



**TDF** Türkiye Dağcılık Federasyonu  
TURKISH MOUNTAINEERING FEDERATION

## 08-21 Temmuz Dağ Kayağı Aday Milli Takım Kamp Programı

1. GÜN	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kamp merkezine yerleşme</li><li>• Kampta uygulanacak kuralların tebliği</li><li>• 40 dk. Jog (hafif tempolu koşu)</li></ul>
2.GÜN	<ul style="list-style-type: none"><li>• 07.30 Aç karnına 40 dk. Jog (hafif tempolu koşu) akciğer kapasitesi artırma çalışmaları) Denge ve esneklik çalışmaları hakkında bilgilendirme.</li><li>• 08.45 Kahvaltı</li><li>• 09.45 Milli sporcu olmanın önemi ve sorumlulukları dersi</li><li>• Motivasyon teknikleri dersi</li><li>• Stresle baş edebilme dersi</li><li>• Tembellikle baş etme, acıları yönetme ve zihinsel antrenman</li><li>• 12.45 Yemek ve dinlenme</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>● 15.00. 60 dk. Düz koşu ve ciğer kapasitesi arttırma egzersizleri</li><li>● 19.00 Akşam yemeği</li></ul>
3.GÜN	<ul style="list-style-type: none"><li>● 07.15 40 dk. Jog</li><li>● Nefes egzersizleri ve denge,esneklik çalışmaları</li><li>● 08.45 Kahvaltı</li><li>● 11.00 60 dk.Dayanıklılık antr, Düz koşu</li><li>● 12.45 öğle Yemeği</li><li>● Dinlenme</li><li>● 15.30 Yarış videoları izlenmesi</li><li>● 17.00 40 dk. Jog</li><li>● 4x100 yokuş antrenmanı</li><li>● 19.00 Akşam yemeği</li><li>● Dinlenme</li></ul>
4. GÜN	<ul style="list-style-type: none"><li>● 08.45 Kahvaltı</li><li>● 10.00 Yarışlar öncesi beslenme nasıl olmalı konulu ders</li><li>● 11.00 1600 metre güç ve dayanıklılık testi(batonlu)</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>● 12.45 Öğle yemeği</li><li>● 16.30 30 dk. Jog</li><li>● Nefes egzersizleri ve öğleden önce yapılan testin değerlendirilmesi</li></ul> <p>Akşam yemeği</p>
5. GÜN	<ul style="list-style-type: none"><li>● 07.15 40 dk. Jog</li><li>● Nefes egzersizleri ve denge,esneklik çalışması</li><li>● 08.45 Kahvaltı</li><li>● 11.00 30 dk. Jog</li><li>● 6x200 interval antrenmanı(batonlu)</li><li>● 15 dk. Soğuma koşusu</li><li>● 12.45 Yemek</li><li>● 17.00 60 dk. düz koşu</li></ul>
6. GÜN	<ul style="list-style-type: none"><li>● 07.30 40 dk. Jog</li><li>● Nefes egzersizleri ve denge,esneklik çalışmaları</li><li>● Serbest gün</li></ul>

7. GÜN	<ul style="list-style-type: none"><li>● 07.15 40 dk. jog</li><li>● 08.30 Kahvaltı</li><li>● 10.00 Kararlı olma ve pes etmeme dersi</li><li>● 11.00 30 dk. Jog</li><li>● 8x100 interval antrenmanı</li><li>● 12.45 Öğle yemeği</li><li>● 16.00 15dk. Isınma koşusu 1600 m. Çıkış koşusu ve 15dk.soğuma koşusu(batonlu)</li></ul>
8. GÜN	<ul style="list-style-type: none"><li>● 08.45 Kahvaltı</li><li>● 10.00 Zihinsel antrenman nasıl yapılır</li><li>● 11.00 60 dk. Düz koşu</li><li>● 12.45 öğle yemeği Yemeği</li><li>● Dinlenme</li><li>● 17.00 30 dk. Jog</li><li>● 6x200 interval antrenmanı(batonlu)</li></ul>
9. GÜN	<ul style="list-style-type: none"><li>● 08.30 Kahvaltı</li><li>● 10.00 yarış videoları izlenmesi</li><li>● 12.45 ÖğleYemeği</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>● Dinlenme</li><li>● 16.00 ikinci güç ve dayanıklılık testi</li><li>● Değerlendirme toplantısı</li></ul>
10. GÜN	<ul style="list-style-type: none"><li>● 08.45 Kahvaltı</li><li>● 10.30 40 dk. Jog</li><li>● Güçlendirme ve kuvvet antrenmanı</li><li>● 12.45 öğle Yemeği</li><li>● 16.00 30 dk.jog</li><li>● İnterval antrenmanı (batonlu)</li></ul>
11.GÜN	<ul style="list-style-type: none"><li>● 07.30 30 dk. Jog</li><li>● Ciğer kapasitesi geliştirme çalışmalarını</li><li>● Denge ve esneklik antrenmanı</li><li>● 08.45 Yemek</li><li>● 10.00.Korku ile baş etme ve kendine güven nasıl olmalı konulu ders</li><li>● Hemen pes etmeme ve sabırlı nasıl olunur konulu ders</li><li>● 11.30 40 dk. Jog doğa yürüyüşü</li><li>● 12.45 Yemek</li><li>● 15.30 60 dk. kayaklı koşu</li></ul>

12. GÜN	<ul style="list-style-type: none"><li>● 08.30 Kahvaltı</li><li>● 09.30 Ders</li><li>● 11.00 30 dk. Jog</li><li>● İnterval antrenmanı (batonlu)</li><li>● 12.45 Yemek</li><li>● 16.00 60 dk. Kuvvet antrenmanı</li></ul>
13.GÜN	<ul style="list-style-type: none"><li>● 08.30 Kahvaltı</li><li>● 10.00 Hissedilen acıları yönetme ve zihinsel antrenman dersi</li><li>● 11.00 30 dk. Jog</li><li>● Denge ve esneklik çalışmaları</li><li>● 12.45 Yemek</li><li>● 16.00 40 dk. Koşu</li><li>● Kuvvet antrenmanı</li></ul>
14. GÜN	<ul style="list-style-type: none"><li>● 08.30 Kahvaltı</li><li>● 10.30 Kamp sonu güç ve dayanıklılık değerlendirme testi</li><li>● 1600 m. Batonlu çıkış koşusu</li></ul>

- 12.45 Yemek
- 14.30 Kamp sonu değerlendirme toplantısı

Yaz aylarında dağ kayağına hazırlık antrenmanı yapmak, kış sezonunda daha iyi performans sergilemenizi sağlar. Yaz aylarında dağ kayağı hazırlık antrenmanı için yapılması gerekenler.

- 1. Kuvvet Antrenmanı:** Dağ kayağı, bacak, kalça ve çekirdek kaslarınızı güçlendirmeyi gerektirir. Bu nedenle squat, gibi bacak egzersizlerine ağırlık vererek kuvvet antrenmanı yapabilirsiniz. Ayrıca karın kasları, sırt ve omuzları da çalıştıran plank,gibi egzersizlerle gücünüzü artırabilirsiniz. Dağ kayağı sırasında bacak ve üst vücut kaslarınızı kullanmanız gerekecektir. Üst vücut kaslarınızı çalıştırmak için ise şınav, mekik, barfiks gibi egzersizleri ekleyebilirsiniz  
Esneme egzersizleri yaparak vücudunuzu esnek tutabilirsiniz. Yoga veya esneme rutinleri bu konuda yardımcı olabilir.ve Esneklik Egzersizleri: Esneklik, dağ kayağında hareket kabiliyetinizi artırır ve sakatlanma riskini azaltır. Düzenli olarak esneme
- 2. Aerobik Egzersizler:** Dağ kayağı, dayanıklılık gerektiren bir spor olduğundan, kardiyovasküler dayanıklılığınızı artırmak için aerobik egzersizlere odaklanmalısınız. Koşu, bisiklet, yüzme gibi aktiviteleri düzenli olarak yaparak genel dayanıklılığınızı artırabilir,ayrıca interval antrenmanları da kardiyovasküler sistemini daha etkili bir şekilde geliştirme konusunda yardımcı olur.
- 3. Denge ve Esneklik Çalışmaları:** Dağ kayağı sırasında denge ve esneklik önemlidir. Denge, esneklik ve vücut farkındalığınızı artırabilirsiniz. Bu tür egzersizler, vücudunuzun dağda karşılaşabileceği farklı pozisyonlara uyum sağlamasına yardımcı olacaktır. Esneklik, dağ kayağında hareket kabiliyetinizi artırır ve sakatlanma riskini azaltır.
- 4. Denge ve Koordinasyon Egzersizleri:** Yaz aylarında bu becerileri geliştirmek için denge tahtası gibi egzersizlere odaklanabilirsiniz. Bu egzersizler, vücudunuzun dengede kalmasını sağlarken kaslarınızın koordinasyonunu da geliştirir.  
Denge ve Koordinasyon Egzersizleri: Dağ kayağı sırasında dengenizi korumak ve koordinasyonunuzu sağlamak önemlidir. Bu nedenle, denge ve koordinasyonu geliştirmeye yönelik egzersizler yapabilirsiniz. Denge koordinasyon hareketleri dengenizi ve vücut farkındalığınızı artırırken, denge tahtası veya denge topu gibi ekipmanlarla da çalışabilirsiniz.  
Ayrıca tek bacak üzerinde durma ve göz kapama gibi denge egzersizleri de yapabilirsiniz.
- 5. Kondisyon Antrenmanları:** Dağ kayağı, fiziksel dayanıklılık gerektiren bir spor dalıdır. Kardiyovasküler dayanıklılığınızı artırmak için düzenli aerobik egzersizler yapabilirsiniz. Yüzme, koşu, bisiklet sürme gibi aktiviteler, kalp atış hızınızı yükselterek genel dayanıklılığınızı artırmanıza yardımcı olacaktır.
- 6. Dağa Hazırlık:** Dağ kayağı yapmadan önce dağ ortamına uyum sağlamak için hazırlık yapmak önemlidir. Yüksek irtifada nefes almayı öğrenmek ve yükseklikle başa çıkma becerilerini geliştirmek için yüksek rakımlarda yürüyüşler yapabilirsiniz. Ayrıca, doğal zeminde yürümek, tırmanmak ve iniş yapmak gibi faaliyetler de denge ve dayanıklılığınızı artıracaktır.

7. **Taşıma Egzersizleri:** Dağ kayağı sırasında genellikle ağırlık taşımak gerekebilir. Bu nedenle, vücut ağırlığınızdan daha ağır nesnelere taşıyarak dayanıklılığınızı artırabilirsiniz. Örneğin, kettlebell veya ağırlık plakaları gibi ağırlıkları taşıyabilir veya sandbag antrenmanları yapabilirsiniz.
8. **Dayanıklılık Tırmanışı:** Yaz aylarında dağlara tırmanmak, dağ kayağı için harika bir hazırlık egzersizi olabilir. Dağ yürüyüşleri ve tırmanışlarını deneyebilirsiniz. Bu, aynı zamanda dağ koşuları yaparak dayanıklılığınızı artırmanın bir yoludur. Dayanıklılık Antrenmanları: Dağ kayağında uzun süreli aktiviteler gerçekleştirebilmek için dayanıklılığınızı artırmak önemlidir. Uzun süreli tempolu yürüyüşler, trekking veya hafif bir sırt çantasıyla yürüyüş yapmak gibi aktivitelerle dayanıklılığınızı geliştirebilirsiniz.
9. **Ekipman ve Teknikler:** Yaz aylarında dağ kayağı ekipmanınızı kontrol edebilir, bakımını yapabilir ve kullanmayı öğrenebilirsiniz. Ayrıca dağ kayağı tekniklerini ve güvenlik konularını öğrenmek için kurslara katılabilirsiniz.
10. **Ekipman Kontrolü:** Dağ kayağı ekipmanınızı yaz aylarında kullanmadan önce kontrol etmek ve gerektiğinde bakım yapmak önemlidir. Kayakları, bağları, botları ve diğer ekipmanları gözden geçirerek herhangi bir hasarın olup olmadığını kontrol edin ve gerektiğinde tamir veya değiştirme yapın. Güvenlik önce gelir, bu nedenle doğru ekipmana sahip olmak ve dağ ortamında nasıl hareket etmeniz gerektiğini bilmek önemlidir.
11. **Merdiven Antrenmanları:** Dağ kayağı sırasında yükseklik kazanacağınız için bacak kaslarınızın güçlü olması önemlidir. Merdiven antrenmanları bacak kaslarınızı güçlendirmek ve dayanıklılığınızı artırmak için etkili bir seçenektir. Bir binanın merdivenlerini tırmanabilir veya merdiven step-box kullanabilirsiniz. Hızınızı ve zorluk seviyenizi artırarak antrenmanı çeşitlendirebilirsiniz. 2. Merdiven Çalışmaları: Dağ kayağı sırasında diz ve bacak kaslarınızı güçlü tutmak önemlidir. Merdiven çalışmaları, bacak kaslarınızı ve dayanıklılığınızı geliştirebilmeniz için ideal bir seçenektir. Merdivenleri yukarı ve aşağı çıkarak bacaklarınızı güçlendirebilirsiniz.

### 1. Güçlendirme antrenmanları:

- Aerobik egzersizler yapın: Bisiklete binme, koşu veya yüzme gibi aerobik aktivitelerle kardiyovasküler dayanıklılığınızı geliştirin.
- Interval antrenmanları yapın: Hızlı koşular veya bisiklet sürüşleriyle interval antrenmanları yaparak, dayanıklılığınızı ve patlayıcı gücünüzü artırabilirsiniz.
- Merdiven çalışması: Merdivenlerde hızlı ve tekrarlı çıkışlar yaparak bacak kaslarınızı güçlendirebilirsiniz.

### 2. Güçlendirme Antrenmanı:

- Bacak kaslarını güçlendirin: Squat, lunges ve deadlift gibi bacak egzersizleri yaparak, bacak kaslarınızı güçlendirebilirsiniz. Bu egzersizleri ağırlıklarla veya vücut ağırlığınızla yapabilirsiniz.
- Core (gövde) çalışması: Plank, mekik, yan plank gibi core çalışmalarıyla karın ve bel kaslarınızı güçlendirin. Güçlü bir core, denge ve stabilite sağlamanıza yardımcı olur.
- Kol ve üst vücut güçlendirme: Şınav, barfiks, dumbbell press gibi egzersizlerle kol ve üst vücut kaslarınızı güçlendirebilirsiniz. Bu egzersizleri yaparken dambıl veya vücut ağırlığınızı kullanabilirsiniz.



12. **Mental Hazırlık:** Dağ kayağı, fiziksel olarak zorlayıcı bir spor olduğu kadar, zihinsel olarak da odak ve konsantrasyon gerektirir.

Her antrenman programının bir amacı vardır. Milli kamp olduğu için kişisel hedeflere uygun değil MİLLİ ÷lkemizin yurtdışı müsabakalarda en iyi şekilde temsil etme becerisine sahip sporcuların ( mevcut kondisyon seviyeleri zamana,antrenman düzeylerine bağlı olarak değişse de) adil ve ölçülebilir verilere dayalı tespiti için kamp süreci en verimli şekilde değerlendirilecektir.

**Not:** Yaş gruplarına göre, kamp programında değişiklikler yapılabilecektir.

Kemal KURUL  
Antrenör