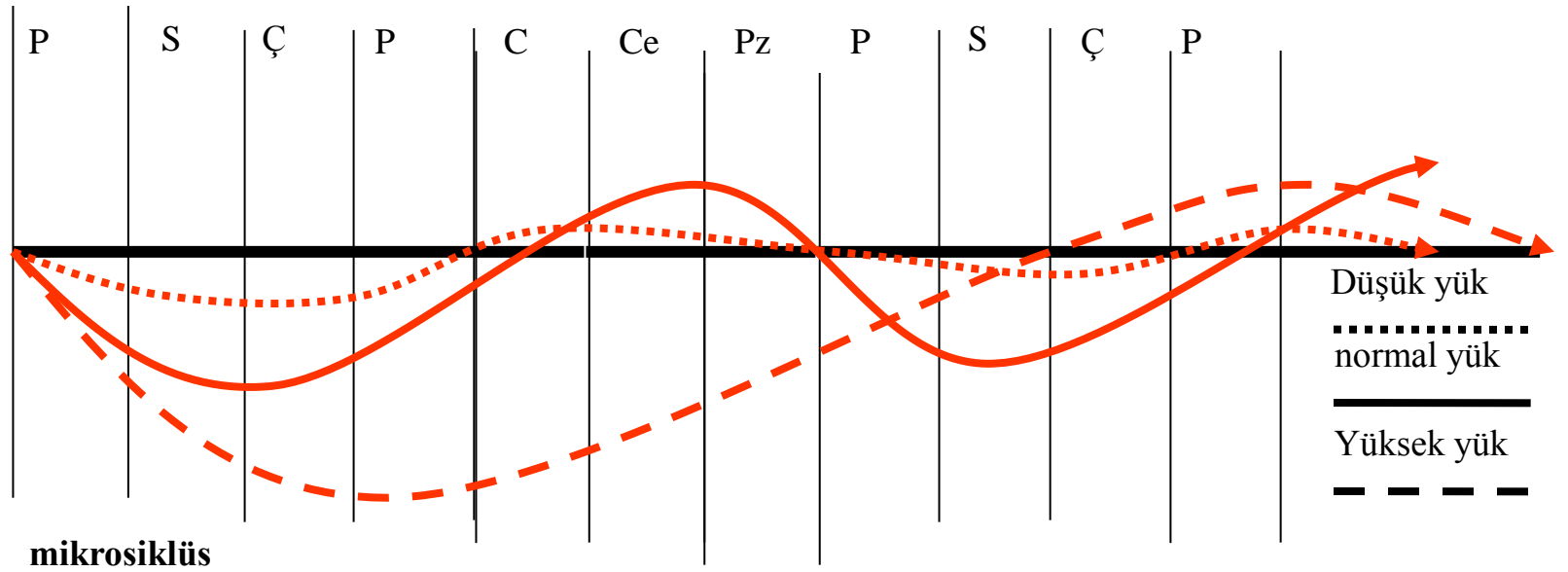
Süperkompansasyon eğrisinde haftalık salınımlar



(Açıkada, 1990)

# Yüklenme Dinlenme/Yenilenme ve Süperkompansasyon

## Süperkompansasyon eğrisinde haftalık salınımlar



(Açıkada, 1990)

# Basketbol: Yarışma Periodu Sorunları

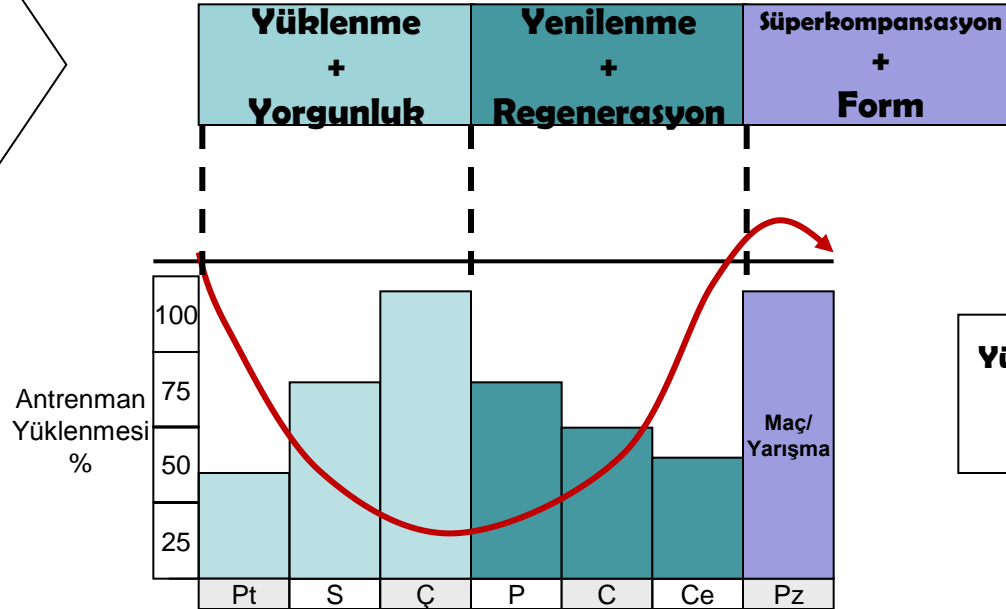
## Haftalık Periyodlama

### Haftalık Periyodlama: Mikrosiklüs

Mikrosiklüs  
Yapısı

Yüklenme-Yorgunluk-Dinlenme/Yenilenme-Süperkompansasyon/Form  
Yapısının Gözetilmeli

Antrenman



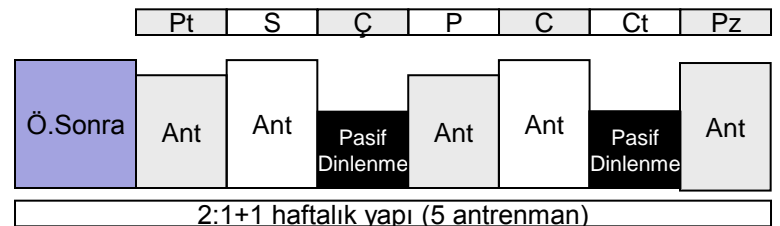
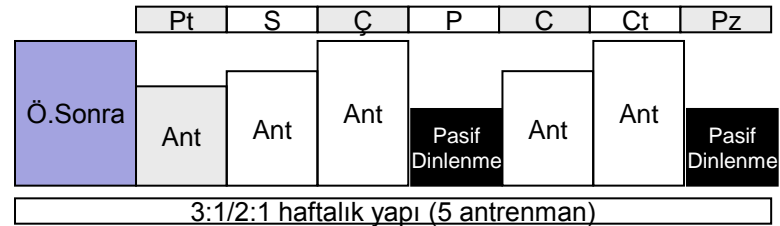
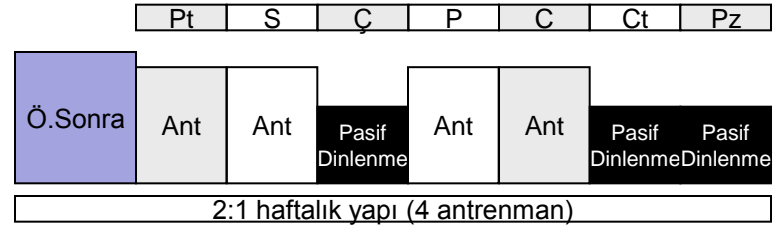
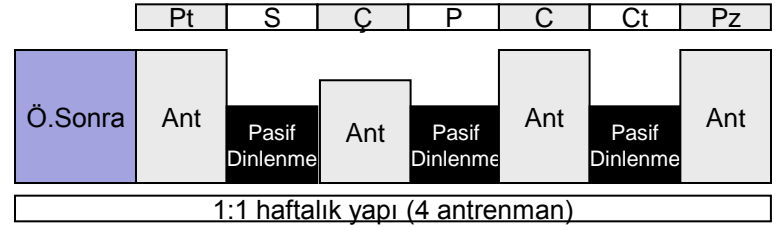
Yüklenme/Dinlenme Oranları:  
2:1, 2:1+1, 3:1, 3:1+1,  
4:1, 5:1, 5:1+1

# Basketbol: Yarışma Periodu Sorunları

## Haftalık Periyodlama

### Haftalık Periyodlama: Mikrosiklüs

#### Mikrosiklüs Yapısı



# Basketbol: Yarışma Perodu Sorunları

## Haftalık Periyodlama

### Haftalık Periyodlama: Mikrosiklüs

**Mikrosiklüs  
Yapısı**

	Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
Sabah	Ant	Ant	Ant	Ant	Ant	Ant	Pasif Dinlenme
Ö.Sonra	Ant	Pasif Dinlenme	Ant	Pasif Dinlenme	Ant	Pasif Dinlenme	Pasif Dinlenme

3:1 haftalık yapı (9 antrenman)

	Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
Sabah	Ant	Ant	Ant	Ant	Ant	Ant	Pasif Dinlenme
Ö.Sonra	Ant	Ant	Pasif Dinlenme	Ant	Ant	Pasif Dinlenme	Pasif Dinlenme

5:1 haftalık yapı (10 antrenman)

	Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
Sabah	Ant	Pasif Dinlenme	Ant	Pasif Dinlenme	Ant	Ant	Pasif Dinlenme
Ö.Sonra	Ant	Ant	Pasif Dinlenme	Ant	Pasif Dinlenme	Ant	Pasif Dinlenme

2:1 haftalık yapı (8 antrenman)

	Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
Sabah	Ant	Ant	Pasif Dinlenme	Ant	Ant	Ant	Ant
Ö.Sonra	Ant	Ant	Ant	Ant	Pasif Dinlenme	Ant	Ant

4:1 haftalık yapı (12 antrenman)

# Basketbol: Yarışma Periodu Sorunları

## Haftalık Periyodlama

### Haftalık Periyodlama: Mikrosiklüs

**Mikrosiklüs  
Yapısı**

	Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
Sabah	Ant	Ant	Ant	Ant	Ant	Ant	Ant
Ö.Sonra	Ant	Pasif Dinlenme	Ant	Pasif Dinlenme	Ant	Pasif Dinlenme	Pasif Dinlenme

3:1+1 haftalık yapı (10 Antrenman)

	Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
Sabah	Ant	Ant	Ant	Ant	Ant	Ant	Pasif Dinlenme
Ö.Sonra	Ant	Ant	Pasif Dinlenme	Ant	Ant	Pasif Dinlenme	Ant

5:1+1 haftalık yapı (11 antrenman)

	Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
Sabah	Ant	Pasif Dinlenme	Ant	Pasif Dinlenme	Ant	Ant	Pasif Dinlenme
Ö.Sonra	Ant	Ant	Pasif Dinlenme	Ant	Pasif Dinlenme	Ant	Ant

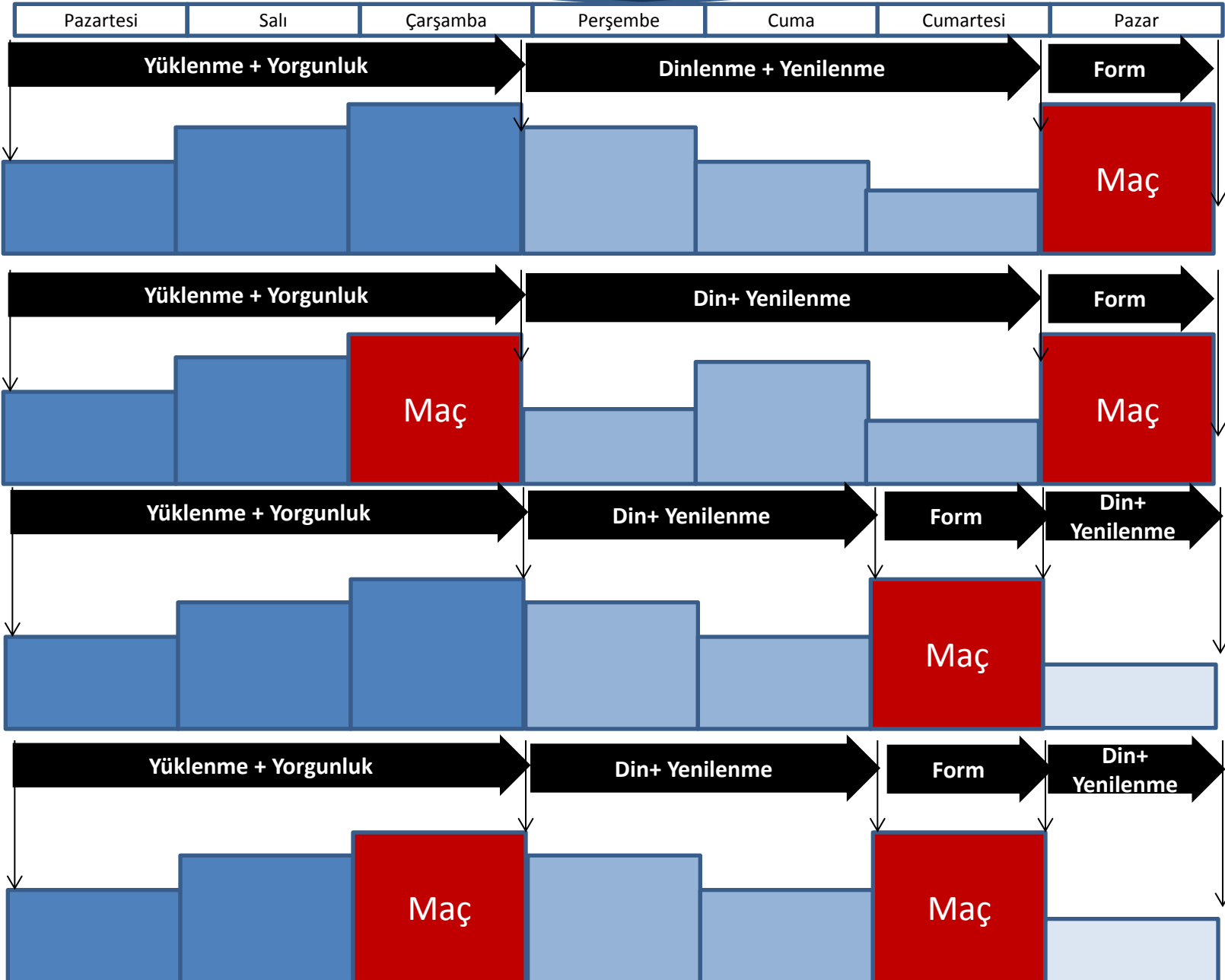
2:1+1 haftalık yapı (8 antrenman)

	Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
Sabah	Ant	Ant	Ant	Ant	Ant	Ant	Ant
Ö.Sonra	Pasif Dinlenme	Pasif Dinlenme	Pasif Dinlenme	Pasif Dinlenme	Pasif Dinlenme	Pasif Dinlenme	Ant

1:1+1 haftalık yapı (8 antrenman)

# Mikrosiklüs

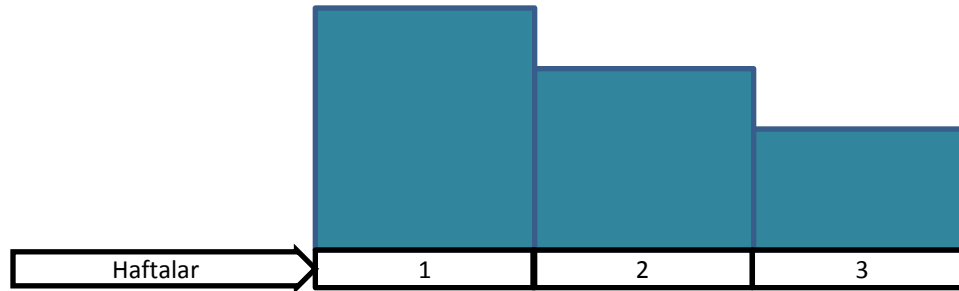
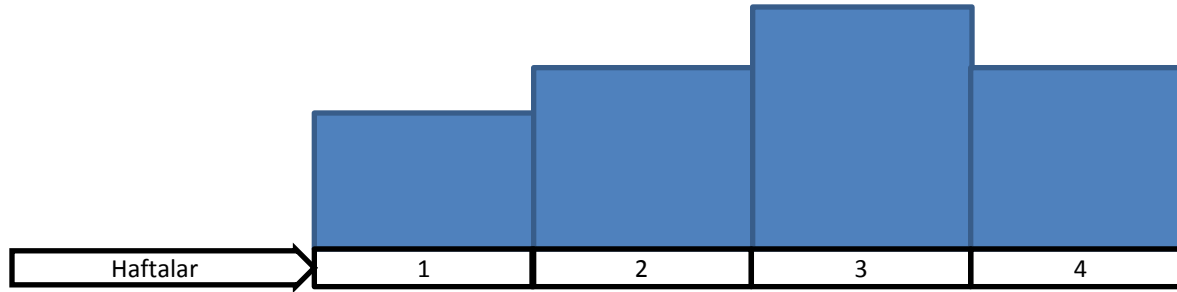
(Yarışma Periyodu)





# Mezosiklüs

(Yarışma Periodu)



# Yüklenme Dinlenme/Yenilenme ve Süperkompansasyon

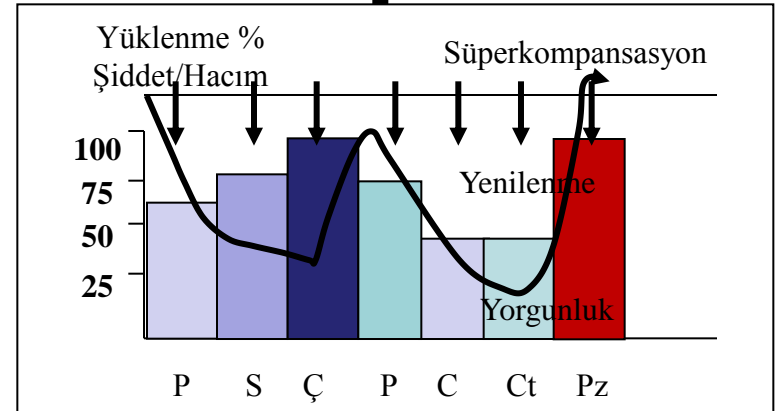
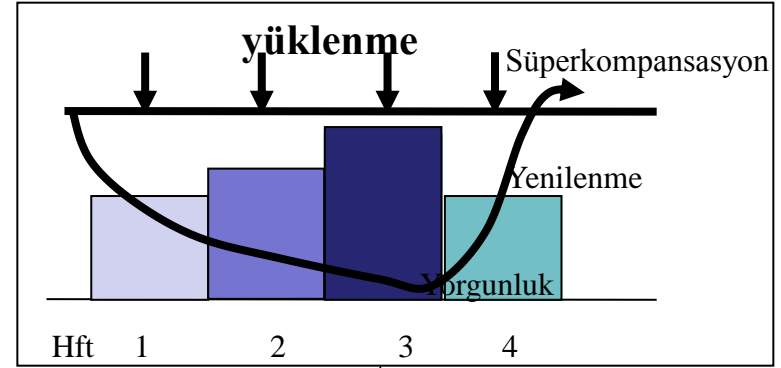
## Antrenmana Uyum Süreci

**Antrenman Yüklenmesi**  
(Stres etkeni-Uyaran)

**Yorgunluk**  
(Fizyolojik/Psikolojik)

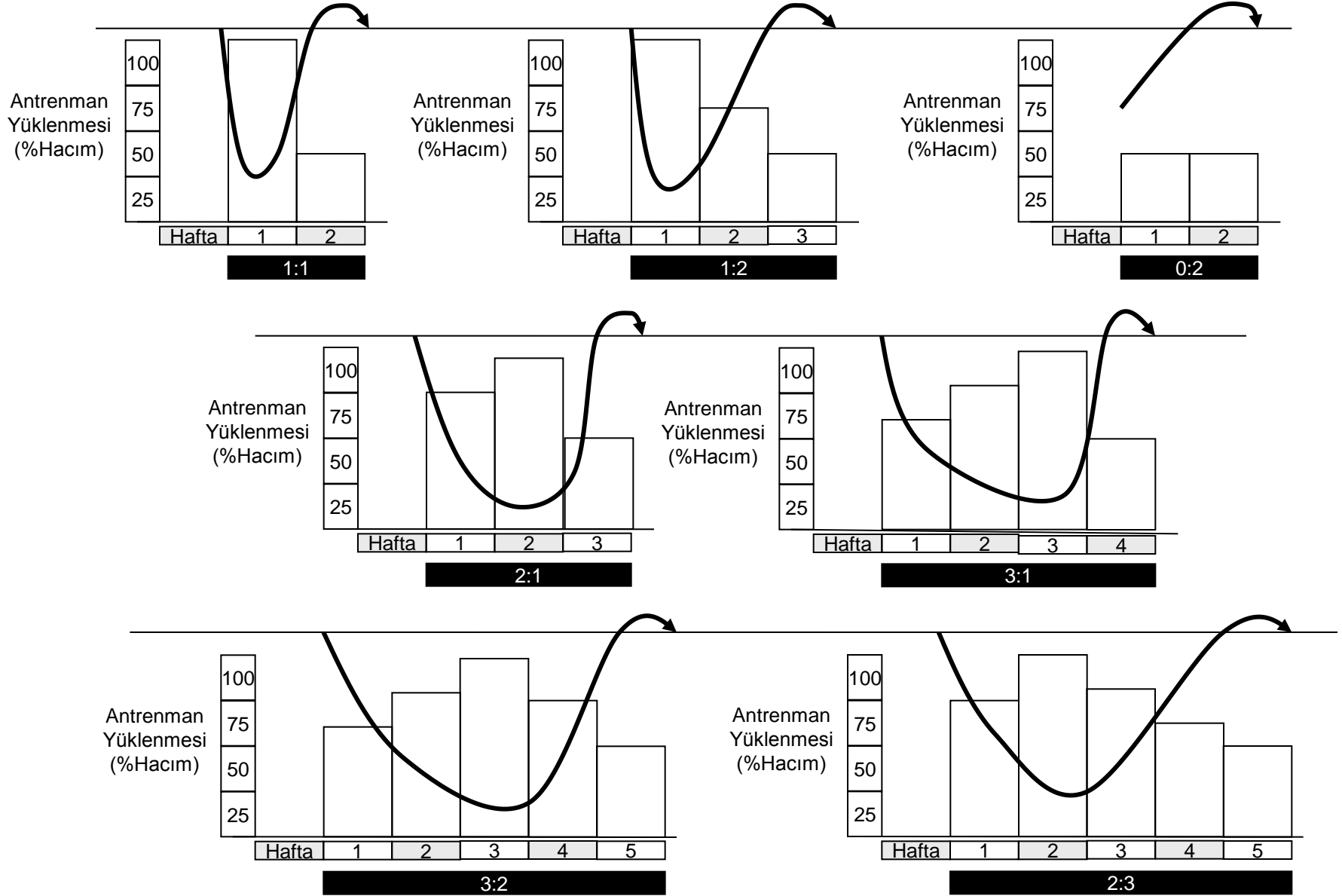
**Toparlanma/Yenilenme**

**Uyum**  
(Yeni kondisyon düzeyi-süperkompansasyon)



(Açıkada, 2008)

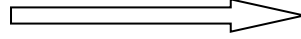
# Aylık Periyotlama: Mezosiklus



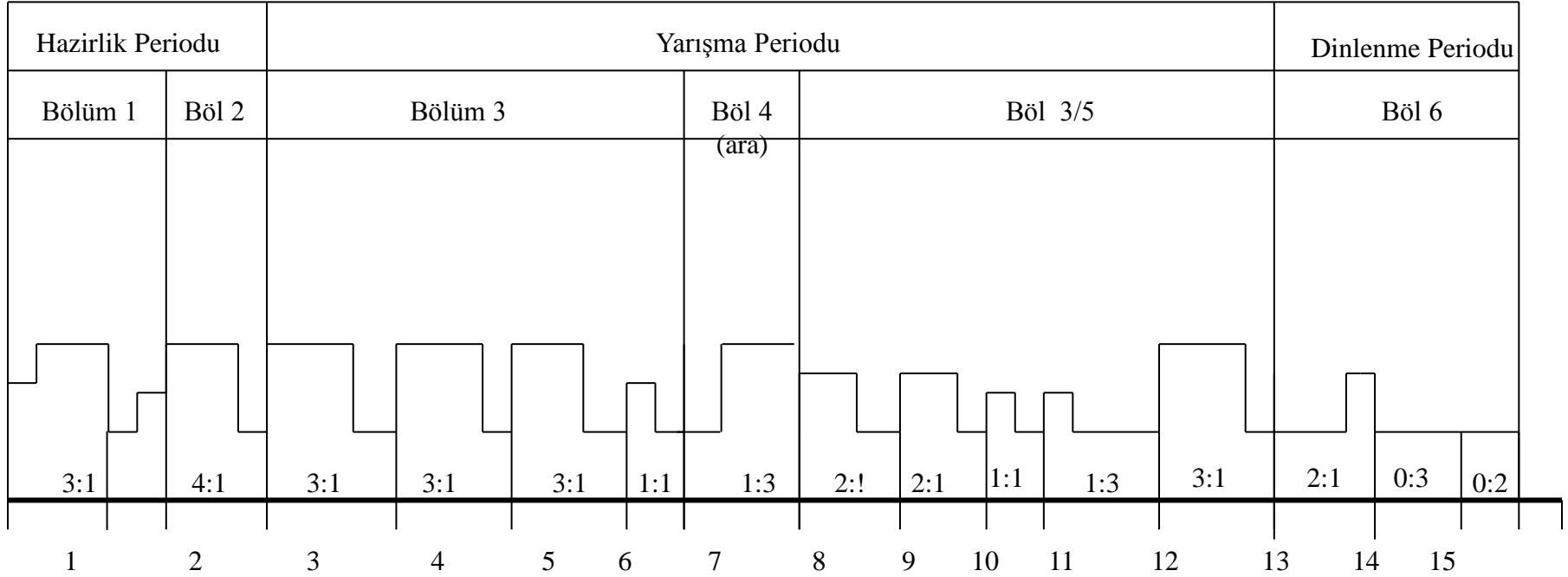
# Antrenman ve Antrenman Planlaması: Periodizasyon

## Aylık Periodlama: Mezosiklüs

Mezo ve Makro  
siklüsler



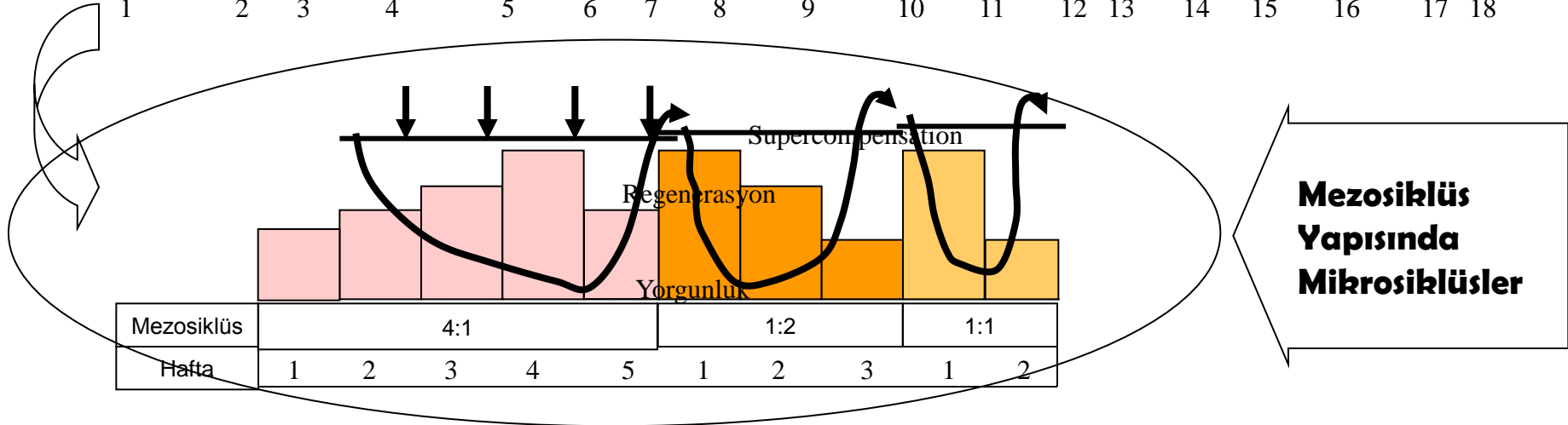
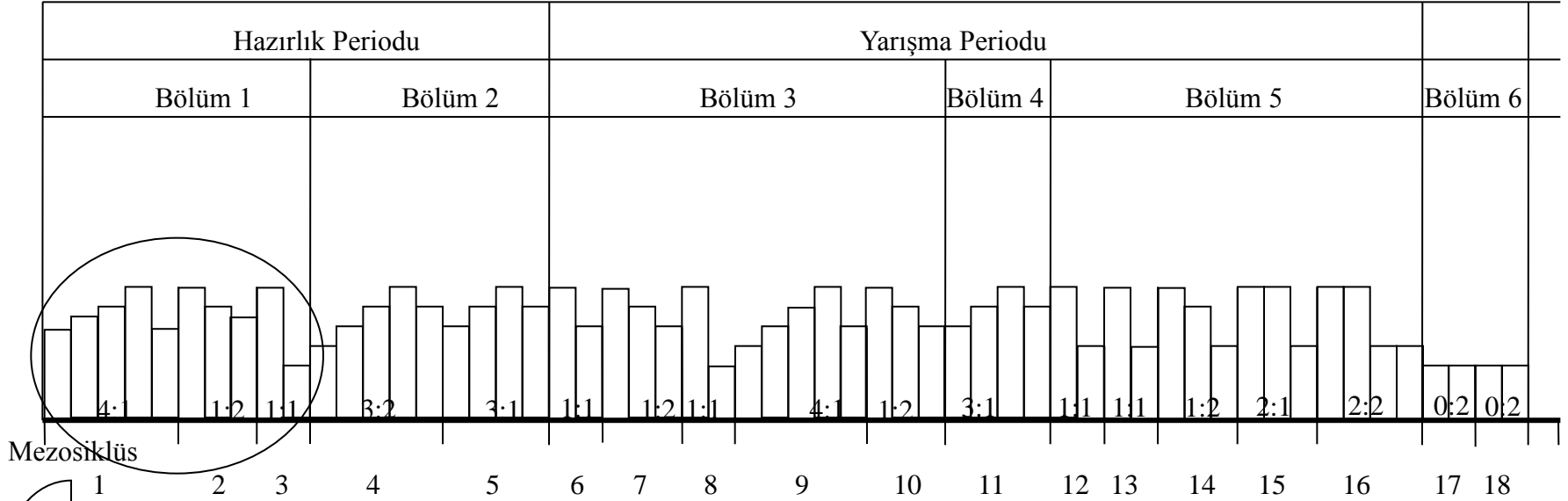
Antrenman yılı boyunca  
Farklı görev ve amaçların  
Dağılımı ve organizasyonu



(Harnes, 1988'dan uyarılama)

# Antrenman ve Antrenman Planlaması: Periodizasyon

## Aylık Periodlama: Mezosiklüs

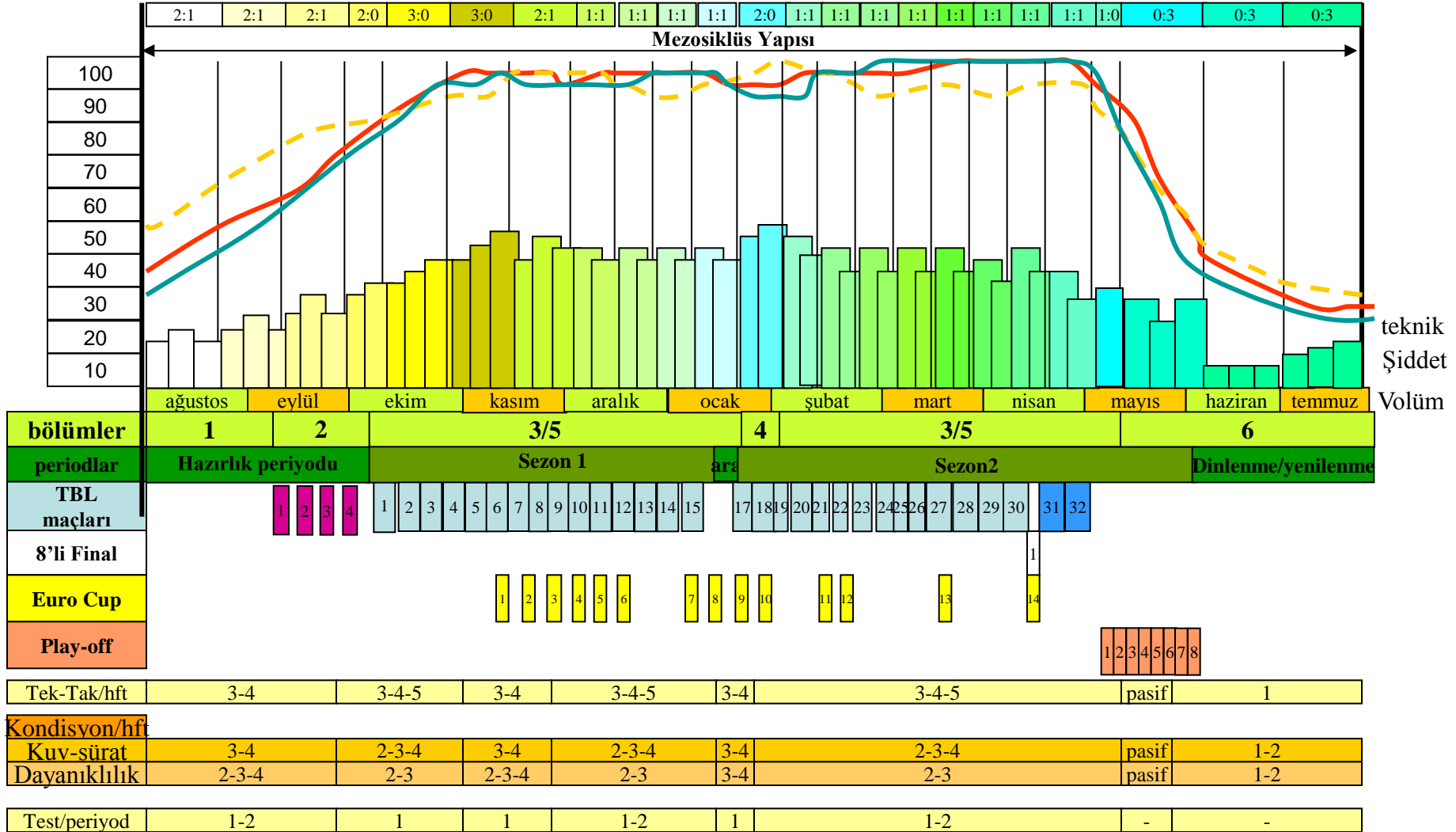


**Mezosiklus Yapısında Mikrosiklusler**

# Antrenman ve Antrenman Planlaması: Periodizasyon

## Yıllık Periodlama: Makrosiklüs

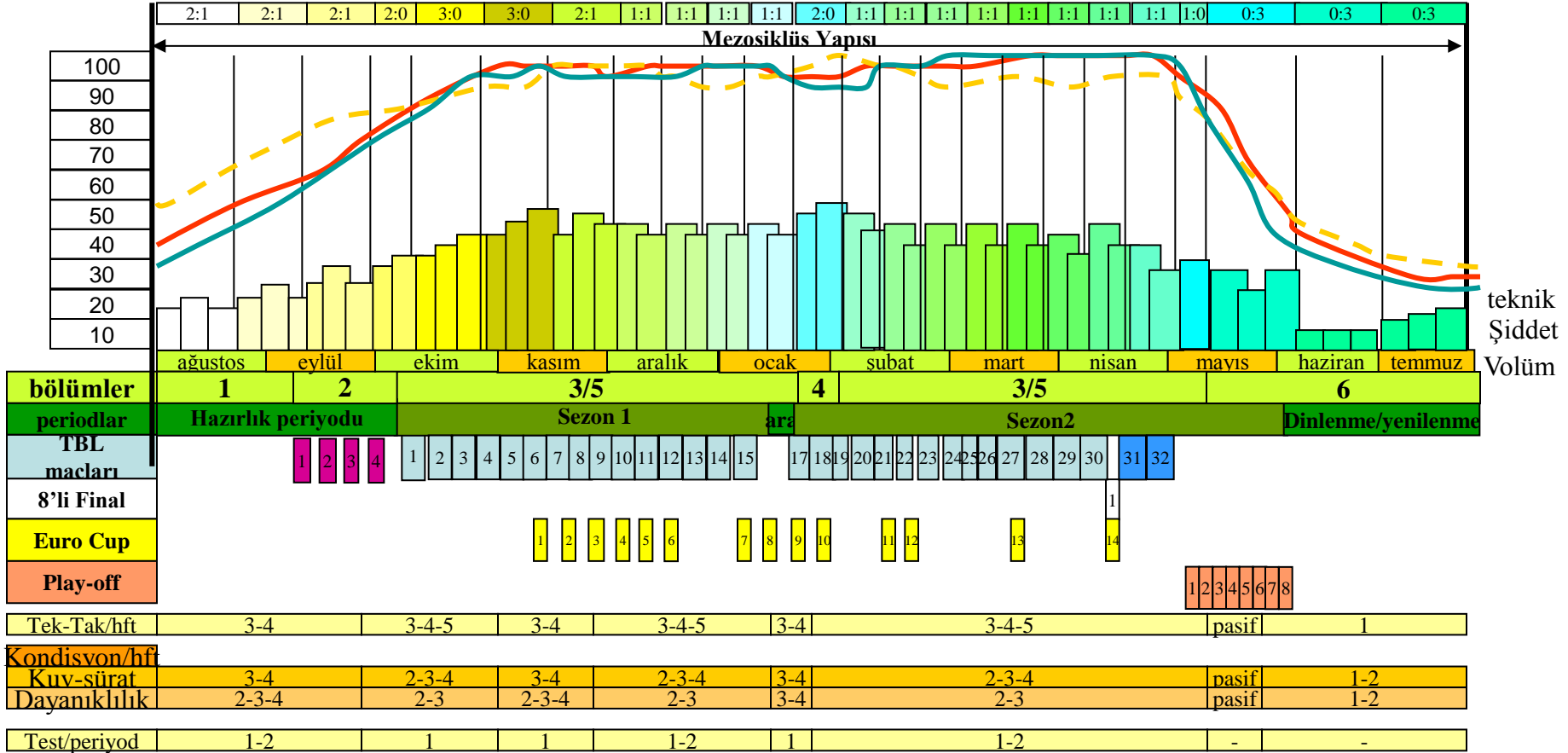
### Basketbol sezonu periodizasyon yapısı



# Antrenman ve Antrenman Planlaması: Periodizasyon

## Yıllık Periyodlama: Makrosiklüs

### Basketbol sezonu periodizasyon yapısı



## Tek Periodizasyon

● Hazırlık Periyodu: Klasik yapıda 6-6.5 aydır/Basketbolda 2.5-3 aydır

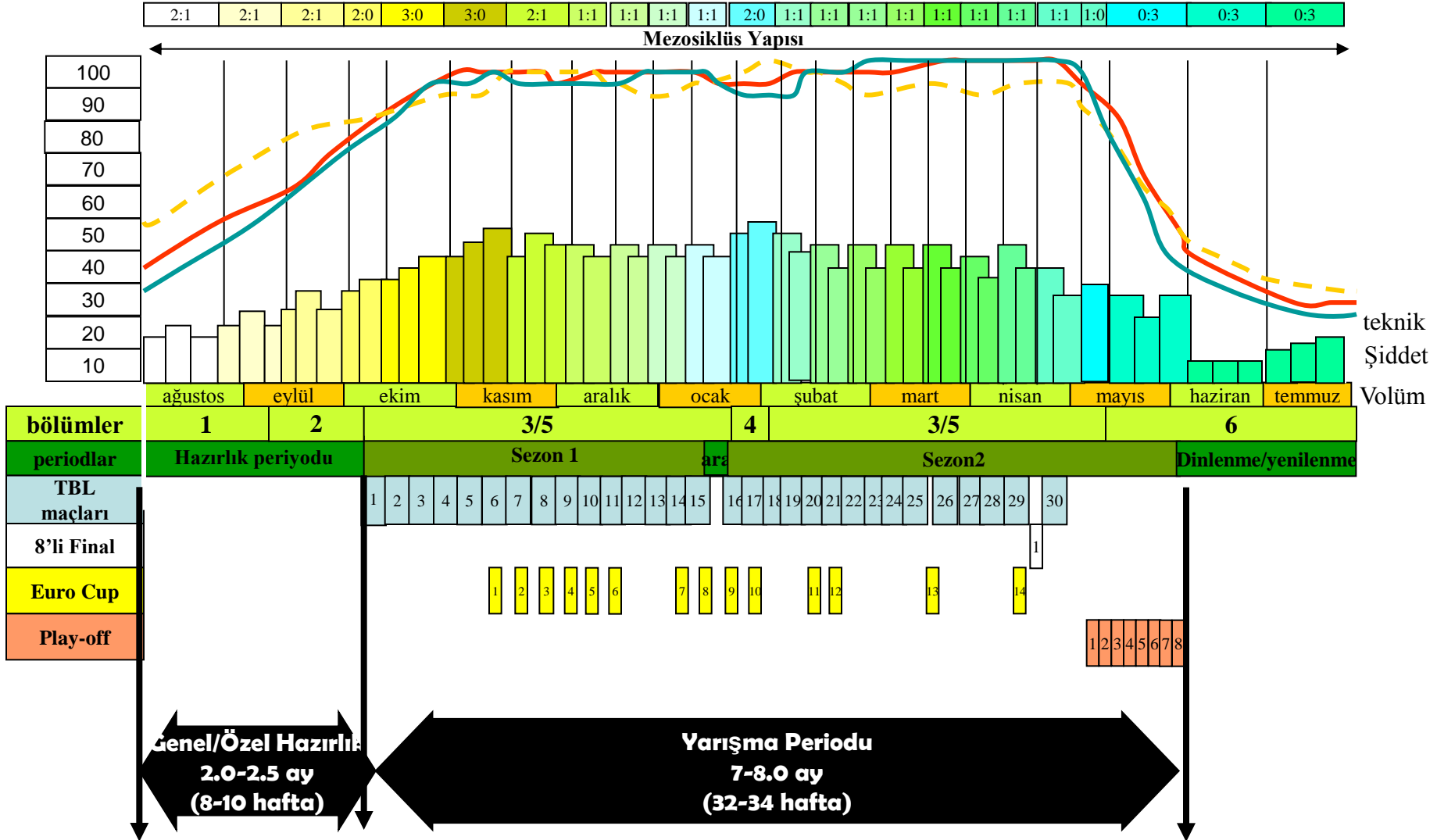
● Yarışma Periyodu: Klasik yapıda 5-5.5 aydır/ Basketbolda 7-8 aydır

● DinlenmeYenilenme Periyodu: Klasik yapıda 4-6 haftadır/Basketbolda 1.5-2.0 aydır

# Antrenman ve Antrenman Planlaması: Periodizasyon

## Yıllık Periyodlama: Makrosiklüs

### Basketbol sezonu periodizasyon yapısı

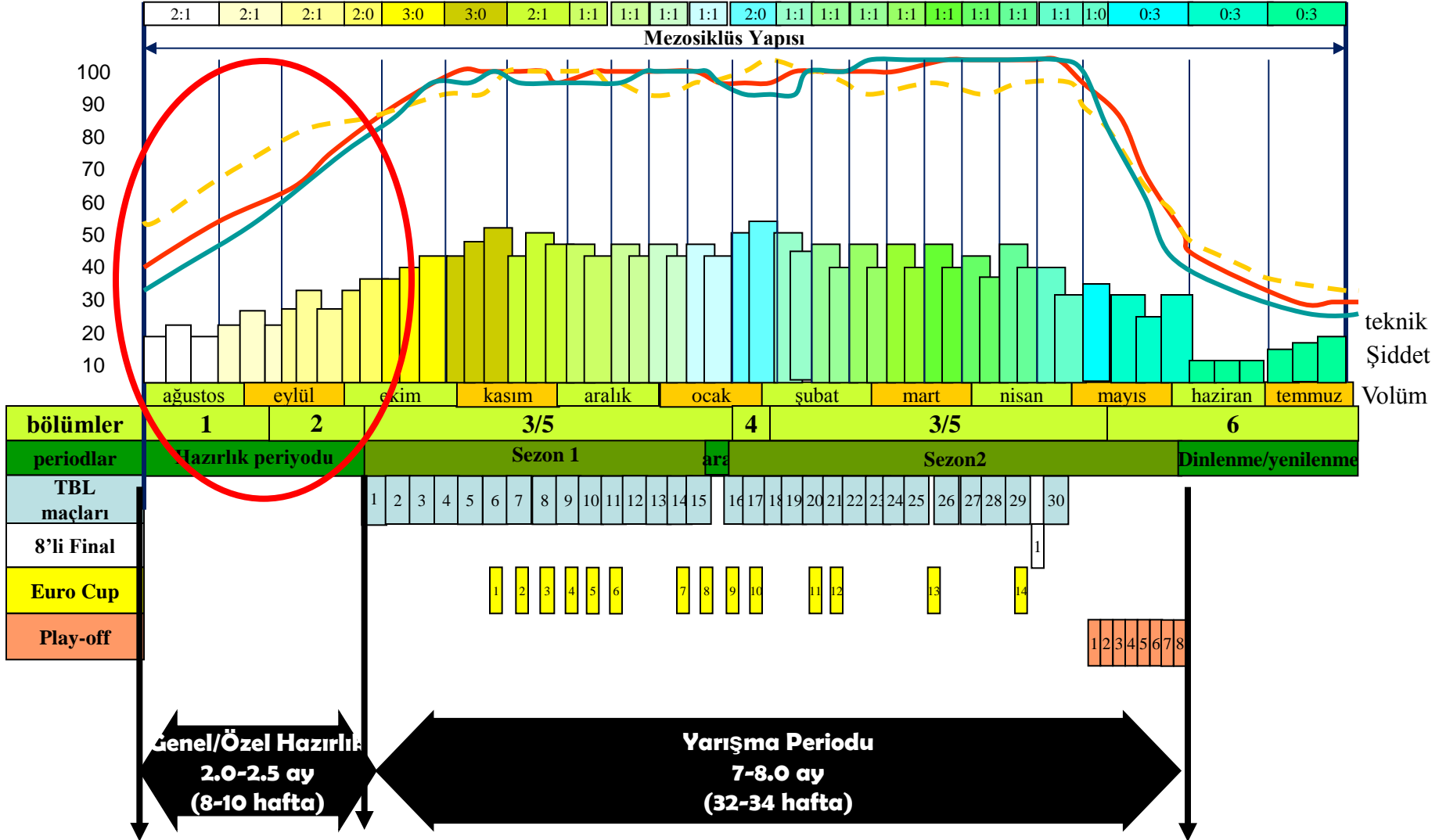




# Antrenman ve Antrenman Planlaması: Periodizasyon

## Yıllık Periodlama: Makrosiklüs

### Basketbol sezonu periodizasyon yapısı

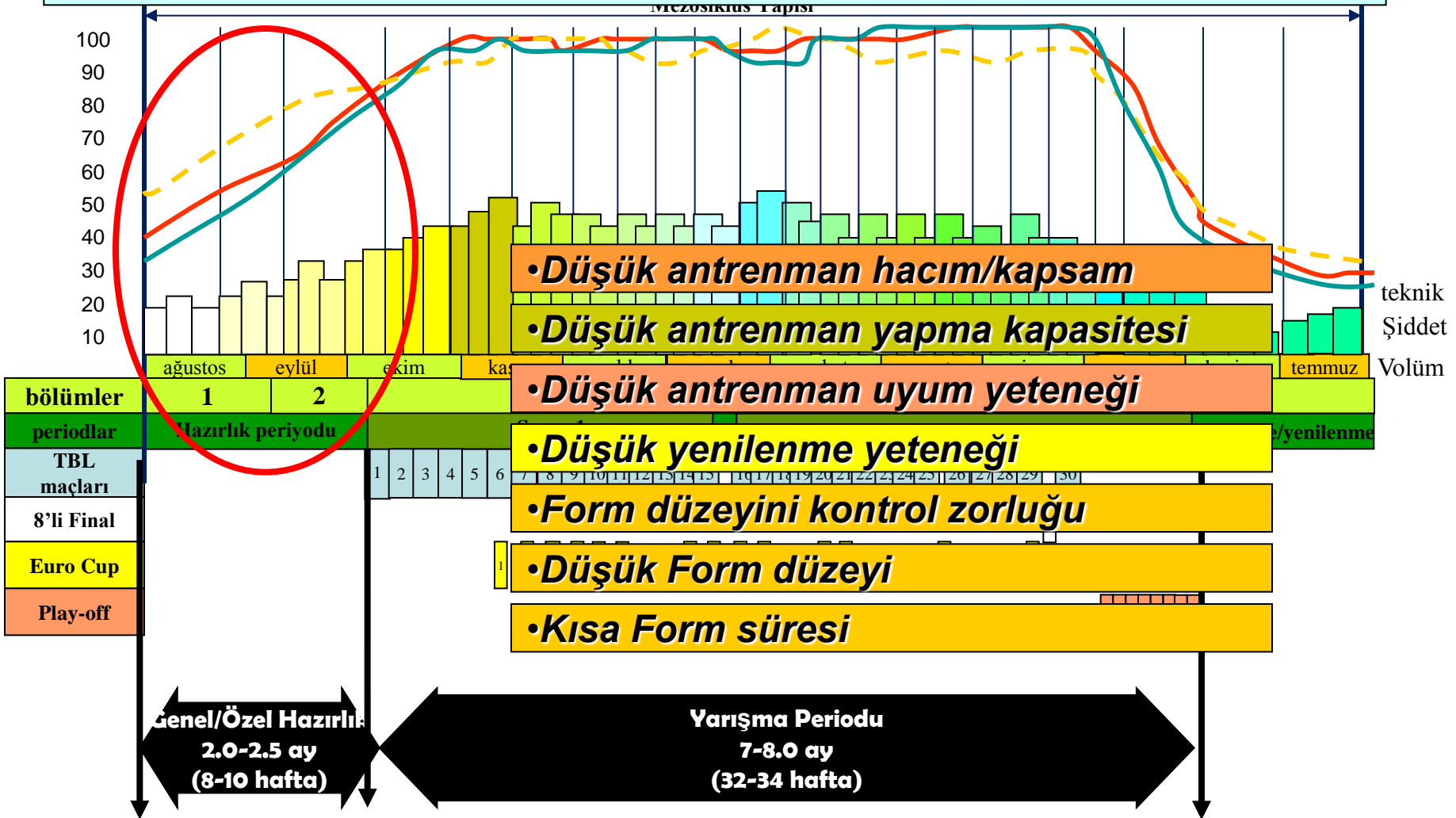


# Antrenman ve Antrenman Planlaması: Periodizasyon

## Yıllık Periodlama: Makrosiklüs

### Basketbol sezonu periodizasyon yapısı

#### 1) Çok kısa hazırlık evresi: Yetersiz fonksiyonel gelişim

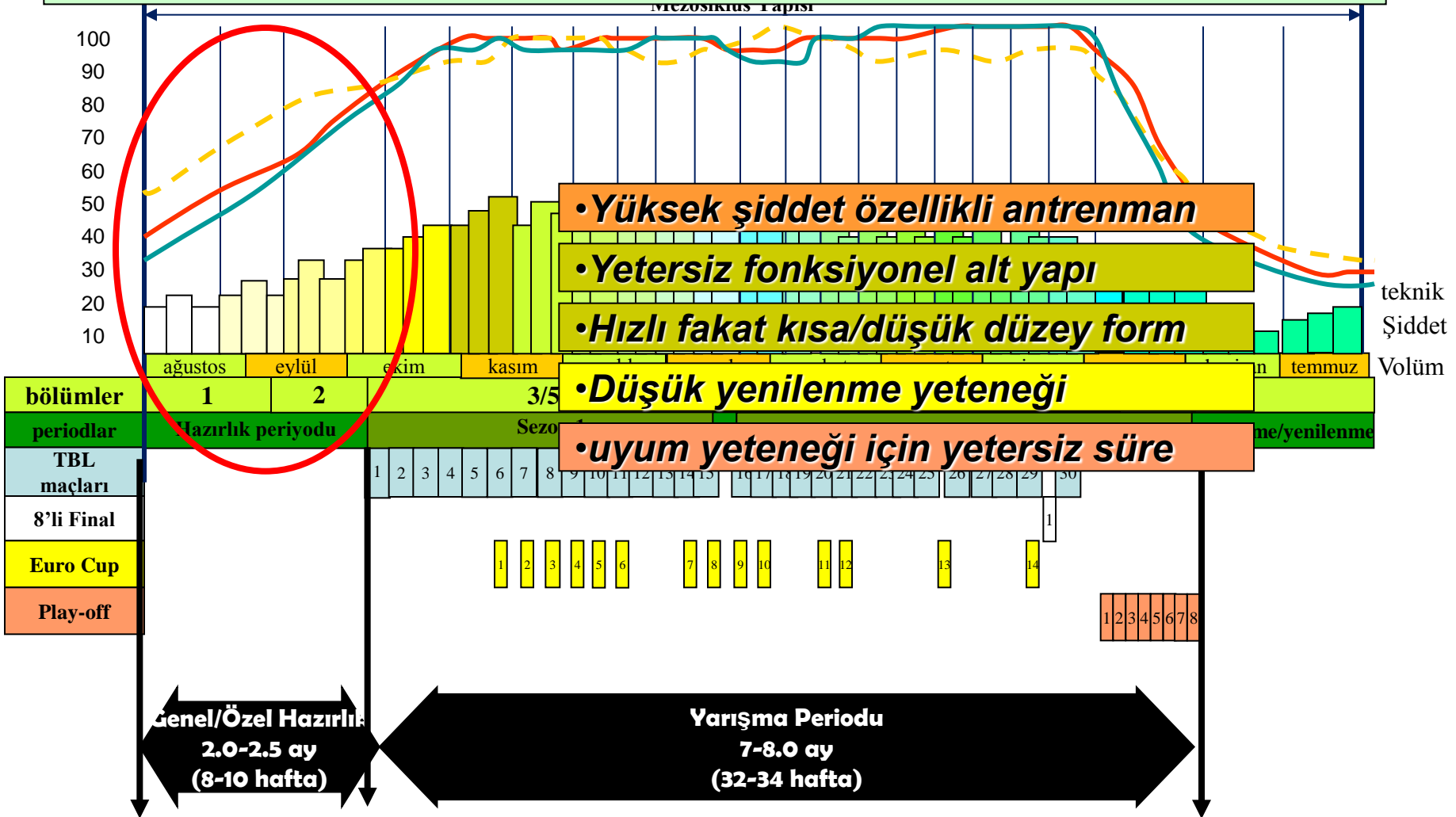


# Antrenman ve Antrenman Planlaması: Periodizasyon

## Yıllık Periyodlama: Makrosiklüs

### Basketbol sezonu periodizasyon yapısı

2) Hızlı özel antrenman karakterli antrenman ve yetersiz fonksiyonel gelişim.

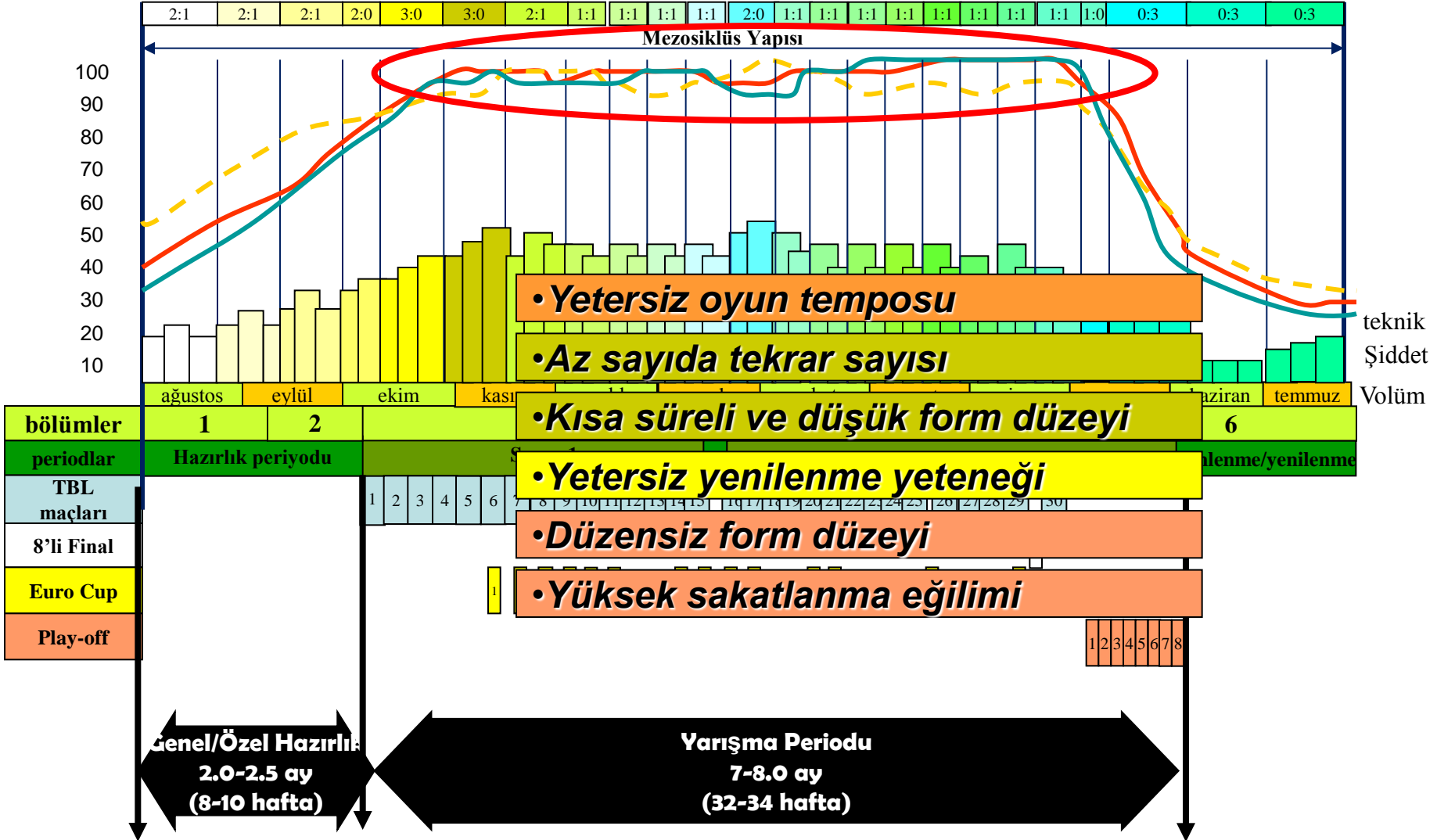




# Antrenman ve Antrenman Planlaması: Periodizasyon

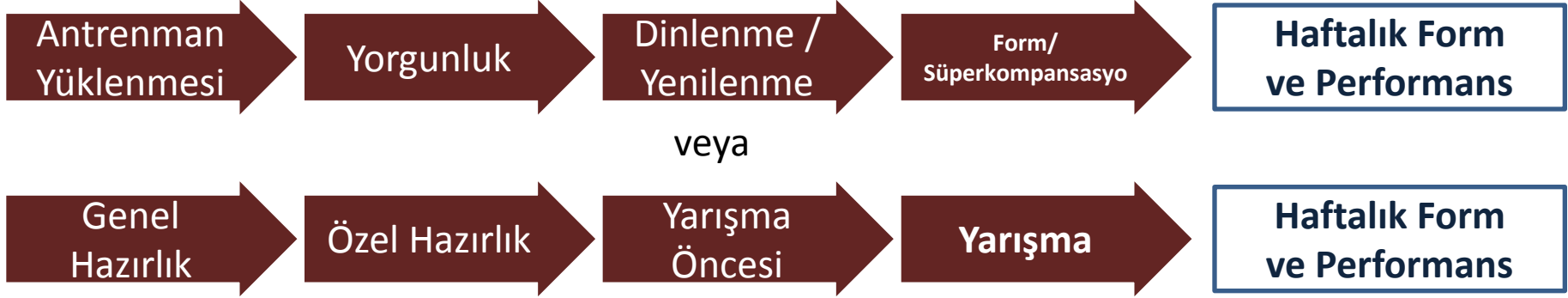
## Yıllık Periyodlama: Makrosiklüs

### 4) Düşük hacimli antrenman: düşük antrenman kapasitesi ve fonksiyonel özellikler



# Basketbol: Yarışma Periyodu Sorunları

## Haftalık Periyodlama



# Basketbol: Yarışma Periodu Sorunları

## Haftalık Periodlama

### Zor Maç Haftası

**Hazırlığı  
Etkileyen  
Etkenler**

Kaliteli/Formda Rakip

Kısa Antrenman Süresi

Yorucu/Uzun Maç Seyehati

Yorgun / Formsuz Takım

**Haftalık Form  
ve Performans**

# Basketbol: Yarışma Perodu Sorunları

## Haftalık Perodlama

### Kolay Maç Haftası

**Hazırlığı  
Etkileyen  
Etkenler**

Zayıf/Formsuz Rakip

Uzun Antrenman Süresi

Evde Maç

Dinlenik/Formda Takım

**Haftalık Form  
ve Performans**



# **Basketbol:** Yarışma Periodu Sorunları

## Haftalık Periodlama

### **Antrenörün Başarısını Etkileyen Etkenler**

- **Antrenörün Antrenman Gelişim Süreçleri Bilgisi**
- **Teknik/Taktik Antrenmanların Hacim Bilgisi**
- **Teknik/Taktik Antrenmanların Şiddet Bilgisi**
- **Antrenman-Yorgunluk-Dinlenme Oranları ve Bilgisi**

# **Basketbol:** Yarışma Periyodu Sorunları

## Haftalık Periyodlama

### **Sorunların Kaynağı**

- **Antrenmanın Antrenörün Planladığı Şiddetten Daha Düşük Uygulanması**
- **Antrenmanın Planlanandan Daha yüksek Şiddette Dinlenme Aralığı**
- **Antrenmanı Planlama Yerine Gözleme Dayalı Yaklaşım**

# Basketbol: Yarışma Perodu Sorunları

## Haftalık Perodlama

### Örnek

16 Takım Yapılı Yaklaşımında Rakip Takımların Değerlendirilmesi

Takımların Sınıflandırılması	Puanlama
Üst 4 Takım	16-13
İkinci 4 Takım	12-9
Üçüncü 4 Takım	8-5
Dördüncü 4 Takım	4-1

# Basketbol: Yarışma Perodu Sorunları

## Haftalık Perodlama

### Örnek

Maçlar Arası 4-8 Antrenman Gününün Zorluk Değerlendirme ve Puanlaması

Maça Uzaklık Gün Sayısı	Puanlama
4 Gün	8
5 Gün	6
6 Gün	4
7 Gün	2
8 Gün	1

# Basketbol: Yarışma Perıodu Sorunları

## Haftalık Perıodlama

### Ev ve Deplasman Maçları Zorluk Derecesi Puanlaması

Ev / Deplasman Maçı	Puanlama
Deplasman + Seyehat	3
Deplasman	2
Kendi Sahası (Ev)	1

# Basketbol: Yarışma Periodu Sorunları

## Haftalık Periodlama

### Her Antrenman Ünitesi Zorlanma-şiddet Skalası (RPE)

0	Dinlenme
1	Çok Kolay
2	Kolay
3	Orta
4	Biraz Zor
5	Zor
5	
7	Çok Zor
8	
9	
10	Maksimal

Antrenman  
Yükü Hesaplanması

Her Antrenman Ünitesi  
Zorluk Derecesi (RPE)

X

Antrenman Ünitesi  
Süresi (dk)

# Basketbol: Yarışma Periodu Sorunları

## Haftalık Periyodlama

Her Antrenman  
Ünitesi Zorlanma-  
Şiddet Skalası  
(RPE)

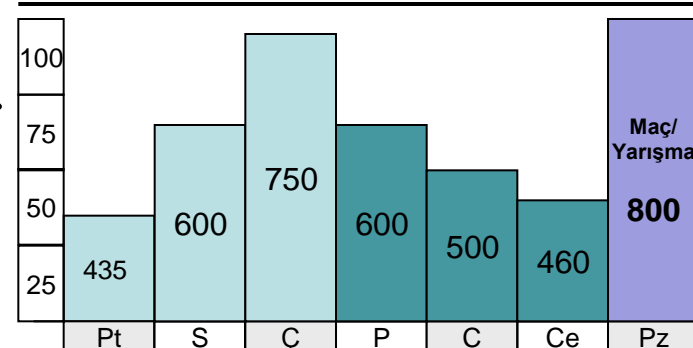
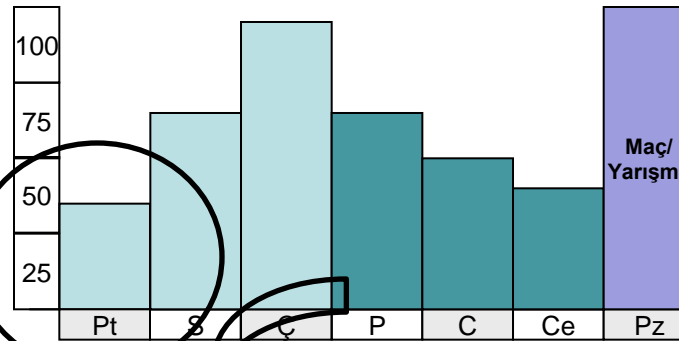
Antrenman  
Yükü Hesaplanması

Her Antrenman  
Ünitesi Zorluk  
Derecesi (RPE)

Antrenman Ünitesi  
Süresi (dk)

X

Antrenman	Süre	RPE	Puan
1)Isınma	20 dk	4	80
2)Esas Evre			
a)Çabukluk	15 dk	6	90
b)Tek/Tak	25 dk	5	125
c)Dayanıklılık	12 dk	7	84
3)Soğuma	15	4	60
Toplam			435



Toplam  
4145  
pn

# Basketbol: Yarışma Perodu Sorunları

## Haftalık Perodlama

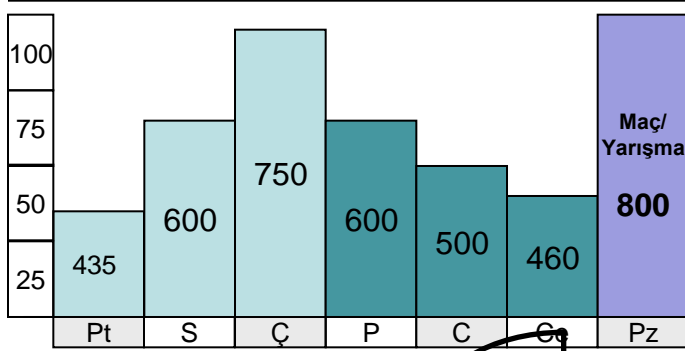
Her Antrenman  
Ünitesi Zorlanma-  
şiddet Skalası  
(RPE)

Antrenman  
Yükü  
Hesaplanması

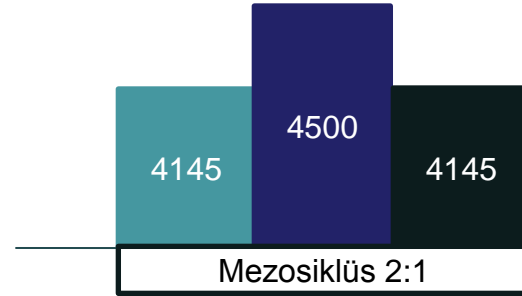
Her Antrenman  
Ünitesi Zorluk  
Derecesi (RPE)

Antrenman Ünitesi  
Süresi (dk)

X

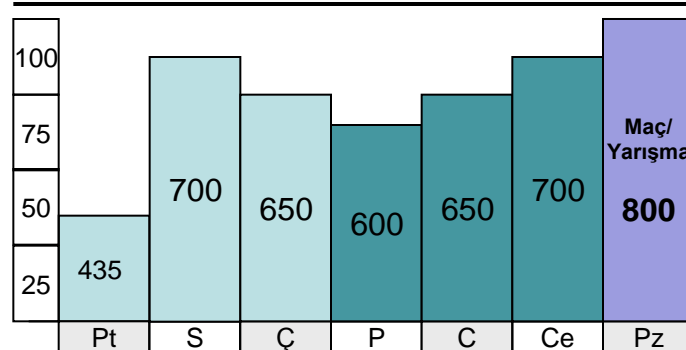


Toplam  
4145 pn



Mezodiküs 2:1

Düşünülenden  
Farklı  
Antrenman ve  
Zorluk Derecesi



Planlama  
Sorunu  
(4535 pn)



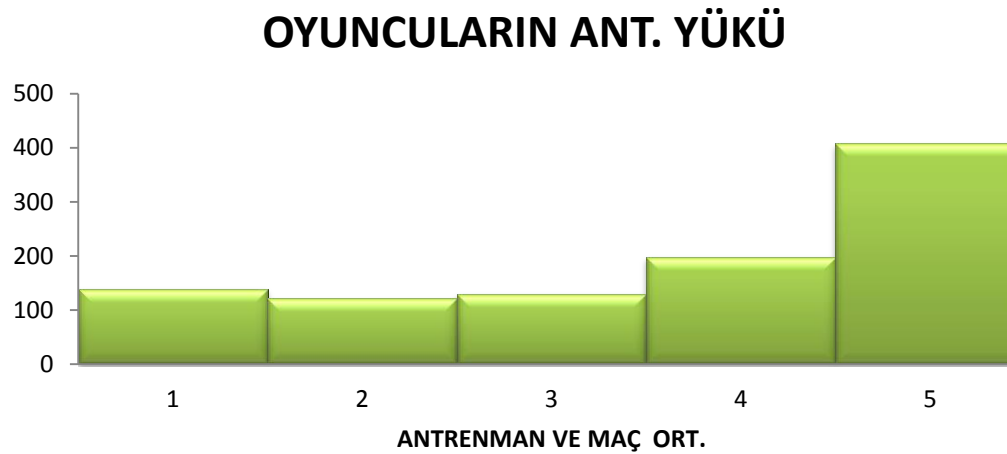
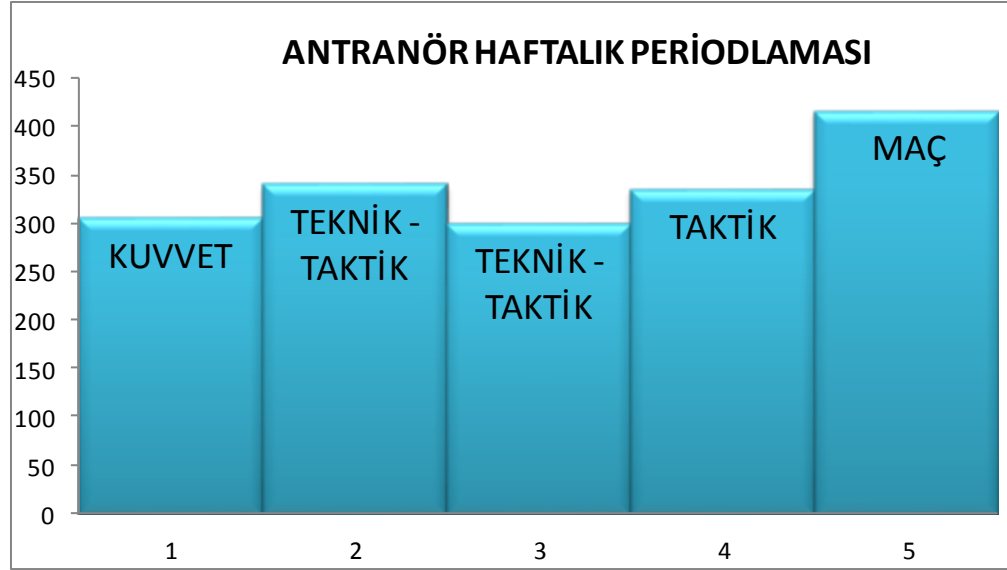
# Basketbol: Yarışma Perodu Sorunları

## Haftalık Perodlama

SÜRESİ	ANTRENMANIN İÇERİĞİ
10'	ISINMA
.....	6-6 dribblinsiz maç yarı saha
10'	STRETCHING
.....	dinamik
12'	ARA ISINMA
.....	
...	1 - 0 atışlar
30'	TEKNİK - TAKTİK
.....	
...	5 - 5 maç
.....	
...	offence - defense
.....	
...	tekrarı
15'	SOĞUMA
.....	
...	şut - stretching
.....	
...	.....

# Basketbol: Yarışma Periyodu Sorunları

## Haftalık Periyodlama



# Basketbol: Yarışma Perodu Sorunları

## Haftalık Perodlama

### Takımların Maç Zorluk Dereceleri Skoru

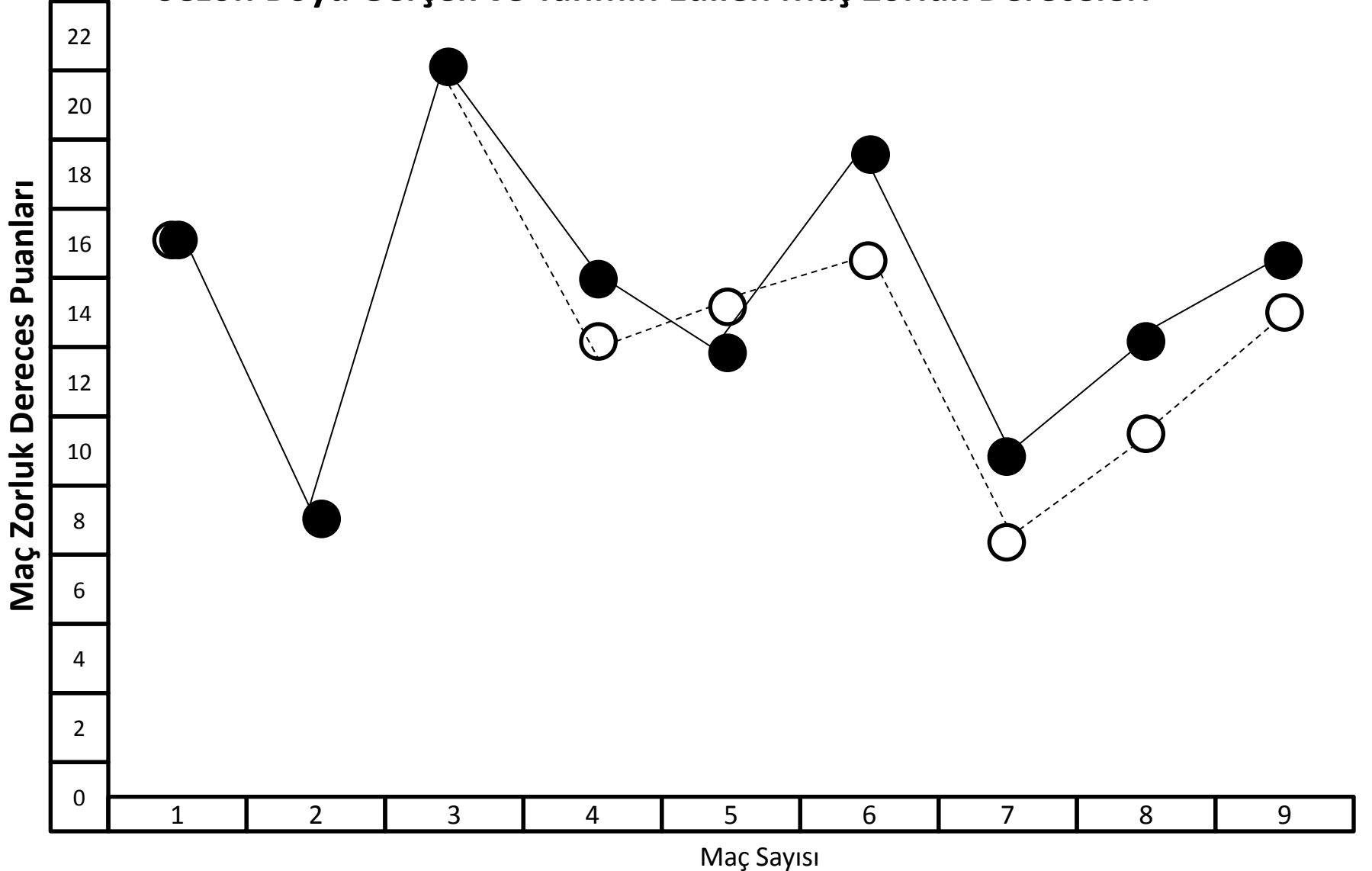
(Örnek: 10 takımlı bir yapıda puanlama. En yüksek 12/ en düşük 3 pn)

Rakip Takımlara	Takımların Sınıflandırılması	Maçlar Arası Gün	Ev / Deplasman	Zorluk Derecesi Toplam Puanı
Rakip 1	11	4	1	16
Rakip 2	3	4	2	9
Rakip 3	12	6	3	21
Rakip 4	10	2	1	13
Rakip 5	7	4	1	12
Rakip 6	5	8	2	15
Rakip 7	4	1	2	7
Rakip 8	6	4	1	11
Rakip 9	8	8	2	14

# Basketbol: Yarışma Periodu Sorunları

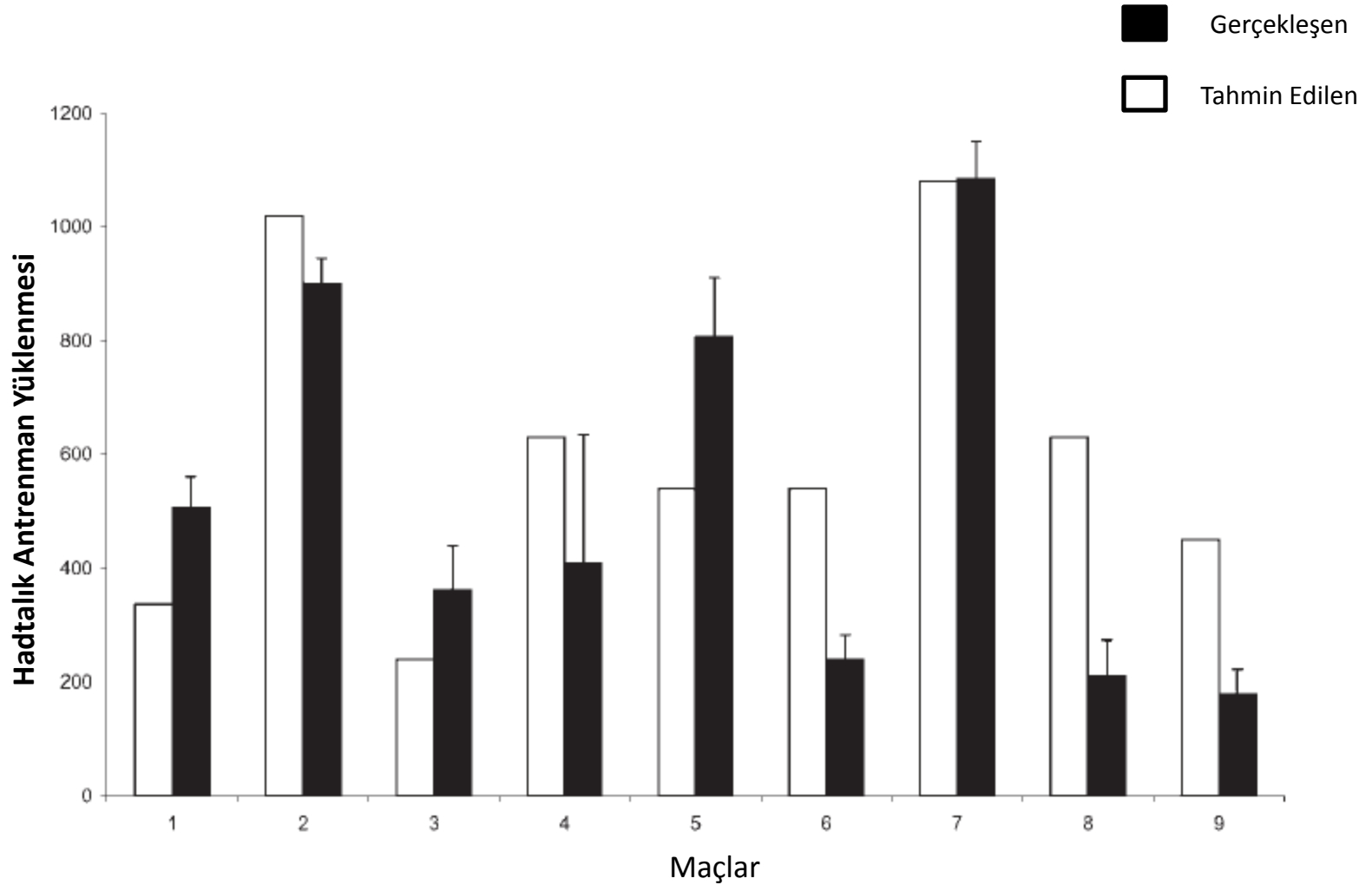
## Haftalık Perodlama

### Sezon Boyu Gerçek ve Tahmin Edilen Maç Zorluk Dereceleri



# Basketbol: Yarışma Perodu Sorunları

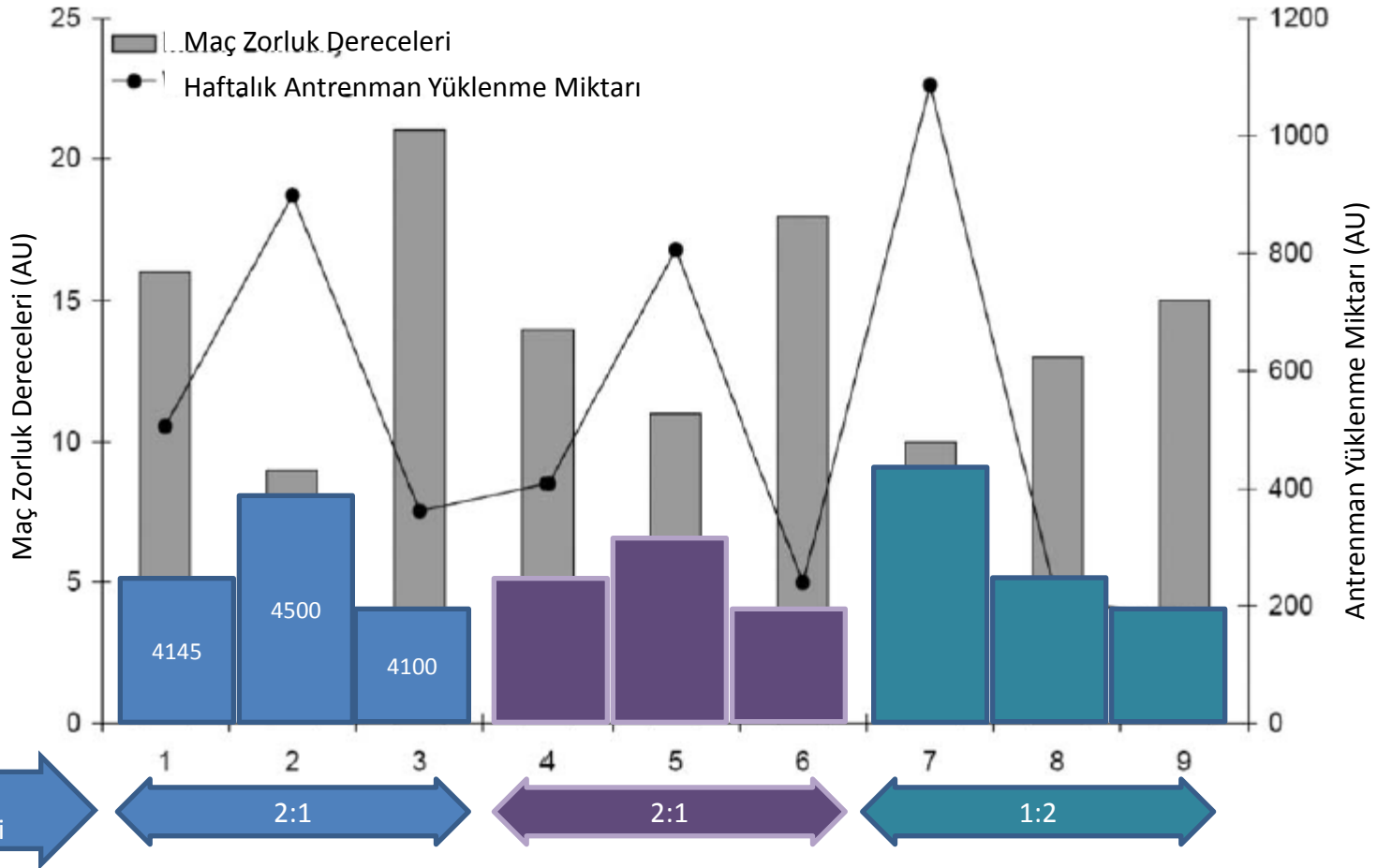
## Haftalık Perodlama



# Basketbol: Yarışma Periodu Sorunları

## Haftalık Perodlama

Hesaplanan Maç Zorluk Dereceleri, bunlara karşılık öngörülen haftalık toplam yüklenme miktarları ve uygulanabilecek mezosiklüs planlama



# Basketbol: Yarışma Periodu Sorunları

## Haftalık Periodlama

### Sezon Boyu Tahmin Edilen Maç Zorluk Dereceleri

sezon öncesi tahmini puan tablosu		
1	Anadolu Efes	16
2	Galatasaray Medikal Park	15
3	Fenerbahçe Ülker	14
4	Beşiktaş	13
5	Banvit	12
6	Pınar Karşıyaka	11
7	Ted Ankara Koleji	10
8	Erdemir	9
9	Tofaş	8
10	Olin Edirne	7
11	Royal Halı Gaziantep Bşb.	6
12	Türk Telekom	5
13	Aliağa Petkim	4
14	Hacettepe Üniv.	3
15	Mersin Bşb.	2
16	Antalya Bşb.	1

# Basketbol: Yarışma Periodu Sorunları

## Haftalık Perodlama

MAÇLAR VE SONUÇLAR						
Tarih	Gün	Devre / Hafta	A Takımı	Skor		B Takımı
14.10.2012 16:00	Pazar	1. Devre 01. Hafta	Aliağa Petkim	73	70	Hacettepe Üniv.
22.10.2012 18:00	Pazartesi	1. Devre 02. Hafta	Hacettepe Üniv.	54	87	Anadolu Efes
27.10.2012 17:00	Cumartesi	1. Devre 03. Hafta	Olin Edirne	60	81	Hacettepe Üniv.
05.11.2012 17:00	Pazartesi	1. Devre 04. Hafta	Hacettepe Üniv.	75	70	Erdemir
10.11.2012 15:00	Cumartesi	1. Devre 05. Hafta	TED Ankara Kolejliler	84	60	Hacettepe Üniv.
17.11.2012 15:45	Cumartesi	1. Devre 06. Hafta	Hacettepe Üniv.	72	76	Mersin BŞB.
26.11.2012 19:00	Pazartesi	1. Devre 07. Hafta	Begiktaş	69	63	Hacettepe Üniv.
01.12.2012 15:45	Cumartesi	1. Devre 08. Hafta	Hacettepe Üniv.	52	79	Pınar Karşıyaka
08.12.2012 17:00	Cumartesi	1. Devre 09. Hafta	Tofaş	87	79	Hacettepe Üniv.
16.12.2012 13:30	Pazar	1. Devre 10. Hafta	Hacettepe Üniv.	59	92	Fenerbahçe Ülker
19.12.2012 16:00	Çarşamba	1. Devre 11. Hafta	Royal Hali Gaziantep BŞB.	78	61	Hacettepe Üniv.
22.12.2012 15:45	Cumartesi	1. Devre 12. Hafta	Hacettepe Üniv.	70	91	Banvit
30.12.2012 16:00	Pazar	1. Devre 13. Hafta	Hacettepe Üniv.	75	80	TÜRK Telekom
05.01.2013 17:00	Cumartesi	1. Devre 14. Hafta	Galatasaray Medical Park	83	52	Hacettepe Üniv.
12.01.2013 17:30	Cumartesi	1. Devre 15. Hafta	Hacettepe Üniv.	78	85	Antalya BŞB.



# Basketbol: Yarışma Periodu Sorunları

## Haftalık Periyodlama

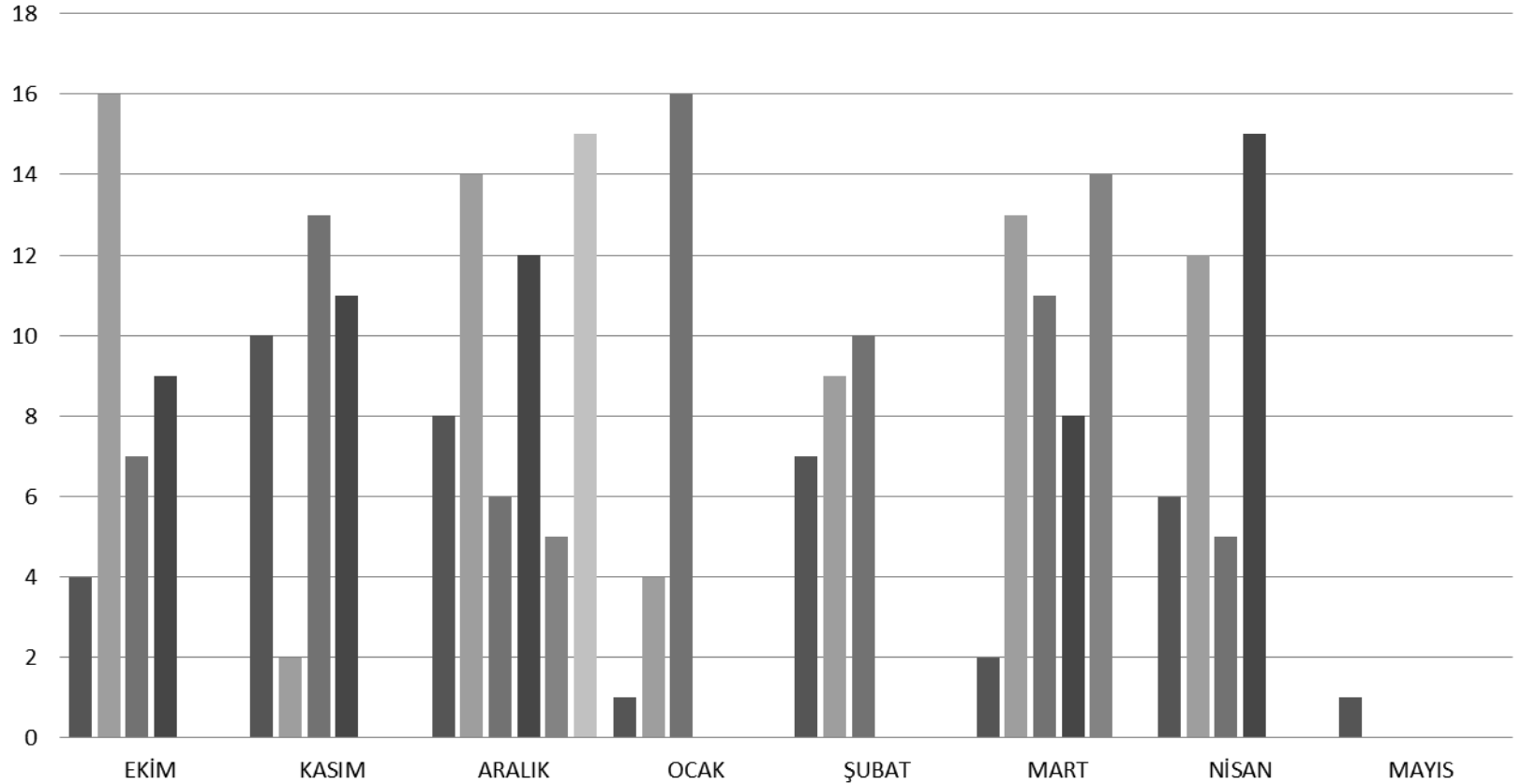
MAÇLAR VE SONUÇLAR						
Tarih	Gün	Devre / Hafta	A Takımı	Skor	B Takımı	
26.01.2013 15:45	Cumartesi	2. Devre 16. Hafta	Hacettepe Üniv.	63	56	Aliğa Petkim
04.02.2013 19:00	Pazartesi	2. Devre 17. Hafta	Anadolu Efes	91	61	Hacettepe Üniv.
16.02.2013 14:00	Cumartesi	2. Devre 18. Hafta	Hacettepe Üniv.	62	70	Olin Edirne
23.02.2013 17:30	Cumartesi	2. Devre 19. Hafta	Erdemir	69	71	Hacettepe Üniv.
02.03.2013 15:45	Cumartesi	2. Devre 20. Hafta	Hacettepe Üniv.	85	92	TED Ankara Kolejliler
09.03.2013 15:00	Cumartesi	2. Devre 21. Hafta	Mersin BŞB.	89	69	Hacettepe Üniv.
18.03.2013 18:00	Pazartesi	2. Devre 22. Hafta	Hacettepe Üniv.	57	84	Beşiktaş
23.03.2013 18:00	Cumartesi	2. Devre 23. Hafta	Pınar Karşıyaka	83	69	Hacettepe Üniv.
30.03.2013 15:45	Cumartesi	2. Devre 24. Hafta	Hacettepe Üniv.	70	85	Tofaş
07.04.2013 17:30	Pazar	2. Devre 25. Hafta	Fenerbahçe Ülker	81	76	Hacettepe Üniv.
15.04.2013 18:00	Pazartesi	2. Devre 26. Hafta	Hacettepe Üniv.	88	95	Royal Halı Gaziantep BŞB.
21.04.2013 16:00	Pazar	2. Devre 27. Hafta	Banvit	85	78	Hacettepe Üniv.
24.04.2013 18:00	Çarşamba	2. Devre 28. Hafta	TÜRK Telekom	70	77	Hacettepe Üniv.
28.04.2013 13:30	Pazar	2. Devre 29. Hafta	Hacettepe Üniv.	69	104	Galatasaray Medical Park
04.05.2013 16:00	Cumartesi	2. Devre 30. Hafta	Antalya BŞB.	70	88	Hacettepe Üniv.

# Basketbol: Yarışma Periyodu Sorunları

## Haftalık Periyodlama

### Sezon Boyu Tahmin Edilen Maç Zorluk Dereceleri

#### 2012-2013 BEKO BASKETBOL LİĞİ

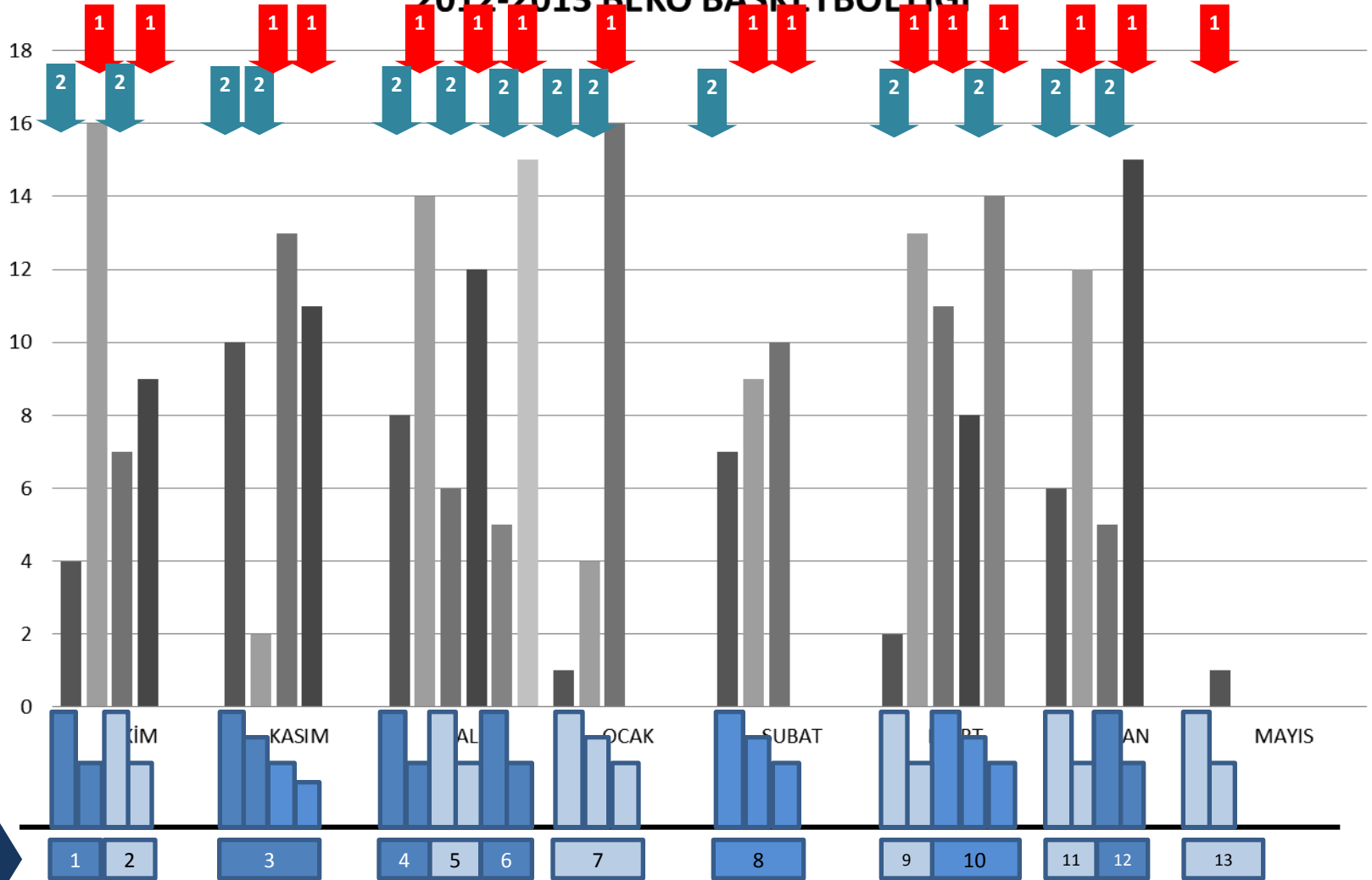


# Basketbol: Yarışma Periodu Sorunları

## Haftalık Perodlama

### Sezon Boyu Tahmin Edilen Maç Zorluk Dereceleri

2012-2013 BEKO BASKETBOL LİĞİ

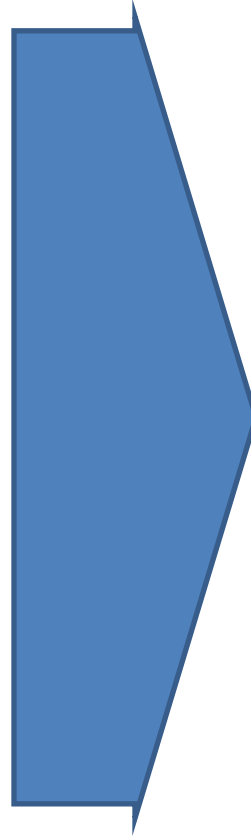


# Basketbol: Yarışma Periodu Sorunları

## Haftalık Periodlama

### Sezon Boyu Tahmin Edilen ve Gerçek Maç Zorluk Dereceleri

sezon öncesi tahmini puan tablosu		
1	Anadolu Efes	16
2	Galatasaray Medikal Park	15
3	Fenerbahçe Ülker	14
4	Beşiktaş	13
5	Banvit	12
6	Pınar Karşıyaka	11
7	Ted Ankara Koleji	10
8	Erdemir	9
9	Tofaş	8
10	Olin Edirne	7
11	Royal Halı Gaziantep Bşb.	6
12	Türk Telekom	5
13	Aliğa Petkim	4
14	Hacettepe Üniv.	3
15	Mersin Bşb.	2
16	Antalya Bşb.	1



sezon sonu puan tablosu		
1	Galatasaray Medical Park	15
2	Fenerbahçe Ülker	14
3	Banvit	12
4	Anadolu Efes	16
5	Pınar Karşıyaka	11
6	Beşiktaş	13
7	TED Ankara Kolejliler	10
8	Tofaş	8
9	Erdemir	9
10	Aliğa Petkim	4
11	Royal Halı Gaziantep BŞB.	6
12	TÜRK Telekom	5
13	Mersin BŞB.	2
14	Olin Edirne	7
15	Antalya BŞB.	1
16	Hacettepe Üniv.	3

# Basketbol: Yarışma Perodu Sorunları

## Haftalık Perodlama

Takımın veya Oyuncuların Form  
Düzeylerinin Kontrol Edilememesi

Takımın veya Oyuncuların Form  
Düzeylerinin Kontrol Dışı İniş Segilemesi

Takımın veya Oyuncuların Form  
Düzeylerinin Kontrol Dışı Yükseliş  
Segilemesi

**Antrenör  
Hatası**



5<sup>th</sup>.

02 - 04 Temmuz 2013

02<sup>nd</sup> - 04<sup>th</sup> July 2013

Beytepe / Ankara

ANTRENMAN BİLİMİ KONGRESİ  
TRAINING SCIENCE CONGRESS



## Basketbolda Sezon içi Haftalık Antrenman Yapılandırılması



Prof. Dr. Caner Açıkada

Hacettepe Üniversitesi

Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu

[acikada@hacettepe.edu.tr](mailto:acikada@hacettepe.edu.tr)

[www.sbt.hacettepe.edu.tr](http://www.sbt.hacettepe.edu.tr)