



Triatlon

Özel Olimpiyatlar

Antrenörlük Rehberi

Özel
Olimpiyatlar



Teşekkür

Özel Olimpiyatlar faaliyeti, antrenörlerin seçkinliği için küresel hedeflerimizi destekleyerek bu kılavuzun ve kaynağın üretimini taahhüt eden Annenberg Vakfı'na verdiği destekten ötürü minnettardır.



Gelişen iletişim yoluyla halkın refahını geliştirmek

Özel Olimpiyatlar ayrıca Triatlon Antrenörlük Kılavuzunun yapımına yardımcı olan profesyoneller, gönüllüler, antrenörler ve sporculara aşağıdaki isimler dahil olmak üzere teşekkür eder:

- ◆ Patricia Guerra Menendez
- ◆ Anne McLindon
- ◆ Paul Whichard
- ◆ Aldis Berzins
- ◆ Eddyline Media LLC

Bu kişiler, zihinsel engelli 8 yaş ve üstü bireyler için çeşitli Olimpik tip sporlarda yıl boyunca sportif antrenmanlar ve atletik rekabet sağlama, onlara fiziksel uygunluk gelişimi için sürekli fırsatlar sunma, cesaret gösterme, eğlence deneyimi, Özel Olimpiyat sporcularının hediye, beceri ve arkadaşlık paylaşımına katılımı ile diğer beceriler gibi konularda onları destekleyerek Özel Olimpiyatların misyonunun yerine getirilmesine yardımcı oldular.

Özel Olimpiyatlar, bu kılavuzun gelecekteki revizyonları için fikirlerinizi ve yorumlarınızı memnuniyetle kabul eder. Herhangi bir nedenle gözden kaçırılan bir teşekkürün olması halinde affınızı rica ederiz.



*Özel
Olimpiyatlar*

TRİATLON ANTRENÖRLÜK REHBERİ

Triatlon Antrenmanı ve
Müsabaka Sezonunu Planlama

Çeviri Editörleri

Dr. Tahir Volkan ASLAN & Prof. Dr. Mahmut AÇAK

Çeviren

İmrane ASLAN

ISBN: 978-625-8278-06-4

ÇOMÜ Engelli Sporcu Eğitimi Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü yayınıdır. Türkçe yayın ve bütün hakları Prof. Dr. Mahmut AÇAK'a aittir.

2022



İçindekiler

Amaçlar ve Hedefler	3
Triatlon Antrenmanı ve Müsabaka Sezonu Planlama	7
Triatlonda Antrenman Seansı Planlamanın Temel Bileşenleri	9
Etkili Antrenman Seansı İlkeleri	10
Başarılı Antrenman Seansı Gerçekleştirmek İçin İpuçları	11
Güvenli Antrenman Seansı Gerçekleştirmek İçin İpuçları	12
Triatlon Hazırlık Müsabakaları	13
Triatlon Antrenmanları	14
Yaş Kategorisi	17
Beceri Kategorisi	18
Spor Becerileri Değerlendirme Formu	19
Özel Olimpiyatlar Spor Becerileri Değerlendirmesi	20
Triatlon Kıyafetleri	22
Triatlon Ekipmanları	24



Amaçlar ve Hedefler

Her sporcu için gerçekçi ama zorlu hedefler, sporcunun motivasyonu için önemlidir. Hedefler, hem antrenman hem de müsabaka planlarının eylemini belirler ve yönlendirir.

Hedef Belirleme

Hedef belirleme, sporcu ve antrenör tarafından gösterilen ortak bir çabadır ve sporcunun antrenman ile müsabaka planını oluşturmak için kullanılmalıdır. Müsabaka ortamına benzer ortamlarda antrenman sırasında hedeflere ulaşmak, sporcuya güven aşılacaktır. Güven, spor katılımını eğlenceli hale getirmeye yardımcı olur ve sporcunun motivasyonu için çok önemlidir.

Hedef belirlemenin temel özellikleri şunlardır:

- ◆ Başarıya giden basamaklar
- ◆ Kısa dönemli ve uzun dönemli hedefler
- ◆ Sporcunun hedefi benimsemesi
- ◆ Zorluktaki çeşitlilikler (zorluğa farklı yollarla ulaşılabilir)
- ◆ Hedef ölçümü

Sporcular, uzun vadeli hedeflerden çok kısa vadeli hedeflere ulaşmakta daha fazla motive olabilirler. Bununla birlikte, sporculara meydan okumaktan ve onları hedef belirleme sürecine dahil etmekten korkmayın. Hedefler belirlenirken sporcunun neden katıldığını bilmesi önemlidir. Örneğin, sporcuya "Bu antrenman döneminde odak noktanız nedir?" diye sorun.

Sporcu motivasyonunu ve hedef belirlemeyi etkileyebilecek birkaç katılım faktörü vardır:

- ◆ Yaş uygunluğu
- ◆ Yetenek seviyesi
- ◆ Hazırlık seviyesi
- ◆ Sporcu performansı
- ◆ Aile etkisi
- ◆ Akran etkisi
- ◆ Sporcu tercihi

Bir antrenör olarak, sporcu motivasyonunu şu şekillerde arttırabilirsiniz;

- ◆ Bir sporcu bir beceriyi öğrenmekte güçlük çektiğinde ona daha fazla zaman ve ilgi sağlayarak,
- ◆ Küçük başarıları ödüllendirerek,
- ◆ Kazanmak dışında ek başarı ölçütleri geliştirerek
- ◆ Sporcularınıza, sizin için önemli olduklarını ve onlarla gurur duyduğunuzu göstererek,
- ◆ Sporcularınızı öz değerle doldurarak



Performans Hedeflerine Karşı Sonuç Hedefleri

Etkili hedefler, sonuca değil performansa odaklanılır. Performans, sporcunun kontrolü altındadır. Bir sporcu olağanüstü bir performansa sahip olabilir ve diğer sporcular daha da iyi performans gösterdiği için bir yarışma kazanamayabilir. Tersine, bir sporcu kötü performans gösterebilir ve diğer tüm sporcular daha düşük bir seviyede performans gösterirse yine de bir yarışmayı kazanabilir.

Gerçekçi Hedefler Belirleme

Etkili hedefler göz korkutucu değil meydan okuyucu olarak algılanmalıdır. Gerçekleştirmesi zor bir hedef bireyi zorlar ancak makul bir süre içinde ve makul miktarda çaba ile ulaşılabilir. Korkutucu bir hedef, sporcunun mevcut kapasitesinin ötesinde algılanır. Son bir veya iki hafta boyunca performansın temelinden gerçekçi hedefler geliştirilir.

Spesifik Hedefler Belirleme

Etkili hedefler açık ve iyi tanımlanmıştır. Sporcular, özellikle neyi başarmaya çalıştıklarını anlamalıdır. "Olabileceğim en iyisi olmak istiyorum" gibi hedefler belirsizdir. Belirsiz veya genelleştirilmiş hedeflere, yeterli yönlendirme sağlamadıkları için ulaşamaz.

Ölçülebilir Hedefler Belirleme

Etkili hedefler, zaman, mesafe veya yüzdelik gibi ölçülebilir miktarlarla tanımlanır. Bu, performansı ölçmek ve sporcunun hedefe başarılı bir şekilde ulaşma yolunda ilerlemesini değerlendirmek için ölçülebilir bir yol sağlar. Ölçülebilir bir hedef olmadan, sporcunun hedefe ne zaman ulaştığını bilmek imkansızdır ve başarılarını kutlama fırsatını kaçıracaklardır.

Zamana Özgü Hedefler Belirleme

Etkili hedeflerin başarı için bir son tarihi veya hedef tarihi vardır. Bu öncelik sağlar ve sporcunun istenen sonuca odaklanmasına yardımcı olur.

Hedeflere Öncelik Verme

Etkili hedefler olumlu olarak belirtilir ve sayı olarak sınırlıdır. Bu sporcunun yaptığı eylemlere anlam kazandırır. Sınırlı sayıda hedef belirlemek, sporcuların ve antrenörlerin sürekli gelişim için neyin önemli olduğuna karar vermelerini gerektirir. Birkaç iyi düşünülmüş hedef belirlemek, sporcunun bunalmasını önler.

Hedef Belirlemenin Faydaları

- ◆ Sporcunun fiziksel uygunluk düzeyini artırır.
- ◆ Öz disiplini öğretir.
- ◆ Sporcuyla çeşitli diğer aktiviteler için gerekli olan spor becerilerini öğretir.
- ◆ Sporcuyla kendini ifade etme ve sosyal etkileşim için bir araç sağlar.
- ◆ Sporcuyla odaklanma ve motivasyon sağlar.



Kısa Vadeli Triatlon Hedefleri

Bir dizi kısa vadeli triatlon hedefi belirlemek, sporcuların güven kazanmalarına ve uzun vadeli triatlon hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olacaktır. Kısa vadeli triatlon hedeflerinin örnekleri şunları içerir:

- ◆ Triatlon terimlerini ve triatlon yarışmasının üç aşamasını anlamak (yüzmek, bisiklete binmek ve koşmak)
- ◆ Geçişin ne olduğunu anlamak (yüzme ve bisiklet aşamaları arasında ve bisiklet ile koşu aşamaları arasında)
- ◆ Her üç aşamada da triatlonun güvenlik kurallarını öğrenmek
- ◆ Açık suda yüzmeyi ve yüzerken düzgün nefes almayı öğrenmek
- ◆ Bir atlet suda yorulduğunda ne yapmalıdır
- ◆ Bisiklete binmeyi öğrenmek (nasıl fren yapılacağı ve viteslerin nasıl değiştirileceği dahil)
- ◆ Bisiklet pedal klipsleri nasıl takılır ve çıkarılır (bisiklet ayakkabısı kullanılıyorsa)
- ◆ Koşu ritmi nasıl ayarlanır
- ◆ Bitiş çizgisinde ne yapmalıdır

Uzun Vadeli Triatlon Hedefleri

Ölçülebilir uzun vadeli hedefler de her sporcu tarafından belirlenmelidir. Uzun vadeli hedefler, triatlon yarışmalarına başarılı bir şekilde katılmak için gerekli kuralların temel triatlon becerilerinin, uygun sosyal davranışların ve işlevsel bilginin ustalaşmasını içerecektir. Uzun vadeli triatlon hedeflerinin örnekleri şunları içerir:

- ◆ Belirli bir 5k koşu temposu elde etme
- ◆ 750 metrelik açık suda yüzmeyi hiç durmadan tamamlama
- ◆ Şamandıralardan veya kara işaretlerinden açık suda görmeyi ve gezinmeyi öğrenmek
- ◆ Sol ve sağ tarafta yüzmek için şamandıralar
- ◆ Daha aerodinamik bir konumda bisiklete binmeyi öğrenmek
- ◆ Müsabaka öncesinde, sırasında ve sonrasında ne yiyip içeceğine dair bir plan yapmak ve yarıştan önce pratik yapmak



Hedefleri Değerlendirme Kontrol Listesi

1. Hedef spesifik ve ölçülebilir mi?
2. Hedef gerçekçi ve ulaşılabilir mi?
3. Hedef zorlu mu?
4. Hedef, sporcunun ihtiyaçlarını yeterince karşılıyor mu?
5. Hedef olumlu olarak belirtildi mi?
6. Hedef sporcunun kontrolü altında mı yoksa başka birinin performansına mı odaklanıyor?
7. Hedef gerçek bir amaç mı, sonuçla ilgili mi?
8. Hedef, sporcunun onu başarmak için çalışmak isteyeceği kadar önemli mi?
9. Bu hedef sporcunun hayatını nasıl farklı kılacak?
10. Sporcu bu hedefe ulaşmak için çalışırken hangi engellerle karşılaşabilir?
11. Hedefin bir son tarihi var mı?



Triatlon Antrenmanı ve Müsabaka Sezonunu Planlama

Bir triatlon sezonu boyunca sporculara öğretilen birçok beceri vardır. Sezonluk bir antrenman planı, becerilerinizi sistematik ve etkili bir şekilde sunmanıza yardımcı olacaktır.

Özel Olimpiyatlar triatlon yarışması aşağıdaki üç atletik disiplini içerir:

- 750 Metre Yüzme
- 20K Bisiklet
- 5K Koşusu

Bu genellikle "Sprint" triatlon olarak adlandırılır.

Her üç disiplin için de sadece bir antrenör olması tavsiye edilir. Bu, bir kişinin antrenmanları yönetmesini ve sporcuların fiziksel yeteneklerini ve ne kadar yorgun olduklarını bilmesini sağlar.

Sporculara sadece üç triatlon etabı boyunca antrenörlük yapmak değil, aynı zamanda yüzme ve bisiklet etapları arasındaki ve bisiklet ile koşu etapları arasındaki geçişler için de sporcu yetiştirmek çok önemlidir.

İlk antrenman dönemleri, sporcuların üzerinde çalışması gereken temel becerileri kapsar ve ardından mümkün olan en kısa sürede onları üç disiplinde de antrenman yaptırmaya yönlendirir. Sporcuların üç disiplinden birinde daha güçlü becerilere, diğer ikisinde de temel becerilere sahip olması alışılmadık bir durum değildir. Bir antrenör olarak, her sporcunun hangi disiplinlerde daha fazla çalışmaya ihtiyacı olduğunu değerlendirebilir ve başlangıçta o spora daha fazla zaman ayırabilirsiniz.

Örnek Antrenman Planı

Gençler için ideal antrenman seansı, sporcuların yaşına ve yetenek düzeyine bağlı olarak 45 ile 75 dakika arasında sürer. Sporcular her hafta aşağıdaki antrenman etaplarını tamamlamalıdır:

Başlangıç Triatletleri:

- İki (2) Yüzme Etabı
- İki (2) Bisiklet Etabı
- İki (2) Koşu Etabı

Orta-İleri Triatletler (şartlandırılmış olanlar):

- Üç (3) Yüzme Etabı
- Üç (3) Bisiklet Etabı
- Üç (3) Koşu Etabı

Bir sporcunun zamanı varsa ve fiziksel olarak yetenekliyse, daha zayıf disiplin(ler) için hafta boyunca dördüncü bir etap eklenebilir. Elit sporcular her hafta disiplin başına 4-5 etap tamamlayabilirler.

Güç antrenmanı için spor salonu seansı ve bir dinlenme günü de programa dahil edilmelidir. Spor ve yaşamı dengelemek, uygun iyileşme ile birlikte triatlonun önemli bileşenleridir.

Aşağıda bir triatlon programı için temel bir antrenman programı verilmiştir. Maksimum performans seviyelerine ulaşmalarına yardımcı olmak için her sporcunun kendileri için tasarlanmış kişisel bir antrenman programına sahip olması önemlidir.



Örnek Uygulama Programı

Pazar	40k Bisiklet, 750 Metre Yüzme (dinlenmek için)
Pazartesi	Dinlenme Günü
Salı	6 x 200 Metre Koşu (1 dakikalık dinlenme ile), Spor salonu rutini, Kısa Hızlı Yüzme
Çarşamba	Kısa Dağ Bisikleti, 1500 Metre Yüzme
Perşembe	4k Koşu, Spor salonu rutini, Paletli Kısa Yüzme ve Çekme Şamandırası
Cuma	20k Bisiklet, 700 Metre Yüzme (kolay)
Cumartesi	8k Koşu



Bir Triatlon Antrenman Seansı Planlamanın Temel Bileşenleri

Her antrenman seansı aynı temel unsurları içermelidir. Her unsur için harcanan zaman, antrenman seansının amacına, seansın içinde bulunduğu sezonun zamanına ve belirli bir seans için mevcut olan süre miktarına bağlı olacaktır. Aşağıdaki unsurların bir sporcunun günlük antrenman programına dahil edilmesi gerekir.

- ◆ Isınma hareketleri
- ◆ Önceden öğretilen beceriler
- ◆ Yeni beceriler
- ◆ Rekabet deneyimi
- ◆ Performansla ilgili geri bildirim

Antrenörler spor salonunda beslenme, sıvı alımı, dinlenme ve ağırlık antrenmanlarının triatlon antrenmanının bir parçası olduğunu göz önünde bulundurmalıdır. Yaralanmaları önlemek için her biri önemlidir. TRX antrenmanını kuvvet antrenmanına dahil etmek de iyi bir fikirdir.

Aşağıda triatlon antrenmanına dahil edilmesi gereken ek unsurların bir çizelgesi verilmiştir:

Antrenman Unsurları	Sıklık
Hız Seans	Haftalık
Fartleack (aralık) Seansı	Haftalık
Uzun Mesafe Bölümları	Haftalık
COMBOS (kısa mesafe yüzme, bisiklet ve koşu setleri birkaç kez tekrarlanan geçişlerle) veya Brick egzersizi (iki disiplinde antrenman, birinin ardından hemen diğeri, bisiklete binme ve hemen ardından koşma gibi)	Her (2) İki Hafta
Simüle Edilmiş Yarışma (yarış mesafesinin% 75'i)	Aylık

Bir antrenman seansını planlamanın son adımı, sporcunun gerçekte ne yapacağını tasarlamaktır. Bir antrenman bölümünün temel bileşenlerini kullanarak bir antrenman bölümü oluştururken, bölüm boyunca ilerlemenin aşağıdaki öğeler dahil olmak üzere kademeli bir fiziksel aktivite birikimine izin verdiğini unutmayın:

1. Kolaydan zora
2. Yavaştan hızlıya
3. Bilinenden bilinmeyene
4. Genelden özele
5. Başlangıçtan bitişe (mantıksal ilerleme)



Etkili Antrenman Seansının İlkeleri

Tüm sporcuları aktif tutun	Sporcuların aktif dinleyici olması gerekir
Net ve özlü hedefler oluşturun	Sporcular kendilerinden ne beklediğini bildiklerinde öğrenme gelişir
Açık ve öz talimatlar verin	Gösteriler talimatın doğruluğunu artırır
İlerlemeyi kaydet	Siz ve sporcularınız birlikte ilerleyin
Olumlu geribildirim verin	Sporcunun iyi yaptığı şeyleri vurgulayın ve ödüllendirin
Çeşitlilik sağlayın	Egzersizleri Çeşitlendirin— can sıkıntısını önleyin
Keyif almayı teşvik edin	Antrenman ve rekabet eğlencelidir, sizin ve sporcularınız için bu şekilde kalmasına yardımcı olun
Gelişim Kaydedin	Bilgi aşağıdaki şekilde ilerlediğinde öğrenme artar: <ul style="list-style-type: none">◆ Bilinenden bilinmeyene- yeni şeyleri başarıyla keşfetmek◆ Basitten karmaşığa — "Ben bunu yapabilirim"i görmek◆ Genelden özele — bu sebeple çok çalışmak
Maksimum kaynak kullanımını planlayın	Sahip olduklarınızı kullanın ve sahip olmadığınız ekipmanlar için doğaçlama yapın yaratıcı bir şekilde düşünmek
Bireysel farklılıklara izin verin Tüm sporcuları aktif tutun	Farklı sporcular, farklı öğrenme oranları, farklı kapasiteler



Başarılı Antrenman Seansı Gerçekleştirmek İçin İpuçları

1. Antrenman planınıza uygun olarak yardımcı koçların rollerini ve sorumluluklarını atayın.
2. Mümkünse, tüm ekipman ve istasyonları sporcular gelmeden önce hazırlayın.
3. Antrenörleri ve sporcuları tanıyın ve takdir edin.
4. Amaçlanan programı herkesle gözden geçirin. Sporcuları program veya aktivitelerdeki değişikliklerden haberdar edin.
5. Sporcuların ihtiyaçlarını karşılamak için planı hava durumuna ve tesise göre değiştirin.
6. Sporcular sıkılmadan ve ilgilerini kaybetmeden önce aktiviteleri değiştirin.
7. Sporcuların sıkılmaması için antrenmanları ve aktiviteleri kısa tutun. Dinlenme zamanında bile herkesi bir egzersizle meşgul edin.
8. Antrenmanın sonunu, meydan okumayı ve eğlenceyi bir araya getirebilecek eğlenceli bir grup etkinliğine ayırın, her zaman antrenman sonunda dört gözle bekleyecekleri bir şey verin.
9. Bir etkinlik iyi gidiyorsa, ilgi yüksekken etkinliği bitirmek genellikle yararlıdır.
10. Antrenmanı özetleyin ve bir sonraki antrenman için düzenlemeleri duyurun.
11. Eğlenceyi merkeze alın.



Güvenli Bir Antrenman Yürütmenin İpuçları

Antrenörlerin, sporcuların triatlon risklerini bilmesini, anlamasını ve değerlendirmesini sağlama sorumluluğu vardır. Sporcuların güvenliği ve refahı, antrenörün temel kaygısıdır. Triatlon tehlikeli bir spor değildir, ancak antrenörler güvenlik önlemlerini almayı unuttuğunda kazalar meydana gelir. Güvenli koşullar sağlayarak yaralanmaların en aza indirilmesi antrenörün sorumluluğundadır.

1. İlk antrenmanda davranışlar için net kurallar belirleyin ve bunları uygulayın.
 - Ellerine hakim ol.
 - Antrenörü dinle.
 - Düdük sesini duyduğunda, Dur, Bak ve Dinle.
 - Antrenman alanından ayrılmadan önce antrenörden izin iste.
2. Sporcuları sert hava koşullarından derhal uzaklaştırmak için bir plan yapın.
3. Sporcuların özellikle sıcak iklimlerde her antrenmana su getirdiğinden emin olun.
4. İlk yardım çantasını kontrol edin; malzemeleri gerektiği gibi yeniden stoklayın.
5. Tüm sporcuları ve antrenörleri acil durum prosedürleri konusunda eğitin.
6. Güvenli bir çalışma alanı seçin. Yaralanmaya neden olabilecek kaya veya deliklerin olduğu alanlarda uygulama yapmayın. Sadece sporculara engellerden kaçınmalarını söylemek yeterli değildir.
7. Bisikletle yürüyün, parkur sınırlarında koşun ve güvenli olmayan nesnelere uzaklaşın.
8. İlk yardım ve acil durum prosedürlerinizi gözden geçirin. Uygulama alanlarında veya çok yakınında ilk yardım ve CPR konusunda eğitim almış birini bulundurun.
9. Kas yaralanmalarını önlemek için her antrenman başında uygun şekilde ısınma ve germe egzersizleri ve her antrenman sonunda soğuma egzersizleri yapın.
10. Sporcularınıza genel kondisyon seviyesini iyileştirmek için antrenman yaptırın. Fiziksel olarak formda triatletlerin yaralanma olasılığı daha azdır. Antrenmanlarınızı aktif hale getirin.
11. Tüm ekipmanların (bisikletler, yüzme ekipmanları, vb.) iyi çalışır durumda olduğundan emin olun.
12. Sporcuların temel bisiklet mekaniğini ve uygun yüzme, bisiklet ve koşu tekniğini bildiklerinden emin olun.



Triatlon Hazırlık Müsabakaları

Ne kadar çok yarışsak o kadar iyi oluruz. Özel Olimpiyatlar triatlon müsabakası için stratejik planın bir parçası, yerel seviyelerde daha fazla spor gelişimini sağlamaktır. Müsabaka; sporcuları, antrenörleri ve tüm spor yönetimini motive eder. Programınıza mümkün olduğunca çok sayıda yarışma fırsatı ekleyin veya genişletin. Aşağıda birkaç öneri bulunmaktadır:

1. Özel Olimpiyatlar alanı veya bölgesel triatlona ev sahipliği yapın.
2. Diğer yerel Özel Olimpiyatlar triatlon programlarındaki sporculara ev sahipliği yapın veya onlarla antrenman seanslarına katılın.
3. Sporcularınızın onlarla antrenman yapıp yapamayacağını yakındaki bir triatlon kulübüne sorun
4. Sporcularınızın Özel Olimpiyatlar dışındaki triatlonlara katılmasını sağlayın
5. Sporcuları yerel bir sprint veya uluslararası mesafe triatlon görmeye götürün veya mümkünse televizyonda bir triatlon izletin
6. Her antrenman seansının sonuna yarışma bileşenlerini dahil edin





Triatlon Antrenmanları

Sezon boyunca birden fazla yarışmada yarışan sporcular, yüzme için çeşitli açık sularda; bisiklet ve koşu için farklı arazilerde antrenman yapmalıdır.

Bir müsabaka sırasında yemek yemeyi ve içmeyi öğrenmek de triatlon antrenmanının bir parçası olmalıdır. Sporcuların müsabakadan önce çeşitli jeller, barlar, spor içecekleri vb. yiyecekleri denemeleri ve yarışırken tüketmeyi planladıkları yiyecek ve içeceklerle tutarlı bir şekilde antrenman yapmaları gerekir.

Sezon Öncesi

Sezon öncesi dönemde sporcular spor salonunda kuvvet antrenmanına odaklanmalıdır. Sezon öncesi spor salonu seansları müsabaka sezonundakinden daha uzundur. Sezon öncesi dönem aynı zamanda her üç disiplinde de tekniği gözden geçirme ve iyi çalışır durumda olduğundan emin olmak için ekipmanı kontrol etme zamanıdır. Açık hava seansları hızdan çok mesafe oluşturmaya odaklanmalıdır.

Sezon

Sezon boyunca sporcular her üç disiplinde de tekniklerini geliştirmeye odaklanmalıdır. Spor salonunda daha az zaman geçirmeli (haftada iki kez) ve hızlarını artırmak için çalışmalıdırlar. Geçiş verimliliğini artırmak için geçiş çalışmaları da yapılmalıdır.

Sezon içi antrenman, sezon ilerledikçe süresi uzayan kısa seanslarla başlamalıdır. Antrenörler, sezonluk bir antrenman planı hazırlamalı ve ardından planı her bir sporcuya uyacak şekilde ay ay iyileştirmelidir. Aylık antrenman, üç haftalık bir geliştirme ve ardından bir haftalık dinlenme egzersizlerini içermelidir.

Yüzme

Triatlon yüzme antrenmanının çoğu, serbest stil ve açık su yüzme egzersizlerini uygulama seanslarına dahil ederek uygun yüzme tekniğine odaklanmalıdır. Sporcular iyi teknik uyguladıklarında ve teknikleri geliştikçe hız arttırdıklarında, gelişmiş bir kondisyona sahip olurlar. Sudaki sürtünmeyi azaltmak için vücut pozisyonu düzenli ve dengeli olmalıdır. Vücudun merkezile dönme kulaca güç sağlar, solunum pozisyonunu iyileştirir, küçük ve devamlı bir şekilde ayak çırpmayı sürdürmeye yardımcı olur. Baş öne doğru eğilir ve hareketsiz kalır, nefes almak için yana doğru çevrilir (yukarı kalkmaz).





İki taraflı nefes alma, kulaç simetrisi oluşturmak, sporcuların düz yüzmesine, daha iyi dönüş yapmasına ve dalgalar gibi açık su elementlerine uyum sağlamasına yardımcı olmak için uygulanması gereken önemli bir açık su becerisidir. Sporcuların yarışın yüzme bölümüne uygun şekilde hazırlanmalarına ve güven kazanmalarına yardımcı olmak için nişan, şamandıra dönüşleri, paket yüzme ve taslak hazırlama gibi ek açık su becerileri düzenli olarak uygulanmalıdır.

Tam Daldırma yüzme tekniği (yüzücülere verimli bir şekilde yüzmeyi öğretmeye odaklanan), triatletleri açık suda yüzmek amacıyla eğitmek için kullanılmalıdır.

Bisiklet

Her sporcunun bisikletine uygun şekilde binmesi önemlidir. Bisikletlerinde rahat olmalarını ve doğru açılara sahip olmalarını sağlamak için her sporcu için bir pozisyon çalışması yapılmalıdır. Sporcular, bisiklet sürerken güç sağlamak için öncelikle bacaklarının arka kaslarını kullanırlar. Pedalları dairesel bir hareketle aşağı itmeleri, ardından yukarı çekmede güç kazanmak için bacaklarını tekrar üst konuma (dinlenme aşaması) çekmeleri öğretilmelidir. Bunu başarmak için bisiklet ayakkabısı veya parmak kafesli pedallar kullanılmalıdır. Sporculara koşu aşamasında onlara ihtiyaç duyacakları için kuadrisepsleri ile itmeleri öğretilmelidir. Bisiklet sürerken sporcunun kolları her zaman gevşek olmalıdır.



Sporculara triatlonda bisiklet parkurunda draft yapılmasına izin verilmediği de öğretilmelidir. Sporcu draftın ne olduğunu anlamazsa, ne olduğu öğretilmeli (birinin rüzgarı kesmesinden yararlanmak için doğrudan arkasında bisikleti sürmek) ve bundan nasıl kaçınılacağı öğretilmelidir (geçmediğiniz sürece üç bisiklet uzunluğunca gerisinde kalın).



Koşu

Sporcular koşu sırasında öncelikle kuadrisepslerini kullanırlar. Sırt öne doğru olacak şekilde koşmaları ve rahat bir dayanıklılık temposu bulmaları öğretilmelidir.



Sezon Sonrası

Sezon sonrası sporcunun izin zamanına saygı duymak önemlidir. Bu onların dinlenme, iyileşme ve antrenmana odaklanmama zamanıdır. Sezon dışında antrenmana devam etmek isteyenler için aktif dinlenme, oyunlar ve eğlence aktivitelerini içeren bir antrenman planı oluşturulmalıdır.



Yaş Kategorisi

Aşağıdaki yaş grupları Özel Olimpiyatlar triatlon müsabakaları için kullanılabilir:

- 8-11 yaş
- 12-15 Yaş
- 16-21 yaş
- 22-29 yaş
- 30 yaş ve üstü

Yaş kategorileri aşağıdaki koşullar altında birleştirilebilir:

1. Bir yaş kategorisinde üçten (3) az yarışmacı vardır (bu durumda sporcular bir sonraki en yaşlı yaş kategorisinde yarışacak ve kategori, uygun şekilde yeniden adlandırılacaktır)
2. Bir bölümdeki en yüksek ve en düşük puanlar arasındaki farkı azaltma ihtiyacı varsa birleştirilebilir.



Beceri Kategorisi

Zamana ve mesafeye göre ölçülen diğer Özel Olimpiyatlar etkinliklerinde olduğu gibi, triatletler yetenekleri ile yarışmalıdır. Hem cinsiyetler hem de tüm yaş kategorileri için sporcular, gönderdikleri giriş puanlarına veya bölünme olaylarına göre azalan sırada sıralanmalıdır. Dereceli sporcular, en yüksek ve en düşük puanlar mümkün olduğunca %10 kılavuza yakın olacak ve yarışmacıların sayısı üçten (3) az veya sekizden (8) fazla olmayacak şekilde gruplandırılmalıdır.



Spor Becerileri Değerlendirme Formu

Spor becerileri değerlendirme tablosu, bir sporcunun beceri yeteneğini belirlemede yararlı olan sistematik bir yöntemdir. Spor Becerileri Değerlendirme Tablosu, antrenörlere, bir sporcunun spordaki yetenek seviyesini spora başlamadan önce belirlemede yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Antrenörler bu değerlendirmeyi çeşitli nedenlerden dolayı yararlı bir araç olarak görecektir.

1. Antrenörün sporcu ile hangi müsabakalarda yarışacaklarını belirlemesine yardımcı olur.
2. Sporcunun temel eğitim alanlarını belirler.
3. Antrenman için benzer yeteneklere sahip sporcuları gruplandırmada antrenöre yardımcı olur.
4. Sporcunun ilerlemesini ölçer
5. Sporcunun günlük antrenman programını belirlemeye yardımcı olur

Değerlendirmeye başlamadan önce, antrenörlerin aşağıdakileri gerçekleştirmesi gerekir:

- ◆ Ana beceriler altında listelenen görevlerin her birine aşina olun
- ◆ Her görevin doğru bir görsel resmine sahip olun
- ◆ Beceriye performansa döken yetenekli kişileri gözlemleyin

Değerlendirmeyi yönetirken, antrenörler sporcularından en iyi analizi almak için daha iyi bir fırsata sahip olacaklar. Her zaman gözlemlemek istediğiniz beceriyi açıklayarak başlayın. Mümkün olduğunda kazandırmak istediğiniz beceriyi önce kendiniz gösterin



Özel Olimpiyatlar Spor Becerileri Değerlendirmesi

Sporcunun Adı		Tarih	
Antrenörün Adı		Tarih	

Yönergeler

1. Sporcunun beceriyi birkaç kez gerçekleştirmesini sağlayın.
2. Eğer sporcu beceriyi 5 defadan 3'ünde doğru bir şekilde gerçekleştirirse, becerinin tamamlandığını belirtmek için becerinin yanındaki kutuyu işaretleyin.

Yüzme

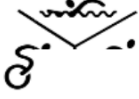
- ◆ Açık suda yüzerken rahatlık sergiler
- ◆ Sağ ve sol taraftaki bir şamandırayı geçme becerisi gösterir
- ◆ Yüzerken nasıl düzgün nefes alacağını bilir
- ◆ Yüzmeden bisiklete geçişi rahat bir şekilde tamamlayabilme

Bisiklet

- ◆ Bisiklete binme becerisini gösterir
- ◆ Bisiklet sürerken su içme becerisini gösterir
- ◆ Bisiklette vites değiştirme becerisini gösterir
- ◆ Bisiklet ayakkabısı giyerken bisiklet pedallarına basma becerisini gösterir
- ◆ Rota işaretlerini takip etme becerisini gösterir
- ◆ Sağa ve sola dönüş yapma becerisini gösterir
- ◆ Kaskı düzgün şekilde sabitleme ve tişört, kemer ve tenis veya bisiklet ayakkabısı giyme becerisini gösterir
- ◆ Bisikletten koşuya geçişini tamamlama becerisini gösterir

Koşu

- ◆ Ayakkabı bağcığı bağlama becerisini gösterir
- ◆ Koşu sırasında su içme becerisi gösterir



Günlük Performans Raporu

Günlük Performans Raporu, antrenörün bir spor becerisini öğrenirken sporcunun günlük performanslarının doğru bir raporunu tutması için tasarlanmıştır. Antrenörün Günlük Performans Raporu kullanmaktan yararlanmasının birkaç nedeni vardır.

1. Rapor, sporcunun ilerlemesinin kalıcı bir dokümantasyonu haline gelir.
2. Rapor, antrenörün sporcunun antrenman programında ölçülebilir tutarlılık oluşturmasına yardımcı olur.
3. Rapor, antrenörün gerçek öğretim ve antrenörlük seansı sırasında esnek olmasını sağlar, çünkü becerileri her sporcunun bireysel ihtiyaçlarını karşılayan özel, daha küçük görevlere ayırabilir.
4. Rapor, antrenörün uygun becerileri ve öğretim yöntemlerini, doğru koşulları seçmesine ve sporcunun becerilerdeki performansını değerlendirmek için kriterleri öğrenmesine yardımcı olur.

Günlük Performans Raporunun Kullanımı

Rapor başına antrenör adını, sporcunun adını ve müsabakasını girer. Sporcu ile birden fazla antrenör çalışıyorsa, sporcu ile çalıştıkları tarihleri isimlerinin yanına yazmalıdırlar.

Antrenman oturumu başlamadan önce antrenör hangi becerilerin ele alınacağına karar verir. Antrenör bu kararı sporcunun yaşına, sporcunun ilgi alanlarına ve zihinsel ve fiziksel yeteneklerine göre verir. Beceri, sporcunun yapması gereken spesifik egzersizin bir açıklaması olmalıdır. Antrenör, beceriyi sol taraftaki sütunun en üst satırından girer. Sonraki her beceri, sporcu bir önceki beceride ustalaştıktan sonra girilir. İlgili tüm becerileri kaydetmek için birden fazla sayfa kullanılabilir. Ayrıca, sporcu önceden belirlenmiş bir beceriyi gerçekleştiremezse, antrenör beceriyi sporcunun yeni beceride başarılı olmasına izin verecek daha küçük görevlere ayırabilir.

Uzmanlaşma için Koşullar ve Kriterler

Antrenör beceriye başladıktan sonra, sporcunun beceride ustalaşması gereken koşullara ve kriterlere karar vermelidir. Koşullar, sporcunun bir beceriyi nasıl gerçekleştirmesi gerektiğini tanımlayan özel koşullardır. Örneğin, "gösteri yapıldığında ve yardımla gerçekleştir" Antrenör her zaman, sporcunun bir beceride ustalaştığı nihai koşulların "komut üzerine ve yardımsız" olduğu ve bu nedenle, beceri girdisinin beraberindeki kayda bu koşulları girmek zorunda olmadığı varsayımıyla hareket etmelidir. İdeal olarak, antrenörün beceri ve koşulları, sporcunun komut üzerine ve yardım almadan yavaş yavaş beceriyi geliştirmeyi öğreneceği şekilde ayarlaması gerekir.

Kriterler, becerinin ne kadar iyi gerçekleştirilmesi gerektiğini belirleyen standartlardır. Antrenörün, sporcunun zihinsel ve fiziksel yeteneklerine gerçekçi bir şekilde uyan bir standart belirlemesi gerekir. Becerilerin çeşitli doğası göz önüne alındığında, kriterler, süre miktarı, tekrar sayısı, doğruluk, mesafe veya hız gibi birçok farklı türde standardı içerebilir.



Triatlon Kıyafetleri

Tüm yarışmacılar için uygun triatlon kıyafetleri tavsiye edilir. Bir antrenör olarak, antrenman ve müsabaka için kabul edilebilir ve kabul edilemez spor kıyafetleri hakkında konuşun. Antrenman ve yarışmalar sırasında giyilen belirli kıyafet türlerinin avantaj ve dezavantajlarının yanı sıra uygun şekilde belirlenen kıyafet giymenin önemini tartışın. Örneğin, uzun pantolonlar ve mavi jean şortlar hiçbir koşulda uygun triatlon kıyafetleri değildir. Hareketlerini kısıtlayan kot pantolonlar giyerken ellerinden gelenin en iyisini yapamayacaklarını açıklayın. Sporcuları yerel triatlon yarışmalarına götürün ve giyilen kıyafetleri gösterin. Antrenman ve yarışmalara uygun kıyafetler giyerek ve antrenman yapmak ve / veya yarışmak için uygun şekilde giyinmeyen sporcuları ödüllendirmeyerek örnek teşkil edebilirsiniz.

Üç Aşamalı Takım

En iyi triatlon kıyafeti üç aşamalı takımdır. Sporcu bu kıyafetle etkinliğin üç aşamasını da tamamlayabilir ve geçişler sırasında kıyafet değiştirme konusunda endişelenmesine gerek yoktur.



Yüzücü Gözlüğü

Sporcuların yüzerken gözlük takmaları önerilir. Bu, suda iyi bir görüş ve gözler için koruma sağlar.



Bone

Güvenlik nedeniyle, sporcuların bir triatlonun yüzme bölümünde bone takmaları gerekmektedir. Sporcular, antrenman seansları sırasında düzenli olarak bone takmıyorlarsa, müsabaka öncesinde bone içinde yüzme alıştırmaları yapılmalıdır.

Bisiklet kaskı

Sporcuların bisiklet aşamasında bisiklet kaskı takmaları gerekmektedir. Düzgün bir şekilde takılmış sağlam bağlantı yerleri olan standatlara uygun kasklar gereklidir.

Yarış Gözlükleri

Sporcular bisiklete yarış gözlüğü takmak isteyebilirler. Bu, sporcunun gözlerini korur ve uygun güneş koruması sağlar.





Bisiklet Ayakkabısı

Sporcular bisiklet ayakkabısı giymek isteyebilir. Bisiklet ayakkabıları, bisiklet pedallarına takılır ve bisiklet sürerken yukarı harekette uygun güç kazanma yeteneği sağlar.

Yarış Tişörtü

Üç aşamalı kıyafet giymeyen sporcuların bisiklet ve koşu aşamaları için yarış tişörtü giymeleri gerekmektedir.

Bisiklet Eldivenleri

Sporcular bisiklet aşamasında ellerini korumak için bisiklet eldiveni giymek isteyebilirler.



Yarış Kemer

Sporcular her zaman müsabaka numaralarını açıkça göstermelidir. Yüzücülerin vücutları işaretlenir, bisikletçiler bisiklet numaralarını göstermeli ve koşucular önlük numaralarını takmalıdır. Sporcular, bisiklet ve koşu için yarış numarasını tişörtlerine yapıştırabilir veya sporcular koşu kısmı için yarış numarasını gösterecek bir yarış kemeri kullanabilir. Yarış kemeri ayrıca koşu aşamasında sporcunun yemeğini tutmak için de kullanılabilir.

Koşu ayakkabısı

Sporcuların koşu aşamasında koşu / tenis ayakkabısı giymeleri gerekmektedir.

Koşu Şapkası

Sporcular koşu aşamasında yüzlerini güneşten ve / veya yağmurdan korumak için bir koşu şapkası takmak isteyebilirler.



Triatlon Ekipmanları

Triatlon sporu aşağıda listelenen ekipmanları gerektirir. Sporcuların ekipmanın nasıl çalıştığını ve performanslarını nasıl etkilediğini farkına varıp anlayabilmeleri önemlidir. Sporcularınızın her ekipman parçasını gösterdiğiniz gibi adlandırmalarını ve her birini kullanmalarını sağlayın. İçlerindeki bu yeteneği güçlendirmek için, etkinliklerde kullanılan ekipmanı da seçmelerini sağlayın.

Temel Triatlon Ekipman Listesi

- Mayo
- Gözlük
- Bone (genellikle yarış tarafından sağlanır)
- Güneş kremi
- Geçiş alanı için havlular
- Bisiklet
- Kask
- İçecek Şişeleri
- Yiyecek
- Tşört
- Şort
- Koşu ayakkabısı

Opsiyon Triatlon Ekipman Listesi

- Trisuit (üç aşamalı kıyafet)
- Bodyglide(ayaklarda su toplaması ve tahriş önleyici kayganlaştırıcı)
- Buğu önleyici solüsyon
- Kulak tıkaçları
- Yedek yüzücü gözlüğü
- Dalış Giysisi
- Bisiklet eldivenleri
- Bento Kutusu (bisiklet üzerinde yiyecek tutmak için)
- Klipsiz pedallar ve bisiklet ayakkabıları
- Güneş gözlüğü
- Lastik pompası
- Yarış kemeri
- Koşu şapkası



Özel
Olimpiyatlar

TRİATLON ANTRENÖRLÜK REHBERİ

Triatlon Becerilerini Öğretme



İçindekiler

Isınma	27
Soğuma.	29
Dinamik Germe Hareketleri	30
Beslenme ve Sıvı Tüketimi Güvenlik Kaygıları.....	33
Triatlon Becerileri Öğretme.....	38
Örnek Egzersizler	55
Değişiklikler ve Uyarlamalar	56
Zihinsel Hazırlık ve Antrenman.....	57
Triatlonda Kros Antrenmanı.....	58
Ev Antrenmanı Programı	59



Isınma

Bir ısınma periyodu, her triatlon antrenman seansının veya müsabaka için hazırlıkların ilk kısmıdır. Isınma yavaş başlar ve kademeli olarak tüm kasları ve vücut kısımlarını içerir. Sporcuyu zihinsel olarak hazırlamanın yanı sıra ısınmanın fizyolojik faydaları da vardır. Sporcunun başlamak üzere olan antrenmana odaklanmasına ve hazırlanmasına yardımcı olur.

Egzersizden önce ısınmanın önemi anlatmakla bitmez. Isınma vücut ısısını yükseltir ve kasları, sinir sistemini, tendonları, bağları ve kardiyovasküler sistemini; esneme hareketleri ve egzersizler için hazırlar. Kas esnekliğini artırarak yaralanma olasılığını büyük ölçüde azaltılır.

Isınmak:

- ◆ Vücut ısısını yükseltir
- ◆ Metabolizma hızını artırır
- ◆ Kalp ve solunum hızını artırır
- ◆ Kasları ve sinir sistemini egzersize hazırlar

Isınma, takip edilecek aktiviteye göre uyarlanır. Isınma, kalp, solunum ve metabolik hızları yükseltmek için daha güçlü harekete yol açan aktif hareketten oluşur. Toplam ısınma süresi en az 25 dakika sürer ve antrenman veya yarışmadan hemen önce başlar. Bir ısınma süresi aşağıdaki temel sırayı ve bileşenleri içerecektir.

Aktivite	Amaç	Zaman (minimum)
Yavaş aerobik yürüyüş/ hızlı yürüyüş/ koşu	Kasların ısınması	5 dakika
Germe hareketleri	Hareket açısının artırılması	10 dakika
Etkinliğe Özel Driller	Antrenman / müsabaka için koordinasyon hazırlığı	10 dakika

Aerobik Isınma

Aerobik ısınma; yürüme, hafif koşu, kol çevirme hareketleri yaparken yürüyüş ve zıplama gibi çok hafif aktiviteleri içerir.

Yürüyüş

Yürüme, bir sporcunun rutininin ilk egzersizidir. Sporcular 3-5 dakika yavaş yavaş yürüyerek kasları ısıtmaya başlarlar. Bu, kanı tüm kaslarda dolaştırır ve böylece kaslara daha fazla esneklik sağlar. Isınmanın özel amacı, daha yorucu bir aktivite için kanı dolaştırmak ve kasları ısıtmaktır.

Koşu

Koşu ise bir sporcunun rutindeki bir sonraki egzersizdir. Sporcular 3-5 dakika yavaş koşarak kasları ısıtmaya başlarlar. Bu, kanı tüm kaslarda dolaştırır ve böylece onlara daha fazla esneklik sağlar. Koşu yavaşça başlar ve ardından yavaş yavaş hızlanır; ancak sporcunun koşu sonunda maksimum çabasının yüzde 50'sine bile asla ulaşmaz. Unutulmamalıdır ki, ısınmanın bu aşamasının özel amacı kanı dolaştırmak ve daha yorucu aktiviteye hazırlanmak için kasları ısıtmaktır.



Germe Hareketleri

Dinamik germe, ısınmanın ve bir sporcunun performansının en kritik bölümlerinden biridir. Daha esnek bir kas, daha güçlü ve daha sağlıklı bir kas demektir. Daha güçlü ve sağlıklı bir kas, antrenmana ve aktivitelere daha iyi yanıt verir ve yaralanmayı önlemeye yardımcı olur.

Daha ayrıntılı bilgi için lütfen 'Germe Hareketleri' bölümüne bakın.

Etkinliğe Özel Driller

Driller, spor becerilerini öğretmek için tasarlanmış etkinliklerdir. Öğrenme gelişimi düşük bir seviyede başlar, orta seviyeye doğru ilerler ve sonunda yüksek bir yetenek seviyesine ulaşır. Her sporcuyla mümkün olan en yüksek seviyeye ilerlemeye teşvik etmek gerekir. Driller ısınma ile birleştirilebilir ve belirli beceri gelişimine yol açabilir.

Beceriler, istenilen becerinin küçük bir bölümünün tekrarlanmasıyla öğretilir ve pekiştirilir. Çoğu zaman, beceriyi gerçekleştiren kasları güçlendirmek için hareketler abartılır. Her antrenman seansı sporcuyla bir hareketi oluşturan tüm becerilere maruz kalması için tüm gelişimi boyunca merkeze almalıdır.

Spesifik Isınma Aktiviteleri

Triatlon için özel ısınma aktiviteleri şunlardır:

- ◆ Yavaş tempolu 20 dakikalık koşu
- ◆ Yavaş tempolu 400 metrelik yüzme
- ◆ Yavaş tempolu 20 dakikalık bisiklet



Soğuma

Soğuma, ısınma kadar önemlidir, ancak çoğu zaman göz ardı edilir. Bir aktiviteyi aniden durdurmak kanın toplanmasına neden olabilir ve sporcunun vücudundaki atık ürünlerin vücuttan uzaklaştırılmasını yavaşlatabilir. Ayrıca bu durum Özel Olimpiyat sporcuları için kramplara, ağrılara ve diğer sorunlara neden olabilir. Soğuma, vücut ısısını ve kalp atış hızını kademeli olarak düşürür ve bir sonraki antrenman veya müsabaka öncesinde toparlanma sürecini hızlandırır.

Soğuma aynı zamanda antrenör ve sporcu için antrenman veya müsabaka hakkında konuşmak için iyi bir zamandır.

Aktivite	Amaç	Zaman (minimum)
Yavaş aerobik koşu	Vücut ısısını düşürür. Kalp atış hızını kademeli olarak düşürür.	5 dakika
Hafif germe hareketleri	Atık maddeleri kaslardan uzaklaştırır.	5 dakika

Germe hareketleri, soğumanın bir parçası olmalıdır. Antrenmandan sonra hayati önem taşır ve sporcunun vücudunun gerginleşmesini önler. Ayrıca antrenmandan sonra toparlanmaya da yardımcı olur. Germe hareketleri, yaralanmaları önler ve sporcunun kaslarının uzun ve esnek olmasına yardımcı olur.



Dinamik Germe Hareketleri

Esneklik, bir sporcunun hem antrenmanda hem de müsabakada optimum performansı için çok önemlidir. Esneklik vücut esnetilerek elde edilir. Germe hareketleri, bir antrenmanın veya müsabakanın başlangıcında yapılan yavaş aerobik koşuyu takip eder.

Dinamik germe hareketleri, belirli bir spor veya antrenmanla ilgili hareketleri uygulayarak vücut ısını yükseltir. Sporcunun kaslarını çalıştırmasına izin veren ancak uç pozisyonda tutulmayan bir dizi aktif kas hareketidir. Dinamik germe, sporcunun performansı için kritik öneme sahiptir ve vücudunu yaklaşan aktivite için hazırlar. Ayrıca aşağıdakilerin gerçekleştirilmesine de yardımcı olur:

- Güç artırılır.
- Esneklik geliştirilir.
- Sporcunun hareket açısı artırılır.

Dinamik germe, balistik gerdirmeden farklıdır (bir esnemeyi en üst düzeye çıkarmak için bir sıçrama hareketi kullanıldığında). Balistik germe tehlikeli olabilir ve bir kasın çok fazla gerilmesine neden olabilir. Bu da yaralanmalara neden olabilir. Dinamik germe yapılırken ise, çeşitli hareketleri yavaşça keşfetmek için kontrollü bacak ve kol hareketleri kullanılır. Kaslar sınırlarının ötesine gerilmez.

Down sendromlular gibi bazı sporcular, daha esnek görünmelerini sağlayan düşük kas tonusuna sahip olabilirler. Bu sporcuların normal, güvenli bir aralığın ötesine uzanmasına izin verilmemelidir.

Dinamik germe, ısınmadan sonra, antrenman veya müsabaka öncesinde yapılmalıdır. Germe sırasında tamamlanan hareket türleri, o günkü antrenmana bağlı olacaktır.

Triatlon için dinamik germe hareket örnekleri aşağıdadır. Her hareket için, ilk birkaç tekrarda küçük hareketler kullanarak başlanmalıdır, ardından hareket aralığı yavaşça artırılmalıdır.

Arm Circles (Kol Çevirme)

Ayaklarınız omuz genişliğinde ve kollarınız yana doğru açılmış bir şekilde dik dururken, her iki kolunuzla 10 ileri, sonra her iki kolla 10 geriye doğru daire yapın. Sonra bir kolla 10 ileri daire yapın, diğer kol 10 geriye doğru daire çizin (böylece ikisi de aynı anda zıt yönlerde daire çiziyor). Sonra her bir kolu 10 daire daha çevirin. Bu koordinasyona yardımcı olur.

Shoulder Circles (Omuz Çevirme)

Ayaklarınız omuz genişliğinde ve kollarınız yanınızda olacak şekilde kare dururken, her iki omuzunuzla 10 yavaş ileri daire, ardından her iki omuz ile 10 geriye doğru daire yapın.

Hip Circles (Kalça Çevirme)

Ayaklarınız omuz genişliğinde ve eller kalçalarınızda dik dururken, kalçanız sağa ve sonra sola doğru 10 yavaş daire çizin.

Head Circles (Baş Çevirme)

Ayaklarınız omuz genişliğinde dik dururken, başınızı sağa ve sonra sola doğru yavaşça 10 daire çizin.



Ankle Circles (Ayak Bileği Çevirme)

Ayaklarınız omuz genişliğinde dik dururken, bir bacağınızı hafifçe kaldırın ve bileğinizi sağa doğru küçük daireler halinde döndürün. 10 kez tekrarlayın ve ardından sola 10 daire yapın. Diğer bacağınızla tekrarlayın.

Walking Lunges (Uzun Adımlama)

Uzun bir adım atarak öne çıkın ve arka dizinizi yere doğru indirerek vücudunuzu indirin. Ön dizinizi ayak parmaklarınızın üzerinde veya biraz arkasında tutun ve karın kaslarınızı sıkı tutarak düz bir duruş sağlayın. 10 adım boyunca bu şekilde ilerlemeye devam edin.

Leg Lift (Bacak Kaldırma)

Elleriniz kalçanızın üzerinde dik dururken, bir bacağınızı gövdenizden uzağa doğru yana doğru sallayın ve ardından vücudunuzu diğer bacağınızın önüne geçerek geri dönün. 10 tekrarı tamamlayın ve ardından diğer bacakla tekrarlayın. Denge sorunu yaşayan sporcular bir mobilyaya veya sabit bir nesneye tutunabilirler.

Butt-Kicks

Dik dururken öne doğru yürüyün ve bacağınızın geriye doğru hareketini abartın, böylece topuğunuz kalçalarınıza kadar gelir. Bunu bir yürüyüşle başlatın ve yavaş yavaş yavaş bir yürüyüşe yükseltin. İyi forma odaklanırken her iki tarafta 10 tekrar yapın.

Hacky-sack

Dik dururken, dizinizi bükerek sol bacağınızı yukarı kaldırın. Sağ elinizle sol ayağınızın iç kısmına hafifçe vurmaya çalışın. Öne eğilmeyin. Başlangıç pozisyonuna dönün ve her bacakla 10 kez tekrarlayın.

Sıçrama

Kollarınız yanınızda düz durun. Bir (1) dakika boyunca yerinde yukarı ve aşağı doğru küçük zıplamalar yapın.

Twisted Jumps

Kollarınız yanınızda düz durun. Kalçalarınızı bir taraftan diğerine çevirirken küçük zıplamalar yapın. Bir (1) dakika boyunca atlamaya devam edin.

One-legged Jumps (Tek bacaklı atlama)

Kollarınız yanınızda düz durun. Bir bacağınızı hafifçe kaldırın ve bir ayaktan diğerine geçerken yerinde küçük zıplamalar yapın. Bir (1) dakika boyunca atlamaya devam edin.



Germe Hareketleri — Hızlı Örnek Yönlendirmesi

Rahat Şekilde Başlayın

Sporcular rahatlayana ve kaslar ısınana kadar başlamayın

SistematiK Olun

Vücudun en üstünden başlayın ve aşağı doğru ilerleyin

Genelden Özele Doğru İlerleyin

Genel hareketlerle başlayın sonrasında branşa özel hareketlere geçin.

Gelişimden Önce Basit Esneme Hareketleri

Yavaş, aşamalı germe hareketleri yapın.

Daha ileri uzanmak için zıplama veya sarsma hareketleri yapmayın.

Çeşitliliği Kullanın

Eğlenceli hale getirin. Aynı kasları çalıştırmak için farklı hareketler uygulayın.

Temiz Hava Alın

Nefesinizi tutmayın, sakın ve rahat olun.

Bireysel Farklılıklara İzin Verin

Sporcuların başlangıç ve ilerleme seviyeleri farklıdır.



Beslenme ve Sıvı Tüketimi Güvenlik Kaygıları

Beslenme ve sıvı alımı, herhangi bir dayanıklılık sporunu öğretmenin önemli yönleridir ve ciddiye alınmazsa bazen bir güvenlik sorunu oluşturabilir. Bir antrenör olarak, sporcuya antrenmanları boyunca sağlıklı ve dengeli bir diyet yemesini tavsiye etmelisiniz, ancak sporcu için sağlık riski oluşturan çeşitli koşulların farkında olmanız da önemlidir.

Hiponatremi

Hiponatremi, kandaki düşük sodyum yoğunlaşmasıdır. En sık dayanıklılık sporcularında görülen hiponatremi, potansiyel olarak yaşamı tehdit eden bir durumdur. Sodyum, su dengesi ve kas kasılmasında önemli bir rol oynar ve normal vücut fonksiyonları için gerekli bir unsurdur. Vücudun sodyum ve su dengesini korumak için olağanüstü bir yeteneği vardır. Ancak triatlonları da içeren dayanıklılık etkinlikleri bu kritik hayatta kalma mekanizmasına meydan okur.

Sodyum, vücuttaki geçirgen zarlardan su çekmek için gereklidir ve bu sıvıların tüm vücuda dağılmasını sağlar. Yeterli sodyum olmadan vücudunuz artık suyu geçirgen zarlar boyunca hareket ettiremez ve bu da dehidrasyona neden olur. İstedikiniz kadar suyu içebilirsiniz, ancak onu bağırsaktan kan dolaşımına taşımak için gerekli sodyuma sahip değilseniz, hiponatremik olursunuz. Egzersizin yoğunluğuna ve süresine bağlı olarak hiponatremi yaşamı tehdit edebilir.

Aşırı sıvı yüklenmesi, terleme ve ilaçlar hiponatremiye neden olabilir. Yeterli miktarda sodyumu değiştirmeden çok miktarda sıvı içmek hiponatremiye neden olabilir. Ek olarak, bir egzersiz seansı sırasında kaybedilen toplam ter hacmi ve sıvı yer değişimi ile bir ilişki vardır. Suyla (tuzsuz) değiştirilirse uzun süreli egzersiz sonucunda kaybedilen ter (tuz, diğer mineraller ve su), kan dolaşımında seyreltilmiş sodyum üretebilir ve bu da hiponatremiye neden olabilir.

İklim aynı zamanda düşük kan sodyumunun oluşma olasılığında da rol oynar. Sıcak iklimlerde, sporcular saat başı daha fazla terler ve bu da tuz değişiminde artış gerektirir. Aynı sonuçlar serin iklimlerde de ortaya çıkabilir. Ter oranları daha düşüktür, ancak çok fazla sıvı içmek kandaki sodyum yoğunluğunu azaltabilir ve sporcunun çok fazla tuzu atmasıyla aynı etkiyi yaratabilir.

İbuprofen, aspirin ve diğer steroid olmayan antiinflamatuar ilaçlar gibi ilaçlar, böbrek fonksiyonlarını engellemeleri ve sıvı tüketimini maskeleyen potansiyelleri nedeniyle hiponatremiye katkıda bulunabilir.

Kadınlar, hiponatremi geliştirme açısından erkeklerden daha büyük risk altındadır. Kadınlar genellikle erkeklerden daha küçük olma eğilimindedir ve küçük insanların vücutta aşırı yüklenmesi / aşırı su toplama yaşanması için daha az sıvı gerektiğinden aşırı sıvı yüklenmesi daha olasıdır. Kadınlarda aşırı sıvı tutucu hormonlar, kadın sporcunun fazla sıvı atmasını engelleyen katkıda bulunan faktörler olarak belirtilmiştir. Hiponatremiye hormonal katkı hala tartışılmaktadır.

Hiponatreminin Belirtileri ve Belirtileri:

- ◆ Bulantı
- ◆ Kramplar
- ◆ Baş ağrısı
- ◆ Geveleyerek konuşma
- ◆ Karışıklık / Yönelim Bozukluğu
- ◆ Şişkinlik
- ◆ Mide bulantısı



Aşırı durumlarda hiponatremi, konvülsiyonlara / nöbetlere, komaya ve ölüme yol açabilir.

Hiponatremi şu yollarla önlenabilir:

- ◆ Sporculara elektrolit içeren içeceklerle yeterli sıvı takviyesi almalarını öğretmek
- ◆ Bireysel sıvı kaybı oranlarının belirlenmesi
- ◆ Egzersiz sırasında antiinflamatuvar ve / veya ağrı kesici ilaçlar kullanmaktan kaçınım

Bir sporcu bir (1) saatten fazla egzersiz yaptığında, hiponatremiyi önlemek için elektrolitler değiştirilmelidir. Kesin miktar değişmekle birlikte, genellikle dayanıklılık aktiviteleri sırasında saatte bir (1) gram sodyum almanız önerilir. Bu kişiye göre değişir ve başarılması zor olabilir. Sporcuların sağlıklı bir denge bulmaları ve büyük bir yarışa giden günlerde tuz alımlarını artırmaları ve spor içeceklerinde ne kadar sodyum olduğunu bilmeleri gerekebilir. Sıcak bir yarış sırasında kaybolan tuzu yeterince değiştirmek zordur. Spor içecekleri tüketirken bile, terle değiştirilebilecek olandan daha fazla tuzun kaybolması muhtemeldir. Sporcunun vücudunu bilmek ve yarışmadan önce iyi bir dengeye sahip olmak, hiponatremiden kaçınmanın anahtarıdır.

Bireysel sıvı kaybı oranlarını belirlemek, sağlıklı bir sistemi sürdürmek için ne kadar sodyum gerektiğini hesaplamının mükemmel bir yoludur. Bunu yapmanın en iyi yolu, sporcunun antrenmandan önce ve sonra ter oranını belirlemek için tartıya çıkmasını sağlamaktır. Ons cinsinden kilo kaybı, bir spor içeceği ile değiştirilecek ons cinsinden sıvı hacmi miktarını temsil eder. Spor içeceklerini seçerken saatte bir (1) gram sodyum değiştirme önerisini aklınızda bulundurun.

Dayanıklılık aktiviteleri sırasında ağrı kesiciler ve antiinflamatuvarlar gibi ilaçlardan kaçınılmalıdır çünkü bunlar böbrek fonksiyonunu olumsuz etkiler ve dolaylı olarak hiponatremiye neden olabilir. Sporcular, fiziksel aktivite ile bağlantılı olarak bu ilaçları kullanmadan önce daima doktorlarına danışmalıdır.

Dehidrasyon

Dehidrasyon, normal vücut fonksiyonu için gerekli olan su ve tuzda kayıp yaşanması durumudur.

Dehidrasyonun arkasındaki temel dayanak, vücudun aldığından daha fazla sıvı kaybetmesine neden olan sıvı yetersizliğidir. Sağlıklı hücreleri ve dokuları korumak için gereken sıvı / tuz dengesi dehidrasyon ile ciddi şekilde bozulabilir.

Dehidrasyon, özellikle sıcak havalarda, antrenmanın 30. dakikasında meydana gelebilir. Vücut, çalışan kasların ürettiği ısıyı dağıtmak için terlemeye güvenir. Terleme ayrıca sporcunun temel vücut ısını korumaya yardımcı olur. Vücut sıcaklığının güvenli bir aralıkta tutulması, başlangıçta dehidrasyonun neden olabileceği ısı ile ilgili yaralanmaları önlemede anahtar bir unsurdur. Şiddetli antrenman sırasında ısı kaybını sürdürmek için gereken terleme miktarı, yeterli sıvılar alınmadıkça kaçınılmaz olarak dehidrasyona yol açacaktır.

Dehidrasyon, sporcunun performansını düşürür ve düzeltilmezse ölüme yol açabilir. Dehidrasyonda, ısı artışı ve sıcak çarpması ısıya bağlı hastalıklardaki en yaygın faktörlerden biridir. Hem ısı artışı hem de sıcak çarpması her yıl çok sayıda ölüme neden olur. Dehidrasyonun en ciddi sonucu, vücut sıcaklığını tehlikeli derecede yüksek seviyelere çıkarabilen, ısı tükenmesine ve potansiyel olarak ölümcül ısı artışına neden olan vücuttaki ısı düzeninin bozulmasıdır.



Yüzme, bisiklete binme ve koşma gibi yorucu aktiviteler, yeterli sıvı / elektrolit değişimini gerektirir, aksi takdirde dehidrasyon meydana gelir. İklim koşullarına ve / veya egzersiz yoğunluğuna bağlı aşırı terleme, düzeltici önlemler alınmazsa bireyleri hızla susuz bırakabilir.

Dehidrasyona neden olan faktörler: kusma, ishal, ateş, diüretikler, hastalık, antienflamatuarlar gibi çeşitli ilaçlar, düşük kondisyon seviyeleri, uykusuzluk, ısıya alışmama, güneşte çok uzun süre kalma, yeterince sıvı içmeme, alkol ve kafein olabilir.

Sporcular, 30 dakikadan uzun süren herhangi bir aktivite nedeniyle dehidrasyon riski altındadır. Yeterli hidrasyon olmazsa vücut suyu ve diğer temel unsurları hızla kaybederek böbrek problemleri ve hatta ölüm riski taşır. Çocuklar da boylarının kısa olması nedeniyle dehidrasyon gelişme riski daha yüksektir. Tüm sporcular için, dehidrasyona birlikte kötüleşme süreci hızla gerçekleşebilir.

Dehidrasyon Semptomları

- Baş ağrısı
- Baş dönmesi
- Bilinç bulanıklığı
- Sakarlık
- Aşırı terleme
- Susama (bu iyi bir gösterge değildir; genellikle susuzluk ortaya çıktığında, dehidratasyon zaten gerçekleşmiştir)
- Koyu renkli idrar
- Kramplar
- Kızarmış cilt
- Zayıf, düzensiz ve hızlı kalp atış hızı
- Düşük kan basıncı
- Genel halsizlik
- Üşüme hissi
- Hızlı ve sık sık nefes alma

Dehidrasyonu Önleme

- Antrenman öncesinde, sırasında ve sonrasında sıvı alın.
- Sıcaklığa uygun giysiler giyin.
- Isıya alışkın olun.
- Bazı ilaçlardan kaçının.

Susuz kalma olasılığını önlemek için en iyi tedbir sıvı alımıdır. Vücutta hidrasyon sorunu olmadığını göstergesi, büyük hacimlerde berrak idrar çıktısıdır

Sıvı Takviyesi

Çoğu triatlet için sıvı gereksinimi 500 ml / saattir. Egzersizden önce (yaklaşık 2-3 saat) 8-20 ons sıvı içmek şiddetle tavsiye edilir. Egzersiz sırasında, özellikle süre 60 dakikadan uzun olduğunda, kaybedilen sıvıların yenilenmesi çok önemlidir.

Egzersiz her 20 dakikada bir 6-8 ons sıvı tüketmek, özellikle triatlon gibi dayanıklılık olayları sırasında takip edilmesi gereken iyi bir kuraldır. Egzersiz sonrası sıvıların tüketilmesi, vücudun özellikle yüksek glisemik karbonhidratlar içerdiğinde kasların iyileşmesine yardımcı olmasının yanı sıra elde etmeye çalıştığı dengeyi korumasına izin verir. En az% 6-8 karbonhidrat ve elektrolit içeren bir spor içeceği seçin.



Spor İçeceklerine Karşı Su

Bir (1) saatten az süren tüm faaliyetler için tek başına su yeterlidir. Uzun süreli egzersiz sırasında, 60 dakikadan uzun süren herhangi bir aktivitede, sıvı tüketiminin, artan aktivite süresi ile kaybedilen belirli maddelerle eşleşmesi gerekir. Spor içecekleri, kasların iyileşmesine katkıda bulunurken vücudun tükenen kaynaklarını değiştirme kapasitesine sahiptir. Spor içecekleri, özellikle elektrolit tüketimi, çalışan kasları beslemek için karbonhidratlar ve kasların iyileşmesine yardımcı olarak suya göre çeşitli avantajlar sağlar. Spor içeceklerinin en önemli özellikleri tat, karbonhidrat ve sodyum içeriğidir.

Spor içecekleri, egzersiz sırasında kaybedilen elektrolitleri geri kazanma potansiyeline sahipken, içme arzusunu tetikler. Spor içeceklerinin ilave edilen tuzu ve hoş tadı susuzluk tepkisini tetikleyerek sıvı tüketimini teşvik eder ve bu da hiponatremi ve dehidratasyon gelişme olasılığını azaltır. Ek olarak, belirli spor içeceklerinde bulunan sodyum ve potasyum, egzersiz sırasında ve sonrasında kas kramplarını azaltmaya yardımcı olur.



Karbonhidratlar, egzersiz sırasında kaslara güç veren birincil yakıttır. % 6-8 karbonhidrat içeren spor içecekleri, kaslarımızın çalışma kapasitesini iyileştirmek için gereken enerjiyi sağlar. Birçok çalışmada, % 6-8 (100 ml sıvı başına 6-8 gram karbonhidrat) karbonhidrat içeren spor içecekleri tüketen sporcuların, sadece su içen sporculara göre daha az yorgunlukla daha uzun süre egzersiz yapabildiklerini göstermiştir. Bununla birlikte, optimum yakıt ve enerji için doğru miktarda karbonhidrat ile şişkinliğe ve mide bulantısına yol açabilecek çok fazla karbonhidrat arasında ince bir çizgi vardır. Ek olarak, karbonhidrat içeriği çok yüksek olduğunda, sıvının bağırsaktan kana emilme hızı, yeniden hidrasyonu engelleyebilecek mide boşalmasındaki gecikmeye bağlı olarak yavaşlar. Emilim ve mide boşalma hızı (sıvının mideden bağırsaklara geçiş hızı) kişiye göre değişir. Her 100 ml sıvı için % 6-8 karbonhidrat içeren spor içecekleri, depolanmış kas glikojeninin kullanımını geciktirirken ve kan şekeri seviyelerini korurken enerjiyi artırmak için egzersiz sırasında önerilir. Yüksek karbonhidrat yüzdelere sahip yüksek hacimde sıvıları sindirmekte ve sindirmekte güçlük çekenler için kılavuzlarda değişiklik yapılması gerekebilir.



Dayanıklılığın uzatılmasına ek olarak, sporcu içecekleri kasların iyileşmesine katkıda bulunur. Kas kurtarma, vücudun glikojen depolarını ne kadar iyi iyileştirdiğine ve egzersizden sonra kas dokularını ne kadar iyi onardığına bağlıdır. Güncel araştırmalar, egzersizden 30-60 dakika sonra karbonhidrat tüketiminin bir sporcunun ertesi günkü performansı üzerinde muazzam bir etkisi olabileceğini göstermektedir. Bu bir saatlik süre boyunca, sporcu içecekleri tüketen sporcular, sporcu içeceklerini tüketmeyen veya kaybettikleri karbonhidratlarını basit şekerlerle değiştirenlere göre glikojenlerinin yaklaşık% 50 daha fazlasını geri kazanır. İyileşme aşamasında sporcu içecekleri içmenin ek bir avantajı, tipik olarak sporcuların iştahının azalması, beslenme ve sıvı eksikliğine neden olmasıdır. Egzersiz sonrası spor içecekleri ile yeniden nemlendirme, iştahın bastırıldığı bir dönemde kaybedilen beslenmenin yerini almanın daha lezzetli bir yolu olabilir ve bu da iyileşmeyi hızlandıracaktır.

Sonuç olarak, uzun süreli egzersiz sırasında karbonhidrat alımının yorgunluğu geciktirmesi ve performansı artırmasıdır. Bir aktivite 60 dakikadan az olduğunda tek başına su uygundur. 60 dakikadan uzun süren herhangi bir egzersiz, enerjiyi artırmak, kas iyileşmesine yardımcı olmak ve yeterli hidrasyon sağlamak için elektrolit ve karbonhidrat alımını gerektirir. 100 ml sıvı başına% 6-8 karbonhidrat içeren spor içecekleri en iyi seçimdir. Sporcuların optimum enerji ve performans için yakıtlarının iyi beslenmesi, iyi dinlenmesi ve bol su tüketmesi gerekir. Egzersiz öncesinde, sırasında ve sonrasında sporcu içeceklerinin tüketilmesi, kas karbonhidrat depolarını yenileyerek ve kaybedilen vücut sıvılarını geri kazandırarak faydaları kanıtlanmıştır.

Protein

Protein, iyileştirici beslenmenin önemli bir kaynağıdır. Bakım, onarım, optimum bağışıklık sistemi işlevi ve zayıf kas büyümesinin tümü proteine bağlıdır. Egzersiz sonrası (ideal olarak ilk saat içinde) protein alımı, yüksek yoğunluklu egzersiz sırasında meydana gelen kas proteininin parçalanmasının yeniden inşasına yardımcı olur.

Isı Bitkinliği

Isı bitkinliği, vücut ısısında ve kalp atış hızında bir artışla tanımlanabilir. Isı bitkinliği olan kişilerde ayrıca yorgunluk, halsizlik, baş dönmesi, baş ağrısı, mide bulantısı (bazen kusma) ve kas krampları görülebilir.

Güneş çarpması

Güneş çarpması, çok yüksek vücut ısısı, kızarıklık ve terlemenin gerçekleşmemesi ile tanımlanabilir. Sıcak çarpması, ısı yaralanmalarının en tehlikelidir ve düzeltilmezse felç ve ölüme neden olabilir.



Triatlon Becerilerini Öğretme

Yüzme

Yüzme, triatlon müsabakasının ilk aşamasıdır. Triatlon yüzme aşamalarının çoğu açık suda gerçekleşir ve sağlam açık suda yüzme becerileri gerektirir. Antrenman, sporcuların havuzda yüzmekten açık suda yüzmeye geçiş yapmalarına yardımcı olmalı ve yarışma öncesinde açık suda bol bol pratik yaptıklarından emin olmalıdır. Yeni açık su yüzücülerinin karşılaştığı iki yaygın sorun, açık su korkusu ve gezinme yeteneğidir.

Suda güvenliği daha da artırmak için, antrenörler sporcuları içeri girmeden önce suyun sıcaklığını hissetmeye teşvik etmelidir. Ayrıca antrenman sırasında tek başlarına yüzmeleri ve hızlanmadan önce her zaman kolay bir hızda başlamalıdır.

Sporculara, hem görebilmeleri hem de görülebilmeleri için açık suda renkli yüzme başlıkları ve gözlükler takmaları gerektiğini söyleyin.

Serbest Stil Yüzme Kulaç Atma

Yüzme oldukça teknik bir spordur ve kulaç verimliliği başarıya giden yoldur. Antrenörler, bir seferde yüzme kulaçının bir kısmına odaklanarak sporcuların uygun serbest stil yüzme formuna ulaşmalarına yardımcı olabilir. İyi bir teknik, doğru nefes alıp verme ile başlar; dengeli ve aerodinamik bir vücut ve baş pozisyonu, merkez rotasyonu, güçlü bir kulaç döngüsü ve sabit eşit ayak vuruşları ile ilerler.

Yarışmanın bisiklet ve koşu aşamalarında triatletlerin bacaklarında enerji ve güç tasarrufu yapması önemlidir. Triatletler hızlı bir ayak vuruşuna ihtiyaç duymaz, sadece başlangıçta bir ayak vuruşu ve ardından doğru kalça hareketine ihtiyaç duyar.



Doğru Nefes Alma Tekniği

Yüzerken doğru nefes alma tekniği şarttır. Sporcular suda ivme sağlamak için uygun merkez rotasyonu kullanmalı ve her saniye, üçüncü veya dördüncü kulaçta bir nefes almalıdır. Başın nefes alma sırasındaki pozisyonu, sanki birisi adınızı söylediğinde tepki verecek şekilde başınızı döndürüyormuş gibi doğal olmalıdır. Bir gözlük su seviyesinin altında kalırken diğeri suyun üzerinde kalmalıdır. Hareket, yukarı veya aşağı değil, yana doğrudur.





Açık Suda Gezinme

Açık suda yüzerken gezinmenin en iyi yolu, her saniyede veya üç kulaçta bir nefes almaktır. Her 10 kulaçtan sonra, sporcu başını sudan hafifçe kaldırmalı, işaret şamandıralarını yerleştirecek ve rotada olmasını sağlayacak kadar yükseğe kaldırmalıdır. Bir sporcu sudan başını çok yükseğe kaldırdığında, vücudunun arka yarısı düşer ve yüzücüyü daha fazla sürükler ve yavaşlatır. Sporculara başlarının tamamını değil, sadece gözlerini sudan kaldırmayı öğretmeniz önemlidir. Sporcu, görme hareketinden önce veya sonra nefes alabilir ve hangisinin daha verimli ve daha kolay olduğunu belirlemek için her yolu denemelidir.

Şamandıraların Uygun Tarafından Geçilmesi

Bir sporcu bir işaret şamandırasına ulaştığında, parkurun üçgen, dikdörtgen veya kare şeklinde olmasına bakılmaksızın, şamandırayı her zaman parkurun dışından geçilmelidir. Sporcular, sağ tarafta ve sol tarafta şamandıraları geçmeyi denemelidir. Her müsabaka parkurun yönünü ve hangi taraftaki şamandıraların geçileceğini belirler. Antrenörlerin müsabakadan önce yüzme parkurunu sporcusu ile birlikte gözden geçirmesi ve sporcunun hangi taraftan geçmesi gerektiğini bilmesini sağlaması çok önemlidir.



Draft'a Girmek

Triatlonun yüzme aşamasında drafta izin verilir. Sporculara, önlerinde bulunan sporcuların çalışmalarından yararlanmaları için bu fırsattan yararlanmaları öğretilmelidir.



Serbest Yüzme Egzersizleri

Triatlon yüzme eğitiminin çoğu, serbest stil ve açık su yüzme egzersizlerini uygulama seanslarına dahil ederek uygun yüzme tekniğine odaklanmalıdır. Bu egzersizler uygun dengeli ve aerodinamik vücut pozisyonunu, merkez rotasyonunu, baş pozisyonunu, nefes almayı, kulaç döngüsünü (giriş, yakalama, çekme ve kurtarma) ve ayak vuruşunu kapsamalıdır.



Yüzme Setleri Uygulaması

Aşağıda, bir triatlonun yüzme aşaması için sporcuları eğitmek için kullanılacak yüzme setlerine örnekler verilmiştir:

Yüzme Seti # 1

- 500 metre ısınma
- 2x200 metre (isteğe bağlı çekme kürekleri)
- 200 metrelik kurtarma (isteğe bağlı çekme kürekleri)
- 4x150 metre yarış temposu
- 200 metre yavaş toparlanma

Yüzme Seti # 2

- 400 metre ısınma
- 400 yarış hızı (isteğe bağlı çekme kürekleri)
- 1 dakika dinlenme
- 200 metre yavaş toparlanma

Yüzme Seti # 3

400 metre ısınma

Paletlerde% 85'te 6x50 metre (aralarında 10 saniye kurtarma)

6x50 kolay (20 saniye arasında kurtarma)

200 metre yavaş toparlanma

Yüzme Seti # 4

300 metre ısınma

Çekme şamandıralı 200 metre

10x100 metre:

% 70'te 5 (aralarında 10 saniye toparlanma)

% 85'te 3 (20 saniye arasında toparlanma)

% 90'da 2 (aralarında 30 saniye kurtarma)

200 metre yavaş toparlanma

Yüzme Seti # 5

300 metre ısınma

% 70'de 400 metre ritim

100 metre kolay toparlanma

% 80'de 200 metre ritim

100 metre kolay toparlanma

% 90'da 100 metre

200 metre yavaş toparlanma



Yüzme Ekipmanları

Paletler, yüzücü tahtaları, çekme şamandıraları ve el kürekleri gibi yüzme ekipmanları, sporcu eğitimini geliştirmek ve yüzme tekniğini ve formunu ayrı tutmak için pratikte kullanılabilir. Yüzme ekipmanı kullanırken, sporcunuzun güçlü ve zayıf yönlerini bilmek ve değerlendirmek ve sporcunuzun ekipmanı yüzme yeteneği ve tekniğine göre kullanmasının uygun olup olmadığını belirlemek önemlidir. Yanlış kullanıldığında, yüzme ekipmanı uygun olmayan yüzme formu oluşturabilir ve yüzmeyi zorlaştırabilir ve yaralanmalara neden olabilir. Yüzme küreklerini kullanırken özellikle dikkatli olun. Günümüzün yüzme küreklerinin geliştirilmesi ve tasarımı, önemli ölçüde daha geniş yüzey alanları ve farklı şekillerle sonuçlanmıştır. Çoğu triatlet ve yüzücü, suda büyük kürek çekecek omuz gücüne sahip değildir ve muhtemelen dirseklerini düşürerek veya uygun olmayan bir kulaca başvurarak telafi edeceklerdir. El kürekleri, kroslama, önce başparmağı girme ve etkisiz bir yakalama ve çekme gibi kulaçlarıyla ilgili teknik sorunları olan sporcular tarafından kullanılmamalıdır. Tüm yüzme ekipmanlarıyla, sporcunuzun ekipmanı doğru kullandığından ve bu ekipmanın form sorunları ve yaralanma potansiyeli oluşturmadan antrenmanını geliştirdiğinden ve tekniğini geliştirdiğinden emin olun.

Yaygın Yüzme Hataları

Hata	Düzeltilme	Talim/Test Referansı
Sporcu nefes almak için başını yana doğru hareket ettirmek yerine kaldırır.	Yüzerken basin altına bir yumruk yerleştirin	Yan yüzme gerçekleşir
Sporcu hızla ayak çıkarır	Triatlondaki ayak vuruşu sadece kalçanın devinimi sonucu olmalıdır.	Her bir kulaç için iki ayak vuruşu sergiler
Sporcunun kolları çok yavaştır.	Sporcu hava kontrolüyle ahenk içinde egzersiz yapmalıdır.	Artan kulaç sayıları ile kulaç döngüleri oluşturur.



Beceri Gelişimi: Yüzme

Sporcunuz Yapabilir:	Asla	Bazen	Sık Sık
Uygun bir Serbest Stil Yüzme Vuruşu gerçekleştirir			
Yüzerken düzgün nefes alır			
Açık suda gezinir			
Şamandıraları doğru taraftan geçirir			
Toplam			

Yüzmeden Bisiklete Geçiş

Antrenörlerin sporculara geçişleri sorunsuz ve verimli bir şekilde gerçekleştirmeyi öğretmesi önemlidir. Yüzmeden bisiklete geçiş sırasında sporcunun sudan karaya geçişi yapması, üstünü değiştirmesi, yiyecek alması (gerekirse) ve bisiklet sürmeye başlaması gerekmektedir. Geçiş alanı genellikle kaotik olabilir ve antrenörler sporcularını önceden buna hazırlamalıdır. Yüzmeden bisiklete geçişle ilgili olarak aşağıdakiler öğretilmelidir:

- Geçiş alanını kurma
- Geçiş alanına girerken bisikletinizi bulma
- Etkili bir şekilde kıyafet değişimi
- Bisiklet donanımınızı sabitlemek
- Geçiş alanından çıkılması
- Bisiklete binmek için nasıl verimli giyinilir

Geçiş Alanının Kurulması

Sporcuya, bisiklet sürüşüne uygun kıyafetleri kolayca giyinebilmeleri için geçiş alanlarını düzenlemeleri öğretilmelidir. Bisiklet kıyafetlerini dışarı çıkarmalı, kendilerini kurulumaları için hazır bir havlu bulundurmaları ve almayı düşündükleri herhangi bir besin maddesini kolayca erişilebilir halde bulundurmalarıdır.

Bisikletinizi Bulmak

Sporcular, bisikletlerini bulmalarına yardımcı olmak için her zaman geçiş alanının dışında görsel bir referansa sahip olmalıdır. Bu görsel referans bir ev, ağaç vb. Olabilir.



Kıyafetlerin Değişirilmesi / Bisiklet Gereçlerinin Sabitlemesi

Sporcuların bir triatlon müsabakasının yüzme ve bisiklet aşamaları arasında kıyafet ayarlamaları ve / veya değişiklikler yapması gerekecektir. Aşağıdaki sırayla giyinmeleri gerekir:

- Yarış üstü (tişört)
- Kask
- Gözlükler
- Yarış Kemer
- Bisiklet Ayakkabıları
- Eldivenler



Geçiş Alanından Çıkış

Sporculara geçiş alanından çıkmanın doğru yolu öğretilmelidir. Bunu yaparken, sporcu bisikletini geçiş alanına götürmeli, çıkmalı ve bisikleti montaj alanına monte etmelidir.





Geçiş Alanında Sık Karşılaşılan Hatalar

Hata	Düzeltilme
Kaskı yarış üstünden (tişörtten) önce takmak	Önce yarış üstünü (tişörtü) giyip ardından kaskı takmak
Geçiş alanında bisiklete binmek	Sporcular montaj alanına bisikletleriyle yürümeli/ koşmalıdır.
Bisikleti bulamamak	Her zaman bir referans noktası belirlemek

Beceri Gelişimi: Yüzmeden Bisiklete Geçiş

Sporcunuz Yapabilir:	Asla	Bazen	Sık Sık
Geçiş alanını etkili bir şekilde kurar			
Bisikletleri geçiş alanında bulur			
Kıyafetlerinizi verimli bir şekilde değiştirir			
Geçiş Alanından uygun şekilde çıkar			
Toplam			

Eğitim Noktaları

Antrenörler, geçişler boyunca tüm adımları sporcularla birlikte yürüyerek antrenman yapmalıdır.

Bisiklet

Bisiklet, triatlon yarışmasının ikinci aşamasıdır. Triatlon bisiklet parkurunda draft yapılmasına izin verilmez ve sporculara draftın ne olduğu ve bir müsabaka sırasında bundan nasıl kaçınılacağı öğretilmelidir.

Güvenlik nedenleriyle, sporcular her zaman bir kask takmalı ve güvenli yollarda (trafiğin az veya hiç olmadığı, iyi aydınlatılmış ve pürüzsüz yüzeylerle) sürmeye teşvik edilmelidir. Binerken yolun veya patikanın sağ tarafında kalmaları ve sol taraftaki diğer sporcuları geçmeleri öğretilmelidir. Sporcular dönüş alıştırmaları yapmalı ve bisiklet rotalarına aşina olmalıdır. Ellerini korumak için eldiven takmaları konusunda teşvik edilmelidirler.

Bisiklet Montajı

Sporcular, geçiş alanının dışındaki montaj alanına ulaştıklarında bisikletlerini monte etmeye hazır olmaları için bisiklet ayakkabılarını geçiş alanına koymalıdır. Daha teknik sporcular bisiklet ayakkabılarını bisiklet pedallarına tutturmayı seçebilir ve ardından bisikletlerini takıp ayakkabılarını bisiklet sürerken ayaklarına sabitleyebilir.



Bisiklet Montajında Sık Karşılaşılan Hatalar

Hata	Düzeltilme	Test/talim Referansı
Kask takmadan bisiklet montajı yapmak	Sporcunun bisikleti raftan almadan önce kaskı takması	Bisikleti raftan almadan önce kıyafet değiştirme ve vitesi sağlamlaştırma alıştırmaları yapmak
Geçiş alanında bisiklete binmeyi denemek	Bisikleti monte etmeden önce bisikletle geçiş alanı çıkışındaki montaj alanına yürüyün veya koşun	Geçişlerde antrenman yapmak

Uygun Pedal Tekniği

Uygun pedal tekniği, pedalları dairesel bir hareketle hareket ettirmeyi içerir. Sporculara pedallarıyla mükemmel bir daire çizmeyi hayal etmeleri söylenmelidir. Pedallar çemberin alt kısmında düz durmalı ve daha sonra atlet ayaklarını çemberin üstüne geri çekmelidir. Sporculara, yarışmanın koşu aşaması için kuadrisepslerinin gücünü koruyabilmeleri için, çemberin tepesinden dibine bacaklarıyla aşağı itmeleri öğretilmelidir. Bisiklet ayakkabısı, sporcunun pedalları yukarı çekmesine izin verdiği için buna büyük ölçüde yardımcı olur. Bu, sporcunun bacağın arkasında bulunan kasları kullanmasına ve koşu için ön kasları "kurtarmasına" olanak tanır.

Sporculara, bisiklet sırasında dinlenmeleri gerekiyorsa ve bisiklet koltuğunda oturmaya ara vermeleri gerekiyorsa, pedallar üzerinde ayağa kalkabilir ve pedal çevirirken vücutlarını bir yandan diğer yana hareket ettirebilirler, tüm ağırlığı bir tarafa sonra diğer tarafa yüklerler.



Pedal Çevirme Tekniğinde Sık Karşılaşılan Hatalar

Hata	Düzeltilme	Test/talim Referansı
Bacaklarını aşağı itmek	Ayaklarını yukarı çekerek pedal çevirme	Sadece bir bacakla ve sonra diğeriyle pedal çevirme alıştırmaları yapın
Omuzları yukarıda ve sert bir şekilde binmek	Omuzları gevşetmek	Vücudu biraz yan yana hareket ettirerek omuzları gevşetin



Dönüşler Yapmak

Uygun dönüşler yapabilmek için sporcunun kolları gevşemiş(sert değil) olmalıdır. Dönerken, pedalın yere çarpmasını önlemek için (sürücünün çarpmasına neden olabilir), sporcunun döndüğü aynı tarafta bulunan pedal, dairenin üst kısmında olmalıdır. Sporcu, vücudunu hafifçe dönen tarafa (dönüşe) yaslayarak dönüş yardımcı olmak için ağırlıklarını kullanmalıdır.



Dönüş Yapmada Sık Karşılaşılan Hatalar

Hata	Düzeltilme	Tet/talim Referansı
Dairenin alt kısmında yer alan dönüş tarafında bulunan pedal ile dönüş	Pedalı dairenin üst kısmına çevirin	En üst konumda uygun pedal ile dönüşler yapma alıştırmaları yapın
Gergin kollarla bisiklet sürmek	Hareketleri ve dönüşleri daha kolay yapabilmek için kolları gevşetin	Gidonları bırakmadan sürüş esnasında kolları hareket ettirin

Frenleme

Frenleme, frenlere minimum basınç gerektirir. Modern fren teknolojisi öyle ki, az güç uygulayarak bisiklet kolayca fren yapabiliyor.

Fren yaparken, sporculara ön frenden önce arka freni (sağ elden erişilebilir) uygulamaları öğretilmelidir. Bisiklet kazaları genellikle biniciler sadece ön frenle fren yaptığında meydana gelir. Yavaş frenleme, yalnızca arka frenle güvenli bir şekilde gerçekleştirilebilir. Hızlı frenleme en iyi şekilde önce arka fren ve ardından ön fren ile gerçekleştirilir. Sporculara bir dönüşe girmeye hazırlanırken arka frenle fren yapmaları öğretilmelidir. Dönüş sırasında fren yapmamaları gerekir.



Frenlemede Sık Karşılaşılan Hatalar

Hata	Düzeltilme	Test/talim Referansı
Sadece ön freni kullanmak	Arka freni kullanın	Sağ elle arka freni kullanarak alıştırmaya yapın
Fren bisiklette açık bırakılır	Her iki frenin de sürüşten önce uygun şekilde kapatılmış olduğunu kontrol edin	Her iki freni de sürüşten önce kontrol edin
Sürücünün tüm gücüyle fren yapması	Frenleme gerektiğinde yumuşak baskı uygulayın	Başlama ve frenleme alıştırmaları yapın

Yardım İstasyonlarında Durmak

Sporculara sol kollarını sallayarak bir yardım istasyonuna geldiklerini bildirmeleri öğretilmelidir. Bir yardım istasyonunda durmak isteyen sürücüler, yardım istasyonundan en az 50 metre önce parkurun sağ tarafında sürmelidirler.

Sporcular, bir yardım istasyonuna yaklaşırken arka frenleriyle yavaşça fren yapmalı ve sol ayak baskılarının klipslerini açmalıdır.

Yardım İstasyonunda Durmakla İlgili Sık Karşılaşılan Hatalar

Hata	Düzeltilme	Test/talim Referansı
Yardım istasyonu sağ taraftayken yolun sol tarafında durma	Yardım istasyonuna yaklaşırken sağ tarafa geçin	Her yardım istasyonunun konumu için sürüşten önce rota haritasını kontrol edin
Durma niyetini açıklamadan bir yardım istasyonunda durmak	Sol kolunuzla el sallayarak duracağınızı duyurun	Bir yardım istasyonunda durma sinyali verme alıştırmaları
Yardım istasyonunda her iki frenle hızlı frenleme	Arka freni kullanarak yavaşça fren yapın	Bir yardım istasyonuna yavaş bir yaklaşım uygulayın

Bisiklet Pozisyonu

Sporcular bisikletlerine uygun şekilde takılmalı ve ardından donanımları işaretlemelidir. Bisiklette kendi ayarlamalarını yapmaları gerekmemelidir.



Bisiklet Drilleri

Bisiklet Drili # 1

- % 65 küçük zincir halkasında 30 dakika
- % 80 büyük zincir halkasında 12 dakika
- Kurtarma için küçük zincir halkasında 3 dakika
- % 80 büyük zincir halkasında 12 dakika
- Dinlenmek için küçük zincir halkasında 3 dakika
- İyileşme için 10 dakika yavaş pedal çevirme

Bisiklet Drili # 2

- 15 dakika ısınma
- 100 devir / dakika üzerinde küçük zincir halkasında 8 dakika
- Dinlenmek için 2 dakika yavaş pedal çevirme
- 100 devir / dakika üzerinde küçük zincir halkasında 8 dakika
- Dinlenmek için 2 dakika yavaş pedal çevirme
- İyileşme için 10 dakika yavaş pedal çevirme

Bisiklet Drili # 3

- % 80-85'te büyük zincir halkasında 1 dakikalık ritmin 5 tekrarı, ardından % 60-70'te 1 dakikalık hafif direnç
- İyileşme için 10 dakika yavaş pedal çevirme

Beceri Gelişimi : Bisiklet

Sporcunuz Yapabilir:	Asla	Bazen	Sık Sık
Bisikleti uygun şekilde monte edin ve pedallara klipsler			
Uygun pedal çevirme tekniğini sergiler			
Doğru dönüşler yapar			
Doğru fren yapar			
Yardımlarında başarıyla durur			
Toplam			



Bisikletten Koşuya Geçiş

Yüzmeden bisiklete geçişte olduğu gibi, bisikletin koşuya geçiş için uygun beceriler öğretilmelidir. Sporcu bisiklet etabını bitirdiğinde, iniş alanına ulaşmadan önce 100-200 metre yavaşlamalıdır. Bunu yapmak için, sporcu arka frenle frene basmalı ve bisiklet ayakkabılarını açmalıdır. Sporcu iniş alanına geldiğinde, uygun şekilde inmeli ve bisikletle geçiş noktasına yürümeli / koşmalıdır. Yüzmeden bisiklete geçişte olduğu gibi, sporcunun geçiş alanında kendi özel yerini bulmak için özel bir referans noktasına sahip olması gerekir.



Sporcu uygun geçiş noktasını bulduktan sonra, bisikleti bisiklet rafına yerleştirmeli, bisiklet kaskını çıkarmalı, bisiklet ayakkabılarını çıkarmalı (bisiklet üzerinde henüz bırakılmamışsa), koşu ayakkabılarını giymeli, müsabaka kemerini ve koşu şapkasını takmalıdır.

Beslenme gerekiyorsa, sporcu planlanan yiyecek veya içeceği tüketmeli ve geçiş alanından yavaşça koşmaya başlamalıdır. Geçişten çıktıktan sonra, düzenli bir koşu hızına geçebilir.



Beceri Gelişimi: Bisikletten Koşuya Geçiş

Sporcunuz Yapabilir:	Asla	Bazen	Sık Sık
Geçiş alanına girmeden önce bisikleti doğru şekilde indirir			
Ayakkabıları bisiklete klipslenmiş halde bırakır (uygunsa)			
Geçiş alanına ulaşmak için düzgün fren yapar			
Geçiş alanındaki yerini bulur			
Bisikleti rafa doğru şekilde yerleştirir			
Toplam			



Koşu

Koşu için antrenman rotaları planlarken, bir numaralı endişe güvenlidir. Aydınlatma, kaldırımlar, trafik düzenleri, ulaşılabilir suyun varlığı, yol koşulları, suç tehditleri, diğer koşucular ve sporcular (bisikletler, kaykaycılar, bebek arabaları, köpekler vb.) Ve tuvaletler için dikkate alınması gerekir.

Sporcuların yarışacağı kilometre / mesafeye mümkün olduğunca yakın rotalar tasarlamak önemlidir. Bir koşunun gerçek mesafesindeki küçük (bir milin onda biri) farklılıklar sporcunun o günkü nihai başarısını etkilemeyecektir. olayın.

Çalışırken güvenlik riskleri şunları içerir:

- Trafik
- Saldırımlar (sporcuların her zaman çiftler halinde veya bir grup halinde koşmasını sağlayın)
- Köpekler
- Kirlilik (hava kirliliğinin yüksek olduğu bölgelerde sabah erken veya akşam geç saatlerde antrenman yapın)
- Sınırlı kaldırım veya banketlere sahip dar yollar
- Vahşi hayvanlar (varsa)
- Görünürlük (sporcular parlak renkler giymelidir)

İlerleme hızı

Araştırmalar, bir yarışın ilk yarısı ikinci yarıdan biraz daha yavaş koştuğunda yarış performanslarının en üst düzeye çıktığını gösteriyor. Buna "negatif bölünme" denir. Optimum yaklaşık% 51 -% 49 gibi görünmektedir. Örneğin, 40 dakikalık bir 10K için, atlet ideal olarak ilk yarıyı yaklaşık 20:24 ve ikinci yarıyı yaklaşık 19:36'da koşacaktır.

Negatif bölünmeler yapmak da iyi bir antrenman koşusu stratejisidir çünkü;

- (a) yarış stratejisini ve yarış hızını kopyalar ve bu nedenle uygular
- (b) psikolojik olarak orta noktada zaten yorucu ve yavaşlamaktan daha güçlü hissetmek daha iyidir
- (c) Negatif bölünmedeki bir hatanın (yani erken bir temponun çok yavaş olması), pozitif bölünmedeki bir hata (erken bir temponun çok hızlı olması) kadar ağır bir cezaya sahip değildir ve koşucuya daha büyük bir hata payı bırakır.

Antrenman sırasında koç üç (3) farklı adım öğretmelidir:

1. Mesafe Temposu
2. Ritim Temposu
3. Müsabaka Temposu

Sporcular, hızlar arasındaki farkı anlamalı ve farklı günlerde her hızda antrenman yapmalıdır. Sporcunun hızlar arasındaki farkı anlaması zor olabilir, ancak antrenmanlarından en iyi şekilde yararlanmaları için her birini pratik yapmaları önemlidir. Antrenman normalde uzak tempo veya ritim hızında gerçekleştirilir.

Bir yarış sırasında, sporcular kolay bir hızda koşmaya başlamalı ve yarışın ikinci yarısı için zorlu bir yarış temposuna geçmelidir.



İlerleme Hızıyla İlgili Sık Karşılaşılan Hatalar

Hata	Düzeltilme	Test/Talim Referansı
Yarışa çok hızlı başlamak	Yarışmaya kolay bir tempoda başlayıp Zor bir tempoda ilerlemek	Farklı Tempolarda Antrenman yapmak

Koşu Egzersizleri

Çalıştırma Drili # 1

10 dakika ısınma
% 80'de 2x400 metre (aralarda 1 dakika dinlenme)
% 75'te 1 mil
2 dakika toparlanma
% 85'te 2x400 (aralarında 1 dakika dinlenme)
5 dakika yavaş toparlanma

Çalıştırma Drili # 2

2K yavaş ısınma
3K hızı %75-85'ten artırma
1K yavaş toparlanma

Çalıştırma Drili # 3

10 dakika ısınma
% 85'te 4x600 metre ile 200 metre toparlanma
10 dakika yavaş toparlanma



Beceri Gelişimi: Koşu

Sporcunuz Yapabilir:

	Asla	Bazen	Sık Sık
Kendi koşu hızlarını uygun şekilde belirleyebilir			
Toplam			

Eğitim Noktaları

Sporcuların, iyi antrenman yapmayarak bir yarışta acı çekmektense antrenman sırasında iyi bir çaba göstererek yarıştan zevk almanın daha iyi olduğunu anlamaları önemlidir. Sporcuları, rekabetten nasıl keyif alacaklarını tam olarak anlamaları için eğitmeli ve yarış deneyimi kazandırmalıdır.

Sporcunun her zaman önünde ve arkasında bir sporcu olacağını anlaması önemlidir. Endişeli veya aceleci olmamayı ve bunun yerine kendi yarışlarına konsantre olmayı öğrenmelidirler. "Ne kadar iyi antrenman yaparsam o kadar iyi rekabet edeceğim!" sözünü hatırlamalıdır.



Triatlon Antrenörleri İçin İpuçları - Genel Bir Bakışla

Uygulama İpuçları

- Yarışmaları simüle edin
- Sporcunun müsabaka sırasında da antrenmanlarla aynı beslenmeyi ve sıvı tüketimini almasını sağlayın
- Tüm ekipmanlarla geçişler yapın ve her ay bisikletleri kontrol edin
- Yarıştan önce bir kontrol listesi yapın ve sporcu ile birlikte gözden geçirin
- Yüzme, bisiklet ve koşu parkurlarını gözden geçirin ve yardım istasyonu pozisyonlarını belirleyin

Rekabet için İpuçları

- Sporcunun geçiş alanını bulması için harici bir referans noktası belirlemesine yardımcı olun
- Sporcunun kıyafetlerini nasıl değiştireceğini de içeren geçişi gözden geçirin
- Bisiklet lastiklerindeki hava basıncını kontrol edin
- Aşınmayı önlemek için sporcuların Kayma yapmasına yardım edin
- Sporcunun güneş kremi uygulamasına yardım edin. Sporcular gözlüklerini lekeleyebileceği ve görüş kaybına neden olabileceği için yağ veya krema asla dokunmamalıdır.
- Sporcuyla yarışma sırasında yemek yemesini hatırlatın
- Sporcuyla her an cesaretlendirin
- Parkurdayken sporcuyla mümkün olduğunca yakın olmaya çalışın
- Bir sporcuyla diskalifiye etmeye neden olacak herhangi bir davranışa asla maruz bırakmayın veya hoş görmeyin

Sporcuyla rekabet etmenin doğru yolunu ve kurallara uygun görgü kurallarını öğretin



Örnek Egzersizler

Spesifik egzersizler, sporcunun bireysel hazırlığına bağlıdır. Tipik olarak, genel bir program izlenmeli ve sporcunun bireysel ihtiyaçlarına göre uyarlanmalıdır.

Orta ve ileri düzey sporcular aynı antrenmanı takip edebilir ancak farklı bir zorluk derecesinde gerçekleştirebilirler.

Başlangıç seviyesindeki sporcular bir yerine iki gün istirahat edebilirler.

Bir haftalık antrenman için örnek egzersizler şunları içerir:

Pazartesi	Dinlenme
Salı	Fartleack koşusu, sürekli ritim koşusu, üst ve alt vücut için spor salonu egzersizi
Çarşamba	Spin Egzersizi, hemen ardından 10 dakikalık bir koşu. 200 metre yüzün teknik, hız ve tempo için 600 metre ve dinlenmek için 100 metre
Perşembe	Küçük tepe koşu tekrarları ve ardından yüzme tekrarları, üst ve alt vücut için spor salonu antrenmanı yapın
Cuma	Spin Egzersizi (45 dakika) ve ardından 200 metre ısınma yüzüşü, 500 metre yarış temposu ve dinlenmek için 100 metre
Cumartesi	Uzun koşu
Pazar	Uzun bisiklet ve ardından uzun bir yüzme

İki sporun planlandığı veya bir spor ve spor seansının planlandığı günlerde, sporcu hem bir seferde hem de birini sabah ve bir öğleden sonra tamamlayabilir.



Değişiklikler ve Uyarlamalar

Yarışmada, kuralların sporcuların özel ihtiyaçlarına uyacak şekilde değiştirilmemesi önemlidir. Bununla birlikte, sporcunun özel ihtiyaçlarını karşılayan ve izin verilen triatlon kurallarında sınırlı sayıda onaylanmış değişiklik vardır. Ancak antrenörler, sporcuların başarıya ulaşmalarına yardımcı olmak için antrenman egzersizlerini, iletişimlerini ve spor ekipmanlarını değiştirebilirler.

Egzersizleri Değiştirme

Tüm sporcuların katılabilmesi için bir egzersize dahil olan becerileri değiştirin.

Bir Sporcunun Özel İhtiyaçlarını Karşılama

Bir sporcunun özel ihtiyaçlarını karşılamamanın bazı yolları şunlardır:

- Görme engelli sporcular için zil sesini kullanın
- İşitme engelli sporcular için renkli bayraklar kullanın
- İşitme engelli sporcular için el işaretleri oluşturun

İletişim Yönteminizi Değiştirme

Farklı sporcular farklı iletişim sistemleri gerektirir. Örneğin, bazı sporcular gösterilen egzersizleri öğrenip daha iyi tepki verirken, diğerleri daha fazla sözlü iletişim gerektirir. Bazı sporcuların egzersiz veya becerinin bir açıklamasını görmek, duymak ve hatta bir açıklamasını okumak için bir kombinasyona ihtiyacı olabilir.

Ekipmanı Değiştirme

Bazı sporcular için başarılı katılım, aşağıdaki gibi özel ihtiyaçlarına uygun ekipman modifikasyonları gerektirir:

- Gidon yüksekliği
- Özel bir içecek sistemi
- Bisiklet ayakkabısı yerine tenis ayakkabısı
- Daha rahat bir koltuk / sele
- Geçiş kolaylaştırmak için üçlü bir elbise
- Görülmesi daha kolay olan daha büyük şamandıralar
- Yüzme parkuru boyunca şerit işaretleyicinin eklenmesi



Zihinsel Hazırlık ve Antrenman

İster kişisel olarak elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışan ister başkalarına karşı rekabet eden sporcu için zihinsel eğitim önemlidir. Penn State'ten Bruce D. Hale'in "Terleme Yok" olarak adlandırdığı zihinsel imgeleme çok etkilidir. Zihin gerçek olanla hayal edilen arasındaki farkı söyleyemez. Pratik, zihinsel veya fiziksel olup olmadığına bakılmaksızın pratiktir.

Sporcudan, birkaç dikkat dağıtıcı unsurun olduğu sakın bir yerde rahat bir pozisyonda oturmasını isteyin. Sporcuya gözlerini kapatmasını ve belirli bir beceriyi sergileyen resmini yapmasını söyleyin. Her biri kendilerini bir triatlon kursunda büyük bir film ekranında görüyor. Onları adım adım ilerleyin. Görme, duyma, dokunma ve koku alma gibi tüm duyuları ortaya çıkarmak için kelimeleri kullanarak olabildiğince fazla ayrıntı kullanın. Sporcudan görüntüyü tekrar etmesini isteyin, resim becerileri başarılı bir şekilde prova eder.

Bunun arkasındaki düşünce, bedeninizin zihninizin gittiği yere gitmesidir. Düşünce enerjidir ve enerji eylemdir. Sporcu olayları önce zihninde sonra da fiziksel olarak gerçekleştirebilir.

Bazı sporcuların süreci başlatmak için yardıma ihtiyacı vardır. Diğerleri bu şekilde kendi başlarına pratik yapmayı öğrenecekler. Zihindeki becerileri icra etmek ile sahadaki becerileri icra etmek arasındaki bağlantıyı açıklamak zor olabilir. Ancak, defalarca kendini doğru bir şekilde tamamladığını hayal eden ve bunun doğru olduğuna inanan sporcunun bunu gerçekleştirme olasılığı daha yüksektir. Birinin aklına ne girerse girsin ve eylemlerinde kalbi ortaya çıkar.



Triatlon'da Kros Antrenmanı

Kros antrenmanı, bir olayın performansına doğrudan dahil olan beceriler dışındaki becerilerin yerine konulmasını ifade eden modern bir günlük terimdir. Kros antrenmanı, yaralanma rehabilitasyonunun bir sonucu olarak ortaya çıktı ve şu anda yaralanmanın önlenmesinde de kullanılıyor. Koşucular bacaklarında veya ayaklarında koşmalarını engelleyen yaralanmalara maruz kaldıklarında, sporcunun aerobik ve kas gücünü devam ettirebilmesi için başka aktiviteler değiştirilebilir.

Sınırlı bir değer vardır ve spesifik alıştırırmaya geçiş vardır. "Kros antrenmanı" yapmanın bir nedeni, yaralanmadan kaçınmak ve yoğun bir spora özgü antrenman periyodu sırasında kas dengesini korumaktır. Sporda başarının anahtarlarından biri, sağlıklı kalmak ve uzun vadede antrenman yapmaktır. Kros antrenmanı, sporcuların daha büyük bir coşku ve yoğunlukla veya daha az yaralanma riski ile etkinliğe özgü antrenman yapmalarına olanak tanır.

Spor salonu antrenmanları triatletler için çok önemlidir çünkü tüm kas gruplarını çalıştırarak, tüm işi yapmak için tek bir kas grubuna güvenmeyiz. Bu, yaralanmaları önlemeye yardımcı olabilir. Engelli parkur yarışlarına eğlence için katılmak, triatlon sporcularının daha güçlü ve daha yetenekli olmasına yardımcı olabilir. Dinlenme günleri de su topu, voleybol gibi oyunlarla hareketli günler olabilir.



Ev Antrenmanı Programı

1. Sporcular haftada sadece bir kez antrenörleriyle antrenman yapıyorlarsa ve bireysel antrenman yapmazlarsa, ilerlemeleri çok sınırlı olacaktır.
2. Hiç bir şey sporcunun yeteneğini oyun kadar geliştiremez! Ebeveynler / Veliler, sporcuyla ek antrenman veya sosyal geziler için aile yarışmalarına davet edebilirler.
3. Etkili olabilmesi için, antrenörler; aile üyeleri ve / veya antrenman yapan sporcular için bir ev antrenmanı oryantasyonu yürütmelidir. Bu, sporcuların farklı etkinliklerle uygulamalı deneyim kazandıkları aktif bir antrenman olmalıdır.
4. Antrenör, motive aracı olarak, sezon boyunca belirli sayıda ev antrenmanını tamamlayan sporculara bir başarı sertifikası verebilir.



*Özel
Olimpiyatlar*

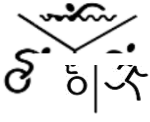
TRİATLON ANTRENÖRLÜK REHBERİ

**Triatlon Kuralları, Protokol &
Etik Davranışlar**



İçindekiler

Triatlon Kurallarını Öğretme.....	62
Birleştirilmiş Spor® Kuralları	65
İtirazlar.....	66
Triatlon Protokolü ve Normlar.....	67
Sportmenlik.....	68
Triatlon Sözlüğü.....	69



Triatlon Kurallarını Öğretme

Triatlon kurallarını öğretmek için en uygun zaman antrenmandır. Örneğin bir antrenman bisikleti yolculuğu sırasında, sporculara draftın ne olduğunu ve yarışmanın bisiklet aşamasında izin verilmediğini açıklamak için iyi bir zaman olacaktır.

Uluslararası bir spor programı olarak Özel Olimpiyatlar, Uluslararası Triatlon Birliği kurallarını hem kabul etmiş hem de değiştirmiştir. Özel Olimpiyatlar tarafından değiştirilmiş ve onaylanmış Triatlon kurallarının tam listesi için www.specialolympics.org adresinde bulunan resmi Özel Olimpiyat Spor Kurallarına bakınız.

Bir antrenör olarak sporun kurallarını bilmek, anlamak ve bu kuralları triatletlerinize ve diğer antrenörlere öğretmek sizin sorumluluğunuzdadır. Bu sorumluluk konusunda size yardımcı olmak için, triatlon sporunu yöneten bazı kurallar aşağıda listelenmiştir.

Müsabaka Mesafesi

Özel Olimpiyatlar triatlon etkinliği üç aşamadan oluşur:

- 750 Metre Yüzme
- 20K Bisiklet
- 5K Koşu

Yetkililer

Aşağıdaki görevlilerden daha az olmamalıdır:

- Baş Hakem
- Güvenlik Görevlisi
- Sağlık Görevlisi
- Kurs Sorumlusu

Baş Hakem

Baş Hakem, tüm katılımcılara, antrenörlere ve etkinlik destek personeline kurs, güvenlik prosedürleri ve etkinliğin farklı aşamaları için geçerli olan sahaya özgü kurallar hakkında bilgi verilmesini sağlayacaktır. Baş Hakemin ayrıca güvenlik endişeleri veya öngörülemeyen koşullar nedeniyle yarışı durdurma veya mesafeyi ve / veya yarış rotasını değiştirme yetkisi vardır.

Güvenlik Görevlisi

Emniyet Görevlisi, olayın üç aşamasıyla ilgili emniyetin tüm yönlerinden sorumludur. Müsabakayı sahnelemek için uygun olmayan koşullar varsa Baş Hakeme bilgi vermeli ve / veya parkurda değişiklikler için tavsiyelerde bulunmalıdır.

Sağlık memuru

Tıbbi Görevli, yarışma ve rakipler ile ilgili tüm sağlık durumlarından sorumludur.

Kurs Sorumlusu

Kurs Görevlisi, parkurun mesafesini belirleyen anketin doğruluğundan sorumludur. Yarışmanın başlamasından önce, tüm noktaların doğru şekilde işaretlendiğinden ve tüm ekipmanın doğru bir şekilde kurulduğundan ve çalışır durumda olduğundan emin olmak için Baş Hakem ve Güvenlik Görevlisi ile parkuru inceleyecektir..



Yetkili Sporcular Programı

Yetkili Sporcular Programı, sporcunun kabiliyetine uygun olarak değişken sorumluluk seviyelerinde görevlendirmek için gerekli becerilerde eğitilecek Özel Olimpiyat sporcularının gelişimine yardımcı olmak amacıyla tasarlanmıştır. Tipik olarak, sporcunun, sporcuya nasıl yönetileceğini öğreten bir "akıl hocası" görevlisi olacaktır. Özel Olimpiyat Programları, bu programa katılan Özel Olimpiyat sporcularına sertifika almaları için rehberlik etmek üzere, ulusal yönetim organının yerel bir temsilcisi ile birlikte mentor yetkiliyle birlikte çalışmalıdır.

Yüzme Davranışı

Açık su yüzme sporcuları, antrenörler, idareciler, ebeveynler ve görevliler, her şeyin olabileceği açık suyun dinamik ortamında her zaman "Beklenmeyi Beklemeli" ve esnek olmalıdır. Açık suda yüzme aşamaları, okyanuslar, koylar, denizler, göller, nehirler, barajlar, rezervuarlar, lagünler, göller, göletler, dereler, haliçler, boğazlar, kanallar ve kürek tekneleri. Lidolar dâhil olmak üzere herhangi bir doğal veya insan yapımı su kütlesinde gerçekleştirilebilir.

Sporcular kendilerini suda ilerletmek için herhangi bir kulaç kullanabilir ve suya basabilir veya yüzebilir. Sporcular dinlenmek için yerde durabilir (su buna izin verecek kadar sığ olduğunda). Sporcuların sadece yüzme etabının başında ve sonunda zemini itmesine izin verilir. İlerlemek için nesneyi kullanmadıkları sürece şamandıra, tekne, halat gibi cansız bir nesneyi veya kayan bir nesneyi tutarak dinlenebilirler.

Yüzme Acil Durumları

Zorluk çeken ve yardıma muhtaç bir yüzücü, bir kolunu başının üzerine kaldırıp ve yardım istemek için yukarı ve aşağı sallamalıdır. Resmi yardım alan bir yüzücü, böyle bir yardım yüzücünün ilerleme kaydetmesine yardımcı olmazsa yarışın geri kalanından çekilmelidir.



Yüzme Ekipmanları

Soğuğa veya hava koşullarına karşı ek koruma sağlayabilen kaldırma kuvveti sunan dalış kıyafetleri ve diğer teknik mayolar kullanılabilir. Dalış kıyafeti hiçbir yerde 5 mm kalınlığından fazla olamaz. Hiçbir yüzücünün paletler, el kürekleri, şamandıralar veya şamandıralar gibi hızına veya dayanıklılığına yardımcı olabilecek herhangi bir cihazı kullanmasına veya takmasına izin verilmeyecektir. En fazla iki bone kullanılabilir. Bir sporcu iki yüzücü kepi takarsa, resmi yarış kepi dışarıya takılmalıdır. Makul bir vücut yağı, lanolin veya vazelin uygulanmasına izin verilir.





Bisiklet Yönetimi

Sporcular, bisikletlerine eşlik etmedikleri sürece bisiklet parkurunda ilerlemeyeceklerdir. Sporcuların çıplak üstle bisiklete binmesine izin verilmez. Geçiş alanı içinde bisiklete binmeye izin verilmez. Öngörülen bisiklet parkurunu bilmek ve takip etmek tamamen her katılımcının kendi sorumluluğundadır.

Draft Yapmak

Bisiklet parkurundayken, hiçbir katılımcı draft bölgesinin önde gelen bir bisikletçinin veya bir motorlu taşıtın draft bölgesi ile kesişmesine izin vermeyecektir. Draft Bölgesi, her bisikleti çevreleyen on iki (12) metre uzunluğunda ve üç (3) metre genişliğinde dikdörtgen alan olarak tanımlanır. Bir sporcu aşağıdaki durumlarda bisiklet draft bölgesine girebilir: başka bir sporcuyla sollarken ve manevrayı 20 saniye içinde uygularken; güvenlik nedenleriyle; bir yardım istasyonundan veya geçiş bölgesinden 100 metre önce ve sonra; keskin bir dönüşte; TD tarafından hariç tutulan bir bölümde.

Güvenlik Ekipmanları

Tüm katılımcılar, ITU'ya bağlı bir Ulusal Federasyon tarafından tanınan ulusal akredite bir test kurumu tarafından onaylanmış, hasarsız ve değiştirilmemiş koruyucu bir kask takacaklardır. Kask, sporcu bisikletin elindeyken, bisikletini bisiklet etabının başlangıcında raftan çıkardığı andan bitişte bisikletini bisiklet alanındaki rafa yerleştirene kadar her zaman güvenli bir şekilde takılmalıdır. Tüm gidon borusu uçları tıkanmalıdır.

Koşu Yönetimi

Katılımcılar tüm koşu parkurunu koşmalı veya yürümelidir ve resmi yarış numaralarını takmalıdır. Her katılımcı, öngörülen kursu bilmekten ve takip etmekten sorumludur.

Ekipman

Herhangi bir zamanda kulaklık, radyo veya kişisel ses cihazı takan veya taşıyan herhangi bir katılımcı, zaman cezasına tabi olacaktır. Katılımcılar, bu tür bir kap camdan yapılmaması koşuluyla, parkurun koşu bölümünde bir su şişesi taşıyabilir. Cam şişeler yasaktır.



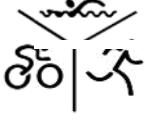
Birleştirilmiş Spor® Kuralları

Birleştirilmiş Spor® müsabakası kuralları ile resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kurallarında belirtilen kurallar ve kurallar kitabında belirtilen değişiklikler arasında çok az fark vardır. Eklemeler aşağıdaki gibidir:

1. Bir kadro, orantılı sayıda sporcu ve partnerden oluşur. Müsabaka sırasındaki bir diziliş yarı atletlerden ve yarı partnerlerden oluşur. Triatlonda, her sporcunun yarışmanın her üç aşamasında kendilerini gölgeleyecek bir partneri vardır. Triatlon bayrak takımlarının yarışmada ortaklardan iki sporcu daha olmalıdır.
2. Takım sporunda, görev dağılımı tüm oyuncuların ortalama yeteneğine göre değil, kadrodaki en iyi oyunculara göre yapılır.
3. Takım sporlarında oynamayan yetişkin bir antrenör bulunmalıdır. Takım sporlarında oyuncu antrenörlerine izin verilmez.

Birleştirilmiş spor Triathlon, zihinsel engelli bireyleri ve aynı ekipte bulunmayanları eşit ortaklar olarak bir araya getirerek zihinsel engelli bireylerin yaygınlaştırılmasına daha fazla katkıda bulunmak üzere tasarlanmıştır. Tüm takım arkadaşları arasındaki eşitlik, takım arkadaşları aşağı yukarı aynı yaş ve yeteneklere sahip olduğunda artar. Benzer yaş ve yeteneklere sahip sporcuların ve partnerlerin seçimi Birleştirilmiş Spor Triatlon antrenmanı ve yarışması için çok önemlidir.

Birleştirilmiş Spor ortaklarının takımdaki ve genel olarak Özel Olimpiyatlardaki rollerini bilmeleri çok önemlidir. Birleştirilmiş Spor ortaklarının oyuncu hakimiyeti, programın amaç ve hedeflerini karşılamaz ve sporcuların yeteneklerini sergilemelerine izin vermez. İyi bir ortak, sporcunun yanında yarışan ve benzer bir yeteneğe sahip olmalıdır. Mükemmel bir dünyada sporcunun ve bir Birleştirilmiş Spor partnerinin katkılarını ayırt etmek imkansız olurdu.



İtirazlar

İtiraz prosedürleri, rekabet kurallarına tabidir. Rekabet yönetim ekibinin rolü kuralları uygulamaktır. Antrenör olarak sporcularınıza karşı göreviniz, sporcularınız yarışırken meydana gelen ve resmi triatlon kurallarını ihlal ettiğini düşündüğünüz herhangi bir eyleme veya olaya itiraz etmektir. Siz ve sporcularınız arzu ettiğiniz sonucu alamadığınız için itiraz etmiyor olmanız son derece önemlidir. İtirazlar, bir yarışmanın programını etkileyen ciddi konulardır. Müsabakayla ilgili itiraz prosedürlerini öğrenmek için yarışmadan önce yarışma yöneticisine danışın.

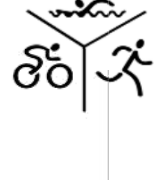
Bir itiraz durumunda, baş antrenör Spor Bilgi Masasında (SID) bulunması gereken İtiraz Formunu doldurmalıdır. İtiraz, yarışmanın bitiminden sonra en geç 20 dakika içinde Spor Danışma Masasına sunulmalıdır.

İtiraz ve İtiraz Prosedürleri

Sadece teknik direktör veya kayıtlı antrenör (antrenörün yokluğunda) antrenör edebilir. Tüm formlar tam olarak doldurulmalı ve aşağıdaki bilgileri içermelidir:

- Tarih
- Gönderilme zamanı
- Spor, Etkinlik, Yaş Grubu Bölümü
- Sporcunun adı, Delegasyon
- Potansiyelin nedeni (Resmi Özel Olimpiyatlar kurallarının belirli kural ihlali)
- Antrenörün imzası

İtiraz gönderildikten sonra, Teknik Delege, Spor Müdürü ve Baş Görevliden oluşan Spora Özel Jüri tarafından bir karar verilecektir. Jüri bir karar verdiğinde, itiraz kararı kabul edebilir veya kararı Dünya Oyunları Jüri Temyizinde temyiz edebilir. Jüri Temyizleri, Oyunun Organizasyon Komitesinin (GOC) bir temsilcisi, bir Özel Olimpiyatlar temsilcisi ve bir Teknik Yetkiliden oluşacaktır. Temyiz Jürisi tarafından verilen tüm kararlar kesindir.



Triatlon Protokolü ve Normlar

Uygulama Sırasında

İyi bir Triatlon normu ve protokolü pratikle başlar. Sporcularınıza iyi bir sportmenlik ve görevlilere, takım arkadaşlarına, rakiplere ve gönüllülere saygıyı öğretmek gerçek bir müsabaka gerçekleştiğinde bu davranışları devam ettirecektir. Antrenör olarak rolünüz, takımınızın izleyeceği standardı belirler. Her zaman iyi bir örnek olmaya çalışın.

Egzersiz yaparken, sporcularınızın rekabette zorunlu kılmalarını bekleyecekleri kurallara uymalarını sağlayın. Sporcularınız kuralları ve kuralları ne kadar iyi anlarsa, belirli bir çağrının neden yapıldığını anlamak için o kadar donanımlı olurlar. Uygulamada çağrıları uygularken tutarlı olmak, yarışmalardaki kafa karışıklığını ve hayal kırıklığını azaltacaktır. Hem görevlilere hem de diğer yarışmacılara saygıyı öğretmek pratikte başlar. Antrenörün yüksek sportmenlik standartları belirlemesi gerekir.

Triatlon bireysel bir spor olsa da, açık suda veya bisiklette ve koşu parkurlarında planlanmamış veya tehlikeli durumların ortaya çıkması durumunda sporcularınıza birbirlerine yardım etmeyi öğretmeyi unutmayın.

Yarışma Sırasında

Triatlon, en iyi şekilde birçok olumlu duygu ile gerçekleştirilen oldukça rekabetçi bir spordur. Duyguları kontrol altında tutmak ve iyi sportmenliğe kanalize etmek antrenman için zor olabilir. Aşağıda sporcularla paylaşabileceğiniz bazı önemli ipuçları verilmiştir:

- Başlangıç çizgisine zamanında varmak ve geçişlerinizi ayarlamak için geçiş alanına erken gelin
- Kıyafetinizin kurallara ve hava koşullarına uygun olduğundan emin olun
- Doğru numaralarınızı aldığınızdan emin olun
- Her zaman elinizden gelenin en iyisini yapın
- Diğer rakiplere, antrenörünüze ve görevlilere saygı gösterin
- Her zaman antrenmana veya yarışmaya başlamadan önce bir ısınma yapın



Sportmenlik

Kazanmama izin verin. Ama kazanamazsam, çabamda cesur olmama izin verin. "

İyi sportmenlik, hem antrenörün hem de sporcuların adil oyun, etik davranış ve dürüstlük taahhüdüdür. Algılama ve uygulamada, sportmenlik, cömertlik ve başkaları için içten ilgi ile karakterize edilen nitelikler olarak tanımlanır. Aşağıda, sporcularınıza sportmenliği nasıl öğreteceğiniz ve antrenörlük yapacağınızla ilgili birkaç odak noktası ve fikri vurguluyoruz.

Rekabetçi Çaba

- Her etkinlik sırasında azami çabayı gösterin.
- Becerileri, yarışmada sergilediğiniz gibi aynı yoğunlukta uygulayın.
- Her zaman yarışmayı bitirin - asla bırakmayın.

Her Zaman Adil Oyun

- Her zaman kurallara uyun.
- Her zaman sportmenlik ve adil oyun sergileyin.
- Yetkililerin kararına her zaman saygı gösterin.

Koçların Beklentileri

- Katılımcıların ve taraftarların takip etmesi için her zaman iyi bir örnek olun.
- Katılımcılara uygun sportmenlik sorumluluklarını öğretin ve sportmenliğe ve etiğe öncelik vermelerini talep edin.
- Sporcu performansını olumlu bir şekilde pekiştirin.
- Görevlilerin muhakemesine saygı gösterin, etkinlik kurallarına uyun ve taraftarları kışkırtacak davranışlarda bulunmayın.
- Rakip koçlara, yöneticilere, katılımcılara ve taraftarlara saygılı davranın.
- Kamuoyunda yetkililer ve rakip koçlarla el sıkışın.
- Sportmenlik standartlarına uymayan katılımcılar için cezalar geliştirin ve uygulayın.

Birleşik Sporlarda Sporcuların ve Ortakların Beklentileri®

- Takım arkadaşlarınıza saygılı davranın.
- Bir hata yaptıklarında takım arkadaşlarını teşvik edin.
- Rakiplere saygılı davranın: Yarışmalardan önce ve sonra el sıkışın.
- Yarışma görevlilerinin kararlarına saygı gösterin, yarışma kurallarına göre bir teklif verin ve taraftarları kışkırtabilecek hiçbir davranış sergilemeyin.
- Adil bir yarışma düzenlemek için yetkililer, antrenörler veya yöneticiler ve diğer katılımcılarla işbirliği yapın.
- Diğer takım kötü davranış gösterirse misillemede bulunmayın (sözlü veya fiziksel olarak).
- Özel Olimpiyatları temsil etmenin sorumluluğunu ve ayrıcalığını ciddiyetle kabul edin.
- Kazanmayı, elinizden gelenin en iyisini yapmak olarak tanımlayın.
- Antrenörünüzün belirlediği yüksek sportmenlik standardını yaşayın.



Antrenörlük İpuçları

- Sporcularınıza hakemlere ve kararlarına saygı duymayı öğretin.
- Sporcularınıza kurallar dâhilinde sert oynamayı öğretin.
- Sporculara triatlonun genel kurallarını öğretin.
- Her müsabaka veya antrenmandan sonra sportmenlik ödülleri verin veya sporcuları takdir edin.
- Sporcuları sportmenlik sergiledikleri zaman daima övün.

Unutmayın

- Sportmenlik, sizin ve sporcularınızın müsabaka öncesinde, sırasında ve sonrasında nasıl davrandığınız ile gösterilen bir tutumdur.
- Rekabet konusunda olumlu olun.
- Rakiplerinize ve kendinize saygı gösterin.
- Kızgın hissediyor olsanız bile daima duygularınızı kontrol altına alın.



Triatlon Sözlüğü

Terim	Tanım
Aero Barlar	Dirseklerinizi koyabileceğiniz yerlere bakan gidonlar. Bu çubuklar, sporcuların rahat bir aerodinamik pozisyonu korumasına izin verir
Sahil Kenarı Yüzmeye Başlama	Yüzme aşaması sporcular su dışındayken başladığında
Temel	Güç ve hızın üzerine inşa edileceği bir fitness temeli
Bonk (sersemlemek)	Bir sporcunun aniden enerji kaybettiğinde ve yorgunluk ortaya çıktığında
Tuğla	Birbiri ardına olmak üzere arka arkaya iki disiplini içeren bir kombinasyon antrenmanı. Bu yüzme ve bisiklete binme veya koşu olabilir
Yunus Dalışı	Sığ dalış içeren sığ sudan geçme yöntemi, ayağa kalkmak ve su yüzme için yeterince derin olana kadar tekrarlamak.
Draft Yapmak	Enerji tasarrufu için bir sporcunun doğrudan diğerini takip etme süreci. Bu triatlonda yüzme sırasında yasaldır ancak bisiklette değildir.
Kolay Tempo	Rahat bir hızda yüzme, bisiklet sürmek ve / veya koşmak
Fartleck	Aralıklı antrenman yöntemi
Aralıklı Antrenman	Düşük yoğunluklu aktivite ile serpiştirilmiş kısa ve maksimuma yakın efor içeren bir kardiyovasküler antrenman
Suda Yüzmeye Başlama	Yüzme aşaması, halihazırda suda bulunan sporcularla başladığında
Negatif Bölünme	Bir sporcu bir yarışın ikinci yarısını ilk yarıdan daha hızlı bitirdiğinde
PB / PR	Kişisel En İyi / Kişisel Kayıt
Yarış Temposu	Bir yarışta optimum performans için en yüksek hızda performans
Ritim Temposu	Kolay ve yarış temposu arasında bir tempo
Gözetleme Şamandıraları	Yüzücülerin görebilmesi için suya yerleştirilmiş şamandıralar
T-1	Geçiş Bir (1): Yüzmeden bisiklete geçiş
T-2	Geçiş İki (2) Bisikletten Koşuya Geçiş
Şamandıraları çevirmek	Rotayı işaretlemek için suya yerleştirilmiş şamandıralar