

ÇAN GELENEKSEL OKÇULUK VE SPOR KULÜBÜ

ANTRENMAN FAALİYET RAPORU

Tarih: 23 – 30 Ağustos 2025

1. GİRİŞ

Ağustos ayının son haftasında gerçekleştirilen antrenmanlarda sporcularımızın fiziksel dayanıklılık, teknik beceri ve atış disiplinlerinin geliştirilmesine yönelik çalışmalar yapılmıştır. Program; ısınma, kondisyon, teknik atış ve zihinsel gelişim boyutlarını kapsayacak şekilde planlanmıştır.

2. ANTRENMAN PROGRAMI

Ortak Çalışmalar

- Dinamik ısınma ve egzersizler
- Fitness bandı ile kol güçlendirme çalışmaları
- Kardiyo ve kondisyon (şınav, mekik, plank, squat vb.)
- 13 – 15 m sabit mesafe atış çalışmaları
- Nefes egzersizleri ve zihinsel canlandırma

3. SPORCU BAZLI GÖZLEMLER

✦ 23 – 24 Ağustos 2025

Zehra Öztürk

- %50 – 65 oranında atış disiplini ve nişangâh netliği
- 2. Etap: 7 set × 5 ok
- 3. Etap: 4 set × 5 ok

Mürevva Sezer

- Atış/duruş/isabet performansında %80 artış
 2. Etap: 9 set × 5 ok
 3. Etap: 4 set × 5 ok

Zümra Sezer

- Atış ve duruşta %80 başarı
 2. Etap: 9 set × 5 ok
 3. Etap: 4 set × 5 ok

Yağmur Bulut (Gökbörü Takımı Kemankeşi)

- 13 m ve 25 m mesafelerden atış
- %90 oranında başarılı ve isabetli atış
 2. Etap: 7 set × 5 ok
 3. Etap: 4 set × 6 ok

📌 30 Ağustos 2025

Mürevva Sezer

2. Etap: 5 ok × 7 set
 3. Etap: 5 ok × 3 set
- Disiplinli antrenman ve istikrarlı gelişim

Elif Zeren Özbek

2. Etap: 5 ok × 7 set
 3. Etap: 5 ok × 3 set
- Başlangıçta düşüş yaşasa da ilerleyen serilerde toparlanma

Yağmur Bulut

- Etap: 5 ok × 7 set
- Etap: 5 ok × 3 set

- Başlangıç sorunlarını aşıp disiplinli şekilde toparlanma

Zümra Su Sezer

2. Etap: 5 ok × 7 set
 3. Etap: 5 ok × 3 set
- Yüksek atış disiplini, istikrarlı performans

Çınar Kağın Kırbaç

2. Etap: 5 ok × 7 set
 3. Etap: 5 ok × 3 set
- İlk setlerde odak sorunu yaşasa da sonrasında isabet oranını artırmıştır

4. GENEL DEĞERLENDİRME

- 23 – 24 Ağustos antrenmanlarında **sporcuların kondisyon ve teknik gelişimleri** dikkat çekmiş, özellikle Sezer kardeşlerde %80 oranında gelişim kaydedilmiştir.
- Yağmur Bulut farklı mesafelerden yaptığı yüksek isabetli atışlarla **müsabaka seviyesinde hazır olduğunu** göstermiştir.
- 30 Ağustos antrenmanında ise tüm sporcuların **düzenli disiplin içinde performanslarını artırdıkları** görülmüştür.
- Zihinsel canlandırma ve nefes egzersizleri, sporcuların stres altında performansını geliştirmek için kritik katkı sağlamaktadır.

ONAYLAYAN

Barış ENGİN

Kulüp Bařkanı

Çın Geleneksel Okçuluk ve Spor Kulübü

Tarih: 01.09.2025