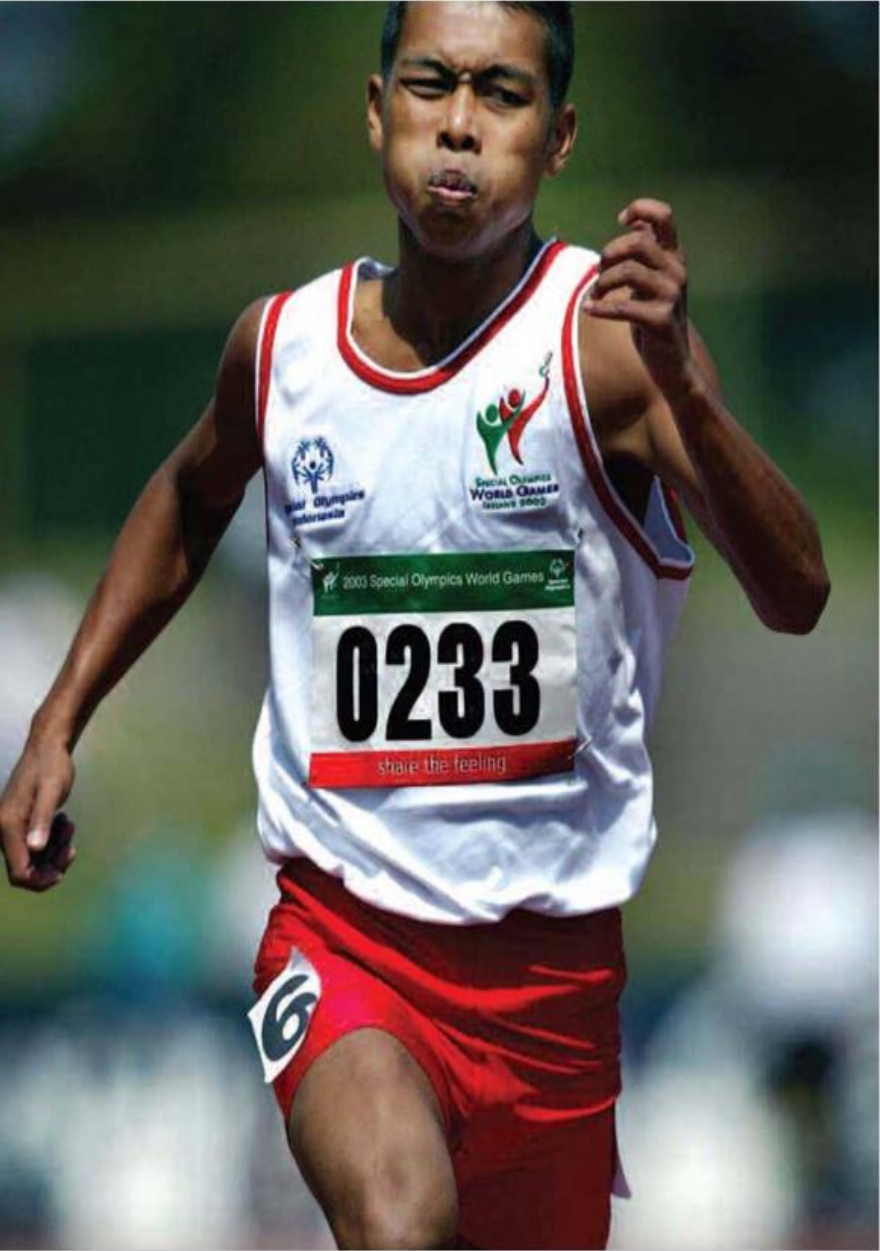


Özel Olimpiyat Antrenör Kılavuzu

ATLETİZM



Özel Olimpiyatlar



Özel Olimpiyatlar

ATLETİZM ANTRENÖR REHBERİ

Çeviri Editörü

Prof. Dr. Mahmut AÇAK

Çeviren

Arş. Grv. Hakan BÜYÜKÇELEBİ

ISBN: 978-605-4222-95-7

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

2022



Atletizmin Yararları

Atletizm sporu, tüm yetenek ve yaştaki sporcuları optimum seviyelerde yarışmaya teşvik eder. Atletizm temelli atletizm antrenman programı sayesinde katılımcılar herhangi bir spor dalında rekabet edebilmek için toplam zindelik geliştirebilirler. Tüm Özel Olimpiyatlar sporlarında olduğu gibi, atletizm de sporculara beceri geliştirme ve rekabetçi ortamlarla öğrenme ve geniş sosyal ortamlarda yer alma fırsatını sunar.

Temel olarak, atletizmdeki başarı, sporcunun kararlılığına ve uygulama alışkanlıklarına bağlıdır. Ancak, yalnızca bir atletizm antrenman programına katılarak, atlet öğrenebilir:

- Öz-disiplin
- Bağımsız karar verme yeteneği
- Daha üretken ve bağımsız bir yaşam sürmesine yardımcı olacak yaşam boyu spor becerileri.

Özel Olimpiyat sporcuları tarafından gösterilen birçok farklı yetenek seviyesi vardır ve antrenör her sporcunun yetenek seviyesini öğrenme sorumluluğuna sahiptir. Bu bilgiyi kullanarak, antrenör bu kılavuzda verilen kaynakları alır ve bilgileri her sporcu için geçerli olacak şekilde uyarlar. Temelden ileri seviyeye kadar olan seviyeler rehberde dahil edilmiştir ve bu da antrenör seçilebilecek çeşitli beceriler ve tatbikatlar vermektedir. Tüm bilgiler, antrenör tarafından sporcularına uygun şekilde kullanılacak bir kılavuzdur. Bir beceri veya tatbikat çok zor görünüyorsa, antrenör sporcuların öğrenmelerine ve performans göstermelerine yardımcı olmak için gerektiği şekilde kolayca değişiklik yapabilir. Sporcuların gelişimine ve büyümelerine yardımcı olmak için, antrenörün yeteneklerini sürekli olarak gözlemleyerek ve değerlendirerek, yeni teknikler ve tatbikatlar sağlayarak ve beceri seviyelerine bakılmaksızın pozitif teşvik vererek onlara meydan okumasının iyi olacağını unutmayın.



Teşekkür

Özel Olimpiyatlar hareketi, Annenberg Vakfı'nın desteği için son derece minnettar. Antrenörlerinin mükemmelliği için küresel hedeflerimizi destekleyen bu kılavuzun ve kaynağın üretimini taahhüt etti.



Gelişen iletişim yoluyla halkın refahını geliştirmek

Özel Olimpiyatlar ayrıca yarışmada yardımcı olan profesyonellere, gönüllülere, antrenörlere ve sporculara teşekkür eder. Bocce Antrenörlük Kılavuzunun üretimi. Özel Olimpiyatların misyonunun yerine getirilmesine yardımcı oldular: yıl boyu sağlamak sekiz yaş ve üstü insanlar için çeşitli Olimpik tip sporlarda spor eğitimi ve sporcu rekabet zihinsel engelli daha yaşlı, onlara fiziksel uygunluk geliştirmeleri için sürekli fırsatlar veren, cesaret, neşe yaşayın ve aileleriyle hediye, beceri ve arkadaşlık paylaşımına katılın, diğer Özel Olimpiyat sporcuları ve toplum.

Özel Olimpiyatlar, bu kılavuzun gelecekteki revizyonları için fikirlerinizi ve yorumlarınızı memnuniyetle karşılar. Herhangi biri için özür dileriz nedeni, bir kabul yanlışlıkla ihmal edilmiştir.

Suzie Bennett-Yeo, Özel Olimpiyatlar Avustralya Venisha Bowler, Özel Olimpiyatlar, Inc

Wanda S. Durden, Özel Olimpiyatlar, Inc.

Dave Lenox, Özel Olimpiyatlar, Inc.

Ryan Murphy, Özel Olimpiyatlar, Inc.

Karla Sirianni, Özel Olimpiyatlar, Inc.

Kelly Zackodnik, Özel Olimpiyatlar Kanada

Yardım ve Desteğiniz İçin FoNowing'e Özel Teşekkürler

Janusz Rozum, Özel Olimpiyatlar Polonya

Tony Wayne, Özel Olimpiyatlar Kuzey Carolina Paul Whichard, Özel Olimpiyatlar, Inc

Özel Olimpiyatlar Kanada Brenda Hill, Antrenör

Özel Olimpiyatlardan Spor Sahipleri Kanada Videosu Fern Bremault Chris Doty Gino Lucarelli Sarah

McCarthy Blayne Usselman Özel Olimpiyatlar Virginia

Özel Olimpiyatlardan Virginia'lı Sporculara Özel Video



Özel Olimpiyatlar

ATLETİZM ANTRENÖR REHBERİ

Atletizm Antrenman ve Müsabaka Sezonu Planlama



İçindekiler

Hedefleri.....	...6
Hedeflerin Değerlendirilmesi Kontrol Listesi7
Periyotlar.....	...8
Uygulama Programının Onayı.....	12
Bir Atletizm Antrenman Planının Temel Bileşenleri	13
Etkili Eğitim Seanslarının İlkeleri.....	14
Başarılı Eğitim Oturumları Yürütmek İçin İpuçları.....	15
Güvenli Eğitim Antrenmanları Yürütmek İçin İpuçları	16
Atletizm Antrenmanı Yarışmaları.....	17
Takım Üyelerini Seçme.....	18
Unified Sports®'da Anamlı Bir Katılım Oluşturma.....	18
Atletizm Atlet Becerileri Değerlendirmesi.....	19
Özel Olimpiyatlar Atletizm Becerileri Değerlendirme Kartı.....	20
Günlük Performans Dereceleri.....	24
Atletizm Kıyafetleri.....	27
Atletizm Ekipmanları.....	28
Genel Atletizm Ekipman Listesi Bir Bakışta.....	30



Hedefler

Her sporcu için gerçekçi, zorlu hedefler, hem antrenman hem de yarışma sırasında sporcunun motivasyonu için önemlidir. Hedefler hem eğitim hem de rekabet planlarının eylemini tesis eder ve yönlendirir. Sporculara yönelik spor güvenli katılımın eğlenceli olmasına yardımcı olur ve sporcunun motivasyonu için çok önemlidir. Hedef belirleme hakkında ek bilgi ve alıştırmalar için lütfen Antrenörlük İlkeleri bölümüne bakın.

Yararları

- Sporcunun fiziksel uygunluk seviyesini artırır.
- Öz disiplini öğretir.
- Sporcuya çeşitli diğer aktiviteler için gerekli olan spor becerilerini öğretir.
- Sporcuya kendini ifade etme ve sosyal etkileşim için bir araç sağlar.

Hedef Belirleme

Hedeflerin belirlenmesi sporcu ve antrenör ile ortak bir çabadır. Hedef belirleme ana özellikleri aşağıdakileri içerir.

1. Kısa vadeli, orta ve uzun vadeli olarak yapılandırılmıştır.
2. Başarıya giden yoldur.
3. Sporcu tarafından kabul edilmelidir.
4. Zorlukta değişken - zorlulara kolayca ulaşılabilir.
5. Ölçülebilir olmalıdır.

Uzun Vadeli Hedef

Sporcu, atletizm yarışmalarına başarılı bir şekilde katılmak için gerekli olan temel atletizm becerileri, uygun sosyal davranış ve gerekli kurallar hakkında işlevsel bilgi edinir.



Hedeflerin Değerlendirilmesi Kontrol Listesi

1. Bir hedef ifadesi yazın.
2. Hedef, sporcunun ihtiyaçlarını yeterince karşılar mı?
3. Hedef olumlu olarak belirtiliyor mu? Değilse, yeniden yazın.
4. Hedef, sporcunun kontrolü altında mı ve hedeflerine odaklanmıyor mu?
5. Amaç bir amaç değil sonuç mudur?
6. Amaç, sporcu için bunu başarmak için çalışmak isteyecekleri önemde midir?
Zamanınız ve enerjiniz olsun yap?
7. Bu hedef, sporcunun hayatını farklı kılacak?
8. Sporcu bu hedefe ulaşmak için hangi engellerle karşılaşabilir?
9. Sporcu daha ne biliyor?
10. Sporcunun nasıl yapılacağını öğrenmek için neye ihtiyacı var?
11. Sporcunun hangi riskleri alması gerekir?



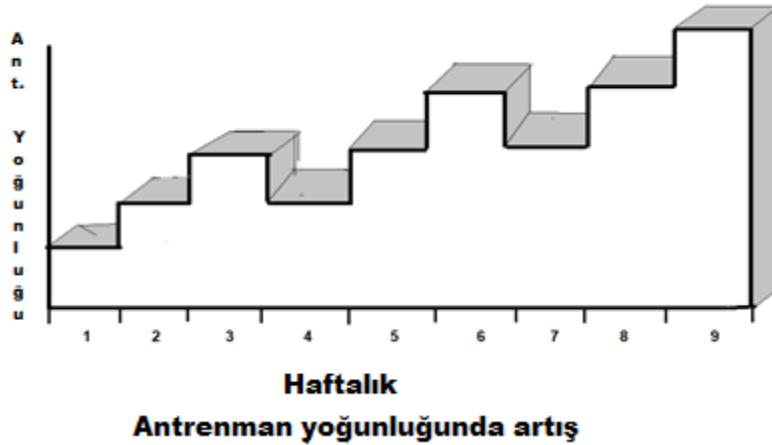
Periyotlama

Organizasyon ve planlama, başarılı bir atletizm programının anahtarıdır. Önümüzdeki sezon için planlama aslında geriye doğru yapılır. Antrenör ve sporcu hazırlık ve başlamadan başlayarak antrenman yılının başlangıcına gelene kadar erken zamanda tekrar çalışırlar. Tüm eğitim planları esnek ve basit olduğunda en iyisidir. Bu, bir sporcunun ilerlemesinden ve iyileştirmelerinden kaynaklanan değişikliklere izin verecektir. Herhangi bir eğitim ve yarışma programının temel amacı, sporcunun tam olarak hazırlanmasını sağlamaktır - zihinsel ve fiziksel olarak en yüksek kapasitede performans göstermeleridir. Süreli yayın terimi bir eğitim ve rekabet programının bölünmesini tanımlamak için kullanılır. Her dönemin kendine özgü eğitim hedefleri vardır. Aşağıdaki eğitim periyotları en iyi şekilde çalışır; eğer mevcut zaman bir tam yıl, altı ay, on iki veya sekiz haftadır.

1. Hazırlık Dönemi
 - Sezon Öncesi Eğitim
2. Müsabaka dönemi
3. Geçiş dönemi

Hazırlık Dönemi

Herhangi bir eğitim ve yarışma programının ilk ve en uzun süresi hazırlık dönemidir. Bu dönemde sporcular genelden özel antrenmana giderler. Asıl amaç sporcuları yarışmaya hazırlamak. Bu dönemde zindelik, kondisyon ve eğitim hacmini kademeli olarak artırarak geliştirilmiştir. Bu, sporcunun belirli eğitim taleplerini yerine getirmesini sağlayacaktır. Giderek artan antrenman yoğunluğunu içermektedir. Performansın artırılmasını sağlamak için adımlar halinde uygulanır.



Antrenman yoğunluğunda artış

Özel hazırlık, genel hazırlık çalışmasını takip eder. Bu eğitim aşamasında, hem hacim hem de yoğunluk artar. Koşucu için, kilometre en yüksek seviyesine ulaşacaktır. Eğitim, etkinlikte kullanılan enerji sistemlerine odaklanan koşullandırma ile daha belirgin hale gelir. Teknik çalışmanın sporcunun yorulmadığı durumlarda gerçekleştirildiğini, bu nedenle genel uygunluk eğitiminden önce geldiğini unutmayın.



Antrenör Sezon Öncesi Planlama ve Hazırlıklar

1. Eğitim seminer ve kurslara katılarak atletizm bilgi ve becerilerinizi geliştirin.
2. Spor yöneticinizle, pratik seansları için uygun ekipmana sahip bir tesis bulun (örneğin, lise, eğlence merkezi, üniversite vb.).
3. Lise veya üniversite atletizm programlarından gönüllü asistan antrenörlerini işe alın.
4. Hedefler belirleyin ve en az sekiz haftalık bir eğitim ve yarışma planı hazırlayın. Asgari sekiz hafta boyunca her hafta 2-5 beş antrenman yapın.
5. Lütfen mesafe olaylarından bazılarının, sporcunun yaralanmamaları için uygun şekilde eğitmek ve önlemek için daha uzun bir eğitim ve yarışma planı gerektirdiğini unutmayın.
6. Program "mini" diğer yerel takımlara karşı deneme yarışları yaptırın.
7. Sporcuların ilk antrenmandan önce fiziksel muayeneleri yaptırdıklarından emin olun. Ayrıca, ebeveyniler ile iletişime geçerek tıbbi yardım alıp almadığından emin olun.

Sezon Öncesi Eğitim

Sporcuların yıl boyunca iyi fiziksel uygunluk ve beslenme alışkanlıkları geliştirmelerini ve sürdürmelerini teşvik edilir. Devam eden fitness programlaması için öneriler genel antrenman bölümünde, sporcu beslenmesi önemli yer almaktadır. Genel sağlık ve zindelik durumundaki bir antrenmana katılan sporcuların daha iyi rekabet performansları ve yıl boyunca sonuç vermesi daha olasıdır.

Sezon Öncesi Eğitim Hedefleri

1. Spora özgü kas gücü ve dayanıklılığın gelişimi,
2. Uygun aerobik (dayanıklılık) ve anaerobik (yüksek yoğunluklu) şartlandırmanın geliştirilmesi,
3. Kas gücünün gelişimi,
4. Spora özgü becerilerin geliştirilmesi konularını unutmayın.

	Uzun atlayıcı	Mesafe Koşucusu
Aerobik vs. Anaerobik	Anaerobik	Anaerobik
Kas gücü	Bacaklar, gövde, omuzlar	Kas dayanıklılık
Kas gücü	Bacaklar ve uyluklar	Genel şartlandırma
Esneklik ve Çeviklik	Kalça, ayak bilekleri, omuzlar	kalça

Hem uzun atlamacı hem de mesafe koşucunun, sezon öncesi anaerobik sistemle çalıştığını, çünkü her ikisinin de bir spor salonunda fitness programlaması oluşturması gerektiğinden, dayanıklılıklarını artırdığını unutmayın. Bununla birlikte, mesafe koşucusu uzun atlama telinden çok daha fazla mil tutacaktır.

Yıl boyu fitness ve kondisyon eğitimi ile olduğu gibi, sezon öncesi eğitim aşağıdaki ilkelerle tanımlanır.

- ◆ Özgünlük,
- ◆ Yük, zaman, frekansta kademeli artış,
- ◆ Aşamalı adaptasyonu teşvik etmek için aşırı yük,
- ◆ Direnç - Toparlanma – Dinlenme,
- ◆ Göreve tam bağlılık,

Atletizm Antrenmanı ve Müsabaka Sezonu Planlama

Sezon Planlama



Ne kadar sıklıkla uygulama yapılacağına ilişkin karar antrenördedir. Tesis mevcudiyeti, yaşam taahhütleri gibi birçok değişkene bağlı olsa da, sezon öncesi dönemde haftada 3-5 kez uygulama yapılması önerilir. Sezon öncesi dönemdeki mevcut düşüş azaldıkça daha fazla uygulama günü önerilmektedir.

Unutmayın - sezon öncesi dönem bir beceri geliştirme ve çalışma zamanıdır, ancak tüm oyuncularınızı başarılı bir şekilde dâhil etmek için her zaman EĞLENCE olmalıdır!

Sezon Öncesi Programlamaya Örnekler

Sezon öncesi etkinlik örnekleri, sporcularınız için planladığımız fikirleri önermek için sunulmuştur. Antrenör, aerobik ve anaerobik şartlandırmanın oranının başarılı bir şekilde katılmak için gerekli olduğunu belirlemek için atletik aktiviteyi değerlendirmelidir.

Aerobik koşullandırma	Anaerobik koşullandırma
Koşu	Hızlı Koşmak
Yüzme	Tepe Eğitimi
Bisiklet sürmek	Fartleks

Antrenörün, hangi kasların en başarılı şekilde rekabet etmek için belirli bir güce ve / veya güce ihtiyaç duyduğunu belirlemek için atletik aktiviteyi değerlendirmesi gerekecektir. Eğitim teorisi hakkında daha fazla bilgi için bölüm 7'ye bakınız.

Güç, bir kas veya kas grubunun kuvvet uygulayabilmesidir. Spesifik kuvvet örnekleri arasında sprinterin baldır ve baldır kaslarında kuvvet ihtiyacı için omuz ve gövdede kuvveti gerekliliği sayılabilir.

Güç, bir kas veya kas grubunun hızlı bir şekilde kuvvet uygulama yeteneğidir. Güç örnekleri şunları içerebilir: Koşucunun uyluk kaslarında patlayıcı güce ihtiyacı veya güllücinin yukarı çıkmak için patlayıcı güce ihtiyacını ifade edebiliriz.

Rekabet Süresi

Müsabaka süresi boyunca, hacim yavaş yavaş azalır ve yoğunluk artar. Örneğin, daha ağır ağırlıklar kaldırır, ancak daha az sıklıkta uygulanır. Hız antrenmanları daha hızlı çalıştırılır, ancak toparlanma süreleri daha uzundur. Rekabet özellikleri bu eğitim döneminde simüle edilmiştir. Mini yarışmalar, yerel alan veya ikili alan yarışmaları iyi bir eğitimidir. Bu dönemde yarışmalar antrenman yüklerini sporcunun kondisyon seviyelerini geliştirmek için yeterince ağır tutmak önemlidir. Bu süreçte yine de coşkuyu artıracak ve yüksek enerji seviyelerini koruyacak kadar hafif bir sporcunun "atletik şekli" en yüksek seviyededir.

Müsabaka dönemi

Her antrenman seansını yapılması gerekenlere göre planlayın, sporcunun bireysel gelişimini ve kademeli etkinlik spesifik yönünü planlama için kılavuz olarak kullanın. Her sporcunun, mini yarışmalarla birlikte verilen özel hazırlık aşamasındaki ve genel hazırlık aşamasındaki gelişimini kaydetmek için yetenek değerlendirmelerini kullanmaya devam edin.

Mevcut sezondaki eğitim programının iki temel amacı vardır: sezon öncesi eğitim kazanımlarının sürdürülmesi ve geçmiş yaralanmalardan veya sporun özel risklerinden dolayı risk altındaki vücut bölgelerine özel dikkat göstermeye devam edildi.



Atletizm Antrenmanı ve Müsabaka Sezonu Planlama Sezon Planlama

Geçiş dönemi

Bu döneme “aktif dinlenme” adı da verilir. Sezonun sonu yaklaşıyor ve sporcunun kazandıklarını kaybetmesini istemiyoruz. Geçiş süresinin temel amacı, hazırlık ve yarışma dönemlerinde sporcuların sıkı çalışmalarından zihinsel, fiziksel ve duygusal olarak iyileşmelerini sağlamaktır. Bu sırada düşük hacimli, düşük yoğunluklu egzersizleri uygulayın. Önceki dönemlerde sporcularınızın antrenman yaptığı etkinlikten başka bir şey yapmayın. Biraz eğlendirin.

Yenilenmeye izin vermek için dinlenme artırılmalıdır. Sporcu, daha eğlenceli, daha az yorucu ve rahat olan alternatif bir aktiviteye katılmaya teşvik edilmelidir.

Bir Örnek - Atlayıcılar için Genel Eğitim

Dayanıklılık	Fertleks-kros arazi	
Hız	Aralıklı Çalışma	Kasa çalışması
Elastik Kuvvet	Kuvvet	Antrenmanı
Sıçrama	Çoklu sınır atlamalı	atlamalar
Teknik	Majör yetenek değerler Beceri değişimi	
	Hazırlık Süresi	Yarışma süresi

Sezon Sonrası Planlama

1. Sezon öncesi hedeflerini gözden geçirin ve bunlardan kaç tanesine ulaştığını belirleyin.
2. Sporculardan ve aile üyelerinden yorumlarınızı isteyin.
3. Aile üyelerine göndermek için her sporcunun ve sezonun bir değerlendirmesini yazın.
4. Sporculara, diğer spor antrenmanlarına ve yarışma programlarına katılmaları ve sezon dışında formda kalmak için ısınma, germe, güçlendirme ve soğuma egzersizlerini kullanmaya devam etmelerini söyleyin.



Uygulama Programının Onaylanması

Mekânınız belirlenip değerlendirildikten sonra, eğitim ve yarışma programlarınızı onaylamaya artık hazırsınız. Aşağıdaki ilgili gruplara sunmak için eğitim ve yarışma programları yayınlamak önemlidir. Bu, zel Olimpiyat Atletizm Programınız için topluluk bilincini oluşturmaya yardımcı olabilir.

- Tesis Temsilcileri
- Yerel zel Olimpiyatlar Programı
- Gönüllü Antrenörler
- Atletler
- Aileler
- Medya
- Yönetim ekibi yeleri
- Yetkililer

Eğitim ve Yarışma takvimi aşağıda listelenen alanlara özel değildir.

- Tarih
- Başlangıç ve Bitiş Zamanları
- Kayıt ve / veya Toplantı alanları
- Tesisteki telefon numarası ile iletişim kurun
- Antrenörler telefon numaraları



Atletizm Antrenman Oturumu Planlamasının Temel Bileşenleri

Özel Olimpiyat sporcuları, aşına olabilecekleri iyi yapılandırılmış basit bir antrenman çerçevesine iyi yanıt verir. Atletizm merkezine gitmeden önce hazırlanan organize bir plan, böyle bir rutinin oluşturulmasına yardımcı olacak ve sınırlı zamanınızı en iyi şekilde kullanmanıza yardımcı olacaktır. Her uygulama oturumu aşağıdaki unsurları içermelidir. Her eleman için harcanan zaman miktarı, birkaç faktörden dolayı değişecektir.

- Isınma
- Daha önce öğretilen beceriler
- Yeni Beceri

- Yarışma deneyimi
- Performans hakkında geri bildirim.

Bir antrenman seansı planlamanın son adımı, sporcunun gerçekte ne yapacağını tasarlamaktır. Bir egzersiz seansının ana bileşenlerini kullanarak bir egzersiz seansı oluştururken, seans boyunca ilerlemenin aşamalı bir fiziksel aktivite birikimi sağladığını unutmayın.

- Kolaydan zora,
- Yavaştan hızlıya
- Bilinenden bilinmeyene,
- Genelden özele,
- Bitirmek için başla.

Atletizm Antrenmanı ve Müsabaka Sezonu Planlama Sezon Planlama



Etkili Eğitim Seansları İlkeleri

Tümünü aktif tut	Sporcunun aktif bir dinleyici olması gerekiyor.
Net ve özlü hedefler oluşturun	Sporcular onlardan ne beklediğini bildiğinde öğrenme gelişir.
Net ve özlü talimatlar verin	Göster - talimatların doğruluğunu artırır.
İlerlemeyi kaydedin	Siz ve sporcularınız ilerlemeyi birlikte kaydedin.
Olumlu geri bildirim verin	Sporcunun iyi yaptığı şeyleri vurgulayın ve ödüllendirin.
Çeşitliliği sağlayın	Çeşitli egzersizler ile can sıkıntısını önleyin.
Sporadan keyif aldırın	Antrenman ve yarışma eğlencelidir, siz ve sporcularınız için bu şekilde kalmasına yardım edin.

İlerleme oluştur	Bilgi aşağıdaki şekilde olursa öğrenme artar: <ul style="list-style-type: none">• Bilinmeyenler- başarıyla yeni şeyler keşfetmek• Basitten - karmaşığa - “Ben” in yapabileceğini görmek• Genelden özele - bu yüzden çok çalışıyorum
Kaynakların maksimum kullanımını planla	Sahip olmadığınızı kullanın ve sahip olmadığınız ekipman için doğaçlama yapın - yaratıcı bir şekilde düşünün
Bireysel farklılıklara izin ver	Farklı sporcular, farklı öğrenme oranları, farklı kapasiteler olduğunu unutmayın.

14.



Özel Olimpiyatlar Atletizm Antrenör Rehberi - Eylül 2007

Atletizm Antrenmanı ve Müsabaka Sezonu Planlama Bir Eğitim Oturumu Planlama

Başarılı Antrenmanlar Yürütmek İçin İpuçları

- Yardımcı antrenör, eğitim planınıza uygun olarak rollerini ve sorumluluklarını öğretin.
- Mümkün olduğunda, atletler gelmeden önce tüm ekipman ve istasyonları hazırlayın.
- Antrenör ve sporcuları tanıttın ve onaylayın.
- Amaçlanan programı herkesle birlikte gözden geçirin. Sporcuları programdaki veya aktivitelerdeki değişikliklerden haberdar edin.
- Sporcuların ihtiyaçlarını karşılamak için planı hava şartlarına göre değiştirin.
- Sporcu sıkılmadan önce faaliyetleri değiştir ve ilgisini kaybetmeyin.
- Alıştırma ve etkinlikleri kısa tutun, böylece sporcular sıkılmaz. Herkesi bir egzersizle meşgul olsa bile dinlendirin.

- Antrenmanın sonunda, her zaman yarışmalı ve eğlenceyi birleştirebilen eğlenceli bir grup etkinliğine ayırın. Antrenmanın sonunda sabırsızlıkla beklenecek bir faaliyette bulunun.
- Bir etkinlik iyi gidiyorsa, ilgi yüksekken etkinliği durdurmak genellikle yararlıdır.
- Antrenman sonunda özetleyin ve bir sonraki antrenman için düzenlemeleri duyurun.
- Eğlenceyi temelde tutun.

Atletizm Antrenmanı ve Müsabaka Sezonu Planlama Bir Eğitim Oturumu Planlama



Güvenli Antrenman Oturumları Yürütmek İçin İpuçları

Riskler az olsa da, antrenörlerin sporcuların atletizm risklerini bilmelerini, anlamalarını ve tedbir almalarını sağlama sorumluluğu vardır.

- İlk uygulamanızda davranış için net kuralları belirleyin ve bunları uygulayın.
 1. Kendine hakim ol.
 2. Antrenörü dinleyin.
 3. Dödüğü duyduğunuzda, Dur, Bak ve Dinle.
 4. Oyun alanını terk etmeden önce antrenörden izin alınız.
- Hava kötü olduğunda, sporcuları kötü hava koşullarından derhal uzaklaştırmak için bir plan yapın.
- Atletlerin atış çizgisine girmemeleri için atış alanlarını daima ipler veya şeritler çekin.

- Asla gülle atma veya bayrak sopalarıyla oynamayın.
- Özellikle sıcak iklimlerde sporcuların her antrenmana su getirmelerini sağlayın.
- İlk yardım çantanızı kontrol edin; eksik malzemeleri tamamlayın.
- Uygulama sırasında erişilebilecek en yakın telefonu belirleyin.
- Antrenman sırasında soyunma odalarının ve/veya tuvaletlerin-duşların mevcut ve temiz olduğundan emin olun.
- Tüm sporcuları ve antrenörleri acil durum prosedürleri konusunda eğitin.
- Sporcuların saat, bilezik veya küpeler dâhil takılar takarken oynamalarına izin vermeyin.
- Her uygulamanın başlangıcında ısıdıktan sonra uygun germe egzersizleri yapın.
- Genel zindelik seviyesini de artıran etkinlikler sağlayın. Fit sporcuların sakatlanma olasılığı daha düşüktür.

16.



Özel Olimpiyatlar Atletizm Antrenör Rehberi - Eylül 2007

Atletizm Antrenmanı ve Müsabaka Sezonu Planlama Atletizm Antrenman Yarışmaları

Atletizm Antrenman Yarışmaları

Ne kadar rekabet ederseniz o kadar iyi oluruz. Özel Olimpiyatlar Atletizm için stratejik planın bir parçası, yerel seviyelerde daha fazla spor gelişimi sağlamaktır. Rekabet, sporcuları, antrenörleri ve tüm spor yönetimi ekibini motive eder. Programınıza mümkün olduğunca fazla rekabet fırsatı sağlayın veya genişletin. Aşağıda birkaç öneride bulunduk.

1. Ana bilgisayar mini bitişik yerel Programlar ile bir araya gelin.
2. Yerel lise isteyin, sporcularınız pratik bir buluşma olarak onlarla rekabet edebilecek.
3. Yerel topluluk çalışan kulüplere ve / veya derneklere katılın.
4. Haftalık “bölge için tüm gelenlerin buluşmalarına” ev sahipliği yapın.
5. Topluluğunuzda çalışan bir lig veya kulüp oluşturun.
6. Her eğitim seansının sonunda rekabet bileşenlerini kullanın.

Atletizm Antrenmanı ve Müsabaka Sezonu Planlama Takım Üyelerini Seçmek



Takım Üyelerini Seçmek

Geleneksel Özel Olimpiyatlar veya Unified Sports® ekibinin başarılı bir şekilde geliştirilmesinin anahtarı ekip üyelerinin doğru seçimidir. Aşağıda sizin için bazı önemli hususları sağladık.

Yetenek Gruplaması

Tüm takım üyeleri benzer spor becerilerine sahip olduğunda, birleşik takımlar en iyi şekilde çalışır. Diğer takım arkadaşlarından çok daha üstün yetenekleri olan ortaklar ya rekabeti kontrol edecek ya da potansiyelleriyle rekabet etmeyerek başkalarını ağırlayacaktır. Her iki durumda da, etkileşim ve takım çalışmasının amaçları azalır ve gerçek bir rekabetçi deneyim elde edilemez. Örneğin, Futbolda, 8 yaşında bir çocuğun 30 yaşında bir sporcuyla veya onunla rekabet etmemesi gerekir.

Yaş gruplandırma

Tüm ekip üyeleri yaşla yakından eşleştirilmelidir.

- 21 yaş ve altı sporcular için 3-5 yaş içinde,
- 22 yaş ve üstü sporcular için 10-15 yıl içinde,

Birleşik Sporlarda Anlamli Katılım Yaratmak

Özel Olimpiyatların felsefesini ve ilkelerini benimsemek. Ekibinizi seçerken spor sezonunuzun başında, sonunda ve sonunda anlamli bir katılım elde etmek istersiniz. Tüm sporcular ve ortaklar için anlamli katılım

sağlamak amacıyla birleşik ekipler düzenlenir. Her takım arkadaşı bir rol oynamalı ve takıma katkıda bulunma fırsatına sahip olmalıdır. Anlamli katılım, özek sporcular ekibindeki etkileşim ve rekabet kalitesini de ifade eder. Takımdaki tüm takım arkadaşlarının anlamli katılımını sağlamak, herkes için olumlu ve faydalı bir deneyim sağlar.

Anlamli Katılımın Göstergeleri

- Takım arkadaşlarına, kendilerine veya başkalarına yaralanma riskine neden olmadan yarışrlar.
- Takım arkadaşları yarışma kurallarına göre yarışrlar.
- Takım arkadaşları takımın performansına katkıda bulunma becerisine sahiptir.
- Takım arkadaşları yeteneklerini diğerk sporcularınkiyle nasıl karıştıracığını anlar ve bu da daha az yetenekli sporcular tarafından daha iyi performans gösterir.

Ekip Üyeleri Olmadan Anlamli Katılım ve Başarı Olmaz

- Takım arkadaşları ile karşılaştırıldığında üstün spor becerilerine sahip olur.
- Takım arkadaşları yerine saha antrenörleri gibi davranır.
- Oyunun kritik dönemlerinde ve yarışmanın her bölümünde kontrol edin.
- Düzenli olarak antrenman veya pratik yapın, yalnızca yarışma gününde görünmeyin.
- Yetenek seviyelerine göre antrenman yaptırın, böylece başkalarına zarar vermezler.



Atletizmde Sporcu Becerileri Değerlendirmesi

Spor becerileri değerlendirme tablosu, bir sporcunun yetenek kabiliyetini belirlemek için yararlı olan sistematik bir yöntemdir. Atletizm Becerileri Değerlendirme Kartı, antrenörlere sporcunun katılımcılığa başlamadan önce atletizmdeki yetenek seviyesinin belirlenmesinde yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Antrenörler bu değerlendirmeyi çeşitli nedenlerden dolayı yararlı bir araç olarak bulacaktır.

1. Antrenöre hangi yarışmacıların yarışacaklarını belirlemek için yardımcı olmak,
2. Sporcunun temel antrenman alanlarını belirlemek,
3. Antrenör takımlarına benzer yetenekli sporcuları gruplama konusunda yardımcı olmak,
4. Sporcunun ilerleyişini ölçmek,
5. Sporcuların günlük antrenman programlarını belirlemeye yardımcı olmak.

Değerlendirmeden önce antrenörlerin sporcu gözlemlenirken aşağıdaki analizi yapması gerekir.

- Ana beceriler altında listelenen görevlerin her birini tanıyın,
- Her görevin doğru görsel resmine sahip olmak
- Yeteneği uygulayan yetenekli bir icracı gözlemlediniz.

Antrenörlerin değerlendirme uygularken sporculardan en iyi analizleri almak için iyi bir fırsat olacaktır. Her zaman gözlemlemek istediğiniz beceriyi açıklayarak başlayın. Mümkün olduğunda beceriyi gösterin.

Atletizm Antrenmanı ve Müsabaka Sezonu Planlama Atletizm Becerileri Değerlendirmesi



Özel Olimpiyatlar Atletizm Becerileri Değerlendirme Kartı

Sporcunun Adı.....Tarih.....
Antrenörün Adı Tarih.....

Talimatlar

1. Sporcunun başlangıç becerisi seviyesinin temelini oluşturmak için antrenman / yarışma sezonunun başında kullanın.
2. Sporcunun beceriyi birkaç kez gerçekleştirmesini sağlayın.
3. Eğer sporcu beceriyi 5 kereden 3 doğru şekilde uygularsa, yeteneğin başarıldığını belirtmek için yeteneğin yanındaki kutuyu işaretleyin.
4. Program Değerlendirme Çalışmaları.
5. Sporcular yeteneklerini herhangi bir sırayla gerçekleştirebilir. Sporcular, tüm olası öğelere sahip olduğunda bu listeyi tamamladıklarında hedef elde edilmiştir.

Koşu Temelleri

- ❖ Dengeli ve dik duruşu sağlar.

- ❖ Kalçaların yüksek pozisyonunu koruyabilir.
- ❖ Çalışırken diz / kolun tersi kaldırıyor.
- ❖ Kolları vücudun önüne sallamaz ya da koşarken omuzları döndürmez.

Başlama

- ❖ Sprint başlangıcını gerçekleştirir.
- ❖ Sprint formunun uygun olduğunu gösterir.
- ❖ Başlangıç çizgisinde rahat bir şekilde "İşaretiniz Üzerinde" pozisyonunu alır.
- ❖ Başlangıç çizgisinde dengeli "Ayarlama" konumunu alır.
- ❖ Başlatma komutunu duyduktan sonra başlangıç konumundan bir sprint başlangıcı gerçekleştirir.
- ❖ Atlet kurala uygun start yapar.

Sprint

- ❖ Sporcu ayağa kalkabilir veya engelleyebilir.
- ❖ Sporcu iyi ayak hızına sahiptir.
- ❖ Bir sprint etkinliğini başlatma ve bitirme yeteneğini gösterir.
- ❖ Sporcular kontrol altında koşar.
- ❖ Sporcu hızlı koşmayı sever.



Engelli koşu

- ❖ Atlet düşük bir engelin üstesinden aşmaya çalışır.
- ❖ Sporcu koşarken alçak bir engelin üzerinden geçme yeteneğini gösterir.
- ❖ Sporcu engel geçişlerinde kalçadan esneklik gösterir.
- ❖ Sporcu bir sprint başlama ve bitirme yeteneğini gösterir.
- ❖ Sporcu engelleri aşmayı sever.

Bayrak Yarışı

- ❖ Görsel bir geçişle baton (Bayrak yarış sopası) alır.
- ❖ Bir yukarı / aşağı avuç aşağı baton geçişi gerçekleştirir.
- ❖ Baton avuç içinde ve aşağı bakar şekilde koşar.
- ❖ Değişim bölgesinde baton değişimi gerçekleştirir.
- ❖ Belirtilen bayrak yarışı ayağı uygun şekilde çalıştırılır.
- ❖ Atlet uygun şeritte takım arkadaşın koşar.
- ❖ Sporcu belirlenmiş şeritte koşar iken kolları geri uzatır.
- ❖ Sporcu baton ile takım arkadaşına koşabilir.
- ❖ Atlet arkadan gelen koşucuya bakarken şeritte koşabilir.
- ❖ Atlet 100 metre koşabilir.
- ❖ Atlet 400 metre koşabilir.
- ❖ Atlet takım arkadaşları ile bayrak yarışını sever.

Orta Mesafe Koşu

- ❖ Sporcu 3 dakika boyunca sabit bir hızda koşabilir.
- ❖ Sporcu 30 saniye boyunca hızlı bir hızda koşabilir.
- ❖ Sporcu pistte 2-4 tur atmayı sever.

Uzun Mesafe Koşusu

- ❖ Dengeli ve dik duruşta çalışır.
- ❖ Mesafe koşma biçiminin doğru olduğunu gösterir.
- ❖ 1600 metre yarışını başlatma ve bitirme yeteneğini gösterir.
- ❖ Belli bir hızda koşma yeteneğini gösterir.



Uzun Atlama Koşusu

- ❖ 9 aşamalı bir yaklaşım sergiler.
- ❖ Tek bacak kalkışı gerçekleştirir.
- ❖ Adımlama stili uçuş tekniğini gösterir.
- ❖ Asılma stili uçuş tekniğini gösterir.
- ❖ Uygun iniş tekniğini gösterir.
- ❖ Komutla ve kontrol altında atlar.
- ❖ Sporcu iyi ve uzun süre atlama yapabilir.
- ❖ Sporcu başlangıç işaretini bulabilir.
- ❖ Atlet sıçrama tahtasına ayak basmayı bilir.
- ❖ Atlet kum havuzuna atlamayı sever.

Ayakta Uzun Atlama

- ❖ Atlamaya hazır bir pozisyon alır.
- ❖ Uzun süreli bir atlama için doğru sıçrama gösterir.
- ❖ Uygun uçuş tekniğini gösterir.
- ❖ Uygun iniş tekniğini gösterir.
- ❖ Komutla ve kontrol altında atlar.
- ❖ Sporcu her iki ayaklı sıçrama yapabilir.
- ❖ Atlet atlamayı sever.

Yüksek atlayış

- ❖ Flop stili yüksek atlama için 7 aşamalı bir yaklaşım gerçekleştirir.
- ❖ Flop stili bir atlama yapar.
- ❖ Makas tarzı yüksek atlama yapar.
- ❖ Makas tarzı yüksek atlama için 7 aşamalı bir yaklaşım sergiler.
- ❖ Komutla ve kontrol altında atlar.
- ❖ Sporcu tek ayak havaya sıçrayabilir.
- ❖ Sporcu tek ayağıyla havalanıp mindere inebilir.
- ❖ Sporcu tutarlı bir üç adım yaklaşımı uygulayabilir.
- ❖ Sporcu bir adım kalkış yapabilir.
- ❖ Atlet mindere geriye doğru atlayabilir.
- ❖ Sporcu bir eğri üzerinde koşabilir.
- ❖ Atlet atlamayı sever.



- ❖ Gülleyi doğru kavrama yapabilir.
- ❖ Kaymaya hazır bir pozisyon alır.
- ❖ Ayakta durur ya da tekerlekli sandalye oturarak yapar.
- ❖ Kayma adımı için elleri ile de pozisyon alır.
- ❖ Kayma adımı ile atış gerçekleştirir.
- ❖ İleri yönde atış yapar.
- ❖ Gülle atma işaretleme alanına atış yapar.
- ❖ Belirli alandan çıkmamak için ters yöne ağırlık transferi gerçekleştirir.
- ❖ Sporcu bir elin avuç içinde gülleyi atış için dengeleyebilir.
- ❖ Sporcu, gülleyi uygun bir şekilde güvenle alabilir ve tutabilir.
- ❖ Sporcu, atış yapmaktan hoşlanıyor.

Yürüme Yarışı

- ❖ Yarış dengeli ve dik bir pozisyonda yürür.
- ❖ Düşük hızda düzgün biçimde yürür
- ❖ Yarış çeşitli hızlarda, yavaş- hızlı yürür.
- ❖ Yarış rekabetçi formda yürür.
- ❖ Yarış kontrol altında yürür.
- ❖ Sporcu yürüme yarışını sever.

Tekerlekli Sandalye Yarışı

- ❖ Yarışa hazır bir pozisyon alır.
- ❖ Öne doğru ve toparlanma gerçekleştirir.
- ❖ Tekerlekli sandalye yarışı tamamlama yeteneğini gösterir.
- ❖ Kontrollü bir şekilde yarışır

Softball Fırlatma (tekerlekli sandalye sporcuları da)

- ❖ Bir softballu doğru bir şekilde tutar.
- ❖ Uygun üstten atma tekniğini gösterir.
- ❖ Komutla softbol atar.
- ❖ Softballu ileriye doğru fırlatır.
- ❖ Atlet softbol atmayı sever.



Günlük Performans Kaydı

Günlük Performans Kaydı, antrenörün spor becerilerini öğrenirken sporcunun günlük performanslarını doğru bir şekilde tutması için tasarlanmıştır. Antrenörün Günlük Performans Kayıtlarını kullanmaktan faydalanmasının birkaç nedeni vardır.

1. Kayıt, sporcunun ilerlemesinin kalıcı bir belgesi haline gelir.
2. Sporcunun antrenman programında antrenörün ölçülebilir bir tutarlılık oluşturmasına yardımcı olur.
3. Kayıt, antrenörün asıl öğretim ve antrenörlük seansı sırasında esnek olmasını sağlar çünkü becerileri her sporcunun bireysel ihtiyaçlarını karşılayan spesifik, daha küçük görevlere bölebilir.
4. Kayıt, antrenörün sporcunun becerilerin performansını değerlendirmek için uygun beceri öğretim yöntemlerini, doğru koşulları ve kriterleri seçmesine yardımcı olur.

Günlük Performans Kayıtlarını Kullanma

Kayıtların başında antrenör ismini girer; sporcunun adı ve onların atletizm etkinliği takip eder. Eğer birden fazla antrenör sporcu ile çalışıyorsa, sporcunun isimlerinin yanında çalıştığı tarihleri girmelidir.

Eğitim antrenmanları başlamadan önce, antrenör hangi becerilerin ele alınacağına karar verir. Antrenör bu kararı sporcunun yaşına, sporcunun ilgi alanlarına ve zihinsel ve fiziksel yeteneklerine dayanarak verir. Becerinin, sporcunun yapması gereken belirli bir egzersizin bir ifadesi veya açıklaması olması gerekir. Antrenör, sol sütunun en üstündeki beceriye girer. Her bir sonraki beceri, sporcunun önceki beceriyi yönetmesinden sonra girilir. Tabii ki, dâhil olan tüm becerileri kaydetmek için birden fazla sayfa kullanılabilir. Ayrıca, eğer sporcu öngörülen bir beceriyi yerine getiremezse, antrenör sporcunun yeni becerilerde başarısına olanak sağlayacak daha küçük görevlere bölünebilir.

Ustalaşma için Koşullar ve Kriterler

Antrenör beceriye girdikten sonra, sporcunun bu beceride ustalaşması gereken şartlara ve kriterlere karar vermelidir. Koşullar, sporcunun bir beceriyi nasıl yapması gerektiğini tanımlayan özel durumlardır. Örneğin, "bir gösteri yapıldı ve yardımla". Antrenörün her zaman, sporcunun bir ustalıkta ustalaştığı nihai koşulların, "emri ve yardımı olmadan" olduğu ve bu nedenle, bu koşulları beceri girişinin yanındaki kayıtlara girmek zorunda olmadığı varsayımıyla çalışması gerekir. İdeal olarak, teknik direktör sporcunun kademeli olarak komut sırasında ve yardımsız olarak beceriyi öğrenmesini sağlayacak şekilde becerileri ve koşulları düzenlemelidir.

Kriterler, becerinin ne kadar iyi yapılması gerektiğini belirleyen standartlardır. Antrenör sporcunun zihinsel ve fiziksel yeteneklerine gerçekçi bir şekilde uyan bir standart belirlemelidir. Örneğin, "Becerilerin % 60 doğru yapıldığında". Becerilerin çeşitliliği doğası göz önüne alındığında, kriterler - zaman miktarı, tekrar sayısı, doğruluk, mesafe veya hız gibi birçok farklı türde standart içerebilir.

Antrenman Tarihleri ve Kullanılan Öğretim Seviyeleri

Antrenör birkaç gün boyunca bir görev üzerinde çalışabilir ve bu süre zarfında sporcunun görevi emri üzerine ve yardımsız yerine getirdiği noktaya ilerlemek için çeşitli öğretim yöntemleri kullanabilir. Sporcu için tutarlı bir müfredat oluşturmak için, antrenör belirli görevlerde çalıştığı tarihleri kaydetmeli ve bu tarihlerde kullanılan öğretim yöntemlerini girmelidir.



Etkinlik: Etkinlik Adı Ekle

**Atletin
İsmi**

İsim girin

Beceri: Beceri Ekle

**Antrenörün
İsmi**

İsim girin

Beceri Analizi	Koşullar ve Kriterler	Tarihler ve Öğretim Yöntemleri	Tarihi

**Atletizm Antrenmanı ve Müsabaka Sezonu Planlama
Günlük Performans Kaydı**

...Örnek...

Etkinlik: Uzun Atlama

**Atletin
İsmi**

Joe Sky'ı

Beceri Analizi	Koşullar ve Kriterler	Tarihler ve Öğretim Yöntemleri	Antrenör Tarihi
Uzun atlama atlamak için uygun uçuş tekniğini uygulayın			21/03
Kalkış çizgisinin veya panonun arkasında doğru kalkış yapın	VeC, 5 üzerinden 4 (4/5) kez	3/10, PP - 3/3 (3/3) kez 3/12, VeC - 2 - 5 (2/5) kez 3/14, VeC - 4 - 5 (4/5) kez	3/14
Kalçaları titreyerek uçarken bacakları ve üst gövdeyi öne çıkar	D, 5 üzerinden 4 (4/5)	3/10, PA - 5 (2/5) kez 2 - 3/12, PA - 5 (5/5) kez 5 - 3/14, D - 4 arasında 5 (4/5) kez	3/14
Kalçaları aşağıya doğru kaydırırken topukluları öne doğru uzatır	D, 4/5	3/10, PA - 2/5 kez 3/12, PA - 4/5 kez 3/14, D - 4/5 kez	3/14
Uçuş sırasında ayakları hafifçe birbirinden ayırır ve paralel tutar	VeC, 4/5	3/10, PP - 3/5 kez 3/12, PP - 4/5 kez 3/14, D - 4/5 kez 3/17, VeC - 4/5 kez	17/03
İleriye doğru tutar ve birkaç metre ileriye odaklanır	VeC, 4/5	3/10, PP - 3/5 kez 3/12, PP - 4/5 kez 3/14, PP - 5/5 kez 3/17, D - 3/5 kez 3/19, D - 3/5 kez 3/21, VeC - 4/5 kez	21/03
...Örnek...			



Atletizm Kıyafetleri

Tüm yarışmacılar için uygun atletizm kıyafetleri gerekmektedir. Antrenör olarak antrenman ve yarışma için kabul edilebilir ve kabul edilemez spor kıyafetleri türleri tartışılır. Antrenman ve yarışmalar sırasında giyilen belirli kıyafet türlerinin avantajları ve dezavantajları ile birlikte uygun kıyafet giymenin önemini tartışın. Örneğin, uzun kot pantolonlardan mavi jean şortlara kadar uygun olmayan atletizm kıyafetleri uygun

değildir. Hareketlerini kısıtlayan kotları giyerek en iyi 100 metre veya 3K yarışlarını yapamadıklarını açıklayın. Sporcuları antrenman sırasında veya yarışma sırasında liseye veya koleje götürün ve giyilen giysiye dikkat edin. Eğitim ve yarışmalara uygun kıyafetler giyerek ve eğitmek ve / veya yarışmak için uygun şekilde giyinmemiş sporcuları ödüllendirmeyerek bile örnek belirleyebilirsiniz.

Sporcular, sporcuların katıldığı etkinliklere uygun kıyafetler giymelidir. Genel olarak, bu konforlu, sınırlayıcı olmayan giysiler ve iyi donanımlı spor ayakkabıları anlamına gelir. Uygun ve temiz kıyafetler sporculara destek verme eğilimindedir. Her ne kadar "Baktığın kadar oyna" demesi ispat edilmemiş olsa da, birçok sporcu ve antrenör buna inanmaya devam ediyor.

Tiştir

Tiştirler omuzlarda ve kollarda hareket özgürlüğü sağlarken rahatlık ve iyi bir görünüm sağlamalıdır. Tiştirler gevşekçe oturmaldır, fakat bol görüldüğü kadar gevşek olmamalıdır. Kolsuz bir gömlek veya tiştir önerilir. Gömlek ve tiştirler sporcuyla soğuktan korumalı, sporcuyla ekstra ısı üreterek bunaltmamalı ve fazla uzun olup sporcunun hareketini kısıtlamamalıdır.

Şort

Bel çevresine rahatça oturan kemerleri olan spor şortları tavsiye edilir. Şortlar sporcuya rahatlık ve iyi bir görünüm sağlamalıdır. Elastik kemer, tiştirü yerinde tutmaya yardımcı olmalıdır. Gevşek şort sporcuların rahatsız olmasına neden olabilir ve spor faaliyetlerinden rahatsız edicidir.

Çorap

İyi malzemeden yapılmış beyaz tüp çoraplar idealdir, ayakta oluşacak kabarcıkların önlenmesine yardımcı olacak, iyi bir görünüm verecek, bütün bir mevsim boyunca sürecek ve ayakkabıların ömrünü uzatacaktır.

Ayakkabı

Muhtemelen bir sporcunun pist ve sahaya katılırken giydiği en önemli giysi maddesi, uygun bir koşu ayakkabısıdır. İyi bir koşu ayakkabısı aşağıdakilere sahip olmalıdır.

1. Nasır, morluk, mahmuz, incinme, ayak bileği burkulma, vb. Oranlarını azaltan kalın tabanlı topuk yüksek,
2. Kalın dayanıklı kauçuk taban,
3. Daha fazla stabilite kazandıran ve topuğu doğrudan ayakkabı içinde tutan sağlam bir topuk sayacı
4. İyi esneklik; ve en önemlisi branşa özgü,
5. İyi bir form



Isınma Kıyafetleri

Isınma kıyafetleri, bir uygulama veya müsabaka önce ısınmak ve ılık kalmak için giyilir. Orta ağırlıkta pamuklu swet tiştir ve eşofman altı mükemmel ve ucuz ısınmalardır. Naylon rüzgarlıkları, sıcaklığı korumak ve sporcuyla sert havalarda kuru tutmak için mükemmeldir.

Atletizm Gereçleri

Atletizm birçok olay sayısız spor ekipmanları gerektirir. Sporcuların belirli etkinlikler için ekipmanın nasıl çalıştığını ve performanslarını nasıl etkilediğini tanıyıp anlayabilmesi önemlidir. Sporcularınıza, gösterdiğiniz gibi her ekipmanın adını verin ve her birine kullanın. İçlerinde bu yeteneği pekiştirmek için, etkinlikleri için kullanılan ekipmanı seçmelerini sağlayın.

Zamanlama Cihazları

Tam otomatik bir zamanlama sistemi veya elektrikli veya dijital kronometreler önerilir. Tam Otomatik Zamanlama (FAT) kullanıldığında, zaman, saniyenin yüzde biri (1/100) oranında kaydedilir. Manuel zamanlama cihazlarının çoğu, çalıştırma düğmesi, durdurma düğmesi ve sıfırlama düğmesi ile donatılmıştır. Tüm manuel zamanlar saniyenin onda biri (1/10) olarak kaydedilecektir.

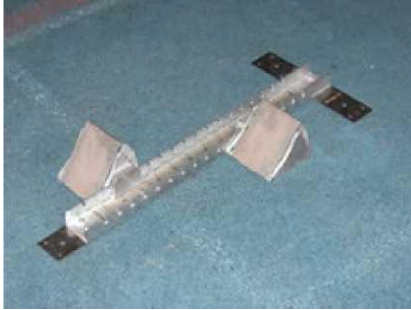
Başlangıç tabancası

Egzersiz seansları sırasında başlangıç tabancası kullanılmalıdır. Rekabetçi bir etkinliğe katılmadan önce özel Olimpiyatlar silah kullanırlar. Silah yerine uygun bir zil (iç pistte zorunlu), düdük veya sözlü başlangıç vardır.



Başlangıç blokları

Başlangıç bloklarının kullanımı isteğe bağlıdır. Başlangıç blokları başlangıç çizgisinin arkasına tutturulmalıdır, böylece başlangıç pozisyonunda sporcunun elleri başlangıç çizgisinin hemen arkasına ayarlanır. Sporcuların en faydalı başlangıç pozisyonuna ulaşması için bloklar ayarlanabilir olmalıdır.





Engelli koşu

Sporcuların yeteneğine uygun engeller kullanılmalıdır. Rekabetçi engeller, sporcular pratik engellerin üzerinden engelleme tekniğinin temelini öğrenene kadar kullanılmamalıdır. Pratik engeller katlanabilir veya kolayca düşebilecek şekilde tasarlanabilir. Uygulama engelleri, trafik konileri üzerinde dengelenmiş bir ışık çubuğundan özel olarak tasarlanmış başlangıç / uygulama engellerine kadar pek çok biçimde ortaya çıkar.



Bayraklı Koşu

Her katılımcı bayraklı koşu ekibi için bir bayraklı koşu basamağı gereklidir. Çevresinde 10 cm ölçülerindeki coplar, anodize edilmiş alüminyumdan veya hafif, kırılmaz plastikten yapılmıştır. Uygulama için, 30 cm uzunluğunda kesilmiş ve pürüzsüz kenarlara sahip olan aşağıdaki malzemeler kullanılabilir: ağaç süpürge sapından veya PVC boru.



Uzun Atlama havuzu

Uzun atlama çukuru, minimum 30 cm kum derinliği ile doldurulmalıdır. Havuz, sporcunun güvenli bir iniş yapmasını sağlayacak kadar uzun ve geniş olmalıdır. Kalıcı levha havuzdan 2 m'den fazla ayarlanmışsa, havuzun ön kenarından 1 m mesafede piste geçici bir kalkış tahtası yerleştirilebilir.

Yüksek atlama minderi


Yüksek atlama minderi, bir iniş minderi, bir çift ayarlanabilir standart ve bir üst direkt olarak oluşmaktadır. İdeal uygulama enine çubuğu, bir fiber çubuğudur. Yüksek atlama minderi, minimum 500x250x50cm ölçüme sahip olmalıdır. Sadece onaylanmış ve sertifikalı yüksek atlama minderleri kullanılabilir; Diğer malzemelerden (örneğin spor salonu minderleri) yapılan minderler kabul edilmez.

Bir Sporcunun Antrenman ve Müsabaka Sezonunu Planlama Atletizm Gereçleri



Gülle Atışı

Özel Olimpiyatları müsabakalarında demirden yapılmış dış mekan çekimleri ve sert plastikle kaplı iç mekan çekimleri kabul edilebilir ve yarışmada her iki tür de aşağıdaki durumlarda kullanılabilir.
Minimum ağırlık gereksinimleri takip edilir:

<ul style="list-style-type: none">• Erkekler: 4 kg• Kadınlar: 2,72 kg.• Tekerlekli Sandalye Yarışması:• Erkekler: 1.81 kg• Kadınlar: 1.36 kg	
--	---

Softballs

Resmi ebat (30 cm) ve ağırlık (mavi nokta, geleneksel uçuş) softbol önerilir. Genellikle bir düzine softball antrenman için yeterlidir. Tenis topları düşük işlevli ve çok engelli sporcular tarafından kullanılabilir.



Bir Bakışta Genel Atletizm Ekipmanları Listesi

Uzun sopa	Tırmıklar, seviye tahtası
Son turları belirlemek için zil	Sınırlama halatları veya flama bayrakları
Saha etkinlik pistleri, daireler için süpürgeler	Lastik bantlar
Bloklu	Kural Kitapları
Direkler	Çengelli iğne, sayılar
Yasaklama halatları için bayraklar	Skor sayfaları ve etkinlik kartları
Faul / Fuar Bayrakları (kırmızı ve beyaz)	Sektör bayrakları
Fırlatma Aletleri	Küreler
İniş çukurları	Yüksek atlama için standartlar
Tur sayacı	Marş tabancaları
Son tur zili	Başlangıç bloğu taşıyıcısı (veya el arabası)
Maskeleme bandı	Başlangıç blokları
Genel adres sistemi	Çelik veya cam elyaf bantlar
Megafon veya mikrofon	Kronometreler
Yetkililerin stantları	İki yönlü telsiz
Kalemler ve tükenmez kalemler	Düdük



Özel Olimpiyatlar

ATLETİZM ANTRENÖRLÜK REHBERİ

Atletizm Becerilerinin Öğretimi



İçindekiler

Isınma.....	35
Soğuma.....	36
Germe	37
Üst vücut.....	39
Bel & kalça kasları.....	42
Alt gövde.....	45
Germe - Hızlı Referans Kuralları	48
Koşuların Temel Mekanığı.....	49
Sprinter	49
Mesafe Koşucusu	49
Çalıştırma Temelleri İçin Antrenörlerin İpuçları Bir Bakışta.....	51
Beceri İlerlemesini Başlatır	52
Ayakta Başlat.....	52
Blok başlangıcı.....	52
Elektrikli Ayak.....	53
Ayakta Başlat.....	53
Blok Başlat.....	54
Öğretime	Başlayan 57
Alıştırmaları.....	
Yeni Antrenörün İpuçları - Bir Bakış.....	61
Sprint Beceri Gelişimi.....	62
Sprintler (100m-400m).....	63
Başlat.....	63
Hızlanan Aşama.....	63
Bitirme Aşaması.....	64
Sprint Çizme Teknikleri - Bir Bakış.....	65
Sprinterler için Alıştırmalar.....	68
Sprinter için Antrenörlerin İpuçları - Bir Bakış.....	73
Engelli Beceri İlerlemesi	74
Engelli	75
Engelli Alıştırmaları	77
Engelli Antrenörlerinin İpuçları - Bir Bakış.....	86
Bayrak yarışı Beceri İlerlemesi	87
Bayrak yarışı	88
4 x 100m Bayrak yarışı	88
Öğretim Bayrak yarışı	89
4 x 400m Bayrak yarışı.....	92
Hatalar ve Düzeltmeler - Bayrak yarışı	93
Bayrak Yarışı Eğitim Alıştırmaları.....	94
Antrenörler İçin Bayrak Yarışı İpuçları - Bir Bakış	95
Orta Mesafe Beceri Gelişimi	96
Orta Mesafe	97
Hatalar ve Düzeltmeler - Orta Mesafe	98
Orta Mesafe Alıştırmaları	99
Antrenörler İçin Orta Mesafe Koşucuları İpuçları – Bir Bakış	100
800m - 8 Haftalık Örnek Egzersiz Çalışması	101



Atletizm Becerilerini Öğretmek İçindekiler

Uzun Mesafe Beceri Gelişimi	104
Uzun Mesafe Koşusu (3000m-10.000m)	105
Hatalar ve Düzeltmeler - Uzun Mesafe	106
Uzun Mesafe Koşucuları için Antrenörlük İpuçları – Bir Bakış	107
Eğitim Teorisi - Uzun Mesafe	108
Uzun Mesafe Olayları Örnek Egzersizler	108
ÖRNEK EĞİTİM PLANLARI	109
5 ve 10 - 12 Haftalık Eğitim Programı	109
3 - 8 Hafta Eğitim Programı	112
Maraton Beceri Gelişimi	114
Maraton	115
Yarı Maraton Beceri Gelişimi	120
Yarı Maraton	121
Ayakta Uzun Atlama Beceri İlerlemesi	123
Uzun Atlama Beceri İlerlemesi	124
Uzun Atlama	125
Ayakta Uzun Atlama	125
Hazır Pozisyon	125
Sıçrama	125
Uçuş	125
Konma	
Uzun Atlama Antrenör İpuçları – Bir Bakış	126
Uzun Atlama Koşusu	127
Uzun Atlama Koşusu için Kalkış Ayağının Belirlenmesi	127
Bir Sporunun Yaklaşımını Ölçme	127
Kalkış	128
Uçuşta - Adım Stili	128
Uçuşta - Stil Stili	129
Uzun Süveter Çalıştırmak için Antrenörün İpuçları	129
Uzun Atlama Alıştırmaları	131
Yüksek Atlama Beceri İlerlemesi	134
Yüksek Atlama	135
Fosbury Flop Stili Yüksek Atlama	135
Makas Tarzı Yüksek Atlama	137
Yüksek Atlama Alıştırmaları	139
Yüksek Süveter için Antrenörlerin İpuçları – Bir Bakış	144
Atış Beceri Geliştirmesi 145	145
Çekimin Yapılması 146	146
Gülle Atma ve Hazır Konumunu Kavrama	146
Ayakta Koymak Adımı	146
Hareketli Kayma	147
Geriye Kayma	147
Dönüş ve Atış	148
Tekerlekli Sandalye İle Atış Beceri İlerlemesi	149
Tekerlekli Sandalye Atlet - Hazır Pozisyon	149
Gülle atma Alıştırmaları	151
Atıcılar için Antrenörlerin İpuçları - At-A-Bakış	157
Pentatlon Beceri İlerlemesi	158



Pentatlon	159
Pentatlonun Eğitim Bileşenleri	159
Mevsim öncesi hazırlık dönemi	160
Rekabet Süresi	160
Kısa Bir Eğitim Süresinden En İyi Şekilde Yararlanmanıza Yönelik Eğitim İpuçları	160
Pentatlon Yarışması Hazırlık	161
Yarış Yürüyüşü Beceri İlerlemesi	162
Yarış Yürüyüşü	163
Yürüme Hareketi ve Hızlanmaya Başlayın	163
Momentum bakımı	164
Hatalar ve Düzeltmeler - Yarış Yürüyüşü	165
Yarış Yürüyüşü Alıştırmaları	166
Yarış Yürüteçleri için Antrenörün İpuçları – Bir Bakış	167
Tekerlekli Sandalye Yarışı Becerileri	168
Tekerlekli Sandalye Yarışı	169
Yarışa Hazır Konum	169
İleriye Hareket	169
Tekerlekli Sandalye Yarışçıları için Antrenörlük İpuçları - Bir Bakış	169
Softball Fırlatma Beceri Gelişimi	170
Softball atışı	171
Softball ve Hazır Konumunun Tutulması	171
Ayakta Üstten Atma	171
Tekerlekli Sandalye Atleti - Hazır Pozisyonu	172
Tekerlekli Sandalye Atlet - Üstten Atma	172
Softball Atıcılar İçin Antrenörlerin İpuçları - Bir Bakış	173
Değişiklikler	174
Egzersizleri Değiştirme	174
Bir Sporçunun Özel İhtiyaçlarına Sahip Olmak	174
İletişim Yönteminizi Değiştirme	174
Ekipmanı Değiştirme	174
Uyarlamalar	174
Ortopedik Bozukluklar	174
İşitsel Bozukluklar	174
Görme Engelleri	174
Zihinsel Hazırlık ve Eğitim	175
Atletizmde Çapraz Eğitim	176



Isınmak

Bir ısınma süresi, her antrenman seansının veya yarışma hazırlığının ilk bölümüdür. Isınma yavaş başlar ve kademeli olarak tüm kasları ve vücut kısımlarını içerir. Sporcuyla zihinsel olarak hazırlamanın yanı sıra, ısınmanın da bazı fizyolojik faydaları vardır.

Egzersizden önce ısınmanın önemi vurgulanamaz. Isınma vücut ısısını yükseltir ve kasları, sinir sistemini, tendonları, bağları ve kardiyovasküler sistemi yaklaşan gerginlikler ve egzersizler için hazırlar. Kas elastikiyetini artırarak yaralanma olasılığı büyük ölçüde azalır.

Isınmak:

- ◆ Vücut ısısını yükseltir,
- ◆ Metabolik hızı artırır,
- ◆ Kalp ve solunum hızını artırır
- ◆ Egzersiz için kasları ve sinir sistemini hazırlar.

Isınma, etkinliğin izleyeceği şekilde düzenlenmiştir. Isınma olayları, daha güçlü hareketlere neden olan aktif hareketlerden oluşur. Toplam ısınma süresi en az 25 dakika sürmeli ve derhal antrenman veya müsabakanın öncesinde olmalıdır. Isınma süresi, aşağıdaki temel diziyi ve bileşenleri içermelidir.

Aktivite	Amaç	Zaman (minimum)
Yavaş yürüyüş / hızlı yürüyüş / Koşmak	Kasları ısıtır	5 dakika
Germe	Hareket aralığını artırır	10 dakika
Etkinliğe Alıştırmalar	Özel Koordinasyonu artırır, antrenman / yarışma için hazırlanır	10 dakika

Yürüme

Yürüme, bir sporcunun rutininin ilk egzersizidir. Sporcular 3-5 dakika boyunca yavaşça yürüyerek kasları ısıtmaya başlarlar. Bu, kanı tüm kaslarda dolaştırır, böylece gerilmeleri için daha fazla esneklik sağlar. Amaç, kanı dolaştırmak ve daha yorucu bir aktivite için hazırlanırken kasları ısıtmaktır. Sporcular da yürürken kol çevirmeler yapabilir.

Koşu

Koşma, bir sporcunun rutindeki sonraki egzersizdir. Sporcular 3-5 dakika boyunca yavaşça koşarak kasları ısıtmaya devam ediyor. Bu, kanı tüm kaslarda dolaştırır, germek için daha fazla esneklik sağlar. Çalışma yavaşça başlar ve yavaş yavaş hızlanır; Bununla birlikte, sporcu koşunun sonunda asla maksimum çabasının yüzde 50'sine bile ulaşamaz. Unutmayın, ısınmanın bu aşamasının tek amacı kan dolaşımını sağlamak ve kasları daha yorucu bir aktivite için hazırlarken ısıtmaktır.

Germe

Germe, ısınmanın en kritik kısımlarından ve sporcunun performansından biridir. Daha esnek bir kas daha güçlü ve daha sağlıklı bir kastır. Daha güçlü ve sağlıklı bir kas egzersiz ve aktiviteler için daha iyi yanıt verir ve yaralanmalara karşı daha fazla direnç gösterir. Daha ayrıntılı bilgi için lütfen Germe bölümüne bakın.



Etkinliğe Özel Alıştırmalar

Alıştırmalar, spor becerilerini öğretmek için tasarlanmış faaliyetlerdir. Öğrenme ilerlemeleri düşük yetenek seviyesinde başlar, orta seviyeye ilerler ve son olarak yüksek yetenek seviyesine ulaşır. Her sporcu mümkün olan en yüksek seviyeye ilerlemeye teşvik etmektir. Alıştırmaları ısınma ile birleştirilebilir ve özel beceri gelişimine yol açabilir.

Beceriler, gerçekleştirilecek becerinin küçük bir bölümünün tekrarı yoluyla öğretilir ve güçlendirilir. Çoğu zaman, bu beceriyi uygulayan kasları güçlendirmek için eylemler abartılır. Her antrenman seansı sporcu tüm ilerleyişine katkı sağlamalı ve böylece bir etkinliği oluşturan tüm becerilere maruz kalmalıdır.

Özel Isınma Aktiviteleri Örnekleri

- ◆ Sarkacın salınımını simüle ederek kolları ileri geri sallayın.
- ◆ Yürüyün boyunca branşa özgü küçük alıştırmalar yapınız.
- ◆ Küçük sıçramalar ve atlamalar yapınız.

Soğuma

Soğuma, ısınma kadar önemlidir. Bir aktivitenin aniden durması kanın birikmesine neden olabilir ve sporcu vücudundaki atık ürünlerin uzaklaştırılmasını yavaşlatabilir. Ayrıca sporcularda kramp, ağrı ve diğer sorunlara neden olabilir. Soğuma, vücut ısısını ve kalp atış hızını kademeli olarak azaltır ve bir sonraki egzersiz seansı veya rekabetçi bir deneyime başlamadan önce iyileşme sürecini hızlandırır. Soğuma, antrenör ve sporcunun seans veya yarışma hakkında konuşması için de iyi bir zamandır. Kasların ısınması ve germe hareketlerine açık olması nedeniyle soğumanın germe yapmak için iyi bir zaman olduğunu unutmayın.

Aktivite	Amaç	Zaman (minimum)
Yavaş aerobik koşu	Vücut ısısını ve kalp atış hızını kademeli olarak düşürür.	5 dakika
Hafif germe	Kaslardaki atıkları giderir.	5 dakika



Germe

Esneklik, bir sporcunun hem antrenman hem de müsabakadaki en iyi performansı için çok önemlidir. Esneklik germe yoluyla elde edilir.

Germe bir antrenman seansı veya müsabakanın başlangıcında veya soğuma sırasında kolay bir aerobik dürtüyü takip eder. Gerilim noktasına kolay bir gerilme ile başlayın ve çekme pozisyonu azalana kadar bu pozisyonu 15-30 saniye basılı tutun. Gerilim hafiflediğinde, gerginlik tekrar hissedilene kadar yavaşça gerginin içine doğru ilerleyin. Bu yeni pozisyonu 15 saniye daha basılı tutun. Her germe, vücudun her bir tarafında dört veya beş defa tekrarlanmalıdır.

Germe sırasında nefes almaya devam etmek önemlidir. Gerginliğe devam ederken nefes verin. Germe son noktasına ulaştığında, esnemeyi tutarken nefes almaya ve nefes vermeye devam edin. Germe, herkesin günlük yaşamının bir parçası olmalıdır. Düzenli, günlük germe işleminin aşağıdaki etkilere sahip olduğu gösterilmiştir:

1. Kas / tendon biriminin uzunluğunu artırır.
2. Eklem hareket açıklığını artırır.
3. Kas gerginliğini azaltır.
4. Beden farkındalığı geliştirir.
5. Dolaşımı artırır.
6. Sana iyi hissettirir.

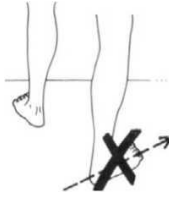
Down sendromlu olanlar gibi bazı atletler daha esnek görünmelerini sağlayan düşük kas tonlarına sahip olabilir. Bu sporcuların normal ve güvenli bir mesafenin ötesine geçmelerine izin vermemeye dikkat edin. Birkaç esneme tehlikelidir. Herhangi bir sporcunun performans göstermesi için ve asla güvenli bir esneme programının parçası olmamalıdır. Bu güvensiz uzantılar şunları içerir:

Takip etmek:

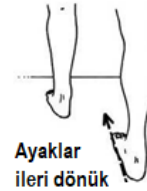
- Boyun geriye doğru bükülme,
- Gövdeyi geriye doğru bükme,
- Beli fazla bükme.

Germe, ancak gerdirme doğru bir şekilde yapıldığında etkilidir. Sporcuların doğru vücut pozisyonuna odaklanması gerekir. Örneğin, baldırın gerginliğini alın. Birçok sporcu ayaklarını ileri doğru tutmaz. Ayaklar, dışarı veya içeri girmek yerine dümdüz ileriye göstermelidir.

Yanlış



Doğru





Germe işleminde sık karşılaşılan bir diğer hata, kalçalardan daha iyi bir gerilme elde etmek için sırtı bükmektir. Bir örnek basit bir oturma ileri bacak gerilmesidir. Sporcu, belden aşağıya değil belden öne doğru uzanmayı düşünmelidir.

Yanlış



Doğru



Bu rehber, ana kas grupları için bazı temel gergilere odaklanacaktır.



Üst vücut

Göğüs Açma



Elleri arkada kenetleyin
Avuç içleri içeri bakıyor
Ellerinizi gökyüzüne doğru itin

Yan Kasları Germe



Kollarınızı başınızın üzerine kaldırın
Önkolları dirseklerden turun
Bir tarafa eğilin

Yan Kol Germe



Kollarınızı başınızın üzerine kaldırın
Elleri kenetleyin, avuç içi üstte
Ellerinizi gökyüzüne doğru itin

Gövde Bükümü



Ellerini kenetleyemeyen
sporcular, ellerini iterek yine

Duvara geri dönün

	de iyi bir esneme yapabilirler.	Dön, avuç içlerinden duvara uzan
--	---------------------------------	----------------------------------

Atletizm Becerilerini Öğretmek Esnetmeyi



Triceps Esnetme



Omuz Triceps Germe



Her iki kolu da yukarı kaldırın
Sağ kolu bükün, elinizi arkaya getirin
Eğilmiş kolun dirseğini kavrayın ve yavaşça doğru
çekin sırtın ortasına doğru,
Diğer kolla tekrarla

Dirseğinizi elinize alın
Karşı omuza doğru çekin
Kol düz veya bükülmüş olabilir





Atletizm Becerilerini Öğretmek Esnetmeyi

Boyun Bükme ile Omuz Triceps Germe



Dirseğinizi elinize alın
Karşı omuza doğru çekin
Kafayı çekme yönünün tersine çevirin
Kol düz veya bükülmüş olabilir

Öğretim düzeltmesi: yukarıdaki atlet başını yanlış yöne çevirmiştir. İçin germeden maksimum faydayı elde edin, başın sağa doğru çevrildiğinden emin olun. Omuz gerilmiş veya yönde çekmenin tersi.

Göğüs Germe



Ellerini başının arkasında kenetleyin.
Dirsekleri geri itin
Sırtı düz ve uzun tut
Başınızı öne doğru çekmeyin

Bu, sporcunun yapamayacağı basit bir işlemdir.
Gererken güçlü bir şekilde hissedin. Ancak açılır
göğüs ve iç omuz bölgelerine hazırlık egzersiz için
göğüs ve kollar.

Atletizm Becerilerini Öğretmek Esnetmeyi



Bel ve Kalçalar

Derin Kalça Germe



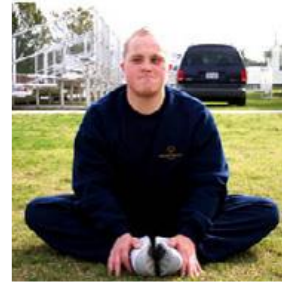
Çapraz Ayak Bileği Germe



Diz çök, sağ diz üstü çapraz
Topukların arasına otur
Dizlerinizi tutun, öne doğru eğilin

Otur, bacaklar uzatılmış ve ayak bileklerinde
çaprazlanmış
Vücudun önünde uzatılmış kollara ulaşın

Kasık Germe



Otur, ayak tabanları birbirine
değiyor. Ayakları / bileklerden
tutun. Kalçalardan öne doğru
eğilin. Sporcunun karın
bölgelerini öne doğru getirmesini
isteyin.

İşte sırt ve omuzlar
yuvarlak. Sporcu kafasını öne
doğru eğip kasıkları içce
açmasını söyleyiniz.

Burada sporcu doğru şekilde
duruyor. Göğsünü öne
getirirken ayaklarını kendine
doğru çekip bekliyor.



Kalça Çevirme



Sırt üstü uzan, kolları gerilmiş
Dizleri göğsünüze getirin
Yavaşça dizleri sola bırakın (nefes verin)
Dizlerinizi göğsünüze geri getirin (nefes alın)
Yavaşça dizleri sağa doğru bırakın (nefes verin)

Dolu almak için dizleri bir arada tutmaya çalışın
kalçalar boyunca germek



Diz çök, ellerini beline koy
Kalçaları ileri itin
Kafayı arkaya doğru eğin
Daha fazla kazanması gereken sporcular için bu streç
kullanın
kuadriseps, kalça fleksör ve kasıklarında esneklik.

Ellerinizi ayaklarınızın üstüne getirin
Göğsü yukarı ve dışarı itin
Kalçaları yukarı iterek sırtınızı düzeltin. Atlet
kuadrisepte daha büyük bir gerginlik hissedecek.



Sırtüstü Diz Altı Germe



Omurga Kıvrımı



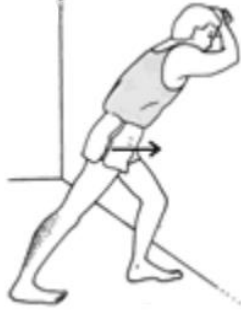
Sırt üstü uzan, bacaklar uzatın.
Bacakları değiştirerek bacakları göğsünüze getirin.
Her defasında dizden kendinize doğru çekiniz.

Sırt üstü yatınız. Sağ dizinizi göğsünüze getirin. İki elinizle dizin arkasından tutarak kendinize doğru çekiniz.

Aşağı Bakan Köpek - Ayak parmakları	Aşağı Bakan Köpek - Düz Ayaklı	Aşağı Bakan Köpek - Değişen Bacaklar
		
Eller doğrudan altında diz çök omuzlar, dizler kalça altında. Ayakta durana kadar dizleri kaldırıncı ayak parmakları. Topukları yere yavaşça indirin. Ayak parmaklarını değiştirmeye devam et yavaşça yukarı ve aşağı topuklu	Topukları yere bırak Sırtın alt kısmı için mükemmel esneme	Tek ayak üzerinde ayak parmaklarına dönüşümlü yükseltme, diğer ayağı düz tutarken zemin. Önlemek ve yardımcı olmak için mükemmel esneme incik atelleri



Baldır Germe



Duvara/çite dönük durun kolları ve alnı duvara/çite yaslayın, Bacağımızı hafifçe bükün Arka bacağın ayak bileğini bükün

Hamstring Germe



Bacaklar düz ve birlikte
Bacaklar kilitli değil
Kalçalardan bükün, ayak bileklerine doğru uzanın
Esneklik arttıkça ayaklara uzanın ve ayak parmaklarını çekin.
Ayak parmaklarını işaret ederek topuklardan dışarı doğru itin gökyüzüne

Bükülü Diz ile Baldır Germe



Gerginliği azaltmak için her iki dizinizi de bükün

Uzun oturuşta Gövde ve Bacak Germe



Bacaklar yanlara açın, Ortaya doğru uzanın Sırtınızı düz tutun.

Atletizm Becerilerini Öğretmek Esnetmeyi



Engel oturuşta germe – Yanlış



Engel oturuşta germe – Doğru



Öndeki bacağın doğru hizalanması, bir engel uzatmasında önemlidir. Ayak, ileri koşu yönünde hizalanmalıdır.

Uzlanmış bacaklar ile oturun

Dizinizi bükün, ayağın alt kısmına karşı uyluğa dokunun

Düz bacağın ayak parmakları gökyüzüne doğru bükülür

Topuktan dışarı doğru itin, ayak parmaklarını gökyüzüne doğru zorlayın

Kalçaları hafifçe bükerek göğsü dizinize doğru öne doğru uzatarak uzatılmış ayağa doğru uzatın





Adım atmak



Ayakta Bacak Arkasını Germe



Eğik bacakla ayağı şeklindeki gibi desteğe yerleştirin.
Kalçayı desteğe doğru itin.

Ayak topuğunu yerleştirin.
Göğüs / omuzları içeri ve yukarı itin.
Çok yüksek bir şeye yaslanmayın.
Fazla esnetmeyin.

Gövdeyi Öne Bükmek



Ayağa kalkın, kolları yukarı doğru uzatın.
Belinizi yavaşça bükün.
Ellerinizi zorlanmadan ayak bileklerine doğru uzatın.
Ayak parmaklarını yukarı doğru kaldırın.



Esnetme - Hızlı Başvuru Yönergeleri

Rahat Başlayın

Sporcular gevşeyene ve kaslar ısınana kadar başlamayın.

Sistematiik Olun

Büyük kas guruplarından küçük kas guruplarına doğru uygulayın.

Genelden Özele İlerleme Yapın

Genel başlayın, ardından etkinliğe özel alıştırmalara geçin.

Yavaş, aşamalı esnemeler yapın.

Kontrollü olun.

Daha uzağa uzanmak için zıplamayın veya sarsmayın.

Çeşitliliği Kullan

Eğlenceli hale getir. Aynı kasları çalıştırmak için farklı egzersizler kullanın.

Doğal Nefes Al

Nefes tutmayın, sakın ve rahat olun.

Bireysel Farklılıklara İzin Verin

Sporcular farklı seviyelerde başlar ve ilerler.

Düzenli Esneme

Daima ısınma ve soğuma için zaman ekleyin.

Evde gerin.



Temel Koşu Mekanığı

Koşmak yürümekten farklıdır, koşarken atletin her zaman sadece bir ayağı yerle temas halindedir. Ancak hem koşu hem de yürüyüş yarışmalarında sporcu dengeli ve dik bir duruş sergilemelidir. Koşma sprintleri veya mesafe etkinlikleri için form aynı temel ilkeleri takip eder. Ancak, mesafe yarışlarında diz çekme ve kol çekme biraz daha düşüktür. Bu bölüm, koşu mekanığı için genel yönergeler verir. Daha spesifik, teknik detaylar sprintler, orta ve uzun mesafe bölümlerinde yer almaktadır.

Sprinter

Mesafe Koşucusu



1. Atlet, hızını her ayak vuruşunda ne kadar kuvvet uygulandığına göre kontrol eder.
2. Ayak yere ne kadar hızlı vurursa, atlet o kadar hızlı koşar.
3. Hızlı koşarken topuk kalçanın altından yukarı kaldırılmalıdır.
4. Bacak çevirme hızı ve adım uzunluğu, bir sporcunun koştuğu hızı belirler.

Uygun Koşu Formuna Giriş

1. Gövde ve başınız doğrudan kalçaların üzerinde olacak şekilde kalça uzun pozisyonu alın.
2. Kollarınızı vücudunuzun yanlarında gevşek bir şekilde sarkıtın.
3. Başparmaklarınız yukarıda olacak şekilde ellerinizi gevşek bir şekilde kapatın.
4. Biraz öne doğru eğilin; vücut ağırlığı ayak topları üzerinde ortalanana kadar ayak bileklerini bükün.
5. Kolları bükün; alt ve üst kollar arasında 90 derecelik bir açı oluşturacak şekilde ellerini kalçanın üstüne getirin.
6. Yüz kasları gevşemiş halde ileriye dönük olarak başınızı nötr bir pozisyonda tutun.





Dizleri Kaldırma / Kolları Çekin

1. Topuğu kaldırın ve ayak parmaklarınızla itin.
2. Bacağınızı dizinizden bükün ve ileri doğru itin.
3. Ayağınızı dizinizin altında öne doğru getirin.
4. Ayağı vücudun altına geri getirirken ayak topu ile yere vur.
5. Omuz kaslarından yardım almadan kolları öne ve arkaya doğru sallayın.
6. Ellerinizi gövdenin orta çizgisinde üstte ve kalçanın arkasında altta durdurarak açığı hafifçe kısaltın yukarı dönüşte ve aşağı dönüşte açığı hafifçe uzatarak.

Hatalar ve Düzeltmeler - Çalıştırma Temelleri

Hata	Düzeltilme	Tatbikatı / Test Referansı
Atlet dik olarak koşmuyor.	Bacağı tamamen uzatın (itin).	Sınırlar ve kontrollü adımlar.



Antrenörlerin Temel Koşu İçin İpuçları - Bir Bakış

Uygulama İçin İpuçları

1. Gevşemiş omuzları ve kolları vurgulayan Kalça savurma pozisyonunu gösterin.
2. Sporcunun ayak topukları üzerinde hızlı adımlarla yürümesini sağlayın.
3. Koşucunun önünde değil, vücudunun altındaki yere vuran ayağı vurgulayın.
4. Omuzların yere paralel olduğundan emin olmak için sporcunun size doğru koşmasını sağlayın ve üst vücut ileri geri kıvrılmasına dikkat ediniz.
5. Çok sayıda temel alıştırma çalışması yapın.
6. Sporcuları evde minimum 2-3 gün antrenman yapmaya teşvik edin.
7. Sabırlı olun.



Beceri İlerlemesini Başlatır

Ayağa Kalk Başlat

Sporcunuz Yapabilir	Bazen	Sıklıkla	Yapamaz
Güç ayağını tanımlar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Başlangıç çizgisinin arkasında durun, rahat, güç ayağı önde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Her iki bacağın ağırlığını dengeleyerek ön dizinizi hafifçe bükün	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hala "Belirlenmiş" konumunda kalın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Güç ayağının topuğunu kuvvetlice itin, kolu ileri doğru sallayın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vücudu ileri sürmek için kolları kullanarak aşağıda kalın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplamlar			
Başlangıcı engelle			
Sporcunuz Yapabilir	Bazen	Sıklıkla	Yapamaz
Destek ayağını tanıır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blokları ayarlar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pozisyonda kalır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ağırlığı ellere ve dizinizin arkasına eşit olarak dağıtır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dengeli "Ayarlama" pozisyonu alır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Başlangıç çizgisinin gerisinden ağırlığını ellerine verebilir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ayak tabanının dışına basarak koşabilir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bacakları tamamen uzatın, bacakları ve kolları ileriye doğru iter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Güç ayağını sertçe iterek vücudu aşağıda tutar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplamlar			



Başlıyor

İyi bir başlangıç, mesafeden bağımsız olarak herhangi bir pist etkinliğinde tüm farkı yaratabilir. Bir yarışın başlangıcında, sporcular güçlü ve hızlı çıkmak istiyor. İki ana başlatma türü vardır - dik durma ve blok başlatma. Sprint etkinliklerinde, sporcular yüksek çıkış veya takozdan destekli başlangıçları kullanır. Mesafe yarışlarında, sporcular ayakta çıkışı kullanır.

Destek Ayağı

Bu başlangıçta, atlet güçlü bir başlangıç için “destek ayağını” öne koyar. Güç ayağını belirlemek kolay olabilir sporcunun bir topa vuruyormuş gibi yapması ile gerçekleştirilir. Topa vurmak için kullanılan ayak arka ayaaktır. Ayak vücudu desteklemek için kullanılan ön ayak, güç ayağıdır.

Ayakta Başlatma

Öğretim Noktaları

Başlangıcın temelleri üç komut içerir: "işaretinizde", "ayarla" ve "git". "Git-çık" in bir başlangıç olabileceğini unutmayın. Tabanca veya düdük.

"İşaretinizde" Komutla Atlet, yarışa başlamak için başlangıç çizgisine geldiğinde “çizgi üzerinde” komutu kullanılır.

1. Başlangıç çizgisinin arkasında durun, rahat ve destek ayağı önde.
2. Arka ayağınızı yaklaşık 20-30 cm olacak şekilde ön ayak topuğunun arkasına yerleştirin.
3. 2 metre ileriye odaklanarak hafifçe yukarı bakın.

"Set" Komutu (Not: 400m'den uzun yarışlarda kullanılmaz)

"Ayarla" komutunda, sporcu mümkün olduğu kadar hareketsiz hale gelmelidir.

1. Ön dizinizi hafifçe bükün - ağırlığı ön (güç) ayağın üzerine koyarak yaklaşık 120 derece.
2. Kolu, gövdenin önünde bükülmüş olarak ön ayağın tersi yönde tutun.
3. Diğer kolu geride tutun, el kalçayı hafifçe geçecek şekilde kapalı.
4. Mümkün olduğunca hareketsiz durun.

"Git-çık" Komutu - Başlayanın Tabancasının veya Düdüğünün Sesi

"Git-çık" komutu, sporcunun hareket etmeye başlaması içindir. "Git-çık" komutu genellikle bir başlangıç oyuncunun sesiyle oluşturulur. tabanca veya düdük gibi başka bir cihaz.

1. Arka ayağı öne doğru sürün, dizle önde, ön kolu arkaya doğru sallayın.
2. Arka kolu kuvvetli bir şekilde ileri doğru sallayarak ön (güç) ayağın topuğunu kuvvetlice itin.
3. Vücudu ileri doğru itmek için kolları kullanarak aşağıda kalın.





Başlamayı Engelle

Her sporcunun kendisi için rahat olacak şekilde ayarlanmış bloklara ihtiyacı vardır. Öğrenmek, eğitmek ve çıkış takozu kullanmak, sporcu ve antrenör arasında tartışılması gereken bireysel karardır. Not: Bunlar genel yönergelerdir ve fiziksel yetenek veya hareket açıklığına bağlı olarak her sporcu için geçerli değildir.

Öğretim Noktaları

Çıkış Takozunu Ayarlama

1. Çıkış takozunu başlangıç yönünde hizalayın.
2. Başlangıç çıkış takozunu başlangıç çizgisinden 30 cm uzunluğunda yerleştirin.
3. Ön pedalı başlangıç çizgisinden iki ayak boyu uzağa yerleştirin.
4. Arka pedalı başlangıç çizgisinden iki buçuk ila üç ayak uzunluğunda veya yaklaşık bir fit (30 cm) mesafeden ön blok.
5. Not: Ön ve arka pedallar, sporcunun tercihine bağlı olarak ayarlanmalıdır. Seyahat ettiğinde rekabet etmek için başlangıç çıkış takozu farklı olabilir. Bununla birlikte, sporcunuz minimum ayarlamalar yapabilecek ve blokların ayarlanmasında tutarlı olacaksınız.





"Sizin İşaretiniz" Komutunuz

1. Diz çök.
2. Güç ayağı ön takozda, ayak parmakları yere temas edecek şekilde ayaklarınızı takozlara sıkıca yerleştirin.
3. Topuklar takozların dışında ve ayak parmakları kıvrılmış ve piste değişiyor.
4. Arka bacak dizleri yerde.
5. Ellerinizi omuz genişliğinde başlangıç çizgisinin arkasına yerleştirin.
6. Parmak uçlarınızı aşağıya, başparmaklar birbirine bakacak şekilde, işaret parmakları ile parmaklar arasında bir yay oluşturacak şekilde yerleştirin. Başparmak, başlangıç çizgisine paraleldir.
7. Kolları düz ve sert tutarak ancak kilitlenmeden gövdeyi hafifçe öne doğru yuvarlayın.
8. Ağırlığı eşit olarak ellerinize ve dizinize dağıtın.
9. Başınızı omurgayla aynı hizada tutun.
10. Başlangıç çizgisinin birkaç metre önündeki bir noktaya odaklanın.

"Ayarla" Komutu

1. "İşaretiniz üzerinde" konumundan, kalçanızı omuzlardan biraz daha yüksekte kaldırın, ön diz bükülü yaklaşık 90 derece, arka diz 110 derece ile 120 derece bükülmüş.
2. Kolları düz tutun ama kilitlemeyin.
3. Ağırlığı eller üzerinde eşit olarak dağıtın.
4. 2 metre öne odaklanın.
5. Sırt ve baş düz bir çizgi oluşturur.
6. Silahın sesine tepki vermeye veya komutla başlatmaya odaklanın.

"Git" Komutu - Başlayanın Tabancasının veya Düdüğünün Sesi

1. "Ayar" konumundan, marş tabancasının sesiyle veya başla komutuyla, dizini ve karşı kolu geri itin kuvvetle ilerle.
2. Her iki takozdan ayaklar ile güçlü itin.
3. Güç ayağını sertçe iterek, bacağı tamamen uzatarak gövdeyi aşağıda tutun.
4. Bacakları ve kolları ileriye doğru sürmeye devam edin, tam hızla ilerleyin.
5. Blokların dışına hareketi başlatmak için elleri hızlı hareket ettirmeye konsantre olun.

En Yüksek Hıza Kavuşma

1. Hız arttıkça adımın uzunluğunun kademeli olarak artmasına izin vererek bloklardan kısa, hızlı adımlar kullanın uyanık olun. İlk 5-6 m öne doğru gövde eğimli olmalı, 25-40 m'de tamamen dik olmalıdır.
2. Ayakların doğrudan ağırlık merkezinin altına değiştiğinden emin olun.
3. Kolları kuvvetli bir şekilde kullanın, yukarı kalkarken gevşek bir şekilde kapalı ellerinizi göğüs hizasına getirin ve arkada durdurun aşağı inerken kalça tarafına kuvvetlice çekiniz.



Hatalar ve Düzeltmeler – Başlamalar

Hata	Düzeltilme	Uygulamalar / Test Referansı
Start verilirken silah veya ses geldiğinde ayağa kalk.	<ul style="list-style-type: none">• İlk 2-3 adıma odaklanın.• Düşük tutun.	Bu durum için antrenmanlarda 2-3 metre önüne çizgi ile pekiştirme yapınız.
Takoz çıkışı başlangıcı - Ön diz bükülmüş 90 dereceden az veya daha fazla 90 derece.	<ul style="list-style-type: none">• 90 dereceden az - hareket ettirin.• Çıkış takozu çok yakın ayarlanmış.• 90 dereceden fazla - hareket ettirin ileri blok.	Gözlem yaparak sporcu için ideal çıkış takoz ayarını belirleyin.
Blok başlangıcı - Sporcunun omuzları yeterince ileri değil.	<ul style="list-style-type: none">• Omuzları öne doğru hareket ettirin. Biraz elleri öne alın.• Çıkış takozlarını ileri taşınması gerekebilir.	Matı başlangıç bloğunun önüne koyun ve sporcunun ne kadar eğilebileceğini görünüz.
Çıkış hatalı – Ayakları çıkış takozunun dışında çıkış patlayıcı değil.	Sporcunun ön bacağının zorla bloğa doğru itiniz.	<ul style="list-style-type: none">• Antrenmanlarda çıkış takozunu itin ve havaya atlayın durum.• Havaya atlayın ve birkaç adım alın durum.



Eğitim Başlangıç Alıştırmaları

Partner İle İtmeli Alıştırmalar

Tekrarlar: 8x3-4 adım

Amaç

- Kol ve bacak koordinasyonunu geliştirin,
- Antrenörün sporcunun startının verimliliğini değerlendirmesine izin verin.

Öğretim Noktaları

1. Uygun pozisyon alın.
2. Antrenör, elleri sporcunun omuzlarında olacak şekilde sporcunun önünde durur.
3. Komut üzerine, atlet çıkış pozisyonu alır..
4. Antrenör, direnç ve destek sağlar.



Vurgu Noktaları: • Güçlü ve patlayıcı diz çekişi
• Güçlü itme kol hareketi

Ne Zaman Kullanılmalı: Beceri çalışmasının başlangıcında

8 Adımlı Alıştırma

Tekrarlar: 8x8 adım

Amaç

- Başlama ve gücünü artırılmak
- Patlayıcı hareket modelleri geliştirmek



Atletizm Becerilerini Öğretmek Sprintler



Ayak çekişleri ve adım ritminde tutarlılık geliştirin

Öğretim Noktaları

1. Bir başlatma komutundan başlayın.
2. Yalnızca sekiz adım atarak bloklardan çıkın.

Vurgu Noktaları: • Mesafeye göre zamanda azalma
• Kol ve bacak hareketinin güçlü ve patlayıcı koordinasyonu

Ne Zaman Kullanılmalı: Beceri çalışmasının başlangıcında

Antrenman Alıştırmaları

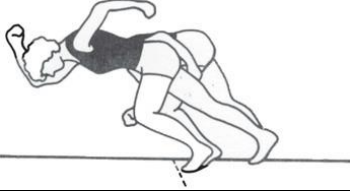
Tekrarlar: 8x30m

Amaç

- Başlangıçta ivme geliştirin
- Başlatma ve gücünü artırın
- Patlayıcı hareket geliştirin

Öğretim Noktaları

1. Kalça pozisyonu alın.
2. Güç ayağını öne doğru çekin; mümkün olduğunca çok diz bükün.
3. Ayar konumunda, gövdeden öne doğru eğilin.
4. Kolları bacakların zıt pozisyonuna getirin.
5. Komut verildiğinde, maksimum hızlanma elde ederek kolları ve bacakları sürün.



Vurgu Noktaları: Ayak aralığı: güç tarafının topuğundan hızlı tarafın ayak parmağına bir ayak uzunluğu

Ne Zaman Kullanılmalı: Beceri çalışmasının başlangıcı





Başlangıç Alıştırmaları

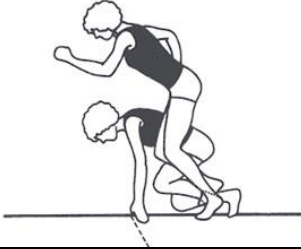
Tekrarlar: 8x3-4 adım

Amaç

- Güç geliştirin

Öğretim Noktaları

1. "İşaretiniz üzerinde" pozisyonu alın.
2. Güç bacak diz neredeyse güç bacağına en yakın kolun dirseğine dokunur.
3. Komut verildiğinde, her iki bacağından 3-4 adım atarak patlatın.



Vurgu Noktaları: Ön ve arka ayaklar daha geniş bir hareket aralığında hareket etmelidir

Ne Zaman Kullanılmalı: Beceri çalışmasının başlangıcı



Başlangıç Alıştırmaları

Tekrarlar: 8x5-10 adım

Amaç

- Kol gücünü ve koordinasyonunu geliştirin
- Tabanca komutunu veya sesini başlatmak için tepki süresini artırın

Öğretim Noktaları

1. Düzenli şınav pozisyonu alın.
2. İzlemek için dizlerinizi indirin.
3. Güç bacağı ileri hareket ettirin.
4. Arka ayağı ön ayağın yaklaşık 30 cm arkasına hareket ettirin.
5. Komut üzerine startı çalıştırın.



Vurgu Noktaları: Hızlı diz çekişi – patlayıcı,

Ne Zaman Kullanılmalı: Beceri çalışmasının başlangıcında



Antrenörlere Başlangıç İçin İpuçları - Bir Bakışta

Uygulama İpuçları

1. Ön bacak, bloklardan gereken çıkışı sağlamak için kuvvetli bir şekilde geri iter.
2. Vücut hem ileri hem de yukarı doğru hareket eder.
3. İyi bir sprint formunu korurken çıkışları 10, 20 ve 30 metrelere kadar mesafeyi uzatın.
4. Başlatma komutunun sesine tepki vermeye odaklanın.
5. Bloklardan-takozlardan hızla çıkmak için kol hareketini kullanmayı vurgulayın.
6. Zemine veya takozları bloke etmeye karşı kuvvet kullanmayı vurgulayın.
7. Arka ayağın ilk adımda başlangıç çizgisinin ötesine geçmesi gerektiğini vurgulayın.
8. Renkli bandı sporcunun odaklanabileceği başlangıç çizgisinin iki metre önüne yerleştirin.
9. Önce geriye doğru hareket eden ayağı öne ve ön kolunuzu geriye doğru hareket ettirin.
10. Hareket eden kolları ve arka ayağı tabanca sesiyle veya başlatma komutuyla alıştırmaya yapın.
11. Sporcunun ayaklarını ve kollarını uygun pozisyona getirmek için fiziksel olarak manipüle edin.

Yarışma İçin İpuçları

1. Sporculara bloklarla veya sette sorun yaşarlarsa elini kaldırmalarını hatırlatın.
2. Blokları doğru şekilde ayarlamak için zaman ayırın.
3. Sporculara bloklarına geri dönmelerini hatırlatın.
4. Bir rutin alın ve ona bağlı kalın.
5. Gevşeyin - nefes alın.

Atletizm Becerilerini Öğretmek

Sprintler



Sprint Beceri İlerlemesi

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Bazen Sıklıkla	Yapamaz
Sporcunuz takozdan çıkış yapabilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çıkış takozunda komut öncesi kalçayı kaldırabilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Takozdan ayağını hızlıca itebilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İlk adımları kısa ve çabuk alabilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dizleri yukarı kaldırır, böylece uyluk yere paralel (yatay) kaldırabilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koşarken ayaklarından destek alabilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vücudunu hafifçe öne doğru eğerek çıkışta belirli mesafeyi alır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Omuzları döndürmeden kolları öne ve arkaya sallayabilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ayaklarını bükün, parmaklarınızı yukarı kaldırır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tüm yarış boyunca kontrol altında Sprint pozisyonunda koşar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Toplamlar



Sprintler (100m-400m)

Sprint, olabildiğince hızlı koşma sanatıdır. Güç ve koordinasyon, üretimdeki temel bileşenlerdir hız. Koordinasyon, iyi koşu mekaniği uygulayarak geliştirilebilir. Hız çoğunlukla içsel bir faktördür; ancak, uygun eğitimle hem koordinasyon hem de hız iyileştirilebilir. Koşu mekaniği şu şekilde açıklanmaktadır: "Koşu Temelleri" bölümü. Sprint, dört aşamaya ayrılabilir: başlangıç, hızlanma, sürdürme momentum ve bitiş.

Hızı artıran iki ana bileşen, adımların ne kadar uzun olduğu (adım uzunluğu) ve ne kadar hızlı yapıldığıdır. (adım frekansı).

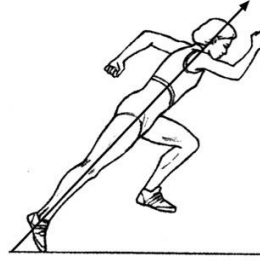
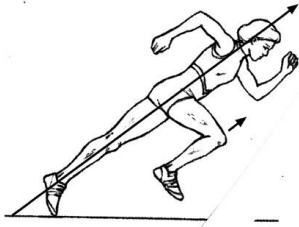
Başlangıç Aşaması

Başlangıçlar, "Başlangıçlar" başlıklı bölümde açıklanmaktadır.

Hızlanma Aşaması

Hızlanma aşaması, destek ayağı ile çekişi veya itilerek elde edilir. Bu, ileriye doğru bir eğim gerektirir. İvme miktarı ile doğru orantılıdır. İvmenin hız veya hızlı olmadığını unutmayın; anlamı artan hız oranıdır.

1. Destek bacağı çeker veya iterken, serbest bacak da ayağı vücudun merkezinin altına yerleştirmek için alçak ve hızlı hareket ediyor olmalıdır.
2. Destek bacağının parmak ucunda hızlanarak koşulduğunu unutmayın.
3. Her adımda, en yüksek hıza ulaşılan kadar hız artar.
4. Her bacak tamamen uzatılana kadar güçlü bir şekilde çekilir.
5. Kuvvetli kol hareketi denge, ritim, hız ve rahatlamayı sağlamaktır.





Hız Aşamasının Korunması

Hızı korunması aşaması, temel mekaniği, içinde elde edilen hız ile birleştirilerek elde edilir.

Hızlanma aşaması.

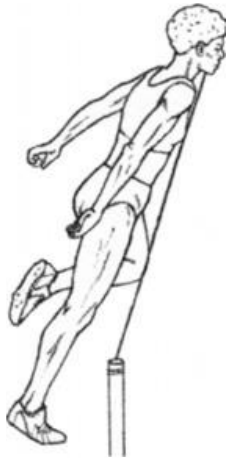
1. Dizlerinizi yukarı doğru, uyluğun izlemek için paralel (yatay) olmasını sağlayın.
2. Destek ayağı yerden ayrılırken yüksek topuk kurtarma devam ettirilir.
3. Vücudunuz belden değil yerden hafifçe öne doğru eğik olacak şekilde uzun bir duruş sağlayın.
4. Kolları omuzları döndürmeden kuvvetli bir şekilde ileri ve geri sallayın.
5. Ayakları esnek, parmaklarınızı yukarıda tutun.

Virajda Sprint

1. Eğri etrafında içe doğru eğilin.
2. Ayakları eğriye paralel tutun (çizgilerle aynı yönde).

Bitiş Aşaması

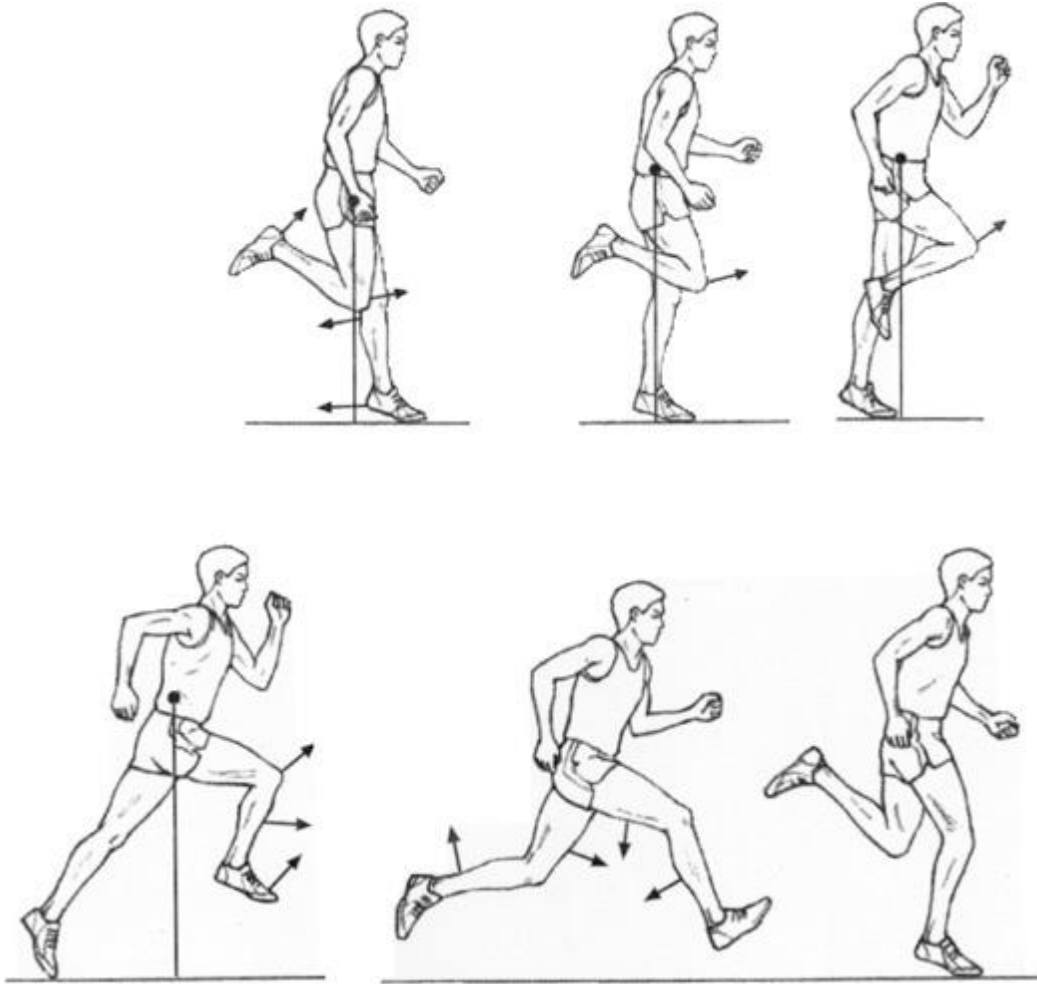
1. Pistte koşarken, atlet normal adımlarla bitiş çizgisine kadar iyi bir duruş sergiler.
2. Son adımı atan atlet ileri atılır ve bitiş çizgisine doğru eğilir. Atlet ivme devam etmenin gerçekte olduğu noktanın ötesinde olduğunu varsaymalıdır.





Sprint Adım Teknikleri - Bir Bakışta

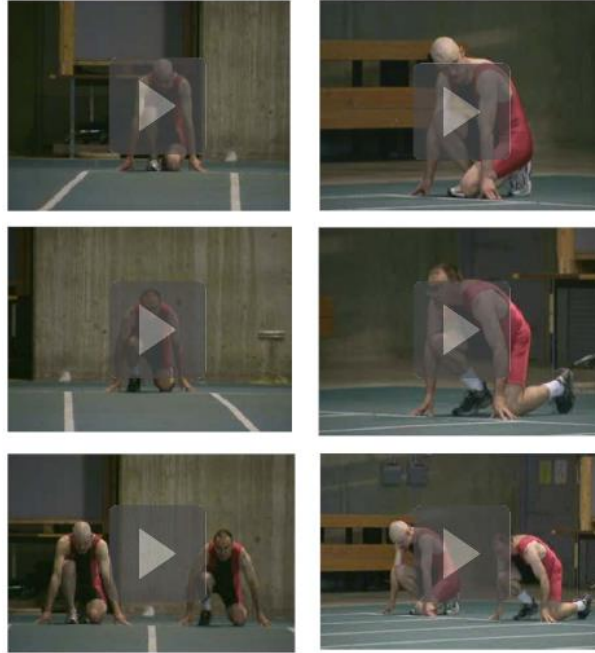
1. Ayak yere indiğinde vücudun altında geriye doğru hareket eder.
2. Sporcunun ayağı yerden ayrılırken topuk geriye ve yükseğe hareket eder.
3. Ayak, vücudun merkezinin altındaki bir noktaya mümkün olduğunca yakın temas eder.
4. Her bacak tamamen uzatılana kadar güçlü bir şekilde sürülür.
5. Ön bacağın uyluğu yere paralel olarak yatay konuma kaldırılır.
6. Kalçalar boyunca aynı yükseklikte kalır.
7. Vücudunuz öne doğru hafifçe eğilerek (belden değil yerden) uzun bir duruşta durun.
8. Omuzlar çok az veya hiç yan yana dönüş olmadan gevşetilir.
9. Kollar kalçaya uzanarak geriye doğru sallanır.
10. Kollar 90 derecelik bir açıyla dirsekte bükülür.
11. Eller gevşetilir, uzatılır veya kapanır, gerilme veya zorlanma olmadan.
12. Kollar, koşma yönünde gövdenin orta hattına çene yüksekliğinde öne doğru sallanır, ancak orta hattı geçmez.
13. Baş düzdür ve gözler öne odaklanmıştır.
14. Yüz, çene, boyun ve omuzlar gevşetilir.
15. Ayak bileği eklemi, ayak yere inmeden hemen önce fleksiyona getirilir (parmak yukarı).





Hatalar ve Düzeltmeler – Sprintler

Hata	Düzeltilme	Diril / Test Referansı
Kollar ve omuzlar bükülür ve döndürün.	Gövdeyi düz tutun sporcu bu pozisyonda koşuyor.	Yerinde koşarken pratik yapın. Yere otur, bacaklar gerilmiş ön ve kol hareketi yapın.
Atlet dik olarak koşmuyor.	Destek bacağına tam olarak oturduğundan emin olun.	Sıçrama ve adımlar.
Atlet yumruklarıyla çok gergin Sıkıyor, yüz kasları asık, omuzlar yukarıda.	Rahat bir şekilde koşma pratiği yapın; Düzgün nefes almayı vurgulayın.	Rahatlama ve nefes alma teknikleri - alıştırmaları yapın.
Atlet kulvarda koşmuyor.	Ayaklarını kulvar çizgilerinin içinde olmasını öğretin.	Kulvar çizgileri içerisinde koşu antrenmanlarının yapılması.





Sprint İçin Alıştırmalar

Hızlı Adım Koşu

Tekrarlar: 3x30m

Amaç

- Uzakta hızlı bacak hareketi geliştirin

Öğretim Noktaları

1. Kalça Uzun pozisyonu alın.
2. Topuklarınızı yukarı ve kalçanın altına getirerek yerinde çalıştırın.
3. Orta uzunlukta adımlarla ileriye doğru koşun.
4. Düşük diz kaldırma kullanın.
5. Vücudunuzun üst kısmını hafifçe öne doğru eğilerek dik olarak taşıyın.
6. Kolunuzu gevşeterek başınızı düz ve hafifçe öne doğru tutun.
7. Koşu boyunca yumuşak bir tempo sürdürün.
8. Başlamak için yürüyen ciğerleri geri alın.



Vurgu Noktaları: Kalçaya topuk vuruşu

Ne Zaman Kullanılmalı: Isınma

A - Atlamalar

Tekrarlar: 3x30m

Amaç

- Hızlı bacak hareketi geliştirin - yukarı / aşağı çekin
- Uygun ayak vuruşunda tutarlılık geliştirin
- Engelli ritmi geliştirin

Öğretim Noktaları

1. Kalça Uzun pozisyonunu alın, atlamaya başlayın.
2. Bacakları yukarı, topuklarınızı kalçaya ve bacakları dönüşümlü olarak hızlıca sürün.
3. Başlamak için geri gidin, diğer bacakla tekrarlayın.



- Vurgu Noktaları:**
- Diz yukarı, parmak yukarı, topuk yukarı hareketine odaklanın
 - Bacakta son derece hızlı yukarı aşağı
 - Ayak bükülür

Ne Zaman Kullanılmalı: Isınmada

B - Atlamalar

Tekrarlar: 3x30m

Amaç

- Hızlı bacak hareketi geliştirin - yukarı / aşağı çekin
- Uygun ayak vuruşunda tutarlılık geliştirin
- Engelli ritmi geliştirin

Öğretim Noktaları

1. Kalça Uzun pozisyonunu alın, atlamaya başlayın.
2. Bir bacağınızı bükün ve yukarı doğru çekin.
3. Ayağı dizden uzatın, ayağı ayak tabanına kadar sürün.
4. Her atlama ile bacakları değiştirin.
5. Başlamak için geri gidin, diğer bacakla tekrarlayın.



Öğretim Noktaları

1. Kalça uzun pozisyonuna bakan antrenöre veya takım arkadaşına omuzlarında elinizle gelin.
2. Antrenör / takım arkadaşı bacağı dizin hemen altında tutar.
3. Antrenör / takım arkadaşı yavaş yavaş geriye doğru adım atar ve kurşun bacak dizini kaldırır.
4. Sporcu öne eğik Kalça Uzun pozisyonunda sona erer.

Atletizm Becerilerini Öğretmek Sprintler



- | | |
|-------------------------|--|
| Vurgu Noktaları: | <ul style="list-style-type: none">• Dizle yönlendirin ve sonra bacağıınızı uzatın• Ayak bükülür• Bacak aşağı inmesi çok hızlıdır |
|-------------------------|--|

Ne Zaman Kullanılmalı: Isınmada
--



Hızlı Bacak Alıştırmaları
Tekrarlar: 3x10-15 saniye
Amaç

- Hızlı ayak hareketi ve bacak hareketi geliştirin

Öğretim Noktaları

1. Kalça Uzun pozisyonu alın.
2. Çabuk, dönüşümlü olarak dizler yukarı kalkar.





Diz çekişleri

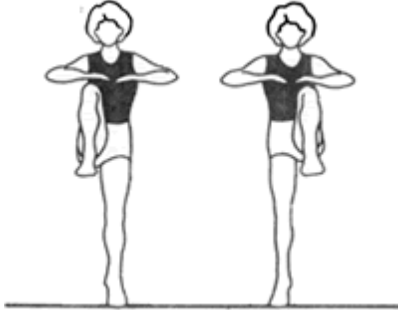
Tekrarlar: 3x30m; 100 metreye yükseltin

Amaç

- Düz çalışma pozisyonu geliştirin
- Uygun vücut dengesini geliştirin
- Engeller için: engel temizleme için gerekli yüksek diz hareketi geliştirin

Öğretim Noktaları

1. Kalça Uzun pozisyon alın, eller göğsü yukarıda, avuç içi aşağı, dirsekler bükülmüş.
2. Hızlı bacak hareketi ile dizinizi avuç içine doğru çekin.
3. Abartılı bacak çekişleri.
4. Başlamak için yürüyüş hamlelerini geri alın.



Vurgu Noktaları:

- Kısa adımlar kullanın - her adımda çok az mesafe kat edilir.
- Hafifçe öne eğilin.
- Dizinizi göğsünüze çekerken arkaya yaslanmayın.
- her iki bacak koordineli çekin.

Ne Zaman Kullanılmalı: Isınma

Yüksek Dizler

Tekrarlar: 3x50m; 100 metreye çıkarmak

Amaç

- Diz çekişi ve dayanıklılığı geliştirin

Öğretim Noktaları

1. Kalça Uzun pozisyonu alın.
2. Dizlerinizi göğsünüze getirerek yavaşça yürümeye başlayın.
3. Hafifçe öne doğru eğilin.
4. Birbirini izleyen bacaklar.
5. Başlamak için geri gidin.



Vurgu Noktaları: Hafifçe öne eğilerek geriye düz tutun

Ne Zaman Kullanılmalı: Isınma; teknik ve dayanıklılık çalışması



Antrenörlerin Sprinterler İçin İpuçları - Bir Bakışta

Uygulama İpuçları

1. Sporcunun önünde durun ve sporcunun üzerinde çalışırken elleri ile sizin ellerinize vurmasını sağlayın.
2. Sporcunun önünde durun ve sporcunun dizleri ile ellerinize vurarak yerinde koşmasını sağlayın, doğru diz kaldırmayı göstermek için.
3. Her atletin belirlenmiş kulvarını sürekli değiştirin.
4. Sprint yarışları sırasında tüm sporcuların belirlenmiş kulvarlarında kalmaları gerektiğini vurgulayın.
5. Düzlüklerde ve virajlarda sprint formu alıştırmaları yapın.
6. Sporcunun bitiş çizgisine odaklanmasını sağlayın.

Rekabet için İpuçları

1. Sporcuya rahat kalmasını hatırlatın.
2. Sporcuya odaklanmasını hatırlatın.
3. Bitiş çizgisine kadar dayanın.



Engelli Koşu Beceri İlerlemesi

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Bazen Sıklıkla	Yapamaz
Çıkış takozundan hatasız çıkış yapabilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koşarken dik duruşu korur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uygun sprint formunu kullanarak bloklardan ilk engele koşar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Önce dizinizi yukarı kaldırın, ardından hafifçe bükülmüş olan bacağı engelin üzerinden uzatır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arka ayağı engelin üzerinden sürün, dizinizi ve ayağınızı dışa doğru çevirir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sıçrama bacak dizini ayaktan daha yüksekte, ayak parmaklarını topuktan daha yüksekte tutar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dizinizi göğse doğru döndürmeye devam eder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Destek ayağını ayak tabanına kadar yere temas eder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sıçrama ayağını doğrudan ayak tabanına çok hızlı piste getirir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Üç veya beş adımlı ritim kullanarak engeller arasında tutarlı bir şekilde koşar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Son engelden bitiş çizgisine sprint koşuya devam eder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tüm yarış boyunca kontrol altında Sprint koşusu yapabilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Toplamlar

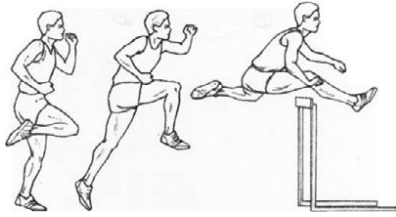


Engelli Koşular

Engel koşusu, engellerin üzerinden geçen bir sprint yarışıdır. Bir atlet ne kadar hızlı ve verimli bir şekilde engeli aşar ve tekrar sprint yaparsa, zamanı o kadar hızlı olacaktır. Sporcu engelin üstesinden atlamak becerisini geliştirmelidir. Ritim, iyi bir engelli yarışta koşmanın anahtarıdır. Engelleri en iyi geçen sporcu adım değişikliği miktarı en başarılı olan olacaktır. Sporcu her engel arasında aynı sayıda adım kullanmaya çalışmalıdır. Temel ayak hızı, iyi bir engelli koşucusu olmak için gerekli bir bileşendir.

Katlanabilir ve alçaktan yükseğe ayarlanabilir egzersiz engelleri, açık ve kapalı alan eğitimi için iyidir.

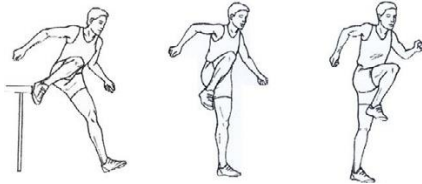
1. İyi bir çıkış başlangıç pozisyonu alın.
2. Başlangıç sinyalinde, iyi sürat formunu kullanırken vücudunuzu dik tutarak bloklardan ilk engeli koşun.



3. Hafifçe bükülmüş bir bacak bacağını engelin üzerinden uzatın ve karşı dirseği kullanarak ön bacağın ayakucunu yukarı kaldırın ve denge için.
4. Diz ayaktan daha yüksekte olacak şekilde diz ve ayağı dışa doğru çevirerek arka ayağı engelin üzerinden sürün ve ayak parmakları topuktan daha yüksekte olmalıdır.



5. Diz göğse kadar çekin gövdeyi öne doğru biraz eğin.
6. Ön ayağı ayak tabanına doğru sürün.
7. Sıçrama ayağını doğrudan ayak tabanına hızlıca yere getirin.
8. Engeller arasında koşun.
9. Engeller arasında tutarlı adım sayısını koruyun.
10. Son engelden bitiş çizgisine kadar sprint koşusuna devam edin.





Hatalar ve Düzeltmeler - Engeller

Hata	Düzeltilme	Diril / Test Referansı
Diz veya ayak engele çarpıyor.	Sıçrama ayağının engele paralel olması gerekir. (güçlü kalça fleksörlerine ihtiyaç duyar).	Kalça ve çevresindeki kaslara esneklik egzersizleri yapın.
Atlet engelin çok uzağına iniyor.	Adım uzunluğuna göre sıçrama ve konmayı öğret.	Ayarlanmış adımlarla pratik yapın uzunluk - sıçrama bacağına agresif olarak aşağı doğru getirin.
İlk engele yaklaşım düzensiz.	Güven oluşturun; güç inşa etmek ve etkililiğini artırmak başlangıç blokları (düşük kalın, odaklanın ilk engele).	Engellerin yanında pratik yapın, adım uzunluğuna odaklan ve ilerleme hızı pratikleştir.





Engelli Alıştırmaları

Yüksek Diz Çekişleri

Tekrarlar: 3x30m

Amaç

- Diz çekişlerini geliştirin
- Koordinasyon geliştirin

Öğretim Noktaları

1. Kalça gergin ve dik pozisyon alın.
2. Bacakları değiştirerek, yürürken dizlerinizi olabildiğince yükseğe sürün.
3. Yürümeden koşmaya hızınızı kademeli olarak artırın.
4. Başlamak için jog / geri atlayın.



Vurgu Noktaları:

- Ayak parmaklarının üzerinde kalın
- Hafifçe öne doğru vücut eğimini koruyun

Ne Zaman Kullanılmalı: Isınma



Atletizm Becerilerini Öğretmek Engelli Koşular



A - Atlamalar (engelli ve engelsiz)

Tekrarlar: Her bacakta 2 tekrar

Amaç

- Hızlı bacak hareketi geliştirin - yukarı / aşağı çekin
- Uygun ayak vuruşunda tutarlılık geliştirin
- Engelli ritmi geliştirin

Engelsiz Öğretim Noktaları

1. Kalça Uzun pozisyonunu alın, atlamaya başlayın.
2. Dizinizi yukarı ve topuklarınızı kalçaya doğru çekin.
3. Bacakla kısa bir döngü yapın.
4. Ayağınızı hızla ayak tabanına doğru sürün.
5. Alternatif bacak çalışmalar yapın.
6. Başlamak için geri başlama noktasına gidin.

Engelli Öğretim Noktaları

1. Aralarında yaklaşık 1.8-2.4 metre (6-8 fit) olmak üzere 8-10 engel yerleştirin.
2. Kalça Uzun pozisyonu alın; ilk engelden 1 metre (3-4 fit) atlayarak başlayın.
3. Engellerin üzerinden atlayarak tek ayakla geçin.
4. Başlamak için geri gidin, diğer bacakla tekrarlayın.

Vurgu Noktaları:	<ul style="list-style-type: none">• Dizden yukarı, topuk yukarı hareketine odaklanın• Bacakta son derece hızlı yukarı aşağı• Ayak bükülür
-------------------------	---

Ne Zaman Kullanılmalı: Isınma; sprinterler için de harika

B - Atlamalar (engelli ve engelsiz)

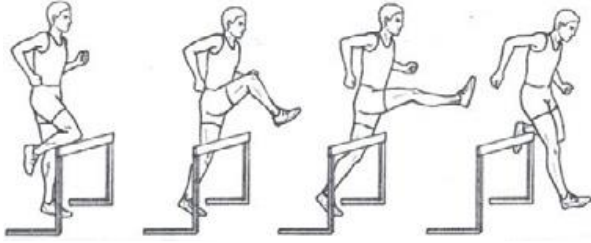
Tekrarlar: Her bacakta 2 tekrar.

Amaç

- Hızlı bacak hareketi geliştirin - yukarı / aşağı çekin
- Uygun ayak vuruşunda tutarlılık geliştirin
- Engelli ritmi geliştirin

Engelli Öğretim Noktaları

1. Aralarında yaklaşık 1.8-2.4 metre (6-8 fit) olmak üzere 8-10 engel yerleştirin.
2. Kalça Uzun pozisyonu alın; ilk engelden 1 metre (3-4 fit) atlayarak başlayın.
3. Bükülmüş ayağı, engelin üstüne sürün.
4. Ayağı dizden uzatın, ayağı ayak parmaklarının üzerinde sürün.
5. Her atlama ile engelin üstesinden gelin.
6. Başlamak için geri gidin, diğer bacakla tekrarlayın.



Engelsiz Öğretim Noktaları

1. Kalça Uzun pozisyonunu alın, atlamaya başlayın.
2. Dizinizi yukarı ve topuklarınızı kalçaya doğru sürün.
3. Bacağı dizinizden uzatın ve bacağıınızı ayak parmaklarının üzerinde aşağı doğru sürün.
4. Alternatif bacak çalışmaları yaptırın.
5. Başlamak için geri gidin.



Vurgu Noktaları:

- Dizle yönlendirin, sonra bacağıınızı uzatın
- Ayak bükülür
- Bacak aşağı inmesi çok hızlıdır

Ne Zaman Kullanılmalı: Isınma; sprinterler için de harika

Atletizm Becerilerini Öğretmek Engelli Koşular



C - Atlamalar

Tekrarlar: Her bacakta 2 tekrar.

Amaç

- Hızlı bacak hareketi ve uzatma geliştirin
- Uygun ayak vuruşunda tutarlılık geliştirin
- Engelli ritmi geliştirin

Öğretim Noktaları

1. Aralarında yaklaşık 1.8-2.4 metre (6-8 fit) olmak üzere 8-10 engel yerleştirin.
2. Kalça Uzun pozisyonu alın; ilk engelden 1 metre (3-4 fit) atlayarak başlayın.
3. Her atlamada arka ayağı yukarı ve engeli aşın.
4. Başlamak için geri gidin, diğer bacakla tekrarlayın

Vurgu Noktaları:

- Dar ayak hareketine odaklanın
- Bacakların son derece hızlı çekilmesi
- Ayak bükülür

Ne Zaman Kullanılmalı: Isınma



Sıçrama Alıştırmaları

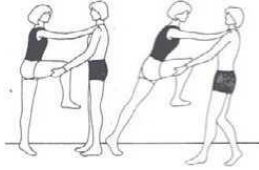
Tekrarlar: 3x30 m

Amaç

- Engellerde düşük kalkış açısı hissini ve ritmini geliştirin

Öğretim Noktaları

1. Antrenörün veya takım arkadaşınızın omuzlarında elleri ile tutar.
2. Antrenör / takım arkadaşı bacağını bükülmüş dizinin hemen altında tutar.
3. Antrenör / takım arkadaşı yavaş yavaş geriye doğru adımlar atarak ön bacak dizini kaldırır.
4. Atlet öne eğik kalça geride pozisyonda biter.



Vurgu Noktaları:	<ul style="list-style-type: none">• Ayak topraklarında durun• Hafifçe öne vücuda yaslanın
Ne Zaman Kullanmalı:	Isınma, eğitim mevsiminde erken

Savurma Bacak Alıştırmaları

Tekrarlar: Her bacağın 10 katı

Amaç

- Kalça ekleminde esnekliği artırın
- Öne eğilme ile arka bacak hissi geliştirin

Öğretim Noktaları

1. Engelli koltuk pozisyonunda oturarak arka bacak dizini olabildiğince yükseğe kaldırın.
2. Arka bacak tarafı kolu ile kurşun bacak ayağına ulaşın.
3. Ön bacak kolunu sprint konumuna geri sürün.
4. Bacakları değiştirin ve tekrarlayın.

Vurgu Noktaları:	<ul style="list-style-type: none">• Vücut doğru engel pozisyonunda• Uygun formu koruyun
Ne Zaman Kullanılmalı:	Isındıktan sonra



Patika Bacak Alıştırmaları

Tekrarlar: her bacak 2x10

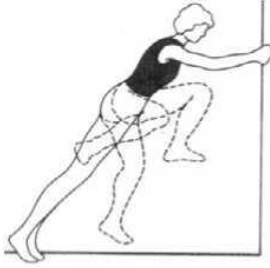
Amaç

- Doğru savurma bacağı eylemi geliştirin
- Esnekliği artırın

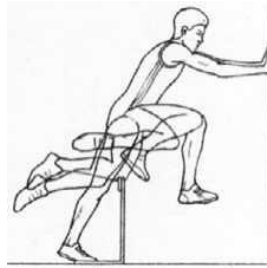
Öğretim Noktaları

1. Kalçaları yüksek pozisyonda tutun, destek için duvara veya çite yaslanın.
2. İz-bacak dizini yukarı ve kol altından geçirin.
3. Diz geçtikten sonra ayak esnetilir ve sprint pozisyonundadır.

Engelsiz



Engelli



Vurgu Noktaları:	<ul style="list-style-type: none">• Topuğu uyluğa karşı sıkı tutun• Diz yukarı ve öne çekmek• Ayak hareket boyunca bükülmüş kalır
Ne Zaman Kullanmalı:	Isınmadan sonra



Pratikte İzlenecek Yol/ Atlama Alıştırmaları

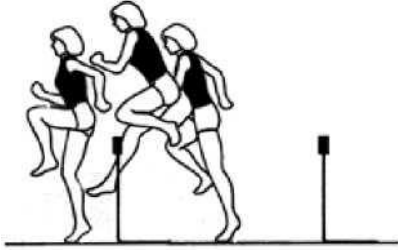
Tekrarlar: 8x5-12 engelli

Amaç

- Kontrollü koşullar altında uygun engelleme mekaniği geliştirin
- İz bacağı'nın hızlı, döngüsel hareketini geliştirin

Öğretim Noktaları

1. Ayrı 3 metre (9,8 fit), 5-12 engelli yerleştirin.
2. Kalçalar gergin pozisyon almak; mümkün olduğunca çabuk savurma ayağı ile engel üzerinden geçirin.
3. Yürüyerek alçak engelden atlamaya başlayın.



Vurgu Noktaları:	Doğru iz ayağı ve kol hareketi
Ne Zaman Kullanmalı:	Isınma veya teknik seans olarak sezon boyunca

Pratikte İzlenecek Yol/ Atlama Alıştırmaları

Tekrar: 2x10

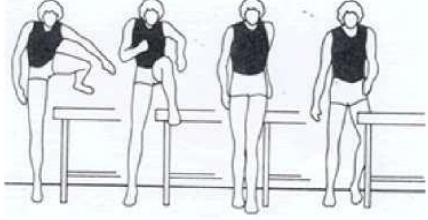
Amaç

- Savurma bacağı'nın hızlı, döngüsel hareketini geliştirin
- Sıkıca sıkışmış savurma ayağı koruyun
- Esnekliği arttır

Öğretim Noktaları

1. Bacakları uzatarak pozisyon alın, engel dışı doğru bakacak şekilde dış kenarı gövde orta çizgisini kesecektir.
2. Ön bacağı hafifçe dışarıya ve engelin önüne yerleştirilir.
3. Vücuda sıkı, koltuk altından hızlı bir şekilde ileri ve ileri bacak çekin.

Atletizm Becerilerini Öğretmek Engelli Koşular



Vurgu Noktaları:	Kalça topuk
Ne Zaman Kullanmalı:	Isınma veya teknik seans olarak sezon boyunca

Pratikte İzlenecek Alistirmaları

Tekrarlar: 10x her bacak

Amaç

- Kalça ekleminde esnekliği arttırın
- Ön bacağın gücü geliştirmek

Öğretim Noktaları

1. Engelli koşu pozisyonunda otururken, Öndeki bacağın dizini mümkün olduğunca yükseğe kaldırın.
2. Ayakları değiştir ve tekrar et.

Vurgu Noktaları:	Gövde doğru engel pozisyonunda
Ne Zaman Kullanmalı:	Isınma sonrası

Pratikte İzlenecek Alistirmaları

Tekrarlar: 10x her bacak

Amaç

- Ön bacak hareketi geliştirin

Öğretim Noktaları

1. Bacakları uzatarak pozisyon alın ve pozisyona bakacak şekilde duvara veya engele doğru çekin.
2. Ön ayağın ayak topuyla duvara dokununuz.
3. Ayakları değiştir ve tekrar et.

Vurgu Noktaları:	<ul style="list-style-type: none">• Diz destekli hamle yapınız• Ön bacağı ayağını bükünüz• Vücudun sprint pozisyonunda
Ne Zaman Kullanmalı:	Isınma sonrası



Pratikte İzlenecek Alıştırmaları

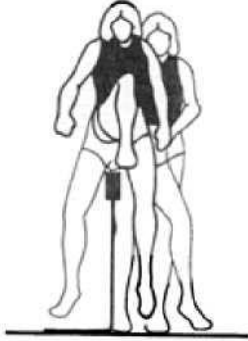
Tekrarlar: 10x her bacak

Amaç

- Esnekliği artırın

Öğretim Noktaları

1. Sporcu beceri seviyesine bağlı olarak engel yüksekliğini 30-84 santimetre (12-33 inç) ayarlayın.
2. Bacığı uzatır pozisyonunu 15 cm (altı inç) engelden uzakta tutun.
3. Ön (Savurma) bacağı vücudun önündeki engelin yanına yerleştirin.
4. Ön bacağı bük, dizini sür.
5. Ayağı engelin üst kısmına getirin ve engelin diğer tarafına yerleştirin.
6. Ayağını ritmik olarak ileri geri hareket ettirin.



Vurgu Noktaları:	<ul style="list-style-type: none">• Topuğa kalça• Vücut uzun
Ne Zaman Kullanmalı:	Isınma sonrası



Antrenörler için Engelli İpuçları - Bir Bakışta

Uygulama İpuçları

1. Ön bacak ayağı ile engel üst çubuğunun yaklaşık 3 santimetre önünde yerde durarak iz ayağını temizleme işlemini gösterin.
2. Sporcunun engelin yanında yürüyerek ve sadece ön bacağı temizleyerek antrenman yapmasına izin verin; sadece arka ayağı temizlemek için tekrarlayın.
3. Hem ön bacağı hem de arka bacağı temizlemede ustalaşmak için ilk başta üç engelle çalışın.
4. Sporcular ilerledikçe, engeller arasında beş adımlık bir adım atarak engeller arasında üç adımlı bir düzene geçmelerini sağlayın.
5. Engeli aşmanın toplam sırasının resimlerini veya video kasetlerini gösterin: yaklaşma, kalkış, yerleşim, iz ayağı açıklığı ve iniş.
6. Her zaman unutmayın - bu bir atlama değil, engellerin üzerinden koşma hareketidir.
7. Engeller arasında üç veya beş adımlık adımda tutarlılık sağlanana kadar her iki bacağı da ön bacak ve arka bacak olarak geliştirin.
8. Evde ekstra esnemeyi teşvik edin.

Rekabet için İpuçları

1. Isınma yolunda ilk engel için iki veya üç başlangıç yapın.
2. Engelleri aşma ve engeller arasında üç veya beş adımlık adım alarak sürdürme alıştırmaları yapmak için görsel imgeler kullanın.
3. Unutmayın: Engelli koşucu bir koşucular çok iyi ısınmalıdır.



Bayrak Yarışı Beceri İlerlemesi

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Ara Sıra	Sık Sık
İlk Etap			
Koşuyu başlangıcını gerçekleştirir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çıkış takozundan başlatma gerçekleştirebilir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Start verilirken bayrak sopası elinizde tutar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kalça dik, dik duruşlu, hafif öne gövdeli zeminden eğimli kalçalar ile kontrol altında Sprint pozisyonu alabilir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kulvar içerisinde kalmayı çalışır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Belirlenen teknikte değişim bölgesinde bayrak sopasını değiştirir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İkinci Etap			
Belirlenen teknikte değişim bölgesinde bayrak sopasını alır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koşarken bayrak sopasını elinizde tutar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kalça dik, dik duruşlu, hafif öne gövdeli zeminden eğimli kalçalar ile kontrol altında Sprint koşusu yapabilir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kulvarından ayrılmadan koşuya devam eder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Belirlenen teknikte değişim bölgesinde bayrak sopasını değiştirir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Üçüncü Etap			
Belirlenen teknikte değişim bölgesinde bayrak sopasını alır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koşarken bayrak sopasını elinizde tutar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kalça dik, dik duruşlu, hafif öne gövdeli zeminden eğimli kalçalar ile kontrol altında Sprint koşusu yapabilir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eğri şeritte 4x100 ise çalışır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Belirlenen teknikte değişim bölgesinde bayrak sopasını değiştirir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dördüncü "Sağlama Almak" Etap			
Belirlenen teknikte değişim bölgesinde bayrak sopasını alır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koşarken bayrak sopasını elinizde tutar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kalça dik, dik duruşlu, hafif öne gövdeli zeminden eğimli kalçalar ile kontrol altında Sprint koşusu yapar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kulvarından ayrılmadan koşuya devam eder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Variş çizgisine gelince öne doğru başını uzatın ve bitiş çizgini geçer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplamları			

Atletizm Becerilerini Öğretmek

Bayrak Koşuları



Bayrak Koşuları

Atletizmdeki bayrak koşuları, atletlerin takım olarak bir araya yaptıkları eylemdir. Bayrak koşuları yarışı bir sopa ile koşma ve onu bir takım arkadaşından diğerine geçirme ve dördüncü koşucu ile üç değişim yapma sanatıdır ve bitiş çizgisini sopa ile geçme branşıdır.

Bayrak koşuları atletlerin zorlandığı bir branştır. Bir kişiden sopayı almaya çalışmak ve belirlenen bölgede sopayı diğer arkadaşına vermektir. Bayrak koşularının nihai hedefi, diskalifiye edilmeden en hızlı şekilde pistin etrafında ve bitiş çizgisini geçmektir.

Antrenörlerin günlük koşullandırma egzersizlerine geçerken bayrak koşu sopası kullanmaları gerekir. Antrenör bazı sporcuların antrenmanlarda sopa almakta daha iyi olduğunu görebilir. Sporcuları buna göre yerleştirin. Lider koşucu sadece el atmak zorundadır, ancak yasal bir başlangıç için tutarlı olmalıdır. İkinci ve üçüncü koşucuların her ikisinin de elini kaldırması ve sopayı alması gerekir. Dördüncü koşucu sadece sopayı alır, ancak yarışı etkin bir şekilde bitirmeyi bilmesi gerekir.

Özel Olimpiyatlar bayrak yarışları, 4x100 metre ve 4x400 metreyi içerir ve toplamda 1600 metre sporcular koşarlar.

4 x 100m Bayrak Koşuları

4x100 m bayrak koşuları tüm koşucular, tüm yarış boyunca belirlenmiş kulvarlarda kalmalıdır.

Koşmak	Bayrak Koşu Yeteneği	Sporcunun Güçlü Yönleri
Birinci Etap	Bayrak ile geçmek	<ul style="list-style-type: none">• İyi hızlanma ve dengeye sahip iyi başlangıç• Kulvarda kalarak çalıştırabilir
İkinci Etap	Bayrağı alır bayrakla geçer	<ul style="list-style-type: none">• Çok hızlı koşucu• Hemen güçlü koşabilme yeteneği• Mükemmel hız ve dayanıklılık
Üçüncü etap	Bayrağı alır bayrakla geçer	<ul style="list-style-type: none">• Şeritte kalır ve dönemeçte koşabilir
Dördüncü “Sağlama Almak” Etap	Bayrağı alır	<ul style="list-style-type: none">• En rekabetçi koşucu• Koşucuları yakalamak ve geçmek için yeteneği



Bayrak Yarışı Öğretme

1. Bayrak yarışı

- Batonun bir ucunu, batonun etrafındaki parmaklarla tutun.
- Nasıl tutulacağını öğretirken, sporcuların batonu nerede tutması gerektiğini belirten baton etrafında bir bant kullanın.

2. Bayrak alma

- 20 m değişim bölgelerini sporcularla tanımlayın.
- Sadece bölgenin içinde durun.
- Ayağını öne al (bkz. Başlangıç Bölümü).
- Kurtarma elinizi geri tutun. El alma, hangi alış türünün seçildiğine bağlıdır.



Atletizm Becerilerini Öğretmek

Bayrak Koşuları



Başlangıç ve Gelişmiş Alıştırmaları

Başlangıçtaki değişimlerde baton taşıyıcısının sağ elinde baton vardır; baton alıcısı soldaki batonu kabul eder ve hemen sağa kaydırır. Riskler, sporcuların el değiştirirken bastonu düşürmesi ve bu durum koşma hareketini engellemesi olabilir.

Gelişmiş sporcular, baton alıcısı batonu bir yandan diğerine geçirmez; koşucular aşağıdaki gibi takas eder:

1. koşucu	• sağ elinde baton taşır
2. koşucu	• sol el alır, sol el taşır ve sol el ile geçer, şeritte sağa yakın durur
3. koşucu	• sağ elinde alır, sağ elinde taşır ve sağ elle geçer, şeritte sola yakın durur
4. koşucu	• sol elinde alır, sol elinde taşır, şeritte sağa yakın durur

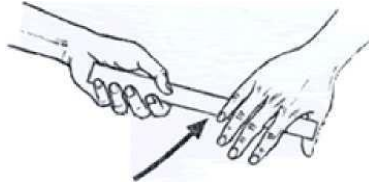
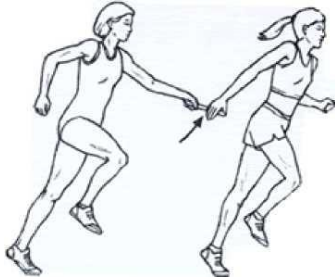
Sporculara mümkün olan her yerde ileri değişimi öğretmeleri önerilir.

Bayrak Değişimi (Üstten) Değişimi

Baton, koşucu avucunun içine "yukarı" yerleştirilir. Bekleyen kolu avuç içi aşağı bakacak şekilde tutar. Başparmak ve parmak baş aşağı bir "V" oluşturur.

Öğretim Noktaları

1. Gelen koşucudan veya gelen koşucu önceden belirlenen işarete çarptığında, giden koşucu koşmaya başlar.
2. Giden koşucu, el ile geri dönerek ters "V" oluşturur.
3. Gelen koşucu baton yukarı doğru hareket ettirerek alıcının eline koyar.
4. Giden koşucu gelen koşucudan baton alır.



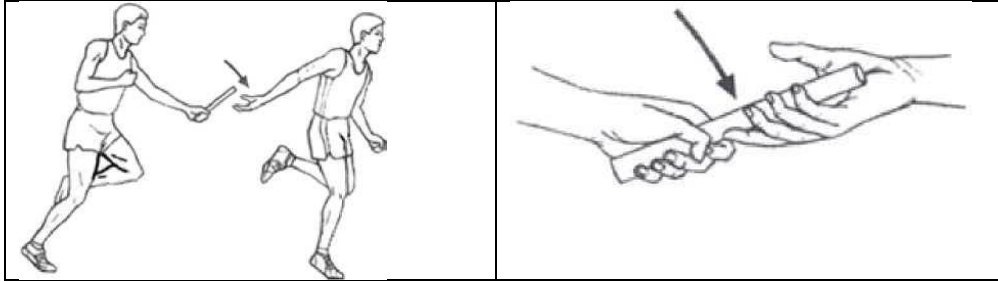


Altan Bayrak Değişimi

Sopayı, koşucu avucunun içine "aşağı" yerleştirir. Bekleyen koşucu, avucu yukarı bakacak şekilde, başparmağı gövdeye doğru bakacak şekilde "V" şeklinde tutar. Bu teknik, bayrak koşularında kullanılan en popüler olanıdır.

Öğretim Noktaları

1. Komut üzerine veya gelen koşucu işarete göre koşucu koşturmaya başlar.
2. Önde koşuya başlayan koşucu, eli ir üste tarif eder pozisyonda koşuya başlar.
3. Avuç içi yukarıya doğru bakıyor, başparmağını gövdeye dönük şekilde bir "V" oluşturuyor.
4. Gelen koşucu aşağı doğru bir uzanma hareketi ile sopayı önde koşan arkadaşının eline yerleştirir.
5. Giden koşucu gelen koşucudan sopayı alır.



Atletizm Becerilerini Öğretmek

Bayrak Koşuları



4 x 400 m Bayrak Koşusu

1600 m (4x400 m) bayrak yarışı için görsel bir geçiş tanımlanmıştır (aşağıya bakınız). Bu teknik, 400 m (4x100 m) bayrak yarışı için de kullanılabilir. Ancak, değişim daha uzun sürebilir.

4x400 m rölesinde, başlangıç koşucusu tüm tur boyunca şeritte kalmalıdır. İkinci koşucu birinci dönüş koşturup sonra kulvar birde koşabilir. Üçüncü ve dördüncü koşucu diğer koşucuları engellemeden batonu alınca birinci kulvardan koşabilir.

Bacak	Atletin Rolü
1. koşucu	<ul style="list-style-type: none">• Startta iyi başlamak.• Agresif ve güçlü olmalı ve iyi bir tempo duygusuna sahip olmalıdır.• Tüm tur boyunca kulvardan koşma yeteneği.
2. koşucu	<ul style="list-style-type: none">• Takımı yarışta tut.• Darbelere karşı dayanıklı, fiziksel olarak güçlü olmalı.• Değişim noktasını müzakere edebilmelidir.• Eğer takım ilk etapta değilse, ilk etapta takım almaktır.
3. koşucu	<ul style="list-style-type: none">• Takımı kazanmak için bir pozisyona getir.• Arkadan iyi koşabilmeli veya tempoyu korumalı ve üzerine inşa edebilmelidir.• Genellikle, bu takımdaki en iyi ikinci koşucudur.
4. koşucu	<ul style="list-style-type: none">• Mesafeyi korur.• Arkadan iyi koşabilmeli veya koruyabilmelidir.• Koşucu yakalamak ve geçmek için yeteneği olmalıdır.• Genellikle, en güçlü / en hızlı olan sporcudur.





Öğretim Noktaları

Bayrağı alırken;

1. Sporcu alan ilk bölge çizgisinin (en yakın başlangıç çizgisinin) önünde ve kulvarın sağ tarafında durur.
2. Destek ayağını öne yerleştirin ve sol omzunun arkasına bakın.
3. Elinizi arkadan (sol el) tutun ve vücut ağırlığını hafifçe ileri doğru tutun.
4. Gelen koşucu için omuz içten geriye bakın.
5. Gelen koşucu değişim bölgesinden 4-5 metre bir noktaya ulaştığında ileri koşmaya başlayın.
6. Sol elinizi geriye, parmaklarınızı sola, başparmak aşağıya ve avucuna doğru tutun.
7. Gelen koşucunun sopayı sol ele geçirmesini izleyin.
8. Dört gözle bekliyorum, koşmaya devam edin ve çubuğu sağa doğru hareket ettirin.

Hatalar ve Düzeltmeler – Bayrak Koşuları

Hata	Düzeltilme	Diril / Test Referansı
Gelen koşucu giden koşucuya doğru koşar.	Giden koşucu çok geç başlamış olabilir veya kulvarın doğru tarafına yakın durmayabilir.	Önceleri yavaş hızla sonraları yarış hızıyla tekrarlayan uygulamalar yapınız.
Değişim bölge dışında gerçekleşir.	Giden koşucunun daha sonra başlaması gerekebilir.	Gelen koşucu bağırarak komutu ile aynı noktada pratik yapın (piste bir işaret kullanılabilir).
Gelen koşucu bayrağı koşan koşucu eline koymakta zorluk çekiyor.	Alıcı kol doğru yükseklik ve açıda tutulmuyor. Sabit tutulması gerekiyor.	Giden koşucu, kolun uygun form kullanılarak nasıl tutulduğunun farkında olmalıdır. Kolunu güçlendir.



Bayrak Koşuları Eğitim Pratikleri

Pratik, pratik, pratik başarılı bayrak yarışı ekiplerinin anahtarıdır. Antrenman eğitimine başlamadan önce aşağıda birkaç hatırlatmaya dikkat edilmelidir.

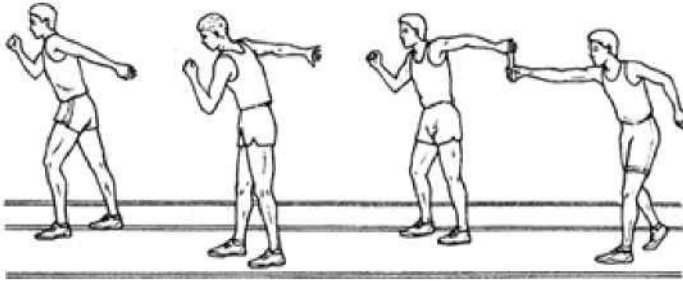
Hafif Dokunuş Alıştırmaları

Amaç

- Alma ve baton verme deneyimini yaşayın.
- El-göz koordinasyonunun iyileştirilmesi.

Öğretim Noktaları

1. Tam bayrak koşu ekibi ile bayrak koşu çalışıyormuş gibi pozisyon alın.
2. Aşağıdaki şekle bakını. Sporcuları 2'şer adım aralıklarla yerleştiriniz.
3. Birinci koşucunun sağ elindeki bayrağı ikinci koşucunun sol eline verir, ikinci koşucu üçüncü koşucunun sağ eline o da son dördüncü koşucunun sol eline verir.
4. Tekrar et. Mesafeleri her defasında biraz açarak koşu yaparken bunu yapabilir.



Sürekli Bayrak Koşuları

Amaç

- Değişim bölgesinde teslim alıştırmayı yapın

Öğretim Noktaları

1. Sporcular 100m (veya daha kısa) aralıklarla koşarlar.
2. Gelen koşucu bir sonraki koşucuya geçer.
3. Koşucular aralarında pistin etrafını dolaştırırken aralıklarını çalıştırmayı bitirdikleri yerde kalacaktır.
4. Her koşucu bir sonraki koşucuya geçer.
5. Tekrar et.



Antrenörlere Bayrak Yarışı İçin İpuçları - Bir Bakışta

Uygulama İpuçları

1. Çalışmaya başlama için doğru duruşu gösterin.
2. Bayrağı tutmak ve almak için doğru el pozisyonunu gösterin.
3. Giden koşucu için hazır pozisyonu gösterin.
4. Yürürken, koşarken ve yarış koşullarında bol diril yapın.
5. Değişimin olabildiğince çabuk yapılmasını vurgulayın.
6. Tüm bayrak değişimindeki ayakları ve el pozisyonlarını gösterin.
7. Mümkün olan en kısa sürede çalışma düzeni oluşturun.
8. Gelen koşucunun, takas yapıldıktan sonra bile kulvarda kalması gerektiğini vurgulayın. Diğer koşucuları engellememeleri gerekiyor.
9. Kondisyon çalışmalarında ve belirli çalışma bölümleri sırasında bayrak yarışçılarının bayrak ile antrenman yapmalarını sağlayın.
10. Gelen koşucuya kulvarında hep koşmasını söyle; yani değişim bölgesinde yavaşlamayın; ve değişim için çok hızlı veya çok ileri koşuyorsa giden koşucuya seslenme bölgesi yapılacak.
11. Gelen / giden koşucu işaretlerini belirtmek için kulvara bant şerit yerleştirin. Bayrak değişim alanı dışına çıkmamış olurlar.



Orta Mesafe Beceri İlerlemesi

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Ara Sıra	Sık Sık
Daha uzun mesafeler çalışır (400m / 800m / 1500m)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hızlanmayı kendi yapabilir (ya da öğrenebilir)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hız, güç ve dayanıklılık gösterir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gövde dik pozisyonda koşabilir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orta mesafe koşu stilini uygular. Önce topuk sonra ayak yanı ve ucu ile itme yapabilir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ayak hareketinde yayı, ritmi ve hafif dokunuşu gösterir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kontrollü rahat kol hareketi vardır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Omuzları rahat ve dirseklerin içine sıkışmış halde tutar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vücudu rahat ve verimli hareket ettirir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplamları			



Orta Mesafe

Orta mesafe koşuları atletizmde en çok rağbet gören koşulardır. Genellikle 800 m ve 1500 m koşuları orta mesafe olarak kabul edilir. Eğitim bu özellikleri geliştirmek için tasarlanmıştır. Bireysel ihtiyaçları karşılamak için bir eğitim programı geliştirilmelidir.

Teknik

Orta mesafe koşucularına antrenörlük yaparken antrenörün her sporcu için doğru hız ve dayanıklılık kombinasyonunu bulması gerekir.

1. Rahat bir adım atma ve ritmine sahip olmak ve fazla zorlamamak önemlidir.
2. Ayak topuğun altına, topuğun altına daha az ve daha fazla ayağın arkasına temas eder, ayak topuğun üzerine yuvarlanır ve iter.
3. Diz biraz esnek.
4. Diz salınımı bir sprinterinkinden daha düşüktür.
5. Topuk fazla yüksek değil.
6. Bacak hareketi akıcıdır.
7. Kollar omuzlardan ritimli salınım; dirsekler yaklaşık 90 derecelik bir açıyla bükülür ancak aşağı dönüşte biraz daha fazla düzeltilebilir. Kollar ve omuzlar gevşetilmelidir.
8. Kafa; 10 ila 15 metre ileride odaklanır.





Orta Mesafe Koşular İçin Eğitim Odağı (Egzersiz Teorisi)

Orta mesafe antrenmanının odak noktası, hacim ve yoğunluk arasında bir denge kurarak hızdır. Sporcuların kendilerini hızlandırabilmeleri için iyi bir aerobik dayanıklılığa ihtiyaçları var. Ancak, aynı zamanda hızlı bir eğitim almaları gerekiyor. Orta mesafe yarışlarına göre hızı korumak için iyi bir dayanıklılığa ihtiyaçları var.

Orta mesafe koşucuları, antrenörleri tarafından belirlenen önceden belirlenmiş bir hızda çalışmayı denemeli ve korumalıdır. Bir örnek, 1600 m'lik bir antrenman sırasında her turda 55 saniyede 400m koşuyor olacaktır. Ayrıca, çalıştırıcı sporcunun belirli zaman aralıklarında belli mesafelerde koşması için uygun zamanları belirlemelidir; örneğin, sporcu üç dakikada bir 200 metre koşar.

Gelişmesi için, sporcu hızı artırır ya da süreyi daha kısa aralıklarla azaltır.

Hızla çalışmak için sporcu “dalgalanmalar” yapabilir. Örneğin, pistin etrafındaki aralıklarla koniler yerleştiriniz. Sporcu ilk koniye normal hızda koşar ve sonra “dalgalanır” veya hızı artırır, sonraki koniye gider ve koniler arasında normalden “dalgalanmaya” değişmeye devam eder.

Hatalar ve Düzeltmeler - Orta Mesafe

Hata	Düzeltilme	Alıştırmalar/ Test Referansı
Koşucu çok dik.	Çene çok yüksek; Çene aşağı yerleştirmek için sporcu hatırlatın.	Gözlem yapın. Hatayı sürekli doğru yapması yönünde uyarın.
Koşucu gövdesini fazla salınımlı koşuyor gibi görünüyor (aşırı sıçrayan).	Dirsekler 90 derece olmalı. Elleri en fazla çene seviyesinde olmasını söyleyin.	Gözlem. Ayakta olduğu yerde kol hareketini yapın.
Koşucu “bükülüyor”.	Gövdeyi ileri yönde tutun ve ayak parmaklarını ileriye dönük tutun.	Koşucunun bir çizgide veya şeridin içinde koşmasını sağlayın.





Orta Mesafe Alıştırmaları

Genel bir kural olarak, 800m'lik koşucunun süresi çok uzun değildir, pist dışı günlerde 25-35 dakika ve uzun koşu gününde 45 dakika ile bir saat arasında antrenman yapılır. Unutmayın: odak daha uzun bir mesafedeki hızı korumaktır.

Mesafe çalışması

Tekrarlar: 5x, 15'e metrelik çıkışlar,

Amaç

- Hız ve dayanıklılığı geliştirin

Öğretim Noktaları

1. Yarış hızında 5x200 m çalıştırın.
2. Her 200 m arasında 45 saniye dinlenin.
3. Beş tekrardan sonra, üç dakika dinlenin.
4. Tekrar et.

Vurgu Noktaları:	Hız dayanıklılık
Ne Zaman Kullanmalı:	Sezon ortası

Mesafe Çalışması

60-90 dakikalık bir mesafe koşusu ekleyin. Bu koşu, koşucunun çok fazla stres olmadan yönetebileceği bir hızla ayarlanmalıdır. Bu çalışma, gerekli çaba ve toparlanma türüne bağlı olarak iki türden biridir. Bir tür düz, yumuşak yüzeyli, sürekli bir çalışmadır. Sezonun başlarında yapılan çalışmadır. Sezon ilerledikçe, her bir kilometreyi işaretleyin ve gerekli düzeltmeleri ve hızlanmaları yapın.

Tepe Koşusu

Diğer uzun mesafe koşuları daha zordur. İlk 30 dakika düz. Önümüzdeki 20 dakika boyunca bir dizi yokuş yukarı tırmanma ya da sabit bir tepe tırmanma olması gerekir. Mesafe koşusunda olduğu gibi, mevsimin başlarında zaman konusunda çok endişelenmeyin. Sezon ilerledikçe, sporcu aynı parkur boyunca daha hızlı koşmaya zorlayın.

Aralıklı Eğitim

Hızlanma zamanlarını gerektiği gibi ayarlayın.

1. Hızı arttırma / süreyi azaltma
 - 4 x 200m'lik 2 set
 - Setler arasında aktif dinlenme
2. İnterval çalışma
 - 2 set 3 x 300m koşu
 - 300saniye arasında toplam koşu: 30 saniyede 100m koşacak hızda
 - Setler arasında 800m jok koşu
3. Artırmalı koşular
 - Ayarlanan hızda 4 x 400m
 - 400'ler saniye yüklenme aralarında 90 saniye jok dinlenme koşusu



Orta Mesafe Koşucuları İçin Antrenörlere İpuçları - Bir Bakışta

Uygulama İpuçları

1. Komutla başlama gösterin. (İnceleme için başlangıçlar bölümüne bakın.)
2. Birinci kulvara girmeyi gösterin ve pratik yapın.
3. Grup halinde koşma alıştırmaları yapın.
4. Yan yana koşarken iç kulvara geçiş şekillerini göster.
5. Koşu temposunu kontrol etmek için bir bisiklet ile koşucularla birlikte koşun.
6. Sporcularla yarışın belirli mesafeleri için ara zaman belirleyin.
7. Sporcunun antrenmandan bol bol dinlenme süresi aldığından emin olun.
8. Yarışa göre eğitim: Yarış koşullarını olabildiğince sık ve sık simüle edin.
9. Ne zaman söyleyeceğinizi bilin; bir sporcu iyi koşmuyorsa bırak gitsin yerine, Yavaş yavaş antrenman yaparak zaman içerisinde hızlanma alıştırmaları yaptırın.

Rekabet İçin İpuçları

1. Yarışın son bölümü için enerji tasarrufu yapın.
2. Beklenmeyen bir durum için hazırlıklı olun.
3. Devam etmeyi planlamadığınız sürece asla liderlik etmeyin.
4. Hedefe giden yolda antrenmanların hızını artırın / azaltın.
5. Lider değilse liderle iletişimi sürdürün; Soğumaun dikkat çekici mesafesinde kalın.
6. Diğer koşucuların hareketlerine cevap verin, böylece geride kalmayın ve ön grup içine girin.
7. Dokunma teması mesafesini koruyun.
8. Düzgün ısının.
9. Yarışı planlayın.



Atletizm Becerilerini Öğretmek Orta Mesafe

800m - 8 Haftalık Örnek Çalışma

Bu antrenman sporcunun zindelik ve beceri seviyesine uyacak şekilde ayarlanmalıdır. 4. Haftadan itibaren programa 4. Gün ekleyin ve yarışın.

1. Hafta		
1.Gün	2. Gün	3 Gün
Isınmak	Isınmak	Isınmak
Hızlı dönüş Alıştırmaları	Hızlı dönüş Alıştırmaları	Hızlı dönüş Alıştırmaları
% 50'de 8x200m	% 50'de 6x300m	% 50'de 2x400m
Odak: Uzun koş, hızlı dönüş	Odak: Uzun koş, hızlı dönüş	Dinlenme: Jog 400m
Dinlenme: Jog 400m	Dinlenme: Jog 400m	% 50'de 1x800m
Soğuma	Soğuma	Soğuma
Hafta 2		
1.Gün	2. Gün	3 Gün
Isınmak	Isınmak	Isınmak
Hızlı dönüş Alıştırmaları	Hızlı dönüş Alıştırmaları	Hızlı dönüş Alıştırmaları
% 50'de 1000m	% 75'te 4x400m	En iyi çabayla 800m
Dinlenme: Jog 800m	Dinlenme: Jog 400m	Soğuma
% 50'de 1200m	% 75'te 6x300m	
Soğuma	Dinlenme: Jog 400m	
	Soğuma	
3. Hafta		
1.Gün	2. Gün	3 Gün
Isınmak	Isınmak	Isınmak
Hızlı dönüş Alıştırmaları	Hızlı dönüş Alıştırmaları	Hızlı dönüş Alıştırmaları
Yol üzerinde 2 mil mesafe koşmak, alternatif	Hedef hattında 4x400m	% 75'te 1200m
3 dakika koşu / 30 saniye yürüme	Dinlenme: Jog 400m	Dinlenme: Jog 800m
Soğuma	800m koşu	% 50'de 1000m
	Hedef hattında 4x400m	Dinlenme: Jog 800m
	Dinlenme: Jog 400m	Hedef hızında 4x200m
	Soğuma	Dinlenme: Jog 400m
		Soğuma
4. Hafta		
3. Hafta ile aynı, 4. Gün ve Yarış!		



800m - 8 Haftalık Egzersiz, devam

4. Haftadan itibaren programa 4. Gün ekleyin ve yarışın.

5. Hafta Bir Gün 4 ekleyin ve Yarış!		
1.Gün	2. Gün	3 Gün
Isınmak	Isınmak	Isınmak
Hızlı dönüş Ağıştırmaları	Hızlı dönüş Ağıştırmaları	Hızlı dönüş Ağıştırmaları
3 mil mesafe yolda koşmak, alternatif	30 saniye - mümkün olduğunca koş	Hedef hattında 4x400m
4 dakikalık koşu / 1 dakikalık yürüme mesafesinde	Dinlenme: 90 saniye	Dinlenme: Jog 400m
Soğuma	60 saniye - mümkün olduğunca koş	Hedef hattında 4x400m
	Dinlenme: 2 / dakika	Soğuma
	90 saniye - mümkün olduğunca koş	
	Dinlenme: 4 dakika	
	Soğuma	
6. Hafta Bir Gün 4 ekleyin ve Yarış!		
1.Gün	2. Gün	3 Gün
Isınmak	Isınmak	Isınmak
4 mil yolda, kolay sabit tempoda koşun. Son 3 mil, 2 dakikalık zorlu çalışma ve 5 dakikalık orta eforlu çalışma arasında geçiş yapın	Hızlı dönüş Ağıştırmaları	Hızlı dönüş Ağıştırmaları
Soğuma	Hedef hattında 4x400m	200 m kalede gol, 200 m jog
	Dinlenme: Jog 400m	300 m kalede gol, 300 m koşu
	2x300m mümkün olduğunca hızlı	400 m kalede gol, 400 m dürtmek
	Dinlenme: 8 dakika	200 m hedef hızında
	Soğuma	Soğuma
7. Hafta 5. Hafta ile aynı, 4. Gün ve Yarış!		



8. Hafta		
4. Gün - Şampiyona Etkinliğinde Yarışmak		
1.gün	2. gün	3 gün
Isınmak	Isınmak	Isınmak
Hızlı dönüş Ağıştırmaları	Hızlı dönüş Ağıştırmaları	Hızlı dönüş Ağıştırmaları
6x400m kalede hızlı, hızlı	Hızlı hedefte 4x400m, hızlı	2x400m hedef hızı, hızlı
Dinlenme: 4 dakika Jog	Dinlenme: 4 dakika Jog	Dinlenme: 4 dakika Jog
Soğuma	Soğuma	Soğuma



Uzun Mesafeli Beceri İlerlemesi

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Ara Sıra	Sık Sık
Daha uzun mesafeleri koşar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hızı kendini ayarlayabilir (ya da öğrenebilir)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gövde dik pozisyonda koşabilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orta mesafe koşu stilini uygular. Önce topuk sonra ayak yanı ve ucu ile itme yapabilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ayak hareketinde yayı, ritmi ve hafif dokunuşu gösterir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kontrollü rahat kol hareketi vardır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Omuzları rahat ve dirseklerin içine sıkışmış halde tutar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vücudu rahat ve verimli hareket ettirir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplamları			



Uzun Mesafe Koşusu (3000m-5000m ve 10.000m)

Uzun mesafeli etkinlikler, koşu yapmaktan hoşlanan ve hafta boyunca uzun süreli olarak özel antrenman yapma isteği olan sporcular için harikadır. Uzun süreli başarı için iyi uzun süreli planlamadan geçer. Eğitim tutarlı ve ilerici olmalıdır. Antrenman seansları, bir sporcunun rekabet deneyimlerini en üst düzeye çıkarma potansiyelini fizyolojik ve psikolojik olarak geliştirmek için tasarlanmalıdır.

Teknik

1. Rahat bir adım atma ve ritmine sahip olmak ve fazla zorlamamak önemlidir.
2. Ayak topuk altına, topuk altına daha az ve daha fazla ayağın arkasına temas eder, ayak topuk üzerine yuvarlanır ve iter.
3. Diz biraz esnek.



4. Bacak hareketi doğal salınımında ve hatasızdır.
5. Omuzlarınızı rahatça geri ve ileri hareketlerle sallayın. Kollar ve omuzlar gevşetilmelidir.
6. Kafa karşıya bakar; 10 ila 15 metre ileride odaklanın.



Hatalar ve Düzeltmeler - Uzun Mesafe

Hata	Düzeltilme	Alıştırmalar / Test Referansı
Sporcunun bacak hareketleri, vücudun ileri yerine yukarı doğru hareket etmesine neden olabilir.	Kalçaların aynı seviyede durduğundan emin olun - yukarı ve aşağı doğru yükselmeyin.	Sınırlayıcı. Gözlem.
Kollar göğüste sallanır.	Kol hareketi göğüste değil geri ve ileri olmalıdır. Her kol hareketiyle sporcuların nereye gittiklerini göstermelerini sağlayın.	Oturuş aşağı kol hareketi tatbikatı.
Atlet koşarken geriliyor.	Yorgunluk veya kötü teknik muhtemelen nedenidir.	Gevşeme, özellikle de yüz kasları (gevşeme tatbikatları) üzerine yoğunlaşın. Aerobik / anaerobik dayanıklılığı artırın.
Baş yana sallanıyor.	Sporcunun dümdüz ileri bakmasını sağlayın. Kolların göğüste değil ileri geri hareket ettiğinden emin olun. Sporcunun dik durduğundan ve geriye yaslanmadığından emin olun.	Tekniğe konsantre ol.



Uzun Mesafe Koşucular İçin Antrenör İpuçları - Bir Bakışta

Uygulama İpuçları

1. Rahat bir adım atma ve ritmine sahip olmak ve fazla zorlamamak önemlidir.
2. Ayak topuk altına, topuk altına daha az ve daha fazla ayağın arkasına temas eder, ayak topuk üzerine yuvarlanır ve iter.
3. Ayağı ileri doğru yuvarlayarak, ayakucunu öne-ileriye uzatmayı gösterin.
4. Hızlı olun.
5. Tempo tutmayı yani tempolu koşmayı gösterin.
6. Çok az dizi dikey kaldırmayla yumuşak bir ayağı öne atmayı gösterin.
7. Daha iyi itme elde etmek için sporcuya ayak parmağı yerden ne zaman ayrıldığıının farkında olmasını sağlayın.
8. Atlete önden görünümünden bakarak vücudun üst kısmının bükülüp bükülmediğini kontrol edin.
9. Yanlış ayak atışı (ayağı dışa atma-ayağı yerden fazla kaldırmama) kontrol edin.
10. Yandan görünümünden, ellerin yukarı doğru sallandığında orta hatta ve aşağı doğru kalçada durduğundan emin olun.
11. Kol temposunun devir oranını kontrol etmeye nasıl yardımcı olabileceğini gösterin.



Eğitim Teorisi - Uzun Mesafe

Uzun mesafeli koşucular için birkaç çeşit antrenman tekniği vardır. Bir antrenman planı tasarlarken, planı sporcunun zindelik ve beceri seviyesine uygun hale getirmek önemlidir. Planın sık sık gözden geçirilmesi ve gerektiği şekilde ayarlanması önemlidir. Eğitimden en fazla faydayı elde etmek için, farklı amaçları olan çeşitli teknikler kullanmak önemlidir.

Aralıklı Eğitim - tekrarlayan eğitim bir yolda çalışır. Çaba ve toparlanma genellikle eşittir. Çaba bir ila beş dakika arasında olabilir. Yenileme antrenmanı yürüyüş ya da yavaş çalışıyor olabilir.

Aşamalı Eğitim - “hızlı yavaş hızlı” olarak da bilinir. Sporcu normal koşuyu çeşitli efor çıkışları (hız) ile birleştirir. Genellikle çeşitli engebeli bir arazide (düz ve tepeler) yapılır.

Uzun Süreler - sporcular daha uzun mesafeler için belirli bir mesafe veya süre boyunca orta hızda koşarlar.

Hız Eğitimi - sporcunun rahatça koşabileceği hızı arttırmak ve koşu formunu korumak için. Bu eğitim, büyük yarışlardan hemen önce sezon sonunda yapılır. Örneğin, atlet 20 dakikalık bir dinlenme aralığı ile 1x600m koşuyor, ardından her biri 100 metre yürüyüş 100 m mesafe sahip olabildiğince hızlı bir şekilde 10x100m koşuyor.

Farklı tekniklerin ayrıntıları genellikle kitaplarda, dergilerde, internette yayın yapan antrenörlerin veya yayınlarda bulunur.

Uzun Mesafe Koşuları İçin Örnek Egzersizler

Aşağıdakiler sporcuların ihtiyaçlarını karşılayacak egzersiz programı oluşturmanıza yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Bununla birlikte, daha önce de belirtildiği gibi, sporcuların her biri ayrı bireylerdir ve benzersiz olmaları antrenmanlarda ele alınmalıdır. Bu egzersizler gerektiğinde değiştirilebilir ve uyarlanabilir.

Bir sporcunun 10.000 metreye kadar mesafelere koşması için en az 12 haftalık bir eğitim ve yarışma programı önerilmektedir. Ayrıca, bir sporcunun performans seviyesini artırmak için haftalık 4-5 günlük bir egzersiz programı tasarlanması önerilir. Bir sporcu formda olmak kaydı ile iki haftada bir kez yarışabilirler.

Aşağıdaki anahtar, egzersiz yoğunluğunun ve aşağıdaki hacimlerin anlamını gösterir.

M = Mil Koşusu	Ae = Aerobik	Ae / An = Aerobik / Anaerobik yürüyüş
X = Aralıklı Çalışma	An = Anaerobik	
ME = Maksimum Deneme	E = Deneme	RE = Rahat Deneme



ÖRNEK EĞİTİM PLANLARI

5k ve 10k - 12 Haftalık Eğitim Programı

Her koşuya ilk iki dakikayı yürüyerek, ardından 10 dakika kolay koşarak başlayın. Beş dakika koşu yaparak serinleyin.

1. Hafta			
1.Gün	2. Gün	3 Gün	4. Gün
Isınmak	Isınmak	Isınmak	Isınmak
5,6 kilometre at Ae	5 ME, Ae	5,6 kilometre ME, Ae	ME, Ae, An'da 5x800m
Soğuma	Soğuma	Soğuma	Dinlenme: Jog 3 dakika
			Soğuma
Hafta 2			
1.Gün	2. Gün	3 Gün	4. Gün
Isınmak	Isınmak	Isınmak	Isınmak
6,4 km Ae	ME'de 4x1200m, Ae	7 at ME, Ae	10 dakika boyunca Ae, An'da koşun.
Soğuma	Dinlenme: Jog 3 ^ dakika	Soğuma	En yakın 1000m'ye kadar ölçün =% 5 tur (bkz. Tempo grafiği)
	Soğuma		Soğuma
3. Hafta			
1.Gün	2. Gün	3 Gün	4. Gün
Isınmak	Isınmak	Isınmak	Isınmak
7.2 km at ME, Ae	An da 4x400m	5 de RE, Ae	2 mil zaman deneme
Soğuma	Marathon hızındaki 1 ve 3 mil	Soğuma	Soğuma
	5 km hızla 2 & 4 mil		
	Dinlenme: Jog 2: 1		
	Jog 800m		
	An da 4x400m		
	Soğuma		
4. Hafta			
1.Gün	2. Gün	3 Gün	4. Gün
Isınmak	Isınmak	Isınmak	Isınmak
7 at RE, Ae	10x tempoda 3x1200m, Ae	7.2 km mesafede RE, Ae	4x400m, 5K hızında, bir
Soğuma	Dinlenme: 1: 1	Soğuma	Dinlenme: 1: 1
	Soğuma		Jog 800m
			4x400m, 5K hızında, bir
			Soğuma



5k ve 10k - 12 Hafta Eğitim Programı, devam

5. Hafta			
1.Gün	2. Gün	3 Gün	4. Gün
Isınmak	Isınmak	Isınmak	Isınmak
5K hızla 4x200m	% Çaba ile tepelerde 3 mil, yukarı / kolay aşağı, Ae	7 p de RE hızı, Ae'de	5k yarış veya zaman deneme
Dinlenme: Jog 3: 1	Soğuma	Soğuma	Soğuma
Jog: 2x800m			
Soğuma			
6. Hafta			
1.Gün	2. Gün	3 Gün	4. Gün
Isınmak	Isınmak	Isınmak	Isınmak
1 mil kolay	% Eforla tepelerde koş, yukarı / kolay aşağı, Ae	5k hızla 2x200m	3k yarış veya zaman deneme.
AT hızından 4 mil	Soğuma	Dinlenme: Jog 3: 1	Soğuma
1 mil kolay Ae, An		Jog 800m	
Soğuma		10k hızla 4x200m	
		Dinlenme: Jog 2: 1	
		Jog 800m	
		Egzersiz tekrarı	
		Soğuma	
7. Hafta			
1.Gün	2. Gün	3 Gün	4. Gün
Isınmak	Isınmak	Isınmak	Isınmak
4x400m'de 5k hızında,	5 de RE, Ae	RE'de 20 dakika	10k koş
Dinlenme: Jog 3: 1	Soğuma	20 dakika AT hızında, Ae, An	Soğuma
Jog 800m		Soğuma	
2 adet 12x400m			
Soğuma			
8. Hafta			
7. Hafta tekrarı			



5k ve 10k - 12 Hafta Eğitim Programı, devam

9. Hafta			
1.Gün	2. Gün	3 Gün	4. Gün
Isınmak	Isınmak	Isınmak	Isınmak
4x400m'de 5k hızında,	7 at RE, Ae	5 km tepelik kurs, Ae	10k hızla 3x1 mil
Dinlenme: Jog 3: 1	Soğuma	Soğuma	Dinlenme: 5 dakika Jog
Jog 800m			Soğuma
2 adet 12x400m			
Soğuma			
10. Hafta			
7. Hafta tekrarı			
11. Hafta			
1.Gün	2. Gün	3 Gün	4. Gün
Isınmak	Isınmak	Isınmak	Isınmak
5x800m	10x hızla 6x1000m	Kolay 2 mil koşusu	10k yarış
5k hızla 1 st 400m	Dinlenme: Jog 3 dakika	5k hızla 4x400m	Soğuma, bir
10k tempoda 2 nd 400m	Soğuma	Soğuma	
Dinlenme: Jog 3 dakika, Ae, An			
Soğuma			
12. Hafta			
1.Gün	2. Gün	3 Gün	4. Gün
Isınmak	Isınmak	Isınmak	Isınmak
Kolay 2 mil koşusu	Kolay 2 mil koşusu	Kolay 2 mil koşusu	Şampiyonluk yarışı
5x tempoda 6x400m	5k hızla 5x400m	5k hızla 4x400m	Soğuma
Dinlenme: Jog 3: 1	Dinlenme: Jog 3 dakika, Ae, An	Soğuma	
Soğuma, An, Ae	Soğuma		

Atletizm Becerilerini Öğretmek

Uzun Mesafe



3k - 8 Hafta Eğitim Programı

Her iki kararlı duruma koşarak ilk iki dakikayı yürüyerek, ardından 10 dakika kolay koşarak başlayın. Beş dakika jog yaparak soğutun, ardından 6x100m basamakları takip edin.

1. Hafta			
1.Gün	2. Gün	3 Gün	4. Gün
Isınmak	Isınmak	Isınmak	Isınmak
4 mil (EE) Ae	4,1 mil (ME) Ae	2 mil (75% D) Ae	4,1 mil (ME) Ae
Soğuma	Soğuma	Soğuma	Soğuma
Hafta 2			
1.Gün	2. Gün	3 Gün	4. Gün
Isınmak	Isınmak	Isınmak	Isınmak
5 Ae'da	5x800m (ME)	5x400m (% 75 E)	400 metrede 10 dakikalık zorlu çalışma
Soğuma	3 dakikalık koşu dinlenme, An, Ae	Jog dinlenme 800m	Soğuma
	Soğuma	5x400m (% 75 E)	
		Soğuma	
3. Hafta			
1.Gün	2. Gün	3 Gün	4. Gün
Isınmak	Isınmak	Isınmak	Isınmak
6,4 km Ae	10k hızla 2x1600m	Maraton hızında 5 mil	5,7 kilometre / RE hızı, Ae
Soğuma	Soğuma	Soğuma	Soğuma
4. Hafta			
1.Gün	2. Gün	3 Gün	4. Gün
Isınmak	Isınmak	Isınmak	Isınmak
10x tempoda 3x1200m	7 p de RE hızı, Ae'de	10k hızla 2x1600m	5 marathon hızı, Ae at
1: 1 Dinlenme, Ae	Soğuma	1: 1 koşu dinlenme, Ae, An	Soğuma
Soğuma		Soğuma	
5. Hafta			
1.Gün	2. Gün	3 Gün	4. Gün
Isınmak	Isınmak	Isınmak	Isınmak
7 p de RE hızı, Ae'de	3k hızla 5x200m	7 p de RE hızı, Ae'de	Zaman için 1 mil koş
Soğuma	3: 1 dürtük dinlenme, bir	Soğuma	Soğuma
	Soğuma		



3k - 8 Hafta Eğitim Programı, devam

6. Hafta			
1.Gün	2. Gün	3 Gün	4. Gün
Isınmak	Isınmak	Isınmak	Isınmak
3k hızla 4x400m	5,7 kilometre / RE hızı, Ae	AT hızında 1 mil	3k yarış veya zaman deneme
3: 1 dinlenme, 800m dürtme, sonra tekrar	Soğuma	800m koşu	Soğuma
Soğuma		4 x 400m @ 3k tempo	
		1: 1 koşu, dinlenme, Ae, An	
		Soğuma	
7. Hafta			
1.Gün	2. Gün	3 Gün	4. Gün
Isınmak	Isınmak	1. Gün tekrarı	Isınmak
7 mil hızda	400m kalça esnekliği		400m toplam esneklik
Çalışma sırasında 6 kez, 30 saniye boyunca 3k tempoyu alın, Ae	2 mil yürüyüş için zaman		4x800m mil hızında, 3 mil hızla
Soğuma	Soğuma		10'lu kıvrılmış oturaklı 4 set
			Soğuma
8. Hafta			
1.Gün	2. Gün	3 Gün	4. Gün
Isınmak	Isınmak	Isınmak	Isınmak
RE hızında 5 mil	10 dakika kolay koşmak	10 dakika kolay koşmak	Şampiyonluk Yarışı, An
30 saniye boyunca 3k tempoyu toplayın, yarış sırasında 4 kez, Ae	3k hızla 4x400m	3k hızla 3x400m	Soğuma
Soğuma	3: 1 Dinlenme, Bir	3: 1 koşu dinlenme, Ae, An	
	Soğuma	Soğuma	



Maraton Beceri İlkeleri

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Ara Sıra	Sık Sık
İyi bir start-başlama pozisyonu alır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uzun mesafe koşusuna uygun (dik duruş) vücut pozisyonu alır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baş dik ve karşıya bakar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koşu ritim düzenini korur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Güçlü bir aerobik kapasiteye sahiptir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En az 10 kilometre mesafe koşabilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uzun mesafeyi kaldıracak hız, dayanıklılık ve gücü vardır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anaerobik güç ve dayanıklılık özellikleri gelişmiştir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Farklı hızlarda uzun mesafeler boyunca antrenmanları kaldırır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vücut ağırlığının kalçaların hizasında tutar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Adım ritmi geniş akıcı ve tempolu yapabilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gövdeyi bükmeden rahat kol salınımı yaparak koşabilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tüm yarışını kontrolü koşabilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplamları			



Maraton

Bir maratonda yarışmak, zorlu bir atletik başarı olabilir. Kişisel olarak en iyisini yapmaya çalışmak ya da sadece yarışı bitirmek için koşucular her zaman hedeflerine ulaşmalarını sağlayacak en iyi eğitim programını ararlar. Bireysel koşucu, haftada kaç kilometre koşulması, egzersiz programlarının yoğunluğu ve hacmi, toparlanma, uzun koşular vb. gibi eğitim ile ilgili birçok soru ile karşı karşıya kalacaktır. Somut kural yoktur çünkü her koşucu benzersizdir. Bir çalıştırıcı, sporcunun o belirli maratona yönelik yeteneğine ve hedefine göre belirli bir antrenman programı yazabilir.

Ancak, bir maraton için eğitim çok ciddi bir iştir. Uygun şekilde antrenman yapmamak yarışı tamamlayamamasına ve yaralanma riskine neden olabilir. Antrenman yaparken mesafe kademeli olarak arttırılmalıdır. Dinlenme süreleri planlanmalı ve takip edilmelidir. Dinlenme (yenileme antrenman) günü eğitimin önemli bir parçasıdır.

Herhangi bir antrenman programının en önemli kısmı, her sporcunun ihtiyaç ve yeteneklerine uyacak şekilde ayrıntılarını tasarlamaktır. Antrenörün temel prensiplerini ve bileşenlerini anladığında ve birleştirdiğinde, sporcunun yeteneğinden bağımsız olarak başarılı bir antrenman programı geliştirmeye hazır olacaktır.

Antrenman planını oluşturulan ilkeler, koşucunun amacına ulaşması için tam olarak hazır bulunmasının temelidir. Antrenör sporcunun antrenman ihtiyaçlarını belirlemeli ve yeteneklerini en üst düzeye çıkarmalıdır. Lütfen ek rehberlik için *Genel Antrenörlük* bölümlerindeki *Atlet Beslenme, Güvenlik ve Zindelik* bölümüne bakınız.

Neredeyse tüm maraton koşusu kaynaklarında bulunan bir uyarı; “Uygun eğitim olmadan maraton koşmayın.” Bir sporcunun bir maratona girmesi için eğitilmiş ve hazır olması şarttır.

Maraton Eğitimi

Maraton eğitiminin bir bilim olduğu, birkaç teori ve tekniğin mevcut olduğu çok açıktır. Maraton antrenmanlarında ve yarışmalarda enerji sistemleri anaerobik (oksijensiz) ve aerobiktir (oksijenli). İyi bir maraton koşucusunun anahtarı, enerji sistemlerinin verimliliğini en üst düzeye çıkarmaktır. Eğer antrenörler maraton antrenman ilkelerinin arkasındaki teknik detayları öğrenmek isterlerse VO2 maksimum antrenman prensiplerini (kasların aldığı oksijeni kullanma yeteneği) tartışan mevcut birkaç ayrıntılı kaynak vardır. Maraton antrenmanı, her aşamada yer alan döngülerin de bulunduğu aşamalardan oluşur (ve bu döngülerin bile döngüleri olabilir).

VO2 max

Zindelik, maksimum kapasitede egzersiz yaparken tüketilen oksijen hacmi ile ölçülebilir. VO2 max, vücut ağırlığının kilogramı başına bir dakikada bir mililitrede kullanılacak maksimum oksijen miktarıdır. Antrenmanlı olanlar, maksimum VO2 değerlerine sahiptir ve hazır olmayanlardan daha yoğun egzersiz yapabilirler.

VO2 max'ı etkileyen faktörler

- Enerjinin aerobik olarak serbest bırakılma oranını kısıtlayan fiziksel sınırlamalar şunlara bağlıdır:
- Kalıtım (fibril tipi, aerobik enzim aktivitesi, kalbin boyutları, kapiller yoğunluk, mitokondri yoğunluğu), yaş, cinsiyet, antrenman, yaşam şekli / sedanter/sporcu, yükselti, çevre şartları (hava kirliliği)/iklim, ergometre / protokoller.
 - Kardiyovasküler ve pulmoner sistemlerin oksijeni kas doku sistemine taşıma yetenekleri.



Anaerobik ve Aerobik Eğitimi

Anaerobik enerji sistemleri kısa ve yoğun çabalara izin verirken, aerobik enerji sistemleri 2 dakikadan uzun süren faaliyetler için enerji sağlar. Maraton koşucular, esas olarak aerobik sistemi düzenleyen dayanıklılık gerektirir. Bir maraton koşucusu yeterince hızlı bir şekilde oksijen işlemiyorsa (aerobik), anaerobik sistem devreye girer. Anaerobik sistem, çıkartılması gereken (biri laktik asit olan) yan ürünler oluşturur. Bu, sporcu kaslarının yan ürünlere rağmen yoğunluğunu sürdürmesini sağlamak için anaerobik sistemi eğiterek yapılır. Maraton antrenmanı kısa, uzun ve yoğun koşuları ve daha az yoğun koşuları içerir. Bu bileşenler hem yarı maraton hem de maratona yönelik eğitim programlarına dâhil edilmiştir.

Aerobik koşullandırma sporcunun çalıştırdığı miktarın artırılmasından ve haftada bir uzun koşuların antrenman koşularında yapılmasından oluşur. Bu, daha fazla dayanıklılık ve daha iyi çalışma ekonomisi ile sonuçlanır. Bu bir mesafe koşucusu eğitim programının en büyük bileşenidir. Aerobik bir üs geliştirmek için, antrenman seansları bir sporcunun yarış hızının altında olacak şekilde çalışan yüksek hacimlerde sürekli ve uzun mesafelerden oluşur. Bu, sporcunun maksimum kalp atış hızının yaklaşık yüzde 70-80'i arasındadır. Bu, koşarken bir sohbete devam edebilecek bir sporcuya dönüşecektir. Tabii ki, zaman zaman sporcunun aerobik enerji sistemi eğitimi daha yoğun koşularla artırılmalıdır.

Maraton ve yarı-maraton eğitimi, aşağıdakilerin bir kombinasyonundan oluşur:

1. Uzun koşu
2. Hız çalışması / Tempo çalışması / Tepe eğitimi / Aralıklı eğitim / Fartlek eğitimi
3. Dinlenme

Bazı koşular aralıklı seanslar veya fartlek eğitimi olarak yapılabilir. Fartlek antrenmanı, bir sporcunun normal koşusunda kısa süreli, biraz daha yüksek tempolu koşu parkuru tanıtıyor. Hız, kısa bir süre (200m ila 400m) alınmalı, daha sonra normal koşu hızının altına düşürülmeli veya sporcu tamamen iyileşinceye kadar (nefes normale dönene kadar) bir dürtmeye yavaşlatılmalıdır. Sporcu koşudan sonra biraz daha hızlı tekrar etmelidir. Bu tür bir eğitim sistemi hafifçe vurgular ve bu da hız ve anaerobik sistemlerde iyileşmelere yol açar.

Dinlenme eğitimin önemli bir bölümünü oluşturur ve uygun şekilde planlanması gerekir. Dinlenme günleri, köpeğinize yürümek gibi "hafif" bir aktivite içerebilir, ancak bu çok yoğun olmamalıdır. Aşırı kullanım, dolandırıcılıkla sonuçlanır ve bu da, hedeflere ulaşmayı azaltacak eğitimin azalmasına yol açar.

Aşağıdakiler maraton ve yarı maraton eğitimi için basit eğitim planlarıdır. Bunlar sadece kurallardır ve sporcunun özel hedeflerini, kabiliyetini ve antrenman programını karşılamak için değiştirilmeleri gerekir.

Not: 1 kilometre = .62 mil ve 1 mil = 1.61 kilometre



Atletizm Becerilerini Öğretmek Maraton ve Yarı Maraton

Maraton Eğitim Planı - 18 Haftalık Ders Programı

İlkeler: *Acemi ve ilk defa maratonda çalışan sporcular*

İlk haftalar - Dayanıklılığı artırmak için daha küçük tempolu koşular

Orta haftalar - Koşular uzadıkça dinlenme haftası eklemeliyiz

Asgari yetkinlik - Sporcu, maraton eğitimine başlamadan 10 kilometre önce koşabilmelidir

Pazartesi / Çarşamba – Yüksek tempo koşusu ya da yaklaşık 250 metre uzunluğunda, orta dereceli eğitimdeki tepe tekrarları koşular

Salı - Yüzme veya yürüme gibi ılımlı bir aktivite ile dinlenin veya çapraz antrenman yapın (küçük koşu hareketi)

Perşembe – yenileme antrenmanları

Cuma - Yüksek tekrarlar / düşük ağırlıklar; Sadece tonlama, bireysel antrenman

Cumartesi - Uzun yavaş koşu (maraton hızının % 65 ila 75'i - örneğin, 4:30 maratonu, 7-8 dakika / km hızı)

Pazar - Dinlenme

Hafta	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
1	44 dak	Akt./ Çapraz-ant.	44 dak	44 dak	Ağırlıklar	12 km	Dinlenme günü
2	3 x tepe eğitimi	Akt./ Çapraz-ant	55 dak	55 dak	Ağırlıklar	12 km	Dinlenme günü
3	55 dak	Akt./ Çapraz-ant	4 x tepe eğitimi	55 dak	Ağırlıklar	16 km	Dinlenme günü
4	55 dak	Akt./ Çapraz-ant	55 dak	66 dak	Ağırlıklar	18 km	Dinlenme günü
5	4 x tepe eğitimi	Akt./ Çapraz-ant	66 dak	66 dak	Ağırlıklar	20 km	Dinlenme günü
6	66 dak	Akt./ Çapraz-ant	5 x tepe eğitimi	55 dak	Ağırlıklar	23 km	Dinlenme günü
7	66 dak	Akt./ Çapraz-ant	66 dak	66 dak	Ağırlıklar	18 km	Dinlenme günü
8	5 x tepe eğitimi	Akt./ Çapraz-ant	77 dak	77 dak	Ağırlıklar	25 km	Dinlenme günü
9	77 dak	Akt./ Çapraz-ant	6 x tepe eğitimi	55 dak	Ağırlıklar	28 km	Dinlenme günü
10	66 dak	Akt./ Çapraz-ant	77 dak	77 dak	Ağırlıklar	23 km	Dinlenme günü
11	6 x tepe eğitimi	Akt./ Çapraz-ant	77 dak	77 dak	Ağırlıklar	32 km	Dinlenme günü
12	66 dak	Akt./ Çapraz-ant	6 x tepe eğitimi	55 dak	Ağırlıklar	25 km	Dinlenme günü
13	55 dak	Akt./ Çapraz-ant	66 dak	66 dak	Ağırlıklar	34 km	Dinlenme günü
14	5 x tepe eğitimi	Akt./ Çapraz-ant	66 dak	66 dak	Ağırlıklar	25 km	Dinlenme günü
15	55 dak	Akt./ Çapraz-ant	55 dak	66 dak	Ağırlıklar	36 km	Dinlenme günü
16	55 dak	Akt./ Çapraz-ant	5 x tepe eğitimi	55 dak	Ağırlıklar	21 km	Dinlenme günü
17	4 x tepe eğitimi	Akt./ Çapraz-ant	55 dak	55 dak	Ağırlıklar	16 km	Dinlenme günü
18	44 dak	Akt./ Çapraz-ant	55 dak	Dinlenme	Ağırlıklar	3 km	Yarış Günü

Atletizm Becerilerini Öğretmek

Maraton ve Yarı Maraton



Maraton Eğitim Planı - 21 Haftalık Ders Programı

Prensip: *Bu program daha fazla dinlenmeye ihtiyaç duyan ancak haftada biraz daha fazla antrenman yapan orta düzey bir sporcu için tasarlanmıştır.*

1. Aşama (1-4. Hafta)

- Haftalık 41 - 51 kilometre koşu.
- Her hafta 16 / 17,5 / 19 / 21 kilometre uzun yolculuklar
- Her hafta dağlık bir kursta 70 ila 90 dakika
- Kolay çalışır

2. Aşama (5-8. Hafta)

- Haftalık 48 - 60 kilometre koşu çalışması
- Her hafta 22 ila 27 mil uzunluğunda
- Saatte 8 km hızında 5 ila 7 kez 1200 metre
- Her hafta engebeli bir parkurda 80 ila 110 dakika koşu

3. Aşama (9-18. Hafta)

- 40 km haftalık çalışma, hafta 3 defa 3 km hafif çalışma
- Her 2 ila 3 haftada uzun mesafeler (28 km– 40 km)
- 3 km hızla 12 kez 400m (yürüme 200 m; 4 x 6 m sonra 4 dakika dinlen)
- 3 ila 5 km, 7,5 km - 25 km arası koşu, her hafta maraton hızında veya yakınında 1 koş
- Hızlı çalışma olarak hizmet veren her 2 ila 3 haftada bir yarışlar
- 60 kilometreye kadar kolay yol koşusu

4. Aşama (19-21. Hafta)

- “Yarış öncesi” aşaması
- Tepe yok

Km = Kilometre **Din. Günü**= Dinlenme günü **dk**= Dakika **m**= Metre

Hafta	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar	Genel Toplam Kilometre
1	8 km	Din. günü	16 km	8 km	Din. günü	70 dk tepe	Din. günü	28
2	8 km	Din. günü	18 km	8 km	Din. günü	70 dk tepe	Din. günü	29
3	8 km	Din. günü	20 km	7 km	Din. günü	80 dk tepe	Din. günü	30
4	8 km	Din. günü	22 km	7 km	Din. günü	80 dk tepe	Din. günü	31
5	14 km	Din. günü	5x1200m	13 km	Din. günü	100 dk tepe	Din. günü	32
6	80 dk tepe	Din. günü	6x1200m	7 km	Din. günü	24 km	Din. günü	34
7	14 km	Din. günü	6x1200m	13 km	Din. günü	100 dk tepe	Din. günü	33
8	80 dk tepe	Din. günü	7x1200m	7 km	Din. günü	24 km	Din. günü	37
9	16 km	Din. günü	12x400m	7 km	15 km	Din. günü	20 km	41
10	Din. günü	9M	4x1,5 km	Din. günü	13 km	30 km	Din. günü	41
11	5 km	Din. günü	12x400m	7 km	Din. günü	6x1,5 km	7 km4M	26 kolay
12	15 km	Din. günü	Saat 6 km Hız koşu	Din. günü	10 km	34 km	Din. günü	42
13	7 km	Din. günü	8x 1,5 km	Din. günü	5 km	5 km yarış	Din. günü	25 kolay
14	Saat 6'da maraton hızı	Din. günü	9x1,5 km	Din. günü	12 km		Din. günü	40
15	Din. günü	Saat 7 km hızında koşu	10 km	Din. günü	7 km	40 km	Din. günü	40
16	1 2x 400m	Din. günü	6M	6M	Din. günü	5 km yarış	Din. günü	25 kolay



Atletizm Becerilerini Öğretmek Maraton ve Yarı Maraton

Hafta	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar	Genel Toplam Kilometre
17	12 km	Dinlenme günü	10x1,5 km	7 km	12 km	Dinlenme günü	Saat 11:00'da maraton hız	41
18	Dinlenme günü	14 km	Dinlenme günü	13 km	Dinlenme günü	20M	Dinlenme günü	41
19	5 km	12 km	5x1,5 km	Dinlenme günü	5 km	Saat 12:00'da maraton hız	Dinlenme günü	30
20	10 km	Dinlenme günü	5x1,5 km	Dinlenme günü	8 km	16 km	Dinlenme günü	26
* 21 *	10 km	Dinlenme günü	Saat 3 maraton hızında	Dinlenme günü	3 km	Dinlenme günü	Maraton	11 + Maraton

Atletizm Becerilerini Öğretmek Maraton ve Yarı Maraton



Yarı Maraton Beceri İlerlemesi

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Ara Sıra	Sık Sık
İyi bir start-başlama pozisyonu alır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koşu boyunca dik bir duruş sürdürebilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baş pozisyonu diktir ve korur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ritmik adım düzenini korur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Güçlü bir aerobik kapasiteye sahiptir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uzun mesafeyi kaldıracak hız, dayanıklılık ve gücü vardır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anaerobik güç ve dayanıklılık özellikleri gelişmiştir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Farklı hızlarda uzun mesafeler boyunca antrenmanları kaldırır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vücut ağırlığının kalçaların hizasında tutar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Adım ritmi geniş akıcı ve tempolu yapabilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gövdeyi bükmeden rahat kol salınımı yaparak koşabilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tüm yarış için kontrol altında koşar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Toplamları



Yarı maraton

Yarı maratonun özellikleri antrenmanı ve yarı maratonu yarışmayı benzersiz yapan şeydir. 5-10km koşucu için çok uzun olabilir veya maraton koşucusu için çok kısa olabilir. Ancak, uygun şekilde planlanması halinde, antrenman ve yarış için mükemmel bir mesafe olabilir. Maraton koşucusu için, yarış pistinde eğitim mesafesi olarak kullanılabilir.

Eğitim seansları normalde yüksek hacimli ve çok sayıda tekrarlanan uzun aralıklarla yapılır. Aralıklar arasındaki dinlenme süresi çok kısa veya ılımlı olabilir, ancak asla tam iyileşmeye izin vermez. Koşu hızı genellikle 10k'den daha yavaş ve maratondan biraz daha hızlıdır. Aralıklar arasındaki hız ve dinlenme süresi, sporcunun ihtiyaçlarına göre, sporcunun antrenman boyunca ulaşmaya çalıştığı hedefler dikkate alınarak manipüle edilebilir.

Yarı Maraton için Eğitim Bileşenleri

1. İyi bir aerobik altyapı,
2. Hız, dayanıklılık ve güç geliştirme,
3. Anaerobik güç ve dayanıklılığın geliştirilmesi,
4. Tempo koşularında güç geliştirme,
5. Dayanıklılığı ve hızı artırmak için uzun vadeleri çalışma,
6. Kısa aralıklarla - laktik asit toleransları,
7. Uzun aralıklar - laktik asit toleransı egzersiz programlarını sürdürür,
8. Kısa iyileşme - uzun iyileşme,
9. Yarış temposu antrenmanları,
10. Koşu temposu - farklı hızlarda antrenman,
11. Rekabet ortamı.

Koşu seanslarının çoğu, pist yerine yollarda ve / veya toprak yollarında yapılır. Aralıklı çalışma fartlek antrenmanı veya artırmalı hızlar olarak gerçekleştirilir. Ayrıca tepe çalışması üzerinde de büyük bir fayda vardır. Bu eğitim döngüsü boyunca asıl mesele, kardiyovasküler güç ve dayanıklılığın geliştirilmesi ve iyileştirilmesidir.

Atletizm Becerilerini Öğretmek

Maraton ve Yarı Maraton



Yarı Maraton Eğitim Planı - 18 Haftalık Ders Programı

İlkeler: *Acemi ve ilk yarı maratoncu sporcular ilk kez dayanıklılık geliştirdi*

Daha kısa süreli hafta içi koşu yapar, böylece sporcu mesafe hakkında endişelenmek zorunda kalmaz; Pazar koşusu mesafelerin korunduğunu garanti eder.

Pazartesi - Yüzmek veya yürümek gibi ılımlı bir aktivite ile dinlenin ya da çapraz eğitim yapın (çok az hareket)

Salı - 250 m uzunluğa sahip tempoda yükselen koşular veya orta dereceli eğitimdeki tepe tekrarları

Çarşamba - Koşunun ortasında Tempo hızını artırma çalışmaları

Perşembe – haftalık kolay düşük tempolu koşular

Cuma - Yüksek tekrarlar / düşük ağırlıklar; Sadece düzeltici kuvvet çalışması bireye özgü

Cumartesi – Yenileme antrenmanı

Pazar - Uzun yavaş koşu (yarı maraton hızının% 65 ila 75'i - örneğin, 2: 15 yarı maraton için, 7 ila 8 dakika km hızında)

Hafta	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
1	Din/ Çapraz ant.	33 dak	33 dak	33 dak	Ağırlık çalış.	Dinl. günü	4 km koşmak
2	Din/ Çapraz ant.	33 dak	33 dak	33 dak	Ağırlık çalış.	Dinl. günü	6 km koşmak
3	Din/ Çapraz ant.	3 x tepe eğitimi	44 dak	44 dak	Ağırlık çalış.	Dinl. günü	6 km koşmak
4	Din/ Çapraz ant.	44 dak	3 x tepe eğitimi	44 dak	Ağırlık çalış.	Dinl. günü	8 km koşmak
5	Din/ Çapraz ant.	44 dak	44 dak	44 dak	Ağırlık çalış.	Dinl. günü	8 km koşmak
6	Din/ Çapraz ant.	3 x tepe eğitimi	44 dak	44 dak	Ağırlık çalış.	Dinl. günü	10 km koşmak
7	Din/ Çapraz ant.	55 dak	3 x tepe eğitimi	55 dak	Ağırlık çalış.	Dinl. günü	10 km koşmak
8	Din/ Çapraz ant.	55 dak	55 dak	55 dak	Ağırlık çalış.	Dinl. günü	12 km koşmak
9	Din/ Çapraz ant.	3 x tepe eğitimi	55 dak	55 dak	Ağırlık çalış.	Dinl. günü	12 km koşmak
10	Din/ Çapraz ant.	66 dak	3 x tepe eğitimi	55 dak	Ağırlık çalış.	Dinl. günü	14 km koşmak
11	Din/ Çapraz ant.	66 dak	66 dak	66 dak	Ağırlık çalış.	Dinl. günü	14 km koşmak
12	Din/ Çapraz ant.	3 x tepe eğitimi	66 dak	66 dak	Ağırlık çalış.	Dinl. günü	16 km koşmak
13	Din/ Çapraz ant.	66 dak	3 x tepe eğitimi	66 dak	Ağırlık çalış.	Dinl. günü	16 km koşmak
14	Din/ Çapraz ant.	66 dak	66 dak	66 dak	Ağırlık çalış.	Dinl. günü	18 km koşmak
15	Din/ Çapraz ant.	3 x tepe eğitimi	77 dak	44 dak	Ağırlık çalış.	Dinl. günü	18 km koşmak
16	Din/ Çapraz ant.	77 dak	3 x tepe eğitimi	77 dak	Ağırlık çalış.	Dinl. günü	20 km koşmak
17	Din/ Çapraz ant.	66 dak	66 dak	66 dak	Ağırlık çalış.	Dinl. günü	18 km
18	Din/ Çapraz ant.	55 dak	Dinlenme	44 dak	33 dak	Dinl. günü	Yarış



Uzun Atlama Beceri İlerlemesi

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Ara Sıra	Sık Sık
Ayaklar omuz genişliğinde açık olacak şekilde / çizginin arkasında durun, ayak parmakları hafifçe dışa dönük durabilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çeneni yukarı kaldırır ve düz durur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kolları vücudun önünde uzatır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dizleri ve ayak bileklerini bükerek, kolları geriye doğru sallar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kolları iniş alanına doğru yukarı ve dışarı çevirir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sporcu diz çöküp yerden uzuyor ve her iki ayağından öne doğru yaylanıyor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bacaklarınızı kalçaların altına getirir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kalçaları bükerek bacakları öne getirir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bacakları öne doğru uzatır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kollarını aşağı doğru bacakların üzerinden sallar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ayakları paralel ve hafifçe birbirinden ayırır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geriye düşmeyi önlemek için başınızı öne doğru tutar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Topukları öne doğru uzatır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çukurda veya mindere inerken önce topukları koyar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İnişi hızını emmek için dizlerini bükerek.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Toplamları

Atletizm Becerilerini Öğretmek

Uzun Atlama



Uzun Atlama Beceri İlerlemesi

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Ara Sıra	Sık Sık
Yaklaşımı mesafesini ölçer ve işaretler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dokuz adımlı bir adım yaklaşımı gerçekleştirir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faul hattının arkasında destek sıçrama ayağını belirler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Savurma bacağını uzatarak tahtadan çıkar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Üst gövdeyi düz tutar ve başını yukarı kaldırır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Adım tarzı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sağ diz ve sol kolu kum çukuru üzerinden ileri ve yukarı doğru uzatır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sıçrama bacağını havada öne doğru uzatabilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Havada adım alabilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sağ kolu yukarıdan daire çizer ve sol bacağını öne getirir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konmada kolları ve üst gövdeyi öne uzatır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kollarınızı bacakların altına getirir ve kumları düşerken dizlerini büker.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Önce kum topuklu konar, eller kalçaların önündedir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İleri doğru düşmek için, ayak parmakları üzerinde yuvarlanır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asılma Stili-Tekniği	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sağ diz ve sol kolu ileri ve yukarı doğru iter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sol bacağı ve sağ kolu geriye doğru tutar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sol bacak ve sağ kolu sürün (paraleldir).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asılma pozisyonu elde etmek için eller geriden gelir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kolları saat yönünde daire içine alır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Üst gövdeyi uyluklara doğru indirir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bacakları uzatır ve ileri ve geri kollara ulaşır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Önce kuma ayağın topuk bölümü değeri ve dizlerini büker.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Üst gövdeyi ileri doğru hareket ettirin ve ileri doğru düşerek ayak parmaklarının üzerinde konar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplamları			



Uzun atlama

Uzun atlama iki ayrı olaya incelenebilir:

1. Uzun atlama
2. Atlama koşusu

Uzun atlama yapmak, durarak uzun atlamadan daha ileri bir etkinliktir.

Uzun atlama, hızı ve çevikliğin birleştiği ve çok eğlenceli olabilen bir olaydır. Etkinliğin öğretilmesi aşağıdaki bileşenlere ayrılmıştır:

- Yaklaşım
- Havalanmak
- Uçuşta (adımlama veya asılma tekniği) (Not: Uçuşta iniş de dâhil)

Ayakta Uzun Atlama

Uzun atlama sıçramaya çalışan bir kalkış içermez.

Hazır pozisyon

1. Tahtanın / hattın arkasında durun, ayaklar omuz genişliğinde, ayak parmakları hafifçe yana açık.
2. Çenenizi yukarı kaldırın, düz bir şekilde tutun, vücudunuzun önünde uzatılmış kollar.
3. Kollar yanlarda gevşetilir, düz durur ve gövde hafifçe öne eğilir.

Havalanmak

1. Hazır konumdan, dizleri ve ayak bileklerini bükün ve güçlü bir şekilde geriye doğru sallayın.
2. Her iki ayak da sıçrama ve yerden uzadıkça kolları yukarı iniş alanına doğru kuvvetlice yukarı doğru çekin.
3. Kolları ileri doğru ve aşağıya doğru diz çöküp sonrası iniş alanına doğru çekiniz.
4. Nefes verin ve her iki ayağınızı 45 ° açıyla öne doğru çekin; güçlü bir kalkış (itme) oluşturmak için güçlü ayak bileği ve bacak uzantısını kullanın.
5. Ayak parmakları yerden kalıyor.

Uçuşta

1. Uçuşta gövdeyi arkaya hafif bir kemer ile uzatın; başının üstünde kollarını kaldır.
2. Bacakları kalça altına getirin; sonra kalçalarda 90 derece bükerek öne getirin.
3. Bacakları öne doğru uzatın, topuklu ayakkabılarla öne doğru sürün ve kolları aşağıya doğru döndürün.
4. Ayakları paralel ve hafifçe birbirinden ayırın.
5. Geri düşmeyi önlemek için başınızı öne doğru tutun; iniş öncesinde bak.

Atlama İniş

1. Ekstra uzunluk için ayağı ileri uzatın.
2. Çukurda ya da matta toprak, önce topukla, ivme sizi ileriye taşır.
3. İniş etkisini emmek için diz bükün.



Uzun Atlamada Başarı İçin Antrenörlere İpuçları - Bir Bakış

Uygulama İpuçları

1. Sporcuya atlamaya hazır pozisyonu gösterin.
2. "Hazır!" Gibi sözlü bir komut verin. Pozisyon almak için sporcuyu uyarın.
3. İki ayaklı sıçramayı gösterin; iki ayakla sıçramayı vurgulayın.
4. Mümkün olduğu kadar ileri gitmek için bacakları alttan yukarı doğru çekin.
5. Sporcuya sıçrama tahtası veya trambolinler gibi aletlerden zıplayan yüzeylerde atlama alıştırmaları yaptırın.
6. Uygun uçuş tekniğini gösterin.
7. İvmenin ilerlemesini sağlamak için arkadan öne hareketi vurgulayın.
8. Mesafeyi artırmak için atlet yere bir havlu veya iki ayrı halat üzerinden atlama alıştırmaları yaptırın.
9. Sporcunun momentumunu korumak için hareketli bacakları ve kolları dikey veya arkadan öne doğru bir düzlemde ileriye gidildiğini vurgulayın.
10. Bir kutudan veya sıçrama tahtasından atladıktan sonra iniş alıştırmaları yapın.
11. İnişten sonra öne düşmeye konsantre olun.
12. Ayakta uzun atlama becerilerini geliştirmek için atlama oyunları yapın: koşmak yerine zıplamayı kullanın sıçrama oyunları veya aralıklı bir dizi çizginin üzerinden atlayın.



Uzun Atlama Koşusu

Uzun Atlama Koşusu için Destek Ayağının Belirlenmesi

Sporcunun daha güçlü olan ayağı genellikle destek bacağı olarak kullanılır. Atlet sadece sağ ayakla duran bir başlangıçtan üst üste üç adım alarak ve kat edilen mesafeyi ölçer. Sol ayakla tekrarlayın. En uzağa zıplamak için kullanılan bacak, muhtemelen destek bacağıdır. Gerçek bir tercih gösterilmezse, çoğu sağ elini kullanan kişi sol ayağını atlamalar için destek ayağı olarak kullanacaktır. Sporcu karşı bacağından daha rahat hissediyorsa, onu kullanması gerekir.

Lütfen aşağıdaki materyalde sol ayaklı bir kalkış kabul edileceğini unutmayın. Bir sporcu sağ ayaklı kalkış tercih ederse, sadece talimatta belirtilen ayağı değiştirin.

Bir Sporcunun Yaklaşımını Ölçme

Bu yaklaşım, sporcu beceri ve güç geliştirmeleriyle ilerledikçe ayarlama yapmaya ihtiyaç duyacaktır. İlk olarak, beş, yedi ve dokuz adımda ilerleyen üç adım kullanılmalıdır. En yetenekli sporcular en fazla on dokuz adımı kullanabilir.

1. Sporcu basma tahtasında durur ve pistte geriye doğru koşarak yaklaşırken kullanılacak adımların sayısını gösterir. Sporcunun durduğu veya adım sayısına ulaştığı nokta işaretlenir. Bu ileri veya geri ayarlanacak ilk işarettir.
2. Sporcu basma tahtasına bu mesafeden koşmalıdır.
3. Atlet, sıçrama yapmadığı ayağı ileri doğru adım atıyor.
4. Kontrollü bir koşuda, atlet kalkış ayağından başlar ve kumdan koşarak, kalkış tahtasına doğru dokuz adım atar.
5. Kalkış ayağının sıçrama tahtasına çarptığı yeri işaretleyin.
6. Bireysel ihtiyaçlara uyacak şekilde ayarlamalar ileri ve geri yapılabilir.
7. Tutarlı bir yaklaşım yapıldığında, gelecekteki pratikler ve yarışmalar için mesafeyi kaydedin.
8. Yine yaklaşımı çalıştırın ve sıçrama ayağından atılan ilk ve üçüncü adımların yerlerini not edin. Bu iki onay işareti, sporcunun bu işaretleri karşılamak için kendi adımlarını eşleştirerek tutarlı bir yaklaşım izlemesine yardımcı olacaktır.

Yaklaşımı Ölçmek İçin Antrenör İpuçları

- Başlangıç duruşunu gösterin.
- Sıçrama ayağının diğer ayağın arkasından başladığını ve ilk adımı attığını vurgulayın.
- Farklı renkli ayak izlerini piste yerleştirin.
- Sporcu pratiği yaklaşımının mümkün olduğunca sık çalışmasını sağlayın, böylece tutarlı bir koşu geliştirilir.
- Sporcunun yaklaşımı kendisinin ölçmesini sağlayın, böylece başlangıç noktasını bilir.



Kalkış

1. Yaklaşma çalışmasını gerçekleştirin ve sıçrama ayağını faul çizgisinin arkasına yerleştirin.
2. Sıçramadan hemen önce yukarı doğru gerin.
3. Sıçrama bacağını uzatarak tahtadan kuvvetlice çıkın.
4. Diğer bacağını bükün; Uyluk ve üstü bacağı diğer bacağına yanına getirin ve öne doğru uzatın.
5. Üst gövdeyi düz tutun, öne çıkın ve ileride kumun üzerinde odaklanın.
6. Sıçrama ayağı üzerinde çalışma pozisyonunda kum havuzu üzerinden çalıştırın.

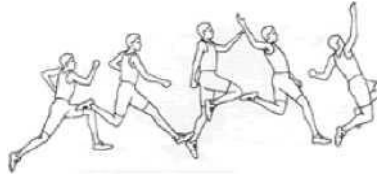


Antrenör İpuçları

- Tek bacak sıçramayı göster.
- Sporçunun üç veya beş adımlı bir yaklaşım kullanmasını sağlayın, ardından dokuz adıma geçin.
- Sporçunun sıçrama ayağından daima ilk adımını atması gerekir.
- Tutarlı bir yaklaşım elde edilinceye kadar, her zaman tek bir adım attığınızda, başlangıcı geri alın.
- Kalkış-sıçrama diz ve ayak bileğinin güçlü şekilde uzamasını vurgulayın.
- Güçlü bir kaldırma vurgusu yapın ve karşı diz ve kolu da çalıştırın.

Uçuşta - Adım Stili

1. Sıçramadan sonra sağ diz ve sol kolu kum çukurunun üzerinde ileri ve yukarı doğru sürün.
2. Uçuş sırasında, uçuş ortasında sabit bir konumda görüldüğü sıçrama bacağını takip ederek kılavuz bacağını uzatın.
3. Sağ kolu yukarı doğru çevirin ve sol bacağınızı öne doğru getirin, böylece kollar ve bacaklar paralel olur.
4. Konmaya hazırlanırken, ileriye ulaşmak için kolları ve üst gövdeyi uzatın.
5. Kollarınızı bacakların altına bırakın ve kuma çarptığınızda dizlerinizi bükün.
6. Kalçaları süpüren eller ilk önce topuklar kum havuzuna değer.
7. Öne doğru düşmek için ayak parmakları üzerinden yuvarlanın.



Antrenörlük İpuçları

- Sağ diz ile önde gelen uçuş, adım tarzı uçuş göster.
- Artırmalı alıştırmalar yapın.
- Uçuş tekniği geliştikçe yaklaşma uzunluğunu arttırın.





Uçuşta – Asılma Stili

1. Kalkıştan sağ diz ve sol kolu ileri ve yukarı doğru sürün; sol bacak ve sağ kolu geriye doğru tutunuz.
2. Sol bacak ve sağ kolu paralel olacak şekilde sürün.
3. "Asılma" pozisyonunu elde etmek için gövdeyi öne eğiniz.
4. Kolları saat yönünde bir daire içinde hareket ettirin.
5. Üst gövdeyi uyluklara doğru indirin, bacakları uzatın ve iniş hazırlığı için kolları öne ve sonra geriye doğru uzatın.
6. Önce kum topuklu konun, iniş şokunu absorbe etmek için dizleri bükün, üst gövdeyi ileri doğru hareket ettirin ve öne doğru düşmek üzere ayak parmaklarını çevirin.



Antrenörlük İpuçları

- Askı tarzı tekniğini gösterin.
- Sporcunun yukarı zıplamasını ve sırtını bükmesini sağlayın.
- Sporcunun daha kısa bir yaklaşımla başlamasını sağlayın.

Uzun Atlayıcıları Çalıştırmak İçin Antrenörlere İpuçları

Uygulama İpuçları

1. Başlangıç duruşunu gösterin.
2. Kalkış ayağının diğer ayağın arkasında başladığını ve ilk adımı attığını vurgulayın.
3. Pistte adım atmak için farklı renkli ayak izleri veya çember halkaları yerleştirin.
4. Tutarlı bir koşu gelişmesi için atlet uygulama yaklaşımını mümkün olduğunca sık çalıştırın.
5. Atlet yaklaşma sırasında iyi ve kontrollü bir hıza sahip olmalıdır.
6. Sporcunun her zaman kalkış ayağıyla ilk adımı atması gerekir.
7. Kalkış dizinin ve ayak bileğinin kuvvetli ekstansiyonunu vurgulayın.
8. Güçlü kaldırma ve karşı diz ve kolla çekişi vurgulayın.
9. Uçuş tekniği geliştikçe yaklaşma süresini artırın.
10. Uçuş sırasında ayakların ulaştığı yüksekliği vurgulayın.
11. İlk önce sporcunun topuklarını indirdiğini izleyin.
12. Sporcunun yere indikten sonra öne düşmesi gerektiğini vurgulayın.

Rekabet için İpuçları

1. Görsel imgeleme alıştırmaları yapın. Sporcunun pistte koştuğunu hayal etmesini ve basma tahtasında faul olmadan, yukarı ve havuz içine düşmesini düşünmesini sağlayın.
2. Sporcunun, basma tahtasına yaklaştıkça hızlanarak pistte koşmasını sağlayın.



Hatalar ve Düzeltmeler - Uzun Atlama

Hata	Düzeltilme	Alıştırmalar / Test Referansı
Sporcu adım ritmini bozar, yapar ve yanlış ayağa kalkar ve tahtaya bakar.	alıştırmayı ve başlangıç noktasını doğrulayın. Her seferinde aynı şekilde çalışarak pratik yapın.	Kontrollü hızlanma ile pistte çalışma yapın.
Sporcu atlamada herhangi bir yükseklik elde etmiyor (zemine yakın duruyor).	Sürati arttırın. Üst gövdenin öne açılı olmadığından emin olun. Bacak uzatmasını söyleyin.	• Sınırlayıcı ve zıplayan Alıştırmalar. •Merkez kaslarını güçlendirin.
Atlet dikine iniyor.	İleri erişimi ve momentumu arttırın. Yüksekliği arttırın, böylece bacaklar yeniden konumlandırılabilir.	• Merkez kaslarını güçlendirin. • Sınırlayıcı. • İki ayaklı atlar.
Atlet uçuş sırasında kollarını ve bacaklarını uzatamaz ve hareket ettiremez.	Güveni, kontrolü ve / veya gücü arttırın. Kalkış bacağına tamamen uzatıldığından emin olun, böylece atlet yükseklik kazanır.	• Pratik, olumlu pekiştirici. • Kutulardan atlatın.



Uzun Atlama Alıştırmaları

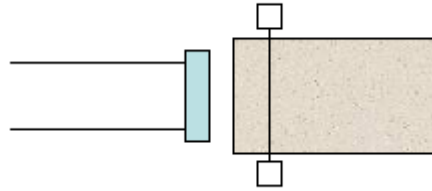
Tekrar et: 10-12 atlama

Amaç

- ◆ Havada süzülme ve kol aksiyonu geliştirin
- ◆ Atlamada yükseklik geliştirin

Öğretim Noktaları

1. Kalkış tahtasından yaklaşık 1,5 m yüksekte engel veya ip veya hafif halat yerleştirin.
2. Başlama pozisyonunu alın ve kısa bir yaklaşıma başlayın (beş veya yedi adım).
3. Orta, kontrollü hızda atlama havuzuna doğru koşun.
4. Sıçrama tahtasına basarak sıçrayın basma ile öne geriye net basışınızı ayarlayınız.
5. Havada asılma tekniğindeki bacak ve kol hareketlerini yaparak havuza konun.



Vurgu Noktaları:	<ul style="list-style-type: none">• Sporcu gerektiğinde havuza daha yakın bir noktaya gidebilir• Sporcu yükseklik yaratmaya yardımcı olmak için düşük bir kutuya basabilir• Pozisyonda uzun vücut duruşunu koruyun
Ne Zaman Kullanmalı:	Antrenmanın başlangıcı; yeni sıçrama çalışmalarında

Atletizm Becerilerini Öğretmek

Uzun Atlama



İleri Yüksek Sıçrama

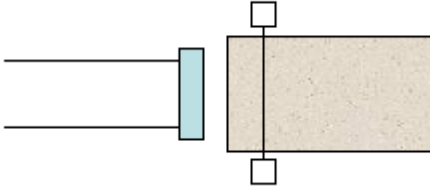
Tekrar sayısı: 10-12 atlar

Amaç

- ◆ Atlamada yükseklik geliştirin
- ◆ Atlama sırasında yüksek vücut pozisyonu geliştirmek

Öğretim Noktaları

1. İp veya hafif ipi havuzun üzerine, kalkış tahtasından yaklaşık 15 m uzaklıkta yerleştirin.
2. Kalça boyu pozisyonuna geçin, kısa bir yaklaşıma başlayın.
3. Orta, kontrollü hızda havuza doğru koşun.
4. Tahtaya basınca, işaretleyicinin uyarıları ile ileri veya geriye basın.
5. Bacağın yay gibi gererek veya havada kol hareketini kullanarak asılın ve havuza inin.



Vurgu Noktaları: Uçuşta yüksek vücut pozisyonunu koruyun

Ne Zaman Kullanmalı: Yeni sıçrama çalışmalarında

Çalışma tekrarları

Tekrarlar: 10-12 atlama

Amaç

- ◆ Atlama ve öne düşmeyi geliştirmek
- ◆ Atlama sırasında yüksek vücut pozisyonu geliştirmek

Öğretim Noktaları

1. Omuza genişliğinde zemine iki halat yerleştirin.
2. Halatın bir tarafından diğer halata atlayınız.
3. Sporcunun ilerlemesi ile halat aralarını genişletiniz.

Vurgu Noktaları: Bacaklardan güçlü sıçrayın

Ne Zaman Kullanmalı: Başlangıç hız çalışmaları, teknik çalışma



Çember Atlama

Tekrarlar: 10-12 atlama

Amaç

Güçlü, patlayıcı bacak hareketi geliştirmek

Öğretim Noktaları

1. Yere bir dizi halka vb. Yerleştirin.
2. Çemberden çembere bağlantılı veya bağlantısız olmalıdır.
3. Başlangıçta halkaları birbirine yakın bir yere yerleştirin, ardından uzun adımlara ve patlayıcı bacak hareketlerine ihtiyaç duyacak şekilde kademeli olarak birbirinden uzaklaştırın. Bacaklar ile aynı zamanda sporcuların çemberlerin üzerine inmesi / üzerine basması halinde sporcuların yanına inmeleri için de kullanılabilir.
4. Her sıçramaya yardımcı olmak için kolların ileri ve yukarı hareketini kullanın.

Vurgu Noktaları:	İyi kol çekişi
Ne Zaman Kullanmalı:	Başlangıç ısınma, teknik çalışma

Düşük Engeller Üzerindeki Plyometrik Sıçramalar (ve Sınırlar)

Tekrarlar: 2x5 engelleri

Amaç

- ◆ Güçlü, patlayıcı bacak hareketi geliştirin
- ◆ Bacaklarda esnekliği geliştirin

Öğretim Noktaları

1. Bir metre mesafedeki beş engel oluşturun ve yerleştirin.
2. Engellerin üzerinden zıplar veya sekiniz.
3. İniş yapın ve hemen bir sonraki engelin üzerinden zıplayın.
4. Engellerin üzerinden yükseklik ve mesafe almak için kollarınızı kullanın.

Vurgu Noktaları:	• İyi kol hareketi • Güçlü diz çekişi
Ne Zaman Kullanmalı:	Teknik çalışma

Atletizm Becerilerini Öğretmek

Yüksek Atlama



Yüksek Atlama Beceri İlerlemesi

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Ara sıra	sık sık
Flop Stili			
Başlangıç noktasını ölçer ve işaretler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Üç, beş, yedi veya dokuz adım yaklaşma yöntemini kullanır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kalkmayan bacağı karşı omuza doğru çevirir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Her iki kolu da gövdenin önünde alçak bir geri konumdan yüksek ön konuma getirir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diz ve ayak bileğinin kuvvetli bacak sıçramasında kullanarak tek ayakla çıkar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sağ omuzu çubuktan uzağa çevirir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arkanıza yaslanır ve omuzlarını bırakır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sağ omuza bakar ve dizleri göğsüne doğru çeker.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sırttaki kavisten faydalanır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Makaslama Stili			
Ölçer ve işaretle yaklaşır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Üç veya yedi adımlı adım adım yaklaşımını kullanır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İki kolu da sondan bir adımda geri döndürür.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İki kolu da omuzların üzerinden kuvvetlice çıkarırken sallar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tek ayağa kalkar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ayağı çubuğa en yakın, yukarı ve üst çubuğa kaldırır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Makas tamamlamak için karşı bacağını takip eder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kalça kavisinden faydalanır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplamları			



Yüksek atlama

Yüksek atlama, güç ve hızı birleştiren bir branştır. Sporcular çim yüzey veya ıslak koşullarda çiviler ayakkabı giymelidir, çünkü yüzey kaygan hale gelebilir.

İki tür atlama vardır:

1. Flop tekniği
2. Makaslama tekniği

Flop, sporcunun uçuş sırasında geriye doğru döndüğü en popüler tekniktir. Makas tekniği, bu teknikte atlama yaparken önce bir ayak kaldırılır daha sonra diğer ayak kaldırılır. Çita geçilirken makas şeklinde oturularak geçildiğinden makaslama adı verilmiştir.

Flop Stili Yüksek Atlama

Yüksek atlamada en yaygın olarak kullanılan teknik, flop atlamadır. Bu teknikte atlet hızlanma koşusu yaptıktan sonra çitanın üzerinden sırtüstü atlayış yaparak hareketi tamamlar. Bu teknik üç bölümden oluşmaktadır. Bunlar: a) Yaklaşma koşusu, b) Sıçrama, c) Çıtayı geçme ve konma
Flop tarzı yüksek atlama bileşenleri, sporcunun stilini geliştirirken kullanacağı aşağıdaki adımlardan / yaklaşımlardan oluşur. Bazı sporcular 13 basamağa kadar kullanabilirler.

1. Kalkış ayağını oluştur
2. Flop stil, düz üç adım yaklaşımı
3. Flop stil, beş adımda kavisli yaklaşım
4. Flop stil, yedi adım kavisli yaklaşım
5. Flop stil, dokuz adımda kavisli yaklaşım

Kalkış Ayağını Oluştur

1. İki kişi tarafından tutulan bir ipin üzerinden atlayın.
2. Yükseklik geçildikçe ipi yükseltin.
3. İp yükseldikçe, baskın bacak belirginleşecek ve kalkış ayağını belirleyecektir.

Flop Sital - Düz Üç Adım Yaklaşımı

1. Kolonun yanında durun bir kolun uzunluğu ve çubuğun uzunluğunun çeyreği doğru standarttan.
Bu, kullanılacak yaklaşık bir kalkış noktasıdır.
2. Çubuktan 45 derecelik bir açıyla üç adım geriye doğru yürüyün. Başlamanın yeri burasıdır.
3. Antrenör üçüncü basamağın yerini işaretler.
4. Sol ayağınızla ilk adımı atın ve öne doğru koşun.
5. Üçüncü adım atılırken, sağ bacağını sola doğru standart olarak döndürün; Her iki kolu da kalçaların altından, vücudun önündeki omuzlara doğru kaydırın.
6. Tek ayağınızdan havaya atlayın.
7. Omuz ve sırtınızı yukarı ve çevirerek çitanın üzerinden geçirin. Gövde geçince bacakları da geçirin.
8. Sırttaki çukurda geçince omuz üzerine mindere konun.



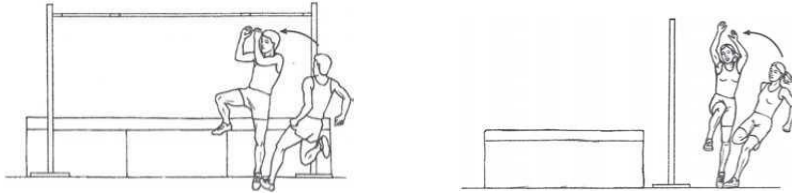
Flop Stil, Beş Adımda Kavisli Yaklaşım

1. Sporcunun yaklaşmaya başlayacağı noktayı bulun. Standart 3-5 metre sağ kolun sağında ölçün. Bu yeri işaretleyin. Şimdi minderden 6-9 metre uzakta ölçün. Bu, sporcunun mindere bakan yaklaşık başlangıç konumudur. Bu yerin her sporcu için ayarlanması gerekebilir.
2. Dik pozisyonda pozisyonunuzu alın ve sol ayakla beş adımlı yaklaşıma başlayın.
3. Yaklaşım deseni baş aşağı "J" gibi görünecek.
4. Sol ayağın beşinci basamağında, bükülmüş sağ bacağını sol omzuna doğru çevirin ve her iki kolunu da düşük bir geri pozisyondan gövdenin önündeki yüksek ön konuma kaydırın.
5. Sol ayaktan çıkın, diz ve ayak bileği kuvvetli bir bacak uzatması kullanarak.
6. Sağ omuzu saat yönünün tersine döndürerek çubuğundan uzağa çevirin.
7. İnişi yap ve minderden çık.

Flop Stil, Yedi Adım Kavisli Yaklaşım

1. Beş aşamalı yaklaşımdan, çukurdan iki adım daha çekin. Gerektiği gibi ayarlayın.
2. Dik duruş pozisyonunu alın ve sol ayakla yedi adım yaklaşmaya başlayın.
3. İlk iki adım düz olacak, son beş kavisli olacak.
4. Yedinci adımda, bitki sol ayağını atla ve zıpla.
5. Bu noktadan itibaren atlama mekaniği beş aşamalı yaklaşımla aynıdır.

Doğru öne eğilerek eğri içine doğru **Yanlış ileri eğri eğrisinden uzakta eğim**



Flop Stil, Dokuz Adım Kavisli Yaklaşım

1. Yedi adımlı yaklaşımdan, çukurdan iki adım daha çekin. Gerektiği gibi ayarlayın.
2. Yüksek kalça pozisyonunu alın ve sol adımla dokuz adım yaklaşmaya başlayın.
3. Çukura doğru koşun; beşinci adımda, eğriyi başlatın.
4. İki onay işareti yerleştirin: biri başlangıç duruşu için diğeri sol ayağın ikinci adımında, eğrinin başladığı yerde.
5. Dokuzuncu adımda, bitki sol ayağını atla ve zıpla.
6. Bu noktadan itibaren atlama mekaniği beş ve yedi adımlı yaklaşımlarla aynıdır.



Antrenörlük İpuçları

- Sporcu sol kalkış ayağına üçüncü adım attığında, sağ diz kuvvetle sol omzuna doğru sürülür.
- Havada, atlet oturma yapmayı düşünüyor ve dizleri göğsüne getiriyor.
- İşaretçileri başlangıç noktasına ve eğrinin başladığı yere yerleştirin.



Makas tarzı yüksek atlama

Makas tarzı yüksek atlama bileşenleri, sporcunun stilini geliştirirken kullanacağı aşağıdaki adımlardan / yaklaşımlardan oluşur.

- ◆ Yaklaşımın Kurulması
- ◆ Makas Tarzı - Üç Adımlı Yaklaşım
- ◆ Makas Tarzı - Yedi Adımlı Yaklaşım

Yaklaşımın Kurulması

1. Çukurun yanında durun, çubukla veya barsız.
2. Kalkış noktasından ç basamaktan 45 derecelik bir açıyla üç adım geriye koşun.
3. Sol ayağınızdan başlayarak ve üç adım atarak çukura doğru koşun; sol ayağa kalk.

Makas Tarzı - Üç Adımlı Yaklaşım

1. Çubuğu çukurdan biraz daha yükseğe yerleştirin.
2. Yukarıdakiyle aynı üç aşamalı yaklaşımı uygulayın.
3. Sol ayağa ilk adımı atın.
4. Sağ ayağa ikinci adımı atın ve iki kolu da geriye doğru çevirin.
5. Sol ayağa üçüncü adımı atın ve her iki kolu omuzların üzerine zorla çevirin.
6. Sağ bacağınızı (bara en yakın) yukarı ve üst çubuğa kaldırın.
7. Sol bacak makas tamamlamak için izler.
8. Atlet kalçada çukura iniyor.

Makas Tarzı - Yedi Adımlı Yaklaşım

1. Paralel olarak ve bir kolun uzunluğunu kol çubuğundan uzak tutun ve çubuğun uzunluğunun dörtte birini doğru standartta tutun. Bu yaklaşımda tutarlılığı geliştirmek için kalkış noktasıdır.
2. Çukurun sağında 45 derecelik bir açıyla bu noktadan yedi adım atın. Burası başlangıç duruşunun yeri.
3. Çukurla yüzleşin, sol adımla ilk adımı atın, çukurun içine doğru koşun ve her adımda hızlanın.
4. Bitki kalkış noktasında yedinci adımda sol ayak; havaya atlamak.
5. Kolları ve bacakları kafa düz olarak tutularak yukarıda tutun.
6. Kalça çukurunda arazi.
7. Çukurun arkasına geçin ve inin.

Antrenörlük İpuçları

- Sağ bacağın sürüş dizini vurgulamak; bacak yere yatay olacaktır.
- Sporcunun yukarı ve üst gövdesini dik tutmasını sağlayın.
- Başlangıç noktasını işaretle.



Hatalar ve Düzeltmeler - Yüksek Atlama

Hata	Düzeltilme	Alıştırmalar / Test Referansı
Sporcular çıtaya düşüyor	Son adımların yeterince uzakta olduğundan emin olun, böylece sporcu kalkıştan önce vücudu geriye yaslayabilir.	Alıştırma yapma; Ayağın düzgün şekilde yerleştirildiğinden ve yalın olduğundan emin olun.
Sporcu koltuğu çubuğu aşağı vurur.	<ul style="list-style-type: none">• Çubuğu temizlemek için kalçaların kaldırılması gerekir.• Baş geri döndü.• İtme ayağının kalkış ayağından yapılması gerekir.	<ul style="list-style-type: none">• Kalça yukarı ve aşağı gidiş ile ayakta bardan atlamak.• Sınırlayıcı.
Atlamadan önce atlet geri döner.	Aşınma eğrisinin çok sıkı olmadığından ve eğrinin hafifçe eğriye girdiğinden emin olun.	Alıştırma yapma; kalkış ayağının düzgün şekilde yerleştirildiğinden emin olun.
Atlet kalkıştan önce yavaşlar.	Güveni arttır.	Elastik ve daha sonra çubukla birlikte çalışma ve kaldırma işlemi uygulayın.



Yüksek Atlama Alıştırmaları

Çubuksuz Mindere atlayış

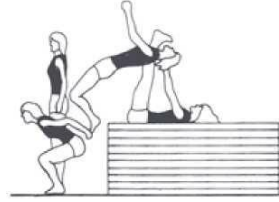
Tekrarlar: 10-20 atlar; hareketin kalite seviyesi arttıkça tekrar azalır.

Amaç

- ◆ Flop tekniğinin arka viraj hissini geliştirmek
- ◆ Yüksek atlama çukuruna geri atlamada konfor geliştirin

Öğretim Noktaları

1. Dik duruş konumunda mindere geri durun.
2. Kolları geri ve öne alırken dizleri bükün.
3. Zıpla, başının üstünde geriye doğru en yükseğe çık.
4. Dalış, geri mindere düşüş.
5. Kollar / ayaklar göğe doğru uzatılır.



Vurgu Noktaları:	Atla - sadece geri çekilme
Ne Zaman Kullanmalı:	• Acemi yüksek atlayıcılar • Uygulama antrenmanlarının başlarında

Bar ile / Mindere Atlama

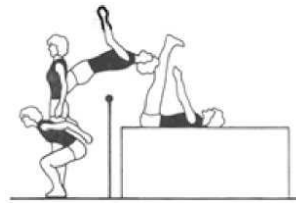
Tekrar: 10-20 atlar; hareketin kalite seviyesi arttıkça tekrar azalır.

Amaç

- ◆ Flop tekniğinin arka viraj hissini geliştirmek
- ◆ Çubuğun üzerinden yüksek atlama çukuruna geri atlamada konforu geliştirin

Öğretim Noktaları

1. Dik duruş konumunda mindere geri durun.
2. Kolları geri ve öne alırken dizleri bükün.
3. Zıpla, başının üstünde geriye doğru en yükseğe çık.
4. Dalış, geri mindere düşüş.
5. Kollar / ayaklar göğe doğru uzatılır.



Vurgu Noktaları:	• Kalkışta güç patlaması gerekiyor • İtici kalçaları ve sırtın yay hareketini vurgulayın
Ne Zaman Kullanılmalı:	• Yeni başlayanlar için yüksek atlamalar • Uygulama oturumunun başlarında

Atletizm Becerilerini Öğretmek

Yüksek Atlama



Yüksek Diz Yürüyüşü

Tekrarlar: 3x30m

Amaç

- ◆ Ayağın itme gücünü geliştirmek
- ◆ Diz yukarı hareketini geliştirin

Öğretim Noktaları

1. Ön bacağı uyluğa kadar kaldırın.
2. Destek ayağını da aynı şekilde çalıştırın.
3. Kollarınızı çalıştırın ve dizinizi mümkün olduğunca güçlü bir şekilde yukarı doğru çekin.



Vurgu Noktaları:	Diz ve kollarda çekiş hareketinde tutarlılık
Ne Zaman Kullanmalı:	Isınmak



Yüksek diz çekme koşusu

Tekrarlar: 3x30m

Amaç

- ◆ Ayaklar ile itme geliştirin
- ◆ Çalışırken diz çekişini geliştirin

Öğretim Noktaları

1. Yavaşça çalıştırın, dizler yere paralel oluncaya kadar kaldırın.
2. hareketleri el ayak koordinasyonu ile yapın.

Vurgu Noktaları:	Diz ve uyluğun diz çekiş hareketinde tutarlılık
Ne Zaman Kullanmalı:	Isınmak

Askıya alınmış bir topa kafa vurmak

Tekrarlar: 10x; hareketin kalite seviyesi arttıkça tekrar azaltın.

Amaç

Sıçrama dikey atlama kapasitesini arttırın

Öğretim Noktaları

1. Sporcunun kafasının 30-60cm üstünde bir top askıya alın.
2. Üç ila beş adımlık bir koşma kullanarak, sıçrama ayağından atlayın ve topa kafa ile vurun.

Vurgu Noktaları:	<ul style="list-style-type: none">• Ayakların ön bölümüne basarak diz çekin.• Yerden sıçrama hissini vücuda tattırın.
Ne Zaman Kullanmalı:	<ul style="list-style-type: none">• Sezon başında

Atletizm Becerilerini Öğretmek

Yüksek Atlama



Eğri Sprint

Tekrarlar : 10-12 tekrar. 8 rakamı şeklinde daire

Amaç

- ◆ “J” yaklaşımının içsel yalın hissini geliştirin
- ◆ Yaklaşım sırasında kontrollü, hızlı sprint oluşturma

Öğretim Noktaları

1. Sekiz (8) rakam şeklinde bir sprint
2. Eğrilerek sola, sonra sağa eğri sprint yaparken eğrinin içine doğru gövdeyi eğiniz.



Vurgu Noktaları:	Üst vücut kontrolünü koruyarak içe doğru eğilmeyi vurgulayın
Ne Zaman Kullanmalı:	Isınma, mevsim başlarında

Eğri Sprint

Tekrarlar: 10x30m

<h4>Amaç</h4> <ul style="list-style-type: none">◆ “J” yaklaşımının içsel yalın hissini geliştirin◆ Yaklaşım sırasında kontrollü, hızlı sprint oluşturma <h4>Öğretim Noktaları</h4> <ol style="list-style-type: none">1. Sahanın viraj bölümlerinde çalışın.2. İç kulvarda çalıştırın ve virajı daha sonra daraltın.3. Geri dön ve tekrarlar.	
---	--

Vurgu Noktaları:	Üst vücut kontrolünü koruyarak içe doğru eğilmeyi vurgulayın
Ne Zaman Kullanmalı:	Isınma, mevsim başlarında



Yükselti çitası olmadan çalışmalar

Tekrarlar: 5x; beceri seviyesi arttıkça düşebilir

Amaç

Yüksek sıçrama için kalkış ve kol koordinasyonu geliştirmek

Öğretim Noktaları

1. Yüksek sıçrama için kalkış ve kol hareketlerini uygulamak için üç veya beş adımlı bir yaklaşım kullanın.
2. Sporcunun ne kadar yükseğe çıkabileceğini görün.

Vurgu Noktaları:	<ul style="list-style-type: none">• Sıçrama ayağıyla sağlam sıçrama• Patlayıcı kalkış ve diz ve uyluk çekişi• İyi dönüş ve omzunun arkasına bakarak sıçrama• Yüksek sıçrama çitası olmadan çalışmalar yapmak
Ne Zaman Kullanmalı:	<ul style="list-style-type: none">• Uygulama oturumunda erken dönemde• Tekniği pekiştirme veya atlama mekaniğini gelişim safhasında

Beş Adım Yaklaşım Uygulaması

Tekrarlar: 5-10

Amaç

- ◆ Yaklaşımında tutarlılık geliştirmek
- ◆ Eğriyi (Yaklaşım açısı) çalıştırırken ritim geliştirin

Öğretim Noktaları

1. Çubuğu alçak tut.
2. Eğri koşu, sıçrama ve kalkış üzerine çalışın.

Vurgu Noktaları:	Sporcu yukarı çıktıkça kollara ve kalçalara odaklanın
Ne Zaman Kullanmalı:	Uygulama oturumunda erken dönemde Tekniği pekiştirme veya atlama mekaniğini gelişim safhasında



Yüksek Atlayıcı Antrenörleri İçin İpuçları - Bir Bakış

Uygulama İpuçları

1. Sporcunun sağlam bir beş, yedi veya dokuz adımlı yaklaşımı olduğundan emin olun.
2. Eğrinin yalnızca beş adım olduğundan ve eğrinin kalkış ayağıyla başladığından emin olun.
3. Sporcunun sadece bir ayağıyla havalandığından emin olun.
4. Yaklaşım hızının, özellikle son üç adımın önemini vurgulayın.
5. Sporcunun kalkış ayağını nereye kaldırdığını gözlemleyin. Sporcunun bir kolunu kaldırması gerekir.
6. Zıplamada kolların kullanıldığından, çubuğun üzerinden geçerken dizlerin yukarıda olduğundan ve başın baktığından emin olun.
7. Sporcu sürekli olarak bir yüksekliği geçtikçe çubuk yüksekliğini kademeli olarak artırmaya devam edin.
8. Tüm yaklaşımları ve flop ve makas tarzı sıçramaları gösterin.
9. Yaklaşımı işaretlemek için ayak izi veya bant kullanın.
10. Sporcunun yaklaşması doğru gelmiyorsa, üst direğe paralel koşmasını sağlayın.
11. Sporcunun yaklaşırken hızlandığından ve virajın içine doğru eğildiğinden emin olun.
12. Antrenmanda mini bir yüksek atlama yarışması yapın.
13. Çubuk olmadan başlayın, ardından güven duyulana kadar ip, elastik bant veya ip gerin.
14. Kısa dalgalı adımlar yok, her adımda hızlanmayı vurgulayın.
15. Kalçaların bar üzerinden yukarı çıktığını vurgulayın.

Rekabet için İpuçları

1. Görsel imgeler kullanın. Sporcu kafasında üst çitanın üzerinden geçtiğini resmetmektedir.
2. Kalkış ayağını doğru yere koyma alıştırmaları yapın.
3. Sporcunun çağrıldığında hazır olması için atlama sırasına dikkat edin.
4. Sporcuların başlangıç yüksekliğini bilin.
5. Sporcuların yüksek atlama için bir işarete izin verildiğini unutmayın.
6. Kurallar, sporcuya atlamayı başlatmak için adı çağrıldığı andan itibaren 90 saniye süre tanır.
7. Atlama çitası kırılırsa ve bu olumsuzluk geçersiz atlayış olarak sayılır.



Atletizm Becerilerini Öğretmek Gülle Atma

Gülle Atma Beceri Gelişimi

Sporcunun Yapabilir	Asla	Ara Sıra	Sık Sık
El atma pozisyonunda tutar ve atış için gülle etrafına parmaklarını yayar,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Başparmak ve küçük parmak ile denge sağlar,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avuç içi açıkken, boynunuza, kulağın altına, atış için yerleştirir,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dirseği vücuttan uzak tutar,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ayakta koymak			
Ayak parmaklarının ayak parmaklarına yakın omuz genişliğinden daha geniş, ayak parmak uçlarına dik olarak durur,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Omuzları atış yönüne paralel tutar,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geri adım at ve arkaya yaslan, bacağı düz tutar,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Üst gövdeyi atma yönünden 90 derece uzağa çevirir,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kalçayı ve göğsünü saat yönünün tersine çevirir,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fırlatma kolunu uzatır, başparmağını aşağı tutar, bilek ve parmaklarını dışarı doğru çeker, atış anında serbest bırakır,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kayma Adımı			
Dairenin ortasında durur, ayak başparmağını dik tutar,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Üst gövdeyi indirin ve arka bacağı serbest geriye uzatır,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ön ayağı kaldırır, ileri doğru uzatır, gövdeyi dairenin önüne doğru kaydırır,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bacağı geriye doğru bükerek, gövdeyi fırlatma yönüne dik olacak şekilde tutar,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arka ayağını döndürür, gövdeyi yukarı doğru uzatır, kalçaları atış yönünde çevirir,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Göğsünü öne doğru çevirir ve her iki bacağı uzatır,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ağırlığı sol bacağına aktarır,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sağ kolu uzatın ve parmaklardan savurur,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fırlatma kolunu uzatır, başparmağınızı aşağı tutar, bilek ve parmaklarınızı dışarı doğru çeker, atış serbest bırakır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atış İçin Kayma			
Dairenin arkasında durur, ayak parmağından kalkmaz,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diğer ayağın gülleği fırlatma yüzeyine gelecek şekilde güç ayağını öne yerleştirir,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geriye doğru sıçrar, ayak atış yönüne gelene kadar her iki ayağı da saat yönünün tersine 90 ° çevirir,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Her iki ayağa aynı anda yerden destek alır,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Döndürün ve gövdeyi yukarı kaldırın, ayakları fırlatmaya yönüne doğru 90 ° döndürmeye başlar,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ağırlığı sağdan sola doğru aktarır, her iki ayağınızı ve dizlerinizi dayanma yönüne doğru döndürür,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sağ dirseği gövdeden uzak tutar, sağ kolu uzatır,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fırlatma kolunu uzatır, başparmağını aşağı tutar, bilek ve parmaklarını dışarı doğru çeker atış yapar,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplamları			



Gülle Atma

Atışı yapmanın üç ana stili vardır:

1. Ayakta durma
2. Kaymak
3. Atış İçin Kayma

Isınma, yaralanmayı önlemek için (ve diğer tüm olayların yanı sıra) çok önemlidir. Isınma, koşu, germe ve hafif egzersizlerden oluşur. Bileklerin ve ellerin iyice ve düzgün bir şekilde ısınması için özel dikkat gösterilmelidir.

Gülle atmak için tutuş tüm sporcular için aynıdır. Aşağıdaki açıklamalar sağ elle kullanılan için basamaklı şekilde anlatılmıştır.

Gülle Atma ve Hazır Konumunu Kavrama

1. İki elinizle atış yapın.
2. Atışı (sağda) elinize koyun ve parmaklarınızı gülle çevresine yayın.
3. Avucunuzun içinde temas etmeyin.
4. Başparmağınızı ve küçük parmağınızı denge ve destek için daha geniş yerleştirin.
5. Başının üstünde güllüyü kaldırın, bilek geriye doğru bükülür.
6. Atış, başparmak ve yanlarda küçük parmakla desteklenir; güllenin ağırlığının büyük kısmı diğer parmaklarda.
7. Kolu aşağı indirin, boynunuza doğru güllüyü yerleştirin-kulağın altında, avuç içi dışarıdayken.
8. Dirsek vücuttan uzaktır.
9. Atışı desteklemek için boyuna baskı uygulayın.

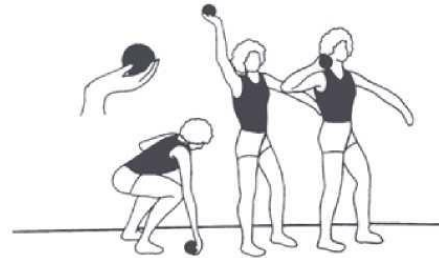


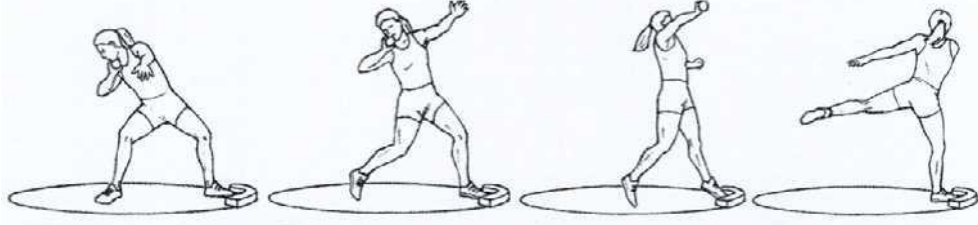
Antrenörlük İpuçları

- Dirsek atışın arkasında kalmalı.
- Atışın avucunuza düşmesine izin vermeyin.

Ayakta koymak

1. Hazır pozisyondan, ayak levhasının yanına dayanacak şekilde, fırlatma yönüne dik gelecek şekilde durun (halkanın önünde sol omuz).
2. Omuzlar atış yönüne paraleldir.
3. Sol kol (fırlatmayan kol) gövdenin önünde uzatılmış, rahat.
4. Geri adım atın ve sağ bacağınızı bükün, düz durun.
5. Üst gövdeyi koyma yönünden 90 derece uzağa çevirin.
6. Vücut ağırlığı, sağ bacağın üzerine eğildi.
7. Kalçaları ve göğsünü saat yönünün tersine, dönüş yönüne doğru sürün.
8. Sağ kolu uzatın ve parmaklarınızı çekin, atış serbest bırakın.





Atış İçin Kayma

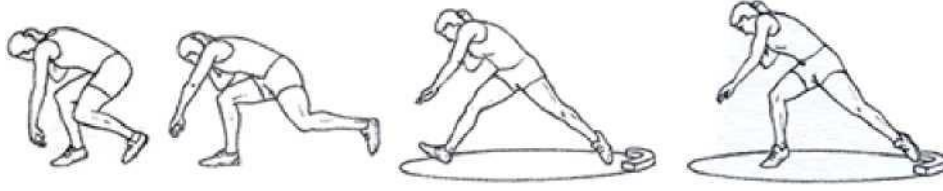
1. Hazır pozisyondan, dairenin ortasına, dayanma pozisyonuna dik gelecek şekilde oturtun (halkanın önünde sol omuz).
2. Üst gövdeyi indirin ve sağ bacağınızı çeyrek çevirin.
3. Sol ayağı kaldırın ve gövdeyi dairenin önüne doğru kaydırarak ileri doğru uzatın.
4. Sağ bacak fleksiyonda kalır ve vücut atış yönüne diktir.
5. Sağ bacağınızı çevirin ve kalçaları gerilme yönüne doğru zorlamak için gövdeyi yukarı doğru uzatın.
6. Göğsünü öne doğru itin ve her iki bacağı da uzatın.
7. Ağırlığı sol bacağına aktar.
8. Sağ kolu uzatın ve parmaklarınızı kullanarak atış için itin.
9. Atışı serbest bırakın.

Antrenörlük İpuçları

- Sol ayak, ayağın bir uzunluğu sağ ayağın önüne yerleştirilir.
- Güçlü bir bacak itişini vurgula.

Kayma koymak

1. Hazır pozisyondan, dairenin arkasında durun, çarpma yönünden uzağa bakın; ağırlık sağ bacağımızda.
2. Sol ayağı top atma yüzeyine yerleştirin.
3. Güçlü bir şekilde geriye doğru atlayın, her iki ayağı da parmak uçlarına paralel olarak 90 derece döndürün.
4. Her iki ayağa aynı anda inin.
5. Bagajı yukarı doğru döndürün ve kaldırın; ayaklar 90 derece dönme yönüne doğru dönmeye başlar.
6. Ağırlığı sağdan sola doğru aktarın, her iki ayağınızı ve dizlerinizi koyma yönüne doğru döndürün.
7. Sağ dirseği gövdeden uzak tutun ve sağ kolu zorla uzatın.
8. Başparmağınızı aşağı tutarak, çekimi yapın ve bileği ve parmakları dışarı doğru kuvvetlice bastırın.

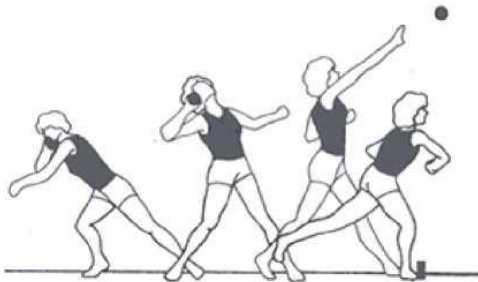


Antrenörlük İpuçları

- Kayma sırasında düz durun ve ağırlığın düşük olmasını sağlayın.
- Sağ bacak kayma kuvvetinin çoğunu sağlar.
- Dairenin arkasından dengeli bir konuma kaydırın.
- Uzatma sırasında fırlatma yüzeyine yakın durun ve ayağı hızlıca topraklayın.
- Sol ayağınızla ayak tabanına sürün ve zıplamayın.
- Bırakma noktasını iyileştirmek için ayak tahtasının dışına uzatın.

Ters - Ağırlık Transferi

1. Atış yapıldıktan sonra sağ kol gövdeyi geçip sola doğru devam eder.
2. Sol kol vücudun etrafında geri devam eder.
3. Ayak değiştirme - sağ ayak parmak uçlarına doğru hareket eder ve sol ayak geriye doğru hareket eder.
4. Tüm ağırlık sağ bacağında.





Tekerlekli Sandalye İle Atış Beceri İlerlemesi

Sporcunun Yapabilir	Asla	Ara Sıra	Sık Sık
Sandalyeye ve kalçalara dayanarak oturur,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gülleyi atış pozisyonunda tutar ve gülle etrafına parmakları yayar,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Başparmak ve küçük parmak ile dengeler,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avuç içi açıkken, boynun, kulağın altına atış pozisyonu alır,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dirseği vücuttan uzak tutar, vücuttan geriye doğru işaret eder,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Denge için sol elinizle sol kol dayanağını kavrar,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fırlatma kolunu uzatır, başparmağını aşağı tutar, bilek ve parmaklarını dışarı doğru çeker ve bu pozisyonda atış yapar,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplamları			

Tekerlekli Sandalye Atlet - Hazır Pozisyon

1. Sandalyenin ön tekerleklerini, dairenin ayak tahtasının arkasına yerleştirin, tekerlekleri arkaya kilitleyin.
2. Sandalyeye kalça ve ayak destekleri üzerinde ayak ile dik oturun.
3. Gülleyi kavrama sağ elinde olsun.
4. Çene altında değil, boyun tarafına doğru atış yerleştirin.
5. Sağ dirseği sağ tarafa, gövdeden geriye dönük olarak tutun.
6. Denge için sol elle sol kol dayama tut.
7. Sağ kolu kuvvetlice uzatın.
8. Sol alt omuz, sağ omuzu kaldırın.
9. Başparmağınızı aşağı indirin, atış yapın, bilek ve parmaklarınızı dışarı doğru çekin.

Antrenörlük İpuçları

- Sandalyede dik oturmayı vurgulayın.
- Bir atış yapmadan önce, hafif bir top ile daha sonra son olarak atışla pratiği yapın.
- Koyma eylemi sırasında sandalyede güçlü ve dik bir duruş sağlayın.
- Sol kolu göz hizasında tutun.



Hatalar ve Düzeltmeler - Gülle Atma

Hata	Düzeltilme	Alıştırmalar / Test Referansı
Atış gülleyi yerine koymamak.	<ul style="list-style-type: none">◆ Fırlatma dirseği omzun altına düşmüş olabilir.◆ Atış doğrudan çenenin altına bağlanamaz.	<ul style="list-style-type: none">• El / kol / dirsek pozisyonunu düzeltin, dirseği yüksek tutun.• Ayakta durma alıştırmaları yapın.
Gülle atıldığında atış yukarı gitmiyor.	Atışta bacaklar kullanın; Vücuda yukarı doğru bir yön geldiğinden emin olun.	Havada "koymak" için bir hedef kullanın (antrenör uzun bir çubuk / çubuk tutmalıdır).
Denemelerde parmaklarından hiç bir itme yok.	<ul style="list-style-type: none">• Gülleyi doğru şekilde tutun (parmak ve baş parmakları).• Atışın avucunuza düşmesine izin vermeyin.	<ul style="list-style-type: none">• Başparmak ve parmakları güçlendirin.• Atış yapmadan pratik yap.
Yerde mesafe / güç yok.	Bacakların ve sırtın eşzamanlı olarak yukarı doğru kaldırılması, bacakların "itme" gösterdiğinden ve tüm parçaların doğru sırada olduğundan emin olun.	<ul style="list-style-type: none">• Bol pratik yapınız.• Gülle atışı öncesi pratik yapın veya hafif ağırlık ile atış yapın.



Gülle Atma Alıştırmaları

Tüm atma formları için bir futbol topu, basketbol veya hafif sağlık topu kullanın. Fırlatma kafanın arkasından, bacakların arasına veya vücudun yanına doğru olabilir.

Altan atışlar

Tekrarlar: 10 atış

Amaç

Antrenmanı veya yarışma için vücudu gerektiği gibi ısıtın

Öğretim Noktaları

1. Ayağa kalkacak iniş alanı.
2. Vücudun önünde iki elinizle vurun.
3. Dizleri bükün ve bir el altından atma kullanarak vücuttan uzağa ateş ederek dışarı atın.



Vurgu Noktaları:	<ul style="list-style-type: none">• Kolların ve bacakların iyi uzaması• Derin çömelme
Ne Zaman Kullanmalı:	Isınma, dairede atmada



Atletizm Becerilerini Öğretmek

Gülle Atma



Göğüs Kartı

Tekrarlar: 5-10 atış

Amaç

- Gülle atma egzersizi veya yarışma için vücudu uygun şekilde ısıtm

Öğretim Noktaları

1. Atış alanına dönük durun.
2. İki elinizle gülleği tutun, parmaklarınızın arasında tutun.
3. Basketbol göğüs pası gibi itin.

Vurgu Noktaları:	İyi kol uzatma
Ne Zaman Kullanmalı:	Isınma, atış yaparken

Bilek çevirmeleri

Tekrarlar: 5-10x

Amaç

- ◆ Atış pratiği ya da yarışma için vücudu uygun şekilde ısıtm
- ◆ Bilekleri güçlendirmek

Öğretim Noktaları

1. Atış elini boynuna doğru tutun.
2. Bileğinizi eğin, dirsek atış arkasında.
3. Sadece bileğinizi kullanarak atışı yapın.

Vurgu Noktaları:	Güçlü, kontrollü bilek hareketi
Ne Zaman Kullanmalı:	Isınma, atış antrenmanları

Sağlık Topuna Doğru Kayma

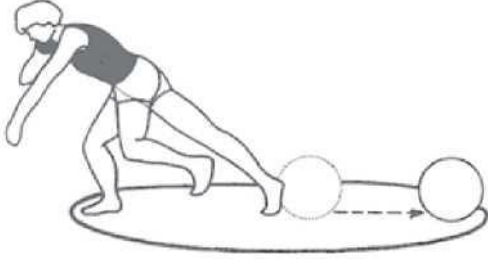
Tekrarlar: 5-10 kayma hareketi

Amaç

Ayağı parmak ucuna doğru uzatmak

Öğretim Noktaları

1. Sağlık topunu fırlatma çemberinin ortasına yerleştirin.
2. Fırlatma pozisyonunda, fırlatma dairesinin arkasına bakacak şekilde fırlatma pozisyonunu alın.
3. Dizin üzerinden ağırlık aktaran, atma tarafı dizini bükün.
4. Fırlatmayan bacak rahat ve uzatılmış; kol dışarıda.
5. Fırlatmayan bacağı vücuda doğru sürün.
6. Sağlık topuna doğru fırlatmadan ayakla geri kayın.



Vurgu Noktaları:	<ul style="list-style-type: none">• Düşük etkili bacak uzatma - top doğrudan ileri itilir• Yalnızca bacak hareketine ve ağırlık aktarımına odaklanın
Ne Zaman Kullanılmalı:	<ul style="list-style-type: none">• Mümkün olan en kısa sürede tüm tekniğe entegre edin

Mesafe koymak

Tekrarlar: 5-10 Atış

Amaç

- ◆ Komple eylem geliştirmek
- ◆ Harekete geçmede patlayıcı güç geliştirmek

Öğretim Noktaları

1. Topu vücudun arkasından olabildiğince öne doğru itin.
2. Parmak uçlarına doğru sürün ve gövdesi ile ileri doğru itin.
3. Kolları vücudun önünde ve başın üstünde tamamen uzatacak şekilde topu serbest bırakın.

Vurgu Noktaları:	<ul style="list-style-type: none">• Bu eylemde tüm vücudu kullanın,• Komple kol uzatma• Vücut ağırlığının arkasındadır
Ne Zaman Kullanılmalı:	Teknik çalışma başladıktan sonra

Yükseklik ve Uzaklık Çalışmalar

Tekrarlar: 5-10 atış

Amaç

- ◆ Komple eylem geliştirmek
- ◆ Harekete geçmede patlayıcı güç geliştirmek

Öğretim Noktaları

1. Zeminden 2m yükseklikte iki yüksek atlama standardı arasında bir halat gerin.
2. İpin arkasında durun ve ipin üzerinden topu koyun.
3. Başarılı olursa, ipten geriye iki adım atın ve tekrarlayın.

Atletizm Becerilerini Öğretmek

Gülle Atma



Vurgu Noktaları:	<ul style="list-style-type: none">• Bu eylemde tüm vücudu kullanın, sadece kollar değil• Komple kol uzatma• Vücut ağırlığının arkasındadır
Ne Zaman Kullanmalı:	Teknik çalışma başladıktan sonra

Kayma Alıştırmaları

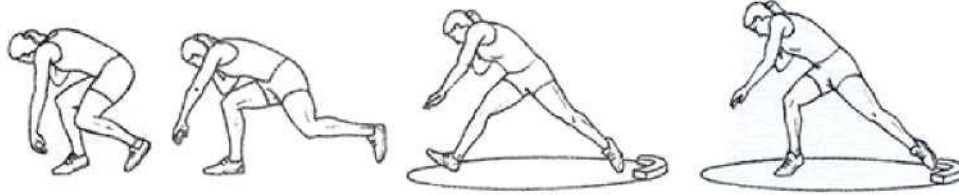
Tekrarlar: 5-10 kayma

Amaç

- ♦ Vuruş pratiği ya da yarışma için vücudu uygun şekilde ısıtın
- ♦ Güçlü ve patlayıcı kayma hareketi geliştirin

Öğretim Noktaları

1. Dairenin arkasına ayakları paralel gelecek şekilde durun.
2. Normal bir kayma kullanarak sola doğru geriye doğru sürün.
3. Güç konumuna inin.
4. Kalça ve ayakları geri sürün.
5. Omuzları dairenin arka tarafında, sol ayağını ve kalçasını açarak aç.



Vurgu Noktaları:	<ul style="list-style-type: none">• Güç konumuna hızlı kayma hareketi• Kalça ve ayakların güç pozisyonuna doğru iyi dönüş hareketi
Ne Zaman Kullanılır:	Atma aşamasında ısınma

Ağırlık Transferi - Ayakta Atma

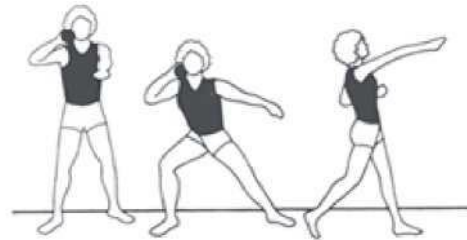
Tekrarlar: 5-10 atış

Amaç

Bacakların etkili kullanımını geliştirmek

Öğretim Noktaları

1. Atma konumunda atış pozisyon alın.
2. Atma tarafı dizini bükerek ayağa ağırlık aktarın.
3. Fırlatmayan bacak rahat ve uzatılmış; kol dışarıda.
4. Omuzlar yere paraleldir.





Atletizm Becerilerini Öğretmek Gülle Atma

5. Ağırlığı yukarı ve dışarı fırlatma tarafına sürün.
6. Ağırlığı atış serbest bırakmanın arkasına aktararak kalçaları döndürün.
7. Atıcı, atış atışının yapınca atış yönüne bakıyor.

Vurgu Noktaları:

- Uygun ağırlık transferi ile kalça rotasyonu kademeli olarak artar
- Yalnızca bacak hareketine ve ağırlık aktarımına odaklanın

Ne Zaman Kullanılmalı: Sınırlı kullanım - mümkün olan en kısa sürede tüm tekniğe entegre edin



Topla İtme-Atma

Tekrarlar: 10-20 atış

Amaç

- ◆ Kol hareket koyarak geliştirin
- ◆ Koordine vücut bacak hareketini geliştirmek

Öğretim Noktaları

1. Tenis topu duvara iterek veya koyarak bir eylemle atın.
2. Atmak ve bacakları uzatmak için vücut kullanın.
3. El parmak uçlarıyla topu itin.
4. Duvardan gelen topu yakalayın ve tekrarlayın.

Vurgu Noktaları:

- Top atmak, topu fırlatmak değil
- Vücut ağırlığın arkasındadır
- Bacak genişletin

Ne Zaman Kullanılmalı: Sezonun başlarında - teknik çalışma aşamasında

Atletizm Becerilerini Öğretmek

Gülle Atma



Partnerle Topu İtme

Tekrarlar: 10-20 atış

Amaç

- ◆ Kol hareketini geliştirin
- ◆ Koordine beden ve bacak hareketini geliştirmek

Öğretim Noktaları

1. Ortaklar birbirlerine karşı 2-3 metre mesafede dururlar.
2. Topu bir veya iki elle itme geçişi ile eşleştirmek için itin.
3. Sağ kolla atıyorsanız sol bacağınızla ortağa doğru adım atın.
4. Fırlatma kolunun dirseğini omuz hizasında tutun.

Vurgu Noktaları:	<ul style="list-style-type: none">• Top atmak, topu fırlatmak değil• Vücut ağırlığın arkasındadır• Bacak genişletin
-------------------------	---

Ne Zaman Kullanmalı: Sezonun başlarında - teknik çalışma aşamasında
--



Gülle Atıcılar için Antrenörlere İpuçları - Bir Bakışta

Uygulama İpuçları

1. Sporcu atış dairesine her zaman arkadan girip çıkmalıdır.
2. Tekniği parçalara ayırın ve alıştırmaya yapın.
3. Dirsek atış arkasında kalmalıdır.
4. Atış dairesine girmenin ve çıkmanın doğru yolunu gösterin.
5. Atletin gülleyi sağ dirseğini omuz hizasında tutmasını sağlayın.
6. Kalçayı öne doğru hareket ettirin ve göğsü yüksek ve atma yönüne doğru tutun.
7. Yerleştirme sırasında bacakları uzatın.
8. Gülleyi parmaklarınızla tutun.
9. Sağ kol vücudun önüne uzatılmış ve el baş seviyesinin üzerinde olacak şekilde yerleştirin.
10. Atlet, atış çemberi boyunca tüm zamanı dengeli kullanmasını sağlayınız.
11. Atış olmadan, hafif toplar ile pratik yapın.
12. Yüksek atış için bacakların uzatılmasıyla başlar.
13. Atış sonrası atışı izlemeyin.
14. Sporcunun çenesi ve göğsü düz ve yukarıdadır.
15. Teknik geliştikçe, sol kol harekete geçmeye daha fazla dâhil olur.
16. hatalı atıştan kaçınmak için, atıştan önce boynun yanından atış yapmaya devam edin.

Rekabet için İpuçları

1. Bacakları kullanın. Bükülmüş pozisyondan gökyüzüne doğru hızlı hareket edin.
2. Vücudu kuvvetlendirin.
3. Öne düşmeyi ve ortaya çıkmayı önlemek için dizlerinizi bükün ve kalçayı dairenin ortasına doğru indirin bir faul yapmaktan kaçının.



Pentatlon Beceri İlerlemesi

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Ara Sıra	Sık Sık
Ayakta veya blok başlatma gerçekleştirebilir,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çok dik bir duruş sürdürebilir,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ayak toplarıyla çıkış takozunu iter,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İyi bir çıkış için diz çöker,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Destek ayağı takozu terk ettiği için yüksek toparlanmayı korur,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Belden değil, hafif öne gövdesi zeminden yaslanmış, uzun postürü korur,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Omuzları döndürmeden omuzları ileri ve geri döndürür,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ayakları esnetip ayakları yukarı kaldırır,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sprint tüm yarış için kontrol altında koşabilir,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uzun atlama yaklaşımını ölçün ve işaretleyin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dokuz adım yaklaşımı gerçekleştirir,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faul hattının arkasında sıçrama ayağını ayarlayabilir,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kalkış bacağını uzatarak tahtadan çıkar,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Üst gövdeyi düz tutun ve başınızı yukarı kaldırın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uzun atlamada adımlama veya asılan stil uygulayabilir,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yüksek atlama yaklaşımını ölçün ve işaretleyin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bir adım yaklaşımı ya da flop ya da makas tarzı yüksek atlama yaklaşımı kullanır,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tam ve nizami bir flop veya makas tarzı yüksek atlama yapar,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bir günde birden fazla etkinlik gerçekleştirir,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Odağı bir olaydan bir sonraki olaya aktarır,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Genel olarak iyi koşullandırma, hız, esneklik, güç ve dayanıklılık gösterir,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Toplamları



Pentatlon

Pentatlon, beş bireysel spor etkinliğini içeren bir atletizm etkinliğidir. Bunlar rekabet sırasına göre aşağıda listelenmiştir. Bir antrenörün uzun atlamayı, atışı ve iyi atlamayı iyi yapan bir sporcusu varsa, sporcu ile pentatlonda tek bir atletizm etkinliği olarak rekabet etme ihtimalini tartışmak isteyebilir. Diğer atletizm etkinliklerinde olduğu gibi, sporcunun başarılı olmak için hız, güç, dayanıklılık ve esnekliğe sahip olması gerekir; Bununla birlikte, pentatlonun çoklu olayları güçlü bir özveri, motivasyon ve konsantrasyon gerektirir.

1. 100m
2. Uzun atlama
3. Gülle atma
4. Yüksek atlayış
5. 400m

Sporcuların zamanları ve mesafeleri noktalara dönüştürülür. Özel Olimpiyatlar atletizm, etkinlik başına 1 ila 1200 puan arasında değişen puan tabloları tasarladı. Pentatlonda, beş etkinliğin hepsinde en yüksek puanı alan atlet kazanır. Beş olayın her birinde sıralama sıralamasında nihai sonuç üzerinde hiçbir etkisi yoktur.

Resmi kurallara göre, uzun atlama ve atışta yarışan sporcular yasal kayıt için üç deneme yaptılar. Bu, antrenörün ve sporcunun bu olaylara yaklaşma stratejisini doğrudan etkiler. Sporcu üç denemenin hepsine de faul yaparsa, o etkinlik için puan kazanmaz. Sporcular ilk denemede güvenli ve yasal bir not almak için yarışır ve daha sonra daha iyi bir puan elde etmek için sonraki iki yarışmayı kullanırlar.

Pentatlonun Eğitim Bileşenleri

Eğitim, bir pentalet koşullandırma sisteminin hız, güç ve dayanıklılık gibi ana bileşenlerini vurgulamalıdır. Zayıf olaylar için becerilerin geliştirilmesi de vurgulanmalıdır, ancak daha az ölçüde. Sporcu iyi bir şekilde koşullandığında ve etkinlikler puanlama konusunda dengelendiğinde, odak atlama etkinliklerine ve 100 metreye kaymaktadır. Bu olaylar daha büyük puan payı sağlar. Pentatlonun antrenman bileşenleri aşağıdaki gibidir.

- **Hız Eğitimi** en önemli unsurdur çünkü hız 100m, 400m ve uzun atlama ile doğrudan ilgilidir.
- **Teknik Eğitim** basit tutulur. Olaylardaki benzerlikleri tanımlayın. Birkaç saatlik bir eğitimle, teknik gerektiren olaylarda daha fazla puan kazanabilirsiniz.
- **Güçlendirme Eğitimi** sporcunun genel durumuna odaklanır.
- **Spesifik Gücü Eğitimi**, plyometriklerle veya şerbetçiotu ve sınırlar gibi bir kasın eksantrik / konsantrik kasılma döngüsüne odaklanan egzersizlerle ilgilidir.
- **Dinlenme ve toparlanma**, antrenman ve yarışma sırasında vücuttaki talepler nedeniyle çok önemlidir. Yaralanma ve yanmayı önlemek istiyorsunuz.



Mevsim öncesi hazırlık dönemi

Özel Etkinlik Eğitimi

- Her yarışmada bireysel yarışma için pratik yapacak şekilde eğitin.
- Vücudun belirli bölgelerine koşullandırmayı teşvik etmek için Alıştırmaları dahil edin.
- Her olay için özel teknikler uygulayın.

Amaç

- İlk önce dayanıklılık ve ikinci hız odaklanın.

Kuvvet Eğitimi

- İlk önce genel gücü vurgulayın ve sonra atlayışlarda ve atışlarda güç ve patlayıcılık geliştirmek için daha fazla eğitim sağlayın.

Rekabet Süresi

Özel Etkinlik Eğitimi

- Eğitim daha spesifik ve detaylı.
- Teknik hataların düzeltilmesine odaklanın.

Sprint Eğitimi

- Mesafeyi değiştir.
- Mesafe koşusu nispeten kısa ve yoğun, fakat daha az sıklıkta olmalıdır.
- Hıza odaklan.

Güç Eğitimi

- Güç bakımına odaklanın.

Kısa Bir Eğitim Süresinden En İyi Şekilde Yararlanmak için Eğitim İpuçları

1. Hız ve hızın güçlendirilmesi için eğitime odaklanın.
2. Zıplama ve fırlatma egzersizleri kondisyonun iki ana anahtarındır.
3. Koşullandırma ve teknik çalışmasının kazanmak için en verimli şekilde nerede kullanılabileceğini görmek için puanlama tablolarına bakın en fazla puan.
4. Bir pentatlon yarışmasında normal olay sırasını takip etmek için sporcunun antrenmanını planlayın.



Pentatlon Yarışmasına Hazırlık

Antrenörler müsabakalara hazırlıkta önemli bir rol oynar. Uygulamada harcanan tüm zaman, eğer antrenör ve sporcular aşağıdaki önemli konuları ele almıyor.

İyi Zihinsel Yaklaşım

- Bir yarışmada düşük puan, her zaman tüm yarışma için kötü bir sonuç anlamına gelmez.
- Sporcular performans sergilerken bir sonraki müsabaka hakkında düşünmemeli veya son müsabakada durmamalıdır; onların tam konsantrasyon güncel olay üzerinde olmalıdır.
- Sporcular, bir sonraki yarışmaya zihinsel olarak hazır olmak için yarışmalar arasında rahatlmalıdır.

Hava Koşullarına Hazır Olun

- Sporcular bir seferde yaklaşık 2-3 saat elementlere maruz kalacaklardır.
- Gerekirse sıcak tutan giysiler ve güneşten, yağmurdan vb. Koruyun.
- Yarışmıyorken veya yarışmalar arasında olmadığına güneşten uzak durun.

Yüksek Atlama Başlangıç Yüksekliğini Öğrenin

- Sporcunun temizleyebileceğini bildiğiniz bir yükseklik ile başlayın.

Rakiplerin Puan Toplamlarını İzleyin

- Son yarışmadan önce - 400m - sporcunuza bir yere ulaşmak için ne kadar hızlı koşması gerektiğini bildirin. kesin final puanı ve yeri.

Sıvıları Değiştirin

- Her sporcunun susuzluğu giderilene kadar sporcu içeceği veya su içmesi gerekir.
- Sporcuların da yemek yemesi gerekebilir. Yarışmaya hafif yiyecekler veya meyveler getirin.

Daha fazla rehberlik için *Sporcunun Beslenmesi, Güvenliği ve Fitness* bölümüne bakın.

Rekabeti Eğlenceli Tutun

- Rekabeti eğlenceli tuttuğunuzdan emin olun.
- Sporcu yeterince antrenman yapmışsa, rekabet kıyaslandığında kolay görünmelidir.



Yarış Yürüyüşü Beceri İlerlemesi

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Ara Sıra	Sık Sık
Baştan itibaren arka ayakla itin ve ön ayakla öne doğru ilerler,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hızlı ayak hareketini teşvik etmek için kollarınızı kuvvetlice sallar,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Topuğu kaldırarak ve ayak parmakları ile iterek güç gövdesini öne doğru çeker,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ayakları doğrudan ileriye parmakları düz bir çizgide yerleştirir,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Her adımda kalçaları ileri ve geri döndürür,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kalça ileri geri döndürürken kalçaları düşürür ve döndürür,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bacak öne doğru sallandıkça diz bükülür,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Topuğu dokunur gibi toprağa çekerek, diz geri tüm yolunu düzeltir,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vücudu ileri itmek için ayak parmaklarını ve baldır kaslarını kullanır,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tahrik ayak parmaklarını döndürerek ve kaldırarak arttırır,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baş yukarı, gövde dik ve kalçaların üzerinde ortalanmış olarak yürür,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Parmakları ve elleri bükülmüş ve gevşemiş tutar,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İleri geri hareket ettikçe kolları göğsünde sallar,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Boyun ve omuzlar gevşemiş şekilde dik durur,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hız arttıkça gevşemiş kalça hareketlerini kullanır,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tüm yarış boyunca yarış yürüyüşü kontrol altında tutar,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uygun topuk-ayak hareketi yapar,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

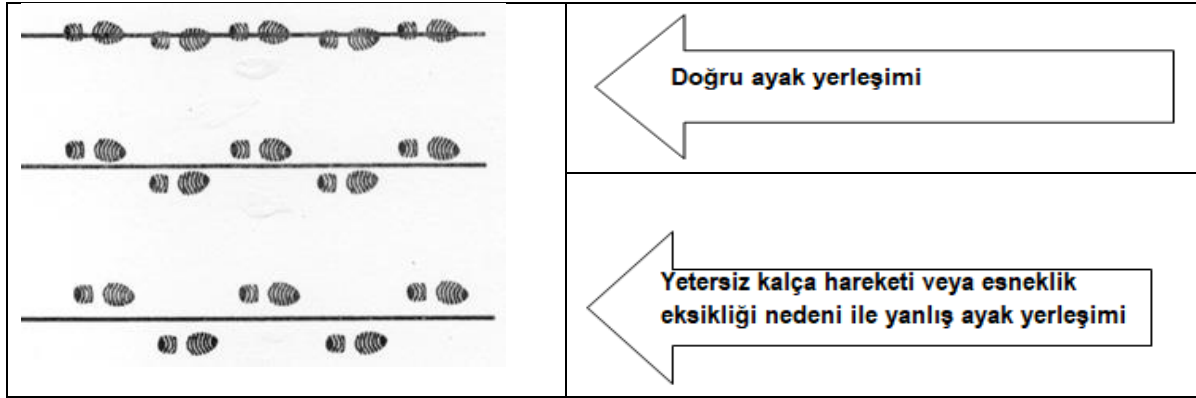
Toplamları



Yarış yürüyüşü

Tanımlı olarak yürümek, en az bir ayağı yerle temas halinde tutarken kendini ileri itmektedir. Yarış yürüyüşü sanatı çok fazla pratik gerektirir. Sporcunun, destek ayağının ayak parmakları yerden ayrılmadan önce kurşun ayağın topuğunun yere değdiğinden emin olurken hızlı adımlar atmasını gerektirir. Yarış yürüyüşü dayanıklılık ve hızlı bacak hareketleri yarışdır.

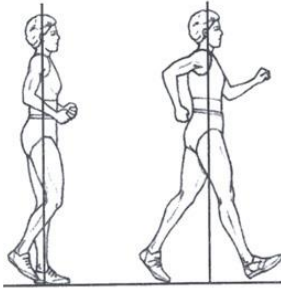
Yarış yürüyüşü, atılan adımların ilerleyiştir, böylelikle toprağa zararsız temas sağlanır. Ön ayak, tercihen topuk, arka ayak yerden ayrılmadan önce raylara dokunmalıdır. Yürüyüş sırasında, bacak en azından bir an önce düzeltilmelidir. Destek ayağı dik olarak dik konumda durmalıdır. Bir yürüteç yerle sürekli temas etmediğinde yarış yürüyüşü yapmaz ve diskalifiye edilir.



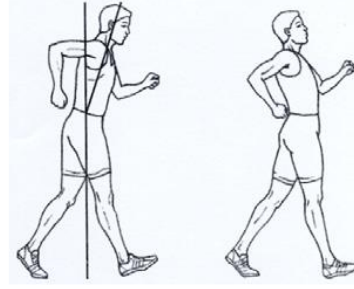
Yürüme Hareketine ve Hızlanmaya Başlayın

1. Start başlangıcında, arka ayağı öne doğru ilerlerken arka ayağı ve ön ayağı aynı anda itin.
2. Hızlı ayak hareketini uyarmak için kolları kuvvetlice sallayın.
3. Topuğu kaldırıp ayak parmaklarınızla iterek vücudu öne doğru kuvvetlendirin.
4. Öne doğru yürüyün, bükülmüş kolları bacaklara karşı sallayın.
5. Kurşun ayağın topuğu, arka ayağın parmağı yerden ayrılmadan hemen önce yere temas etmelidir (topuk-parmak hareketi). Ayaklar birbirinin önüne yerleştirilir.
6. Ellerinizi, parmaklar bükülmüş, ancak gevşeyip gevşeyecek şekilde tutun.
7. Baş yukarı ve gövde dik ve kalçaların üzerinde ortalanmış şekilde yürüyün.

Doğru Form



Yanlış Form

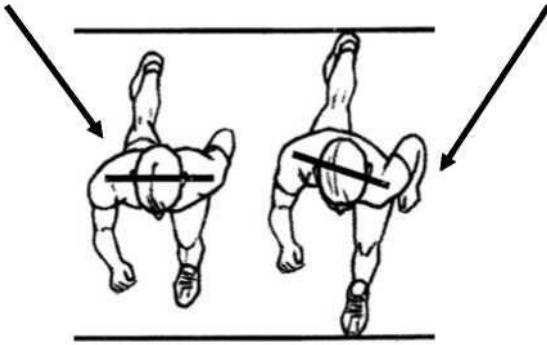


Momentum ve İtme

1. Ayak ve baldır kasının vücudu öne doğru iterek ayakları düz bir çizgide inmesini sağlayın.
2. Kalçaların her adımda ileri ve geri dönmesini sağlayın.
3. Kolları 90 derece tutun, kuvvetlice ileri ve geri sallayın.
4. Boyun ve omuzlar gevşemiş şekilde dik durun.
5. Kalçalar ileri geri bükülürken düşer ve yuvarlanır. Bu, bacaklarımızın daha hızlı ve daha kolay hareket etmesini sağlar ve size daha uzun bir adım atmanızı sağlar.

İyi kalça rotasyonu

Çok fazla kalça rotasyonu



6. Kollar daima 90 derecelik bir açıyla bükülür ve kuvvetlice pompalanır. İleri geri hareket ederken göğsünüzde sallanmalarına izin verin. Ön kollar yere paralel olmalıdır ve kol dönüşü omuzlardan kaynaklanır.
7. Diz bükülür ve adım atarken öne doğru sallanır. Bu ayak parmaklarının toprağı temizlemesini sağlar.
8. İlerleyen bacağın, zeminle ilk temas anından dikey konuma gelene kadar düzeltilmesi gerekir.
9. Ayak ve baldır kasları vücudu ileri doğru itmek için kullanılır. Ayak direği düz bir çizgide ve ayak parmakları doğrudan ileriye dönük.
10. Boyun ve omuzlarınızı gevşetin.
11. Vücut ve kafa her zaman dik durmalıdır.
12. Tahrik parmaklarını üstünden ve dışından yuvarlayarak arttırın.
13. Hız arttıkça gevşemiş kalça hareketlerini kullanın.
14. Doğru formu korurken mümkün olan en yüksek hızda yarış yapın.
15. Güçlü bir bitiş ile tam yarış.



Hatalar ve Düzeltmeler - Yarış Yürüyüşü

Hata	Düzeltilme	Matkap / Test Referansı
Kalçalar ileri / geri değil, yan yana hareket ediyor.	<ul style="list-style-type: none">• Kalça hareketliliğini arttırın.• Doğru hareket anlayışını arttırın (veya hatanın farkındalığını arttırın).	Kalçaların hareket etmesi gerektiğini doğru yönde göstermek için adımları kesin.
Kollar çok kuvvetli bir şekilde yukarı ve aşağı hareket eder ve gövdeyi çaprazlar.	<ul style="list-style-type: none">• Kolları ileri ve geri (pistonlar gibi), dirseklerde bükülmüş şekilde çevirin.• Vücudun üzerinden kolları geçmeyin.	Ayakta dur; uygun tekniği yönlendirir.
Ön ayak yere değmeden önce arka ayak yerden ayrılır.	<ul style="list-style-type: none">• Ayağını daha hızlı indir.• Ayakla zemine girme hareketini unutmayın.	Yavaşlayın / hızı azaltın.



Yarış Yürüyüşü Alıştırmaları

Tekrarlar: 3x300m artan azalan yürüyüşler

Amaç

- ◆ İlerleme hızını geliştirmek
- ◆ Dalgalanma kapasitesini geliştirmek

Öğretim Noktaları

1. Yavaş tempoda başlayın.
2. Hızdaki artışı belirtmek için yaklaşık 50m sonra ıslık çalın.
3. Hızdaki başka bir artışı belirtmek için 50 m sonra tekrar ıslık çalın.
4. Hızdaki düşüşü belirtmek için düdüğü 2x üfleyin.



Vurgu Noktaları:	Uygun formu koruyun
Ne Zaman Kullanmalı:	Beceri çalışması başlangıcında



Yarış Yürüyüşçüler için Antrenör İpuçları - Bir Bakış

Uygulama İpuçları

1. Sporcuya bu etkinliğin her bir bileşenini gösterin: yarışa başlamak, en az bir ayağınızı korumak yerle temas halinde ve vücudun hemen önündeki bir noktada topukla temas halinde ağırlık merkezi.
2. Yarış zeminle sürekli teması koruyarak, yumuşak ve kolay adımlarla 100 metre yürüyün.
3. Yarış gövdesi veya kalçaları yana doğru sallamadan 100 metre yürüyün.
4. Yarış, kollar dirseklerden 90 derece bükülmüş olarak 100m yürüyün.
5. Yarış, uygun form ve hızı koruyarak çeşitli hızlarda 100 metre yürüyün.
6. Yarış kol ve bacak hareketine ve uygun forma odaklanarak yüksek hızda 100 m yürüyün.
7. Yarış geri eğilme veya öne doğru salınım olmadan 200 m yürüyün.
8. Hızı kontrol etmek için kolları kullanın.
9. Sporcudan, arka ayağın parmağındaki güçlü itiş hissetmesini isteyin; konsantre olmasını sağlamak
- 100-200m yürürken adım uzunluklarını artırmak için arka ayağı güçlü iterler kullanmak.
10. Her bacak sürücüsünün gücünü artırmak için bükülmüş kolları kullanmayı vurgulayın.
11. Hareketsiz dururken kol sallamayı deneyin.
12. Sporcuya kendi kulvarında kalmasını öğretin.
13. Çekişi artırmak için arka ayağın ayak parmaklarının üzerine ve dışına doğru yuvarlayın; arka ayağın yüksek hızlarda neredeyse dikey.
14. Sallanan bacağın kalçasının en alt noktasına ve diğer kalçanın en yüksek noktasına ulaştığına dikkat edin. ayaklar birbirini geçerken nokta.
15. Sporcuya daha hızlı yürürken "daha kolay" yürümeyi düşünmesini söyleyin.
16. Ayakları doğrudan birbirinin önüne yerleştirin; ayakların dışa doğru dönmesine izin vermemeye çalışın.
17. Bitiş çizgisine bakarak başınızı yukarıda tutun.



Tekerlekli Sandalye Yarışı Beceri İlerlemesi

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Ara Sıra	Sık Sık
Koltuğun arkasına yaslanır, kalçalar sandalyenin alt kısmına bastırılmış halde durur,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Üst gövdeyi öne doğru eğer, omuzlar kalçaların önündedir,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dizleri ve ayakları bir arada tutar ve sandalyeyi ortalar,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tekerlekleri veya korkulukları saat 11 pozisyonunda tutar,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Başını hafifçe öne doğru tutar,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tekerlekleri veya korkulukları saat 11 ile 4 arasında ileri iter ve ellerini tekerleklerden serbest bırakır,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hareketli kol ve ellerini saat 6 ve 9 pozisyonlarını geçen dairesel hareketlerle tutar ve saat 11 pozisyonuna getirir,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vücudunu ve başını inme ve iyileşme sırasında sabit tutar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplamları			



Tekerlekli Sandalye Yarışı

Yarışa Hazır Konum

1. Sporcular tekerlekli sandalyenin minderine veya sandalyesine oturmuş kalmalıdır.
2. Üst gövdeyi öne doğru eğin, böylece omuzlar kalçaların önüne geçer.
3. Dizleri ve ayakları sandalyenin ortasında tutun.
4. Tekerlekleri veya korkulukları saat 11 pozisyonunda tutun; yani, başparmakları içte ve dışardayken en yüksek tekerlek noktasının hemen arkasında (saat 12 pozisyonu).
5. Başınızı hafifçe öne doğru tutun ve birkaç metre ileride odaklanın.

İleri İnme ve Kurtarma

1. Yarışa hazır konumdan, tekerlekleri veya korkulukları saat 11'den 4'e ileri itin ve ellerinizi tekerleklerden serbest bırakın.
2. Hareketli kolları ve elleri dairesel bir hareketle, yani saat 6 ve 9 pozisyonlarını geçtikten sonra saat 11 pozisyonuna getirin.
3. Vücudunuzu ve başınızı strok ve toparlanma sırasında sabit tutun.

Tekerlekli Sandalye Yarışçılarının Antrenörlük İpuçları – Bir Bakış

Uygulama İpuçları

1. Hazır pozisyonunu gösterin.
2. Sporcuya dokunarak bir kolu, eli, bacağı vb. Yeniden konumlandırmasını veya doğru şekilde yeniden konumlandırmasını isteyin.
3. Denge gücünü çeken sporcular için ayaklarınızı sandalyeye doğru kaldırın ve dizlerinizi göğsünüze doğru kaldırın.
4. Bir çarkı ve ibreler için saat konumlarını gösterin.
5. Sporcuya gövdesini ve başını sabit tutmasını ve sadece kollarını ve ellerini hareket ettirmesini hatırlatın. Üst vücut hareketi, yani zıplama veya ileri geri sallanma, sandalyenin momentumunu yavaşlatacaktır.
6. Bir vuruşun en güçlü kısmının saat 12'den saat 4'e kadar olması gerektiğini açıklayın.
7. Uygulama yarışmaları düzenleyin; başlatma komutunun sesine tepki vermeye çalışın.
8. Her iki elinizi de birlikte ve eşit güçte inmeye ve toparlamaya odaklanın, böylece sandalyenin hareketi düzgün ve etkilidir.
9. Sporcunun saat 5 pozisyonunu geçmemesi için dikkatli olun, çünkü bu durum ciddi yaralanmalara neden olabilir.
10. Kol felci olan tekerlekli sandalye sporcuları sandalyelerini öne çekebilir veya sandalyelerini geriye doğru ayaklarıyla itebilirler. Sandalyelerini iten sporcular arka tekerlekler ile start çizgisinin gerisinde başlamalı ve kask takmalıdır.



Softball Atışı Beceri İlerlemesi

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Ara Sıra	Sık Sık
Ayakta atmak			
Başparmağını, üzerine işaret parmağı, orta ve yüzük parmağı ve altta küçük parmakla birlikte yerleştirir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sol omuz atış yönüne bakacak şekilde faul çizgisinin 1½ adım gerisinde durur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ayakları paralel tutar, ayakları ileriye dönük ve bacakları omuz genişliğinden biraz daha geniş tutar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dirseği geriye dönük olarak sağ kolu kaldırır ve topu başın arkasında tutar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sol kolu bükün ve göğsün önünde tutar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sağ ayağını iter ve atma yönüne doğru sol ayağıyla bir adım atar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vücut ağırlığını sağ bacağından sol bacağına aktarır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sağ kolu yukarı ve öne getirir, dirseğe yönlendirir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sağ kolu uzatır, bileği sıkar ve topu parmak uçlarınızdan serbest bırakır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vuruş kolu ile aşağı ve gövdeye doğru takip eder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tekerlekli Sandalye Softball Atışı			
Sandalyeye ve kalçalara dayanan kalçalar ile ayak diklerinde oturur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Başparmağı topun altına, işaret parmağı, orta ve yüzük parmağı üstte ve küçük parmak yanda tutar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Topu sağa döndürerek sağ dirseği 90 derece gövdeden uzağa bükün ve kaldırır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sol kolu göz hizasının üzerinde tutar ve arkada küçük bir kemer bulunan sandalyede hafifçe yaslanır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sol kolu sağa doğru iter, aşağı doğru sola doğru çeker.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sağ omuzu kaldırır, sol omuz indirir, sağ dirseği yukarıda tutar ve vücuttan uzak tutar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sağ kolu yukarı ve öne getirir, dirseğe yönlendirir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sağ kolu sert bir şekilde uzatır, sağ bacağın üzerinden yukarı kaldırır, bileğini çekin ve parmakları serbest bırakır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kolu aşağı ve vücuda doğru atarak devam eder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplamları			

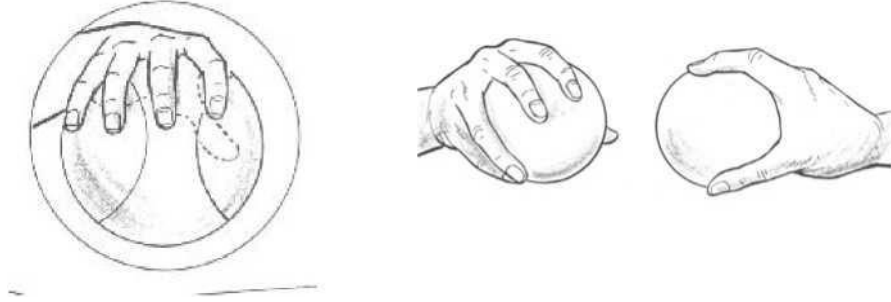


Softbol Atışı

Özel Olimpiyatlar atletizminde atma etkinlikleri eğlenceli ve heyecan vericidir. Özel Olimpiyat sporcuları, daha düşük yetenek seviyesine sahip Özel Olimpiyat sporcuları için eşsiz bir etkinlik olan softball atışında antrenman yapma ve rekabet etme fırsatına sahiptir. Birçok Olimpiyat Oyunları için dünya sahnesinde yarışan şut, Özel Olimpiyatlar Resmi Sporunun bir parçası ve başka bir bölümde tartışılıyor.

Softball ve Hazır Konumunu Kavrama

1. Fırlatma, baskın el ile softball topu tutulur.
2. Başparmağı topun altına işaret parmağı, orta ve yüzük parmağı üstte, küçük parmak da yanda olacak şekilde yerleştirin. Bu tutuş, sporcunun elinin büyüklüğüne göre değişebilir.
3. Topu elinde tutmak için parmaklarınızı sıkarak basınç uygulayın.



Ayakta Üstten Atma

1. Sol omuz atma yönü, ayakları paralel ve omuz genişliğinden biraz daha geniş ve ileriye dönük parmaklar ile faul çizgisinin arkasında durun.
2. Dirseği geriye dönük ve topu başının arkasında tutarak sağ kolu kaldırın.
3. Sol kolu bükün ve göğsün önünde tutun.
4. Sağ ayağı itin ve sol ayağı atma yönüne doğru bir adım atın.
5. Vücut ağırlığını sağ bacağından sol bacağına aktar.
6. Sağ kolu yukarı ve öne getirin ve dirseğe yönlendirin.
7. Sağ kolu kuvvetlice uzatın, bileği takın ve topu parmak uçlarınızdan çıkarın.
8. Aşağı, yukarı ve vücuda doğru izleyin.





Tekerlekli Sandalyeli Sporcu- Hazır Pozisyon

1. Sandalyenin ön tekerleklerini faul çizgisinin hemen arkasına yerleştirin ve arka tekerlekleri kilitleyin.
2. Kalçalar sandalyenin arkasına ve ayaklar yere veya ayak desteklerine dayalı olacak şekilde sandalyeye dik oturun.
3. Softball'u düzgün bir şekilde tutun.
4. Sağ dirseği 90 derece bükün, vücudunuzdan kaldırın ve topu başın arkasına getirin.
5. Sol kolu göz seviyesinin üstünde tutun ve arkada küçük bir kemer bulunan sandalyede hafifçe yaslanın.

Tekerlekli Sandalye Atlet - El Atışı

1. Hazır konumundan, sol kolu sağa doğru iterek, ardından sola doğru aşağı doğru çekerek topu atınız.
2. Sağ dirseği yukarı kaldırıp gövdeden uzak tutarak sol omuz düştüğünde sağ omuzu kaldırın.
3. Sağ kolu yukarı ve öne getirin ve dirseğe yönlendirin.
4. Sağ kolu keskin bir şekilde uzatın, sağ bacağın üzerinden yüksek, bileği sıkın ve parmaklarınızı alın.
5. Sağ kol, aşağı ve vücuda doğru ilerler.



Uygulama İpuçları

1. Softballu nasıl tutacağımızı gösterin.
2. Uygun fırlatma pozisyonunu gösterin.
3. Sporcunun parmaklarını topun üzerine manuel olarak yerleştirin.
4. Elleri küçük olan sporcular dört parmağını da üstüne koyabilir ve başparmağını bir tarafa koyabilir ve topu atan elin avucunda.
5. Sporcunun arkasında durun ve fırlatma hareketiyle kolunu hareket ettirin.
6. Önce topsuz, sonra topla fırlatma hareketi alıştırmayı yapın.
7. Üst çubukla yüksek atlama standardı gibi bir bariyerin üzerinden atma alıştırmayı yapın.
8. Fırlatma kolunu havaya kaldırmayı ve el üstü atmayı vurgulayın.
9. Topu bırakırken sol omzun sağdan daha aşağıda ve sırtın kavisli olduğundan emin olun. Sporcunun fırlatmak için maksimum güç uygulaması.
10. Atmadan önce bir adım atan sporcu ile çalışın.
11. Sporcunun doğru ayağıyla basmasına yardımcı olmak için yere işaretler koyun.

Rekabet için İpuçları

1. Sporcular, görevlinin isimlerini söylemesini dinlemelidir.
2. Arka çizgiden atış alanına girin ve çıkın.
3. Fırlatma alanının arkasında durun.
4. Bir deneme yarışması düzenleyin; bir sporcunun hakemi oynamasını ve diğer sporcuların yardımcı olmasını sağlayın. atış mesafesinin işaretlenmesi.



Değişiklikler

Müsabakada, sporcuların özel ihtiyaçlarına göre resmi kurallar değiştirilmemelidir. Bununla birlikte, sporcunun özel ihtiyaçlarını karşılayan ve kurallara izin verilen onaylı yardımlar vardır. Antrenörler,

sporcuların başarı kazanmalarına yardımcı olmak için antrenman egzersizlerini, iletişim ve spor ekipmanlarını değiştirebilir.

Egzersizleri Değiştirme

Tüm sporcuların katılabilmesi için bir egzersizde yer alan becerileri değiştirin.

Bir Sporcunun Özel İhtiyaçlarına Yer Alma

Görme engelli sporcular için bir zil sesini kullanın.

İletişim Yönteminizi Değiştirme

Farklı sporcular farklı iletişim sistemleri gerektirir. Örneğin, bazı sporcular gösterilmiş egzersizleri daha iyi öğreniyor ve cevap veriyor, bazıları ise daha fazla sözlü iletişim gerektiriyor. Bazı sporcuların bir kombinasyona ihtiyacı olabilir - egzersiz veya becerinin tanımını görmek, duymak ve hatta okumak için.

Ekipmanı değiştirmek

Bazı sporculara başarılı katılım, kendi özel ihtiyaçlarına uygun ekipman modifikasyonları gerektirir.

Uyarlamalar

Özel uyarlamalar aşağıda listelenmiştir.

Ortopedik Bozukluklar

- Softball atışında bir hedef kullanın
- Bayraklarla ve / veya kapılarla işaretlenmiş engel parkurları kullanın

İşitsel Bozukluklar

- Başlamak için bayrak veya el işaretleri kullanın.

Görme bozuklukları

- Yüksek atlamada daha kısa bir yaklaşım kullanın
- Parlak renkli ekipman kullanın



Zihinsel antrenman, kişisel olarak en iyisini yapmak için çabalamak veya başkalarına karşı rekabet etmek isteyen sporcular için önemlidir. Penn State'ten Bruce D. Hale'in "Terleme Yok" olarak adlandırdığı zihinsel görüntüler çok etkili. Akıl, gerçek olan ile olmayan olan arasındaki

farkı söyleyemez. Bazen zihinsel görüntüler, gerçek uygulama için pratik ve etkili bir alternatif olabilir.

Sporculardan, rahatça, az dikkat dağıtıcı, sakın bir yerde oturmasını isteyin. Onlara gözlerini kapatmalarını ve belirli bir beceriyi gösteren resim yapmalarını söyleyin. Basketbolu örnek olarak kullanarak, sporcularınıza kendilerini büyük bir film ekranında basketbol sahasında gördüklerini söyleyin. Onları bir beceri ile adım adım izleyin. Görme, duyma, dokunma ve koku alma gibi duyuları ortaya çıkarmak için kelimeleri kullanarak mümkün olduğunca fazla ayrıntıya gidin. Sporculardan, topu sepete girdiğini görme noktasına kadar, başarılı bir şekilde prova yapma becerisini görselleştirmelerini isteyin.

Bazı sporcuların süreci başlatmak için yardıma ihtiyacı var. Diğerleri bu şekilde kendi başlarına uygulamayı öğreneceklerdir. Akılda yetenekleri gerçekleştirmek ve sahada yetenekleri gerçekleştirmek arasındaki bağlantıyı açıklamak zor olabilir. Bununla birlikte, kendilerini bir beceriyi doğru bir şekilde tamamlamayı ve gerçek olduğuna inanan sporcuların kendilerini gerçekleştirmelerinin daha muhtemel olduğunu düşünürler. Aklına ne giderse girsin ve kalp onun eylemlerinde ortaya çıkar.

Atletizm Becerilerini Öğretmek **Atletizmde Çapraz Antrenman**



Atletizmde Çapraz Antrenman

Çapraz antrenman, bir olayın performansına doğrudan dahil olan becerilerin dışındaki becerilerin değiştirilmesini ifade eden modern bir terimdir. Çapraz antrenman çoğunlukla yaralanma rehabilitasyonunda kullanılır ve şimdi yaralanma önlenmesinde de kullanılır. Koşucular bacaklarını ve ayaklarını çalıştırmalarını engelleyen yaralanmalara maruz kaldıklarında aerobik ve kas kuvvetlerini

korumak için başka aktiviteler de kullanılabilir. Koşucular için yapılan çapraz antrenman yüzme havuzu antrenmanları, bisiklete binme, kros kayağı ve kar ayakkabısı yapma şeklindedir.

Bu özel alıştırmaya sınırlı bir değeri ve geçişi vardır. "Çapraz antrenman" için bir sebep, yoğun spora özgü bir antrenman süresince sakatlanmayı önlemek ve kas dengesini korumaktır. Sporda başarının anahtarlarından biri, uzun süre boyunca sağlıklı kalmak ve antrenman yapmaktır. Bisiklete binme koşmakla aynı değildir. Fakat bisiklete binme, sabit durumlu bir günde iyileşme, diz çökme ve kalçalardaki baskıyı keserse, bir sonraki koşu antrenmanını daha iyi hale getirecektir. Niye ya? Çünkü sporcuların sakatlıklarını ve koşularını engeller. Çapraz antrenman, sporcuların olaylara özel antrenman antrenmanları yapmalarını sağlar ve asgari yaralanma riskiyle daha fazla heyecan ve yoğunluğa sahiptir.

Yüzme Havuzu Egzersizleri



Sporcunun yüzmesini veya havuzda koşu oynamasını sağlayın. Sporcunun en az 2 dakika (aerobik) sabit bir şekilde yüzmesini sağlayın. Yüzdürme yeleği veya iç lastik kullanarak, dik konumda iken sporcunun koşu hareketlerini yapmasını sağlayın. 2: 1 dinlenme ile 30-120 saniye aralıklarla kullanın.

Bisiklet Egzersizleri

Sporcunun aralıklı ve sabit durumdaki antrenmanları olarak bisiklet sürmesini sağlayın. Sporcu sabit bir bisikletle veya aerobik ve anaerobik egzersizler yaparak dönen bir bisikletle çalışır. Sporcu çeşitli hızlarda 2 dakika ila bir saat açık bir bisiklete biniyor.

Kış Sporları Çapraz Eğitimi

Kır Kayağı

Bir sporcunun kros kayağı geçebilmesi durumunda, kayağını 2 ila 60 dakika boyunca bir kros parkuruna koyun. Varsa, sporcunun 2 - 60 dakika boyunca kros kayağı antrenörü makinesinde kapalı bir antrenman yapmasını sağlayın.

Kar ayakkabısıyla yürüyüş

Kar ayakkabısıyla yürüyüş, sporcuların kapalı pist olanaklarına erişememesi durumunda, kış sporları sezonunda antrenman ve rekabet için mükemmel bir spordur. Kar ayakkabısıyla yürüyüş temelde karda koşar, aynı kas gruplarını ve koşu etkinliklerinin mekaniğini kullanır.



Özel Olimpiyatlar

ATLETİZM ANTRENÖR REHBERİ

Atletizm Kuralları, Protokol ve Etik Kurallar



İçindekiler

Atletizm Kurallarını Öğretme	179
Unified Sports® Kuralları	180
İtiraz Prosedürleri	180
Sporculuk	181
Atletizm Protokolü ve Etik Kuralları.....	181
Atletizm Sözlüğü.....	183



Atletizm Kurallarını Öğretmek

Atletizm kurallarını öğretmenin en iyi zamanı pratiktir. Örneğin, sporcular elden çıkma konusunda çalıştıkları için, sadece yasal borsaları değil, aynı zamanda sporculara borsaların neden bölgede olması gerektiğini açıklayın. Aşağıdaki olaya özgü temel kurallardan bazılarını sağladık. Bu kurallara uymamak, sporcunun yarışma sırasında diskalifiye olmasına neden olabilir. Atletizm kurallarının tam listesi için lütfen Resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kuralları Kitabı'na bakın.

Koşu Etkinlikleri için Genel Kurallar

1. İki hatalı çıkıştan sonra koşucu diskalifiye edilir. Pentatlon üç hatalı çıkış alır.
2. Sprintler: Koşucu yarış boyunca kulvarda kalmalıdır.
3. Koşucu başlangıç çizgisinin gerisinden başlamalıdır.
4. Koşucu, engelleyerek, iterek veya müdahale ederek başka bir koşucunun ilerlemesini engellerse diskalifiye edilir ve kazanır haksız bir avantaj.
5. Koşucu spor ayakkabı veya spor ayakkabı giymelidir.
6. Silahı atlamak hatalı bir çıkışa neden olur ve bu da yarışmadan diskalifiye edilmesine neden olabilir.

Röle Olayları için Genel Kurallar

1. Koşucular copları değişim bölgesi içinde geçmelidir.
2. Koşucular bir pas atmak için baton fırlatmayabilir.
3. Koşucular 4x100 metre bayrak yarışı boyunca şeritlerinde kalmalıdır.
4. Koşucular, başka bir koşucunun ilerlemesini engeller, engeller veya engellerse diskalifiye edilir.
5. Devralma bölgesi içinde, yalnızca belirleyici olan batonun pozisyonudur, yarışmacıların vücudunun veya uzuvlarının pozisyonu veya konumu değildir.
6. 4x400M rölesinde, birinci bacağı yan sıra ikinci bacağı ilk dönüşünün sonuna kadar ikinci bacağı bir kısmı tamamen şerit şeklinde çalıştırılmalıdır.

Uzun Atlama İçin Genel Kurallar

1. Daima kalkış çizgisinin arkasından başlayın.
2. Ardışık olmayan üç atlamanın en iyisi final puanı olarak işaretlenir.
3. Atlama hattının kalkış çizgisinden / bordundan vücudun herhangi bir kısmı tarafından kumda yapılan en yakın baskıya olan mesafesini ölçün.
4. Çukurdan yanlardan veya arkadan çıkın. Pistten geriye doğru yürümek, işaretinizden geçmek ve kalkış çizgisini geçmek, kirlenmeye neden olacaktır.
5. Koşma: Sporcu, en az 1M atlayabilmelidir, ayak parmağı ile kum ocağı arasındaki minimum mesafe.
6. Ayakta: Atlet kalkışta iki ayağını da kullanmalıdır.



Yüksek Atlama İçin Genel Kurallar

1. Barda yarışmaya dalmayın veya yarışmak için ısınmayın.
2. Kötü bir yaklaşımdan sonra zıplamamaya karar verirken çukura, standartlara veya çubuğa dokunmayın veya yatay düzlemi geçmeyin. Çukur, çubuk veya yatay düzleme dokunulmazsa ve zaman kalırsa, yaklaşım yeniden başlatılabilir.
3. İki ayağınızdan da çıkarmayın. Herhangi bir stildeki yüksek sıçramalar, bir adım kalkıştan yapılmalıdır.
4. Çukurun kenarlarından veya arkadan çıkın.
5. Herhangi bir yükseklikte üç ardışık faul son yerleştirmeyi belirleyecektir. Nihai puan son yükseklik temizlenir.
6. Tüm yüksek atlama yarışması için minimum açılış yüksekliği 90 cm olduğundan, sporcu en az 1M atlayabilmelidir.

Fırlatma Olayları için Genel Kurallar

1. Resmi büyüklük ve ağırlıkta voleybol, tenis topu veya atış kullanın.
2. Fırlatma halkasının / dairenin veya alanın arkasına girin ve çıkın.
3. Softball veya tenis topunu herhangi bir şekilde atın.
4. Ardışık olmayan üç atışta en iyisi final puanı olarak işaretlenir.
5. Softball fırlatma faul çizgisinin üzerine veya fırlatılan parmak tahtasının üzerine veya üzerine basmayın.
6. Gülle Atma: Sadece bir elinizle omuzdan ve boynunuzdan yasal bir koyma işlemi başlatılmalıdır. Atış omzunun altına düşmüyor.

Tekerlekli Sandalye Yarışı İçin Genel Kurallar

1. Tekerlekli sandalye sporcuları, başlangıç çizgisinin arkasındaki ön tekerleklerle yarışlara başlamalıdır.
2. Diğer tüm koşu kuralları geçerlidir.

Birleşik Sports® Kuralları

Unified Sports® yarışması için kurallar ve Resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kuralları Kitabında belirtilen kurallar ile kurallar kitabında belirtilen değişiklikler arasında çok az fark vardır. İlaveler aşağıda belirtilmiştir.

1. Bir kadro, orantılı sayıda sporcu ve ortaktan oluşur.
2. Takımlar, öncelikle kabiliyete dayalı rekabet için bölünmüştür.
3. Takım sporlarında (röleler) yetişkin, oyun dışı bir antrenör bulunmalıdır. Oyuncu antrenörlarına izin verilmez.

Protesto İşlemleri

Protesto prosedürleri rekabet kurallarına tabidir. Rekabet yönetimi ekibinin rolü kuralları uygulamaktır. Antrenör olarak, atletlerinize ve takımınıza karşı göreviniz, resmi atletizm kurallarını ihlal ettiğinizi düşündüğünüzde yarışırken herhangi bir eylem veya olayı protesto etmek. Protesto yapmamanız çok önemlidir, çünkü siz ve sporcunuz bir olayda istediğiniz sonucu alamadınız. Protesto yapmak, bir yarışma programını etkileyen ciddi konulardır.

Bu yarışmaya ilişkin protesto prosedürlerini öğrenmek için yarışmadan önce yarışma ekibine danışın.



Sportmenlik

İyi bir sportmenlik, hem antrenör hem de sporcu adil bir oyun, etik davranış ve dürüstlük taahhüt ettiğinde ortaya çıkar. Algılama ve pratikte, sportmenlik, başkaları için cömertlik ve gerçek endişe ile nitelenen özellikler olarak tanımlanmaktadır. Aşağıda, sporculara sporculuğun nasıl öğretilmesi ve antrenörlük edileceğine dair birkaç odak noktasını ve fikirleri vurguladık. Örnek olarak kurşun.

Rekabetçi Çaba

1. Her etkinlik sırasında azami çaba gösterilmelidir.
2. Becerileri rekabette gerçekleştireceğiniz yoğunlukla uygulayın.
3. Her zaman bir yarış veya olayı bitir: Asla istifa etme.

Her Zaman Adil Oyun

1. Daima kurallara uyun.
2. Her zaman sporculuğu ve dürüst oyunu sergileyin.
3. Her zaman memurların kararına saygı gösterin.

Atletizm Protokolü ve Görgü Kuralları

Antrenörün Beklentileri

1. Katılımcıların ve hayranların izlemesi için daima iyi bir örnek olun.
2. Katılımcılara uygun sportmenlik sorumluluklarını öğretin ve sporculuğu ve ahlakı öncelikli yapmalarını isteyin.
3. Yarışma görevlilerinin değerlendirmesine saygı gösterin, etkinliğin kurallarına uyun ve taraftarları kışkırtacak hiçbir davranış göstermeyin.
4. Muhalif antrenörlere, direktörlere, katılımcılara ve taraftarlara saygı gösterin.
5. Kamu görevlileri ve rakip antrenörlerle el sıkışın.
6. Spor standartlarına uymayan katılımcılar için cezalar geliştirin ve uygulayın.
7. Özel Olimpiyat Antrenörlerinin Davranış Kurallarını okuyun, imzalayın ve bunlara uyun.

Yetkililerin Beklentileri

1. Her sporcunun nazik, nesnel ve tarafsız bir şekilde hakaret almasını sağlayın.
2. Sporun kurallarını tüm yarışmacılara uygularken tutarlı olun.
3. Tüm görevlilerin, yürüttükleri olayların **mevcut** kurallarını bilmelerini sağlayın.
4. Her etkinliğe ve her buluşmaya prestijli ve önemli bir etkinlik olarak bakın.
5. Sakin bir tavır sergileyin ve sporcunun dikkatini çeken hareketlerden kaçın.
6. Her yarışmacının rekabet etmek için adil bir şans olduğunu emin olmak için uygun önleyici adımlar attığınızdan emin olun.
7. Sporcuların, antrenörlerin ve izleyicilerin güvenliğini her zaman ön planda tutun.

Sporcuların ve Ortakların Birleşik Sporlarda Beklentileri

1. Ekip arkadaşlarına saygı gösterin.
2. Takım arkadaşlarını hata yaptıklarında teşvik edin.
3. Rakiplere saygılı davranın: Yarışmalardan önce ve sonra el sıkışın.
4. Görevlilerin kararına saygı duymak; kurallara uyun ve hayranları kışkırtacak hiçbir davranış göstermeyin.
5. Adil bir yarışma yapmak için görevliler, antrenörler, direktörler ve diğer katılımcılarla işbirliği yapın.
6. Diğer takım kötü davranış sergilerse, sözlü veya fiziksel olarak misilleme yapmayın.
7. Özel Olimpiyatları temsil etmenin sorumluluğunu ve imtiyazını ciddiye alın.
8. En iyisini yaptığınız gibi kazanmayı tanımlayın.
9. Antrenörünüz tarafından belirlenen yüksek standartlarda sportifliği yaşayın.
10. Özel Olimpiyat Sporcularının Davranış Kurallarını okuyun, imzalayın ve bunlara uyun.



Antrenörlük İpuçları

- Tüm olaylardan sonra rakiplerini tebrik etmek, kazanmak veya kaybetmek gibi atletizm kurallarını tartışın; ve her zaman öfke ve davranış kontrolü olun.
- Saha etkinliklerinde sıra beklemeyi öğretin.
- Çalışan olaylar sırasında şeritte kalmayı öğretin.
- Her buluşma veya uygulamadan sonra sportmenlik ödülleri veya takdir kazanın.
- Sporculara her zaman sportmenlik gösterdiklerinde övgüde bulunun.

Hatırlamak...

- ◆ Sporculuk, siz ve sporcularınızın oyun alanı içinde ve dışında nasıl hareket ettiklerini gösteren bir tutumdur.
- ◆ Rekabet konusunda olumlu olun.
- ◆ Rakiplerine ve kendine saygı duy.
- ◆ Kızgın veya kızgın olsanız bile daima kontrol altında kalın.



Atletizm Kuralları, Protokol ve Görgü Kuralları Atletizm Sözlüğü

Atletizm Sözlüğü

Terim	Tanım
Adaptasyon	Bir kas lifi veya organizması aşırı yüklendiğinde, bu kas lifi veya organizması eklenen stresi ayarlayacak ve daha güçlü hale gelecektir.
Aerobik (oksijenli)	Gıdaların (karbonhidratların) havadaki oksijen tarafından tamamen oksitlendiği ve gıdalardan elde edilen maksimum Kimyasal enerjinin üretildiği hücrel bir işlem. Aerobik aktiviteler, sürekli korunabilen ve doğası gereği ritmik olan en büyük kas gruplarını kullanır (ör. Yürüyüş, koşu, yüzme, bisiklet vb.).
Anaerobik (oksijensiz)	Gıdaların (karbonhidratların) tamamen okside olmadığı ve havadaki oksijen kullanılmadığı hücrel bir işlem.
Çapa bacak	Bayrak yarışı final veya dördüncü ayağı.
Yaklaşım	Gerçek bir beceriyi yerine getirmeden önce bir sporcu tarafından yapılan koşu, yani uzun atlama, yüksek atlama.
Kol salıncak	Kolların hareketi, karşı bacağına karşı denge olarak ileri geri hareket ettirilir.
Atletik şekli	Bir sporcunun seçtiği etkinlik için ne kadar uygun olduğu.
temel	Belirli bir sistemi eğitmeyen, ancak belirli koşular yapmak için temel gücü sağlayan aerobik koşulardır.
Baton	Bir röle takımının üyeleri arasında taşınan ve geçen boru şeklindeki nesne.
Kör Geçiş	Batonu koşuda koşmadan bakarken koşucu gelen koşucudan batonu alan koşucu ile bayrak yarışında geçmek.
Ağırlık merkezi	Baş ve gövde boyunca bir çizginin çizildiği nokta zemine uzanır.
oluk	Doğruca bir oval veya yarı oval iz üzerinde bir uzatma.
Daire	Atış için rekabet alanı koymak.
Kapalı pozisyon	Omuz ve kalçanın geri döndüğü atış için güçlü bir atış pozisyonu.
kol demiri	Yükseltip alçaltılabilen çubuk, yüksek atlama için iki standart arasına yerleştirilir.
Crouch Başlat	Bir koşucunun dört ayak pozisyonu bir sprint başlangıcında.
Tarih Hızı	Koşu aralığının hızı, sporcunun şu anda hazırladığı etkinlik için elde edebileceği en iyi performansın hızına eşittir.
Ölü ısı	İki veya daha fazla koşucu bitiş çizgisini aynı anda geçtiğinde, beraberlikle sonuçlanır.
Bitmedi (DNF)	Bir sporcu bir yarış başlattığında, ancak bitiş çizgisini geçmeden önce düşer.
Diskalifiye (DQ)	Bir sporcu bir kuralı ihlal ettiğinde, programlanmış bir etkinlik için görünmez veya engelleyerek veya müdahale ederek haksız bir avantaj kazanır.
Destek Ayağı	Bir adım atma ya da kalkış sırasında kuvveti uygulayan bacak.

Atletizm Kuralları, Protokol ve Görgü Kuralları

Atletizm Protokolü ve Görgü Kuralları



Terim	Tanım
Süre	Bir olayın başıyla sonu arasındaki belirli zaman parçası, başı ve sonu belli bir zaman aralığı, akıp giden zamanın içinde belli bir bölüm.
Değişim Bölgesi	Batonun, yarışçı boyunca koşan koşucudan koşucuya koşması gereken 20M uzunluğundaki bölge.
Yanlış Başlangıç	Başlangıç bloklarını start komutundan önce bırakmak.
Fartlek	Koşucunun istediği şekilde değiştirilmiş hızlı, orta ya da yavaş koşma periyotlarını kullanabilmek için koşucuyu sürekli koşuda gerektiren bir egzersiz türü. Bu egzersiz hem aerobik hem de anaerobiktir.
Alan	Saha etkinlikleri için katılım alanı.
Esnek	Dirsek veya diz gibi bir eklem bükme eylemi.
Esneklik	Bir vücut eklemine normal hareket açıklığı boyunca hareket ettirme yeteneği.
Harfi Harfine Yerine Getirmek	Vücudun başka bir hareketini takiben vücudun bir kısmının veya parçalarının hareketi.
Ayak Grev	Vücudu ileri iten mekanik kuvveti sağlayan ayakla yere vurmak.
İleri Yalın	Gövdenin, kalçalarda başlatılan koşu veya yürüme sırasında üstlendiği açı.
Faul	Bir kuralın ihlali.
Ön Koşucu	Bir yarışa liderlik eden bir sporcu, böylece hızı belirliyor.
Kavrama	Bir fırlatma aletinin el pozisyonu.
Elini	Bir bayrak takımının gelen ve giden koşucuları arasındaki copların değişimi ya da geçişi.
Kafa Rüzgar	Sporculara doğru esen rüzgarın yönü.
Sıcaklık	Rekabet için bir grup sporcu.
Kalça Rotasyonu	Çalışırken veya yürürken bir adım sırasında gerçekleşen kalçaların ileri dönüşü.
Engelleyen	Bir koşucunun başka bir koşucunun önüne çarptığı veya önünü kestiği, onu yavaşlatması veya zorla atması için bir ihlal.
Yoğunluk	Bir organizmaya uygulanan stres derecesi.
Aralıklı Eğitim	Alternatif, koşu sürelerinin “iyileşme” periyotlarıyla belirtilen sürelerde (genellikle 2-5 dakika) maksimum eforla çalışır. Genellikle dinlenme periyodu koşu periyoduna eşittir. Bu aerobik bir antrenman.
Jo Gg İn G	Yavaş tempoda koşmak veya doğa yürüyüşü.
Tekme	Hızlanma; Bir yarış sonunda bacak hızı.
Kurşun Bacak	Zeminde zıplayan veya engelleyen ilk bacak.
Kurşun Bacak	Bir röle takımında ilk koşucu.
Yasal	Kural ihlali veya ihlali olmayan herhangi bir atlama veya fırlatma işleminin başarılı bir şekilde tamamlanması.



Atletizm Kuralları, Protokol ve Görgü Kuralları Atletizm Sözlüğü

Terim	Tanım
İzler	Bir sporcunun bir yarış veya atlama için başlangıç noktası.
Maksimum	Bir temsilci için kaldırılabilir azami ağırlık miktarı.
Mekanik	Birinin bir ayağını diğerinin önüne sokma şekli, toprağı geriye doğru itme eğiliminde bir hareketle yere çarparak vücudun ileri doğru itilmesine neden olur.
Kas dayanıklılık	Kas yorgunluğu olmadan çalışmaya art arda devam edebilme. Bu, özellikle koşucular için önemlidir.
Kas gücü	Belirli bir süre boyunca yapılan çalışmalar. Uzun ve yüksek atlamalar gibi patlayıcı kuvvet gerektiren, atletizmdeki olaylar için güç çok önemlidir.
Kas gücü	Bir sporcunun bir kerede uygulayabileceği en büyük güç.
Aşırı mesafe	Sürekli tempo 10 dakikadan fazla sürüyor ve mesafe koşma ya da yürüme programına dayanıyor. Bu aerobik bir antrenman. Bu, yıl boyunca taşınan tek egzersiz türüdür. Uzun Yavaş Mesafe (LSD) çalışması, VO ₂ Max'in yaklaşık yüzde 65'inde bir hızda gerçekleştirilir.
Hız	Koşarken veya yürürken belirli bir mesafeyi kaplamanın oranı.
Passer	Bastonu uzatan bayrak koşucusu.
Geçen	Bir sporcu sırasına geldiğinde atlamayı denemeyi ya da atmayı reddettiğinde.
Çukur	Uzun atlama köprüleri ve yüksek atlama köprüleri için iniş alanı, genellikle kum veya talaş (uzun atlama) veya sentetik malzemelerle (yüksek atlama) doldurulur.
Plyometric Eğitim	İlgili kasların hızlı, dinamik gerilmesine yanıt olarak güçlü kas kasılmaları ile karakterize edilen egzersizler. Kas esniyor ve uzanıyor. Bu tür bir egzersizle bu kas refleksleme süreci iyileştirilir.
Güç ayak	Bir yarışta lider ayak; tercih edilen veya dayanıklı ayak.
Güç fazı	Ayağın zeminle teması kesilene kadar ayağın zemine temas ettiği süre, bacağın uzamasından geçer.
İlerici direnç	Vücudun yeni strese alışmasıyla, ağırlığını giderek artırmak. Kas normal talebinin ötesinde gerildiğinde, kas pozitif tepki veriyor ve güçleniyor.
Alıcı	Bir bayrak yarış batonu alan atlet.
Kurtarma	Bir kolu veya bacağı sürücüye geri getirme, itme veya sabitleme pozisyonu.
Kurtarma Aşaması	Ayağın zemine temas etmesini kaybettiği zaman, tekrar yere çarpana kadar.
Refleks	İstemsiz ve otomatik kas reaksiyonu.
Tekrarlar (tekrarlar)	Bir asansörün arka arkaya sürekli olarak, sürekli art arda asansör hareketi yapılır.
Dinlenme	Bu süre, genellikle hızlı yürümeye ya da yavaş koşmaya harcanan bir stres döneminden iyileşmeye ayrılmıştır.
Ritim	Düzenli ve iyi koordine koşu hareketi.



Terim	Tanım
Makas atlama	Çubukları geçerken bacakların makas hareketi ile hareket ettirildiği yüksek atlama tarzı.
Karalama çizgisi	Atma ve atlama olaylarında geçilemeyen sınırlama çizgisi.
Sektör	Atış ve voleybol atışının iniş alanı.
Set	Bir dinlenme periyodu izleyen bir grup tekrar.
Gülle atma	Atış rekabeti için kullanılan demir, plastik veya pirinç küreler.
Özgünlük	Faaliyetin fizyolojik taleplerini karşılayan atletizmdeki bir olay için fiziksel şartlanma. Örneğin: dayanıklılık eğitimi dayanıklılık üretir; güç eğitimi güç üretir; kuvvet antrenmanı kuvvet üretir.
Sprint Eğitimi	Tekrarlanan kalite (koşucunun temel hızının yüzde 75'inden fazla) 50-150m'lik koşular ile tam iyileşme sağlayan dinlenme süreleri. Bu bir anaerobik antrenman.
Aşamalı Başlangıç	Koşucuların pistin eğrisi çevresinde farklı noktalara yerleştirildiği 200M, 400M, 800M, 4x100M ve 4x400M röle yarışları için kullanılan start.
Duruş	Bir sporcunun özel başlangıç pozisyonu.
Başlangıç blokları	Sporcunun ayağını tüm sprintler için desteklemek için başlangıç çizgisinin arkasındaki piste yerleştirilmiş metal bloklar.
Hemen	Bir parçanın bir eğriden diğerine doğru düz alanı.
Stres	Bir kas lifi veya organizmasına yerleştirilen aşırı yük.
Uzun adımlarla yürümek	Koşarken bir sporcunun bacak döngüsü ile kapsanan mesafe.
Refleks	Koşu aşamasında ayağın yere temas ettiği süre.
Vuruş Hacmi	Kalbin ventrikül tarafından her bir vuruşta atılan kan miktarı, genellikle mililitre (ml) cinsinden ifade edilir. Yüksek eğitimli dayanıklılık sporcularının önemli ölçüde daha yüksek kalp debisi vardır.
Salınım	Bir sporcunun vücudunun veya vücudunun bölümlerinin sarkaç hareketi.
Havalanmak	Yerden ayrılma eylemi.
Kalkış Ayağı	Sporcunun kendini yerden ittiği ayak.
Kalkış İşareti	Sporcunun yerden çıktığı nokta.
Teknik	Bir sporcu tarafından bir beceriyi gerçekleştirmek için kullanılan form.
Tempo	Belirli bir tempoda koşmak veya yürümek için gereken top kaybı sayısı.
Aşırı Yük Prensibi	Aşağıdaki yöntemlerden biriyle kasların güçlendirilmesi: ◆ Daha önce olduğu gibi aynı ağırlıkta, ancak daha hızlı kaldırma. ◆ Kaldırılan ağırlık miktarını artırmak. ◆ Aynı ağırlığı kaldırmak, ancak eskisinden daha fazla kaldırmak.
Burun pansiyon	Atışta sporcunun geçmeyeceği bir engelleme tahtası kullanılır.

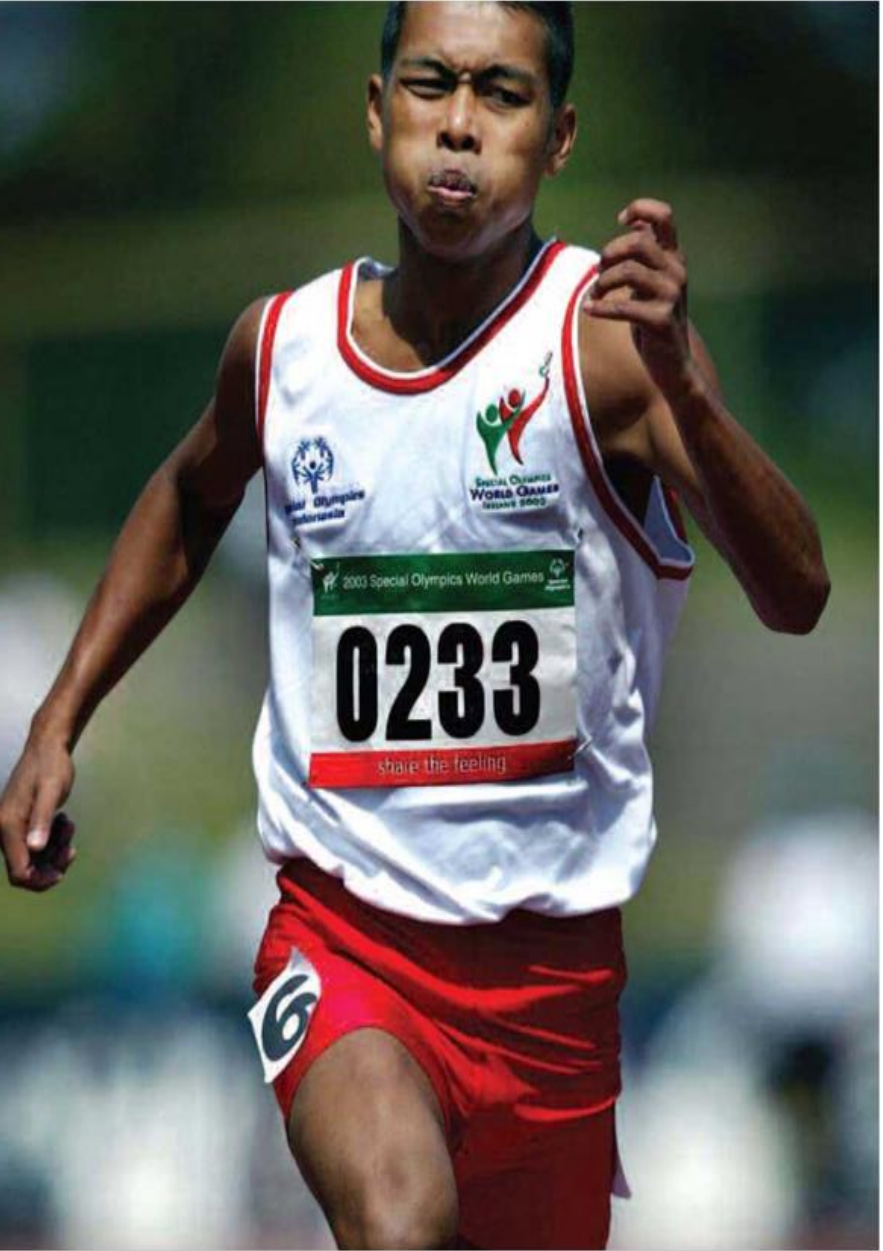


Atletizm Kuralları, Protokol ve Görgü Kuralları Atletizm Sözlüğü

Terim	Tanım
Torso	Vücudun kalçadan omuzların üstüne kadar uzanan kısmı.
Devir	Sağ veya sol ayağın belirli bir zaman diliminde toprağa çarpma sayısı.
Bağlama	Kasların artık belirli bir yoğunlukta performans gösteremediği nokta.
Görsel Geçiş	Bir koşucu, koşucu sırasında diğer koşucuya ve batona tekrar bakarken gelen koşucudan batonu alan koşucu ile geçer.
VO₂ Maksimum	Vücudun hücre düzeyinde oksijen kullanma yeteneği. Hızına eşdeğer biri 10 ila 12 dakika sürebilir ◆ Tüm vücudun maksimum oksijen alımının bir ölçüsü.Aşağıdaki olaylara dayanmaktadır: ◆ Akciğerlere giren ve çıkan havanın hareketi ◆ Oksijenin akciğerlerden kana geçişi ◆ Kan oksijeni toplar ◆ Kan pompalayan kalp ◆ Atardamarlar, atardamarlar ve kılcal damarlar yoluyla kaslara kan verilmesi ◆ Kanda taşınan oksijeni çıkarmak ve kullanmak için yakındaki hücrelerin mevcudiyeti
Isınmak	Yorucu egzersiz öncesi vücut sıcaklığının yükseltilmesi ve kasların gevşetilmesi aşamalı bir süreçtir.
Ağırlık çalışması	Ağırlık kaldırma ve aşırı yük prensibine dayanarak mukavemet gelişimi.
Rüzgar sprint	Kısa, koşullandırma için sprint alıştırmaları yapın.

Özel Olimpiyat Antrenör Kılavuzu

ATLETİZM



Özel Olimpiyatlar



Özel Olimpiyatlar Atletizm Antrenörler Hızlı Başlangıç Kılavuzu

İçindekiler

Atletizm Antrenman Planlamasının Temel Bileşenleri	3
Güvenli Antrenman Oturumları Yürütmek İçin İpuçları	4
Özel Olimpiyatlar Atletizm Becerileri Değerlendirme Kartı	5
Atletizm Kıyafetleri	9
Gömlükler	9
Şort	9
Çorap	9
Ayakkabı	9
Isınma Takımları	9
Atletizm Gereçleri	10
Zamanlama Cihazları	10
Başlangıç tabanca	10
Başlangıç blokları	10
Engelli koşu	11
Bayrak yarışı çubuğu	11
Uzun Atlama Çukuru	11
Yüksek atlama minderi	11
Atış koyar	12
Softballs	12
Atletizm Kurallarını Öğretmek	13
Protesto İşlemleri	14
Atletizm Protokolü ve Görgü Kuralları	15
Atletizm Sözlüğü	16
Ek: Beceri Geliştirme İpuçları	21
Koşmanın Temel Mekaniği	21
Başlar	22
Destek ayak	22
Alçak Çıkış	22
Yüksek Çıkış	23
Sprintler (100m-400m)	24
Sprint için Alıştırmaları	26
Engelli koşu	27
Engelli Alıştırmaları	28
Bayrak yarışı	29
4 x 100m Bayrak yarışı	29
4 x 400m Bayrak yarışı	33
Röle Alıştırmaları	34
Orta Mesafe Koşuları	35
Orta Mesafe Alıştırmaları	36
Uzun Mesafe Koşusu (3000m-10.000m)	37
Maraton	38
Yarı maraton	39
Uzun atlama	40
Ayakta Uzun Atlama	40
Uzun Atlama Koşusu	41
Uzun Atlama Alıştırmaları	43
Yüksek atlayış	44



Flop Stili Yüksek Atlama	44
Makas tarzı yüksek atlama	46
Yüksek Atlama Alıştırmaları	47
Gülle atma	48
Tekerlekli sandalye gülle atma	51
Tekerlekli sandalye gülle atma alıştırmaları	52
Pentatlon	54
Yarış yürüyüşü	55
Tekerlekli Sandalye Yarışı	57
Softbol atmak	58
Softball ve Hazır Konumunu Kavrama	58
Ayakta Elle Atma	58
Tekerlekli Sandalye Sporcu - Hazır Pozisyon	59
Tekerlekli Sandalye Sporcusu – Üsten Atış	59



Atletizm Antrenman Oturumu Planlamasının Temel Bileşenleri

Özel Olimpiyat sporcuları, aşına olabilecekleri iyi yapılandırılmış basit bir antrenman çerçevesine iyi yanıt verir. Atletizm merkezine gitmeden önce hazırlanan organize bir plan, böyle bir rutinin oluşturulmasına yardımcı olacak ve sınırlı zamanınızı en iyi şekilde kullanmanıza yardımcı olacaktır. Her uygulama oturumu aşağıdaki unsurları içermelidir. Her eleman için harcanan zaman miktarı, birkaç faktörden dolayı değişecektir.

- | | |
|--------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Isınma hareketleri |
| <input type="checkbox"/> | Önceden öğretilen beceriler |
| <input type="checkbox"/> | Yeni beceriler |
| <input type="checkbox"/> | Rekabet deneyimi |
| <input type="checkbox"/> | Performansla ilgili geri bildirim |

Bir antrenman seansı planlamanın son adımı, sporcunun gerçekte ne yapacağını tasarlamaktır. Bir egzersiz seansının ana bileşenlerini kullanarak bir egzersiz seansı oluştururken, seans boyunca ilerlemenin aşamalı bir fiziksel aktivite birikimi sağladığını unutmayın.

- Zor kolay
- Hızlı yavaş
- Bilinmeyen olarak bilinir
- Genelden belirli
- Bitirmek için başla



Güvenlik Eğitimi Seanslarını Yürütmek İçin İpuçları Riskler az olabileceğinden, antrenörlerin sporcuların atletizmin risklerini bilmesini, anlamasını ve takdir etmesini sağlama sorumluluğu vardır.

- İlk muayenehanenizde davranış için net kurallar belirleyin ve bunları uygulayın.
 1. Ellerinizi kendinize saklayın.
 2. Antrenörü dinleyin.
 3. Düdük sesini duyduğunuzda, Durun, Bakın ve Dinleyin
 4. Oyun alanından ayrılmadan önce antrenör sorun
- Hava kötü olduğunda, sporcuları sert hava koşullarından derhal uzaklaştırmak için bir plan yapın.
- Sporcuların fırlatma çizgisine girmemesi için daima atış alanlarından ipe çekin.
- Asla gülle veya bayrak atışı ile oynamayın
- Sporcuların özellikle sıcak iklimlerde her antrenmana su getirdiklerinden emin olun.
- İlk yardım çantasını kontrol edin; malzemeleri gerektiği gibi yeniden stoklayın.
- Uygulama sırasında erişilebilecek en yakın telefonu belirleyin.
- Uygulama sırasında soyunma odalarının ve / veya dinlenme odalarının mevcut ve temiz olduğundan emin olun.
- Tüm sporcuları ve antrenörleri acil durum prosedürleri konusunda eğitin.
- Sporcuların saat, bilezik veya küpe dâhil takılar takarken oynamasına izin vermeyin.
- Her egzersizin başında ısındıktan sonra uygun germe egzersizleri yapın.
- Genel kondisyon düzeylerini de geliştiren aktiviteler sağlayın. Formda olan sporcuların yaralanma olasılığı daha düşüktür.



Özel Olimpiyatlar Atletizm Becerileri Değerlendirme Kartı

Sporcunun AdıTarih.....
Antrenörün AdıTarih.....

Talimatlar

1. Sporcunun başlangıç becerisinin temelini oluşturmak için antrenman / müsabaka sezonunun başında aracı kullanın seviyesi.
2. Sporcunun beceriyi birkaç kez gerçekleştirmesini sağlayın.
3. Eğer sporcu beceriyi 5 seferde 3 kez doğru bir şekilde gerçekleştirirse, becerinin doğru olduğunu belirtmek için becerinin yanındaki kutuyu başarılı işaretleyin.
4. Programınıza Değerlendirme Oturumları programlayın.
5. Sporcular becerilerini herhangi bir sırada tamamlayabilir. Sporcular bu listeyi, tüm olası öğeler olduğunda başarılıdır.

Koşunun Temelleri

- Dengeli ve dik bir duruş sağlar
- Kalça yüksek pozisyonunu koruyabilir
- Koşarken karşı dizini / kolunu kaldırır
- Koşarken kolları vücudun önünde sallamaması veya omuzları döndürmemesi

Başlıyor

- Ayakta bir sprint başlangıcı gerçekleştirir
- Uygun sprint formunu gösterir
- Başlangıç takozunda rahat pozisyon alır
- Başlangıç bloklarında dengeli pozisyon alır
- Başlatma komutunu duyduktan sonra başlangıç konumundan bir sprint başlangıcı gerçekleştirir
- Atlet ayağa kalkar

Sprintler

- Atlet ayağa kalkabilir veya takozdan başlangıcı yapabilir
- Sporcunun ayak hızı iyidir
- Bir sprint etkinliğini başlatma ve bitirme becerisini gösterir
- Atletler kontrol altında süratlenir
- Atlet hızlı koşmayı sever



Engeller

- Sporcu alçak bir engeli aşmaya çalışır
- Atlet, koşarken alçak bir engeli aşma yeteneğini gösterir.
- Atlet kalçalarda esneklik gösterir
- Atlet bir sprint başlatma ve bitirme becerisini gösterir
- Atlet engelleri aşmayı sever

Bayrak Yarışı

- Görsel geçişte baton alır
- Yukarı süpürme / avuç içi aşağı sopalı paso gerçekleştirir
- Aşağı süpürme / avuç içi yukarı baston geçişi gerçekleştirir
- Değişim bölgesinde baton geçişi gerçekleştirir
- Bayrak yarışının belirlenen ayağını uygun şekilde çalıştırır
- Atlet, uygun şeritte takım arkadaşına koşar
- Atlet, belirlenmiş kolla geri uzanırken şeritte koşar
- Atlet, copla takım arkadaşına koşabilir
- Atlet, gelen koşucuya bakarken şeritte koşar
- Atlet 100 m koşabilir
- Atlet 400 m koşabilir
- Atlet, takım arkadaşlarıyla yarışmayı sever

Orta uzaklık

- Atlet, sabit bir hızda 3 dakika koşabilir
- Atlet 30 saniye hızlı bir tempoda koşabilir
- Atlet pistte 2-4 tur koşmayı sever

Uzun Mesafe Koşusu

- Dengeli ve dik duruşta çalışır
- Doğru mesafe koşu formunu gösterir
- 1600 m yarışına başlama ve bitirme becerisini gösterir
- Belirli bir hızda koşma yeteneğini gösterir



Uzun Atlama Koşusu

- 9 adımlı bir yaklaşım gerçekleştirir
- Tek bacaklı kalkış gerçekleştirir
- Adım tarzı uçuş tekniğini gösterir
- Asma tarzı uçuş tekniğini gösterir
- Uygun iniş tekniğini gösterir
- Komuta ve kontrol altında atlar
- Atlet iyi bir uzun atlama yapabilir
- Sporcu başlangıç noktasını bulabilir
- Atlet, kalkış tahtasını bulabilir
- Atlet kum havuzuna atlamayı sever

Ayakta Uzun Atlama

- Atlamaya hazır bir pozisyon varsayar
- Ayakta uzun atlama için doğru kalkışı gösterir
- Uygun uçuş tekniğini gösterir
- Uygun iniş tekniğini gösterir
- Komuta ve kontrol altında atlar
- Atlet iki ayaklı kalkış yapabilir
- Atlet zıplamayı sever

Yüksek atlayış

- Flop tarzı yüksek atlama için 7 adımlı bir yaklaşım gerçekleştirir
- Flop tarzı bir sıçrama gerçekleştirir, arkaya iner
- Makas tarzı yüksek atlama gerçekleştirir
- Makas tarzı yüksek atlama için 7 adımlı bir yaklaşım gerçekleştirir
- Komuta ve kontrol altında atlar
- Atlet tek ayakla havaya sıçrayabilir
- Sporcu tek ayakla havalanabilir ve mindere inebilir
- Atlet, tutarlı üç adımlı bir yaklaşım uygulayabilir
- Atlet tek ayakla kalkış yapabilir
- Atlet mindere geri atlayabilir
- Atlet bir viraj üzerinde koşabilir
- Atlet sıçramayı sever



Gülle Atma (tekerlekli sandalyeli sporcular için de)

- Tutamaklar doğru şekilde çekildi
- Hazır pozisyon alır
- Ayakta durma veya tekerlekli sandalyeye oturma eylemi gerçekleştirir
- Kayan bir koyma gerçekleştirir
- Kayma hareketi yapar
- İleriye doğru atış yapar
- Gülle atma işaretleme alanına atış yapar
- Ters veya ağırlık transferi gerçekleştirir
- Atlet atışı bir elinin avucunda dengeleyebilir
- Atlet, atışı güvenli bir şekilde kaldırabilir ve uygun pozisyonda tutabilir
- Atlet atış yapmayı sever

Yarış yürüyüşü

- Dengeli ve dik bir duruşla yürür
- Yarış, düşük hızlarda uygun biçimde yürür
- Yarış çeşitli hızlarda, yavaş-hızlı yürür
- Yarış rekabetçi biçimde yürür
- Yarış kontrol altında yürür
- Atlet yarış yürüyüşünü sever

Tekerlekli Sandalye Yarışı

- Yarışa hazır bir pozisyon alır
- İleri vuruş ve iyileşme gerçekleştirir
- Tekerlekli sandalye yarışını tamamlama becerisini gösterir
- Kontrollü bir şekilde yarışlar

Softbol Atma (tekerlekli sandalyeli sporcular da)

- Bir softbolu doğru kavrar
- Uygun üstten atma tekniğini gösterir
- Komut üzerine softball fırlatır
- Softball'u ileri yönde fırlatır
- Softball işaretleme alanına softball atar
- Atlet, el atarken beyzbolu düzgün bir şekilde kavrayabilir
- Atlet doğru bir atışa hazır pozisyon alabilir
- Atlet softbol atmayı sever



Atletizm Kıyafetleri

Tüm yarışmacılar için uygun Atletizm kıyafetleri gereklidir. Antrenör olarak kabul edilebilir spor kıyafet türlerini tartışır eğitim ve rekabet için kabul edilemez. Uygun şekilde takılan giysiler giymenin önemini tartışın. Antrenman ve yarışmalar sırasında giyilen belirli kıyafet türlerinin avantajları ve dezavantajları. Örneğin, uzun Kot pantolonlardan mavi jean şortlara kadar her türlü etkinlik için uygun Atletizm kıyafetleri değildir. Ellerinden gelenin en iyisini yapamayacaklarını açıklayın Hareketlerini kısıtlayan kotlar giyerek 100M veya 3K yarış. Sporcuları liseye veya üniversiteye götürürken antrenman sırasında veya yarışmalar sırasında ve giyilen kıyafeti işaret edin. Giyerek örnek bile oluşturabilirsiniz.

Antrenman ve yarışmalara uygun kıyafetler ve antrenman için uygun şekilde giyinmeyen sporcuları ödüllendirmeyen ve / veya rekabet edin. Sporcular, sporcuların dâhil olduğu aktivitelere uygun kıyafetler giymelidir. Genel olarak bu şu anlama gelir: rahat, sınırlayıcı olmayan giysiler ve iyi oturan atletik ayakkabılar. Uygun montaj ve temiz üniformalar, sporcular bir destek. "Göründüğün kadar iyi oynuyorsun" sözü hiçbir zaman kanıtlanmamış olsa da, birçok sporcu ve antrenör buna inanmaya devam edin.

Forma

Formaler, omuzlarda ve kollarda hareket özgürlüğü sağlarken rahatlık ve güzel bir görünüm sağlamalıdır. Formaler gevşek bir şekilde sığmalıdır, ancak bol görünecek kadar gevşek olmamalıdır. Kolsuz gömlek veya tişört önerilir. Formanın şortun içine girecek veya pantolonu ısıtacak kadar uzun olduğundan emin olun.

Şort

Bele tam oturan bel bantlı spor şortları önerilir. Şortlar sporcuya şunları sağlamalıdır: rahatlık ve iyi bir görünüm. Elastik bel bandı gömleğin yerinde kalmasına yardımcı olmalıdır. Bol şortlar sporcular rahatsızlık duyuyor ve spor aktivitelerinden rahatsız oluyorlar.

Çorap

İyi malzemeden yapılmış beyaz tüp çoraplar destek katacak, su toplamasını önlemeye yardımcı olacak, güzel bir görünüm kazandıracak ve bütünüyle kalıcı olacaktır. mevsim ve ayakkabıların ömrünü uzatın.

Ayakkabı

Muhtemelen bir sporcunun giydiği en önemli giyim eşyası Atletizmde yer almak, uygun şekilde takılan bir koşu ayakkabısıdır. İyi koşu ayakkabısının aşağıdakilere sahip olması gerekir.

1. Nasır oluşumunu azaltan kalın yastıklı topuk yastığı, darbeyi emerek çürükler, mahmuzlar, incik atelleri, ayak bileği burkulmaları vb.
2. Kalın, dayanıklı kauçuk taban
3. Daha fazla denge sağlayan ve topuğu koruyan sağlam bir topuk dolgusu düz ayakkabı
4. İyi ve en önemlisi esneklik;
5. İyi uyum



Isınma Takımları

Bir antrenman veya buluşmadan önce ısınmak ve sonrasında sıcak kalmak için ısınma kıyafetleri giyilir. Orta ağırlıkta pamuklu kazak ve pantolonlar mükemmel ve ucuz ısınma malzemeleridir. Naylon rüzgarlıklar, sıcaklığı korumak için mükemmeldir ve sert havalarda sporcuyu kuru tutar.



Atletizm Ekipmanları

Atletizmdeki birçok etkinlik, çok sayıda spor ekipmanı gerektirir. Sporcuların fark edebilmesi önemlidir ve belirli etkinlikler için ekipmanın nasıl çalıştığını ve performanslarını nasıl etkilediğini anlamak. Sporcularınızın adını alın her ekipman parçasını gösterdiğiniz gibi ve her biri için kullanın. İçerindeki bu yeteneği güçlendirmek için seçmelerini sağlayın etkinlikleri için kullanılan ekipmanları tanıtır.

Zamanlama Cihazları

Tam otomatik bir zamanlama sistemi veya elektrikli veya dijital kronometreler tavsiye edilir. Tam Otomatik Zamanlama Olduğunda (FAT) kullanıldığında, zamanlar saniyenin yüzde biri (1/100) olarak kaydedilir. Çoğu manuel zamanlama cihazı çalıştırma düğmesi, durdurma düğmesi ve sıfırlama düğmesi ile donatılmıştır. Tüm manuel zamanlar onda bir olarak kaydedilecektir (1/10) saniye.

Başlangıç Tabancası

Antrenmanlarda başlangıç tabancası kullanılmalıdır. Rekabetçi bir etkinliğe katılmak için bu seslere aşina olmalıdır. Silah için uygun değişiklik bir zil ve çarpma tahtası, (iç mekân pistinde zorunludur), düdük veya sözlü başlangıçtır.



Başlangıç blokları-takozları

Başlangıç bloklarının kullanımı isteğe bağlıdır. Başlangıç blokları, başlangıç çizgisinin arkasına sabitlenmelidir, böylece başlangıç pozisyonu, sporcunun elleri başlangıç çizgisinin hemen arkasına yerleştirilir. Sporcuya izin vermek için bloklar ayarlanabilir olmalıdır. En faydalı başlangıç pozisyonuna ulaşmak için.





Engeller

Sporcuların yeteneklerine uygun engeller kullanılmalıdır. Sporculara ulaşana kadar rekabet engelleri kullanılmamalıdır. Uygulama engellerini aşan engelleme tekniğinin temelini öğrendi. Egzersiz engelleri katlanabilir veya düşecek şekilde tasarlanabilir kolayca. Egzersiz engelleri, trafik konileri üzerinde dengelenmiş bir ışık çubuğundan özel olarak tasarlanmış başlangıç / uygulama engelleri.



Bayrak Yarışı

Katılan her bayrak takımı için bir bayrak gereklidir. Çevresi 10 cm ölçülerinde alüminyum veya hafif, kırılmaz plastiktir. Uygulama için aşağıdaki malzemeler 30 cm uzunluklarda kesilir ve düzgün kenarlara sahip olanlar kullanılabilir: dübeller, eski süpürge sapları veya PVC boru da kullanılabilir.



Uzun Atlama Havuzu

Uzun atlama havuzu minimum 30 cm derinliğinde kum ile doldurulmalıdır. Çukur uzun ve geniş olmalı ve sporcunun güvenli iniş yapmasını sağlamalıdır. Eğer kalıcı tahta çukurdan 2 metreden daha uzağa yerleştirilmişse, piste önden 1 m uzaklıkta geçici bir kalkış tahtası kurulabilir.

Yüksek Atlama Minderi

Yüksek atlama minderleri bir iniş minder, bir çift ayarlanabilir dikme ve bir üst çubuktan oluşur. Yüksek atlama minder minimum 500x250x50cm ölçüsüne sahip olmalıdır. Sadece onaylanan ve sertifikalı yüksek atlama minderleri kullanılabilir; Diğer malzemelerden yapılmış minderler (spor minderleri gibi) kabul edilmez.

Özel Olimpiyatlar Atletizm Antrenörler Hızlı Başlangıç Kılavuzu



Gülle Atma

Özel Olimpiyatlarda demirden yapılmış dış mekân çekimleri ve sert plastikle kaplı iç mekan çekimleri kullanılabilir. Yarışmalar ve her iki tip, aşağıdaki minimum ağırlık gereksinimleri olduğu sürece yarışmada kullanılabilir. Takip etti:

- Erkek: 4 kg.
- Kadınlar: 2,72 kg.

Tekerlekli Sandalye Yarışması:

- Erkekler: 1,81 kg.
- Kadınlar: 1.36 kg



Softbol

Resmi boyut (30cm) ve ağırlık (mavi nokta, geleneksel uçuş) softball'lar tavsiye edilir. Eğitim için genellikle bir düzine softball yeterlidir oturma, toplantı, celse. Tenis topları, daha az işlev gören kullanım için ikame edilebilir ve çok engelli sporcular.



Bir Bakışta Genel Atletizm Ekipman Listesi

Baton	İnce bir çubuk.
Başlangıcı için zil	İpleri veya flama bayraklarını kısıtlama
Plastik halkalar	Lastik bantlar
Panolar	Kural Kitapları
Çapraz çubuklar	Emniyet pimleri, numaralar
Halatları sınırlamak için bayraklar	Puan cetvelleri ve etkinlik kartları
Faul / bayraklar (kırmızı ve beyaz)	Sektör bayrakları
Kürekler	Fırlatma Aletleri
İniş çukurları	Yüksek atlama standartları
Tur sayacı	Başlangıç tabancaları
Son tur zili	Başlangıç bloğu taşıyıcı (veya el arabası)
Başlangıç blokları	Maskeleme bandı
Genel seslendirme sistemi	Çelik veya fiberglas bantlar
Megafon veya megafon	Kronometreler
Yetkililerin stantları	İki yönlü telsizler
Kalemler ve defterler	Düdük



Atletizm Kurallarını Öğretmek

Atletizm kurallarını öğretmenin en iyi zamanı antrenman yapmaktır. Örneğin, sporcular değişimleri üzerinde çalışırken, sadece yasal değişim yapmakla kalmamalı, aynı zamanda sporcularınıza takasın neden bölgede olması gerektiğini açıklamalısınız. Aşağıda, etkinliğe özgü bazı temel kuralları sağladık. Bu kurallara uyulmaması sporcu ile sonuçlanabilir. Yarışma sırasında diskalifiye için Lütfen resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kuralları Kitabına bakın.

Devam Eden Yarışmalar için Genel Kurallar

1. İki yanlış başlangıçtan sonra koşucu diskalifiye edilir.
2. Sprintler: Koşucu yarış boyunca şeritte kalmalıdır.
3. Koşucu başlangıç çizgisinin arkasından başlamalıdır.
4. Koşucu, başka bir koşucunun ilerlemesini engelleyerek, itip kakarak veya müdahale ederek engellerse diskalifiye edilir ve kazanırsa haksız bir avantaj sağlamış olur.
5. Koşucu spor ayakkabısı giymelidir.
6. Silahın ateşlemeden önce çıkış yanlış bir başlangıca neden olur ve bu da yarışmadan diskalifiye edilmesine yol açabilir.
7. Sporcular, herhangi bir avantaj elde edilmezse, atanan şeritlerden ayrılma nedeniyle otomatik olarak diskalifiye edilmez.

Bayrak Yarışı Etkinlikleri için Genel Kurallar

1. Koşucular, baton değişim bölgesi içinde geçmelidir.
2. Koşucular pas vermek için baton atamazlar.
3. Koşucular 4x100 metrelik bayrak yarışı boyunca kulvarlarında kalmalıdır.
4. Koşucular, başka bir koşucunun ilerlemesini engeller, engeller veya müdahale ederse diskalifiye edilir.
5. Devralma bölgesi içinde, belirleyici olan sadece batonun pozisyonudur, pozisyon veya lokasyon değildir.
6. 4x400M rölesinde, birinci ayağın yanı sıra ikinci ayağın ilk dönüşünün sonundaki kısmı ikinci ayak tamamen kulvarlarda koşulacaktır.

Uzun Atlama için Genel Kurallar

1. Her zaman kalkış hattının arkasından başlayın.
2. Ardışık olmayan üç sıçramanın en iyisi final skoru olarak işaretlenecektir.
3. Atlamanın kalkış çizgisinden / tahtasından kumda yapılan en yakın izlenime olan mesafesini ölçün.
4. Çukurdan yanlardan veya arkadan çıkın. Piste doğru geri yürümek, işaretinizden geçmek ve kalkış çizgisi faulle sonuçlanacaktır.
5. Koşu: Atlet, süpürgelik ile kum çukuru arasındaki minimum mesafe olan en az 1M atlayabilmelidir.
6. Ayakta: Sporcu kalkışta her iki ayağını da kullanmalıdır.

Yüksek Atlama için Genel Kurallar

1. Müsabaka veya müsabaka için ısınma sırasında çubuğun üzerinden dalmayın.
2. Kötü bir yoldan sonra atlamamaya karar verirken çukura, standartlara veya çubuğa dokunmayın veya yatay düzlemi geçmeyin. Yaklaşmak. Çukur, çubuk veya yatay düzleme dokunulmamışsa ve saat kalır.
3. Her iki ayağınızdan da havalanmayın. Herhangi bir stilde yüksek zıplamalar, tek ayakla kalkıştan yapılmalıdır.
4. Çukurdan yanlardan veya arkadan çıkın.
5. Herhangi bir yükseklikte arka arkaya üç faul nihai sıralamayı belirleyecektir. Nihai skor, son yükseklik temizlendi.
6. Tüm yüksek atlama müsabakaları için minimum açılış yüksekliği 90 cm olduğundan, sporcu en az 1M sıçrayabilmelidir.



Fırlatma Etkinlikleri için Genel Kurallar

1. Resmi ölçülerde ve ağırlıkta softbol, tenis topu veya şut kullanın.
2. Fırlatma halkasının / çemberin veya alanın arkasına girin ve çıkın.
3. Softball veya tenis topunu herhangi bir şekilde atın.
4. Ardışık olmayan üç atıştan en iyisi final skoru olarak işaretlenecektir.
5. Softbol atışı faul çizgisinin üzerinden veya gülle atma parmak tahtası üzerine veya üstüne basmayın.
6. Gülle Atma: Omuzdan ve boyun kasıklarından sadece tek elle legal bir atış başlatılmalıdır. Atış omuz altına düşmez.

Tekerlekli Sandalye Yarışı için Genel Kurallar

1. Tekerlekli sandalye sporcuları yarışlara ön tekerlekler başlangıç çizgisinin gerisinde olacak şekilde başlamalıdır.
2. Diğer tüm koşu kuralları geçerlidir.

Protesto Prosedürleri

Protesto prosedürleri rekabet kurallarına tabidir ve rekabetten rekabete değişebilir. Bir tek kural ihlalleri protesto edilebilir. Yetkililer tarafından yapılan yargı çağruları veya bölünme kararları protesto edilemez. protesto, kural kitabındaki belirli ihlalleri ve antrenörün kuralın neden böyle olmadığını hissettiğinin açık bir tanımını yapmalıdır.

Rekabet yönetim ekibinin görevi kuralları uygulamaktır. Bir antrenör olarak sporcularınıza ve takımınıza karşı göreviniz Sporunuz yarışırken Resmi Atletizm Kurallarını ihlal ettiğini düşündüğünüz herhangi bir eylemi veya olayı protesto etmektir. O protestolarda bulunmamanız son derece önemlidir, çünkü siz ve sporunuz istediğiniz sonucu alamadınız. Protestolar, bir yarışmanın programını etkileyen ciddi konulardır. Öncesinde yarışma ekibiyle görüşün. o yarışma için protesto prosedürlerini öğrenmek için rekabet.



Atletizm Protokolü ve Kuralları

Antrenörların Beklentileri

1. Katılımcıların ve hayranların takip etmesi için her zaman iyi bir örnek olun.
2. Katılımcılara uygun sportmenlik sorumluluklarını öğretin ve sportmenlik yapmalarını ve etik en önemli önceliklerdir.
3. Yarışma görevlilerinin kararlarına saygı gösterin, etkinlik kurallarına uyun ve taraftarları kışkırtacak davranışlarda bulunmayın.
4. Muhalif antrenörlara, yönetmenlere, katılımcılara ve taraftarlara saygılı davranın.
5. Kamuoyunda görevliler ve rakip antrenörle el sıkışın.
6. Sportmenlik standartlarına uymayan katılımcılar için cezalar geliştirin ve uygulayın.
7. Özel Olimpiyat Antrenörları Davranış Kurallarını okuyun, imzalayın ve bunlara uyun.

Yetkililerin Beklentileri

1. Her sporcunun nazik, objektif ve tarafsız bir görevlendirme almasını sağlayın.
2. Sporun kurallarını tüm yarışmacılara uygularken tutarlı olun.
3. Tüm görevlilerin, yönettikleri olayların mevcut kurallarını bildiklerinden emin olun.
4. Her etkinliği ve her buluşmayı prestijli ve önemli bir etkinlik olarak değerlendirin.
5. Baştan sona sakın bir tavır takın ve dikkati sporcudan uzaklaştıran hareketlerden kaçının.
6. Her yarışmacının rekabet etmek için adil bir şansa sahip olmasını sağlamak için uygun önleyici adımları attığınızdan emin olun.
7. Sporcuların, antrenörlerin ve seyircilerin güvenliğini her zaman ön planda tutun.

Sporcuların Beklentileri

1. Takım arkadaşlarınıza saygılı davranın.
2. Bir hata yaptıklarında takım arkadaşlarını cesaretlendirin.
3. Rakiplere saygılı davranın: Yarışmalardan önce ve sonra tokalaşın.
4. Yetkililerin yargılarına saygı gösterin; kurallara uymak ve hayranları kışkırtabilecek hiçbir davranış sergilemek.
5. Adil bir yarışma düzenlemek için yetkililer, antrenörlar, yönetmenler ve diğer katılımcılarla işbirliği yapın.
6. Diğer takım kötü davranış gösterirse misillemede bulunmayın (sözlü veya fiziksel olarak).
7. Özel Olimpiyatları temsil etme sorumluluğunu ve ayrıcalığını ciddiyetle kabul edin.
8. Kazanmayı kişisel elinizden gelenin en iyisini yapmak olarak tanımlayın.
9. Antrenörünüzün belirlediği yüksek sportmenlik standardını yaşayın.
10. Özel Olimpiyatlar Sporcularının Davranış Kurallarını okuyun, imzalayın ve bunlara uyun.



Atletizm Sözlüğü

Terim	Tanım
Adaptasyon	Bir kas lifi veya organizması aşırı yüklendiğinde, bu kas lifi veya organizması eklenen stresi ayarlayacak ve daha güçlü hale gelecektir.
Aerobik (oksijenli)	Gıdaların (karbonhidratların) havadaki oksijen tarafından tamamen oksitlendiği ve gıdalardan elde edilen maksimum Kimyasal enerjinin üretildiği hücrel bir işlem. Aerobik aktiviteler, sürekli korunabilen ve doğası gereği ritmik olan en büyük kas gruplarını kullanır (ör. Yürüyüş, koşu, yüzme, bisiklet vb.).
Anaerobik (oksijensiz)	Gıdaların (karbonhidratların) tamamen okside olmadığı ve havadaki oksijen kullanılmadığı hücrel bir işlem.
Çapa bacak	Bayrak yarışı final veya dördüncü ayağı.
Yaklaşım	Gerçek bir beceriyi yerine getirmeden önce bir sporcu tarafından yapılan koşu, yani uzun atlama, yüksek atlama.
Kol salıncak	Kolların hareketi, karşı bacağına karşı denge olarak ileri geri hareket ettirilir.
Atletik şekli	Bir sporcunun seçtiği etkinlik için ne kadar uygun olduğu.
Temel	Belirli bir sistemi eğitmeyen, ancak belirli koşular yapmak için temel gücü sağlayan aerobik koşulardır.
Baton	Bir röle takımının üyeleri arasında taşınan ve geçen boru şeklindeki nesne.
Kör Geçiş	Batonu koşuda koşmadan bakarken koşucu gelen koşucudan batonu alan koşucu ile bayrak yarışında geçmek.
Ağırlık merkezi	Baş ve gövde boyunca bir çizginin çizildiği nokta zemine uzanır.
Oluk	Doğruca bir oval veya yarı oval iz üzerinde bir uzatma.
Daire	Atış için rekabet alanı koymak.
Kapalı pozisyon	Omuz ve kalçanın geri döndüğü atış için güçlü bir atış pozisyonu.
Kol demiri	Yükseltiye alçaltılabilen çubuk, yüksek atlama için iki standart arasına yerleştirilir.
Çömeli Başlama	Bir koşucunun dört ayak pozisyonu bir sprint başlangıcında.
Tarih Hızı	Koşu aralığının hızı, sporcunun şu anda hazırladığı etkinlik için elde edebileceği en iyi performansın hızına eşittir.
Ölü ısı	İki veya daha fazla koşucu bitiş çizgisini aynı anda geçtiğinde, beraberlikle sonuçlanır.
Bitmedi (DNF)	Bir sporcu bir yarış başlattığında, ancak bitiş çizgisini geçmeden önce düşer.
Diskalifiye (DQ)	Bir sporcu bir kuralı ihlal ettiğinde, programlanmış bir etkinlik için görünmez veya engelleyerek veya müdahale ederek haksız bir avantaj kazanır.
Destek Ayağı	Bir adım atma ya da kalkış sırasında kuvveti uygulayan bacak.



Özel Olimpiyatlar Atletizm Antrenörlar Hızlı Başlangıç Kılavuzu

Terim	Tanım
Süre	Bir olayın başıyla sonu arasındaki belirli zaman parçası, başı ve sonu belli bir zaman aralığı, akıp giden zamanın içinde belli bir bölüm.
Değişim Bölgesi	Batonun, yarışçı boyunca koşan koşucudan koşucuya koşması gereken 20M uzunluğundaki bölge.
Yanlış Başlangıç	Başlangıç bloklarını start komutundan önce bırakmak.
Fartlek	Koşucunun istediği şekilde değiştirilmiş hızlı, orta ya da yavaş koşma periyotlarını kullanabilmek için koşucuyu sürekli koşuda gerektiren bir egzersiz türü. Bu egzersiz hem aerobik hem de anaerobiktir.
Alan	Saha etkinlikleri için katılım alanı.
Esnek	Dirsek veya diz gibi bir eklem bükme eylemi.
Esneklik	Bir vücut eklemine normal hareket açıklığı boyunca hareket ettirme yeteneği.
Harfi Harfine Yerine Getirmek	Vücudun başka bir hareketini takiben vücudun bir kısmının veya parçalarının hareketi.
Ayak Grev	Vücudu ileri iten mekanik kuvveti sağlayan ayakla yere vurmak.
İleri Yalın	Gövdenin, kalçalarda başlatılan koşu veya yürüme sırasında üstlendiği açı.
Faul	Bir kuralın ihlali.
Ön Koşucu	Bir yarışa liderlik eden bir sporcu, böylece hızı belirliyor.
Kavrama	Bir fırlatma aletinin el pozisyonu.
Elini	Bir bayrak takımının gelen ve giden koşucuları arasındaki copların değişimi ya da geçişi.
Kafa Rüzgar	Sporculara doğru esen rüzgarın yönü.
Sıcaklık	Rekabet için bir grup sporcu.
Kalça Rotasyonu	Çalışırken veya yürürken bir adım sırasında gerçekleşen kalçaların ileri dönüşü.
Engelleyen	Bir koşucunun başka bir koşucunun önüne çarptığı veya önünü kestiği, onu yavaşlatması veya zorla atması için bir ihlal.
Yoğunluk	Bir organizmaya uygulanan stres derecesi.
Aralıklı Eğitim	Alternatif, koşu sürelerinin “iyileşme” periyotlarıyla belirtilen sürelerde (genellikle 2-5 dakika) maksimum eforla çalışır. Genellikle dinlenme periyodu koşu periyoduna eşittir. Bu aerobik bir antrenman.
Jo Gg İn G	Yavaş tempoda koşmak veya doğa yürüyüşü.
Tekme	Hızlanma; Bir yarış sonunda bacak hızı.
Kurşun Bacak	Zeminde zıplayan veya engelleyen ilk bacak.
Kurşun Bacak	Bir röle takımında ilk koşucu.
Yasal	Kural ihlali veya ihlali olmayan herhangi bir atlama veya fırlatma işleminin başarılı bir şekilde tamamlanması.



Terim	Tanım
İzler	Bir sporcunun bir yarış veya atlama için başlangıç noktası.
Maksimum	Bir temsilci için kaldırılabilir azami ağırlık miktarı.
Mekanik	Birinin bir ayağını diğerinin önüne sokma şekli, toprağı geriye doğru itme eğiliminde bir hareketle yere çarparak vücudun ileri doğru itilmesine neden olur.
Kas dayanıklılık	Kas yorgunluğu olmadan çalışmaya art arda devam edebilme. Bu, özellikle koşucular için önemlidir.
Kas gücü	Belirli bir süre boyunca yapılan çalışmalar. Uzun ve yüksek atlamalar gibi patlayıcı kuvvet gerektiren, atletizmdeki olaylar için güç çok önemlidir.
Kas gücü	Bir sporcunun bir kerede uygulayabileceği en büyük güç.
Aşırı mesafe	Sürekli tempo 10 dakikadan fazla sürüyor ve mesafe koşma ya da yürüme programına dayanıyor. Bu aerobik bir antrenman. Bu, yıl boyunca taşınan tek egzersiz türüdür. Uzun Yavaş Mesafe (LSD) çalışması, VO ₂ Max'in yaklaşık yüzde 65'inde bir hızda gerçekleştirilir.
Hız	Koşarken veya yürürken belirli bir mesafeyi kaplamanın oranı.
Koşan	Bastonu uzatan bayrak koşucusu.
Geçen	Bir sporcu sırasına geldiğinde atlamayı denemeyi ya da atmayı reddettiğinde.
Çukur	Uzun atlama köprüleri ve yüksek atlama köprüleri için iniş alanı, genellikle kum veya talaş (uzun atlama) veya sentetik malzemelerle (yüksek atlama) doldurulur.
Plyometrik Eğitim	İlgili kasların hızlı, dinamik gerilmesine yanıt olarak güçlü kas kasılmaları ile karakterize edilen egzersizler. Kas esniyor ve uzanıyor. Bu tür bir egzersizle bu kas refleksleme süreci iyileştirilir.
Güç ayak	Bir yarışta lider ayak; tercih edilen veya dayanıklı ayak.
Güç fazı	Ayağın zeminle teması kesilene kadar ayağın zemine temas ettiği süre, bacağın uzamasından geçer.
İlerici direnç	Vücudun yeni strese alışmasıyla, ağırlığını giderek artırmak. Kas normal talebinin ötesinde gerildiğinde, kas pozitif tepki veriyor ve güçleniyor.
Alıcı	Bir bayrak yarış batonu alan atlet.
Kurtarma	Bir kolu veya bacağına sürücüyü geri getirme, itme veya sabitleme pozisyonu.
Kurtarma Aşaması	Ayağın zemine temas etmesini kaybettiği zaman, tekrar yere çarpana kadar.
Refleks	İstemsiz ve otomatik kas reaksiyonu.
Tekrarlar (tekrarlar)	Bir asansörün arka arkaya sürekli olarak, sürekli art arda asansör hareketi yapılır.
Dinlenme	Bu süre, genellikle hızlı yürümeye ya da yavaş koşmaya harcanan bir stres döneminden iyileşmeye ayrılmıştır.
Ritim	Düzensiz ve iyi koordine koşu hareketi.



Özel Olimpiyatlar Atletizm Antrenörler Hızlı Başlangıç Kılavuzu

Terim	Tanım
Makas atlama	Çubukları geçerken bacakların makas hareketi ile hareket ettirildiği yüksek atlama tarzı.
Karalama çizgisi	Atma ve atlama olaylarında geçilemeyen sınırlama çizgisi.
Sektör	Atış ve voleybol atışının iniş alanı.
Set	Bir dinlenme periyodu izleyen bir grup tekrar.
Gülle atma	Atış rekabeti için kullanılan demir, plastik veya pirinç küreler.
Özgünlük	Faaliyetin fizyolojik taleplerini karşılayan atletizmdeki bir olay için fiziksel şartlanma. Örneğin: dayanıklılık eğitimi dayanıklılık üretir; güç eğitimi güç üretir; kuvvet antrenmanı kuvvet üretir.
Sprint Eğitimi	Tekrarlanan kalite (koşucunun temel hızının yüzde 75'inden fazla) 50-150m'lik koşular ile tam iyileşme sağlayan dinlenme süreleri. Bu bir anaerobik antrenman.
Aşamalı Başlangıç	Koşucuların pistin eğrisi çevresinde farklı noktalara yerleştirildiği 200M, 400M, 800M, 4x100M ve 4x400M röle yarışları için kullanılan start.
Duruş	Bir sporcunun özel başlangıç pozisyonu.
Başlangıç blokları	Sporcunun ayağını tüm sprintler için desteklemek için başlangıç çizgisinin arkasındaki piste yerleştirilmiş metal bloklar.
Hemen	Bir parçanın bir eğriden diğerine doğru düz alanı.
Stres	Bir kas lifi veya organizmasına yerleştirilen aşırı yük.
Uzun adımlarla yürümek	Koşarken bir sporcunun bacak döngüsü ile kapsanan mesafe.
Refleks	Koşu aşamasında ayağın yere temas ettiği süre.
Vuruş Hacmi	Kalbin ventrikül tarafından her bir vuruşta atılan kan miktarı, genellikle mililitre (ml) cinsinden ifade edilir. Yüksek eğitimli dayanıklılık sporcularının önemli ölçüde daha yüksek kalp debisi vardır.
Salınım	Bir sporcunun vücudunun veya vücudunun bölümlerinin sarkaç hareketi.
Havalanmak	Yerden ayrılma eylemi.
Kalkış Ayağı	Sporcunun kendini yerden ittiği ayak.
Kalkış İşareti	Sporcunun yerden çıktığı nokta.
Teknik	Bir sporcu tarafından bir beceriyi gerçekleştirmek için kullanılan form.
Tempo	Belirli bir tempoda koşmak veya yürümek için gereken top kaybı sayısı.
Aşırı Yük Prensibi	Aşağıdaki yöntemlerden biriyle kasların güçlendirilmesi: ♦ Daha önce olduğu gibi aynı ağırlıkta, ancak daha hızlı kaldırma. ♦ Kaldırılan ağırlık miktarını artırmak. ♦ Aynı ağırlığı kaldırmak, ancak eskisinden daha fazla kaldırmak.
Burun pansiyon	Atışta sporcunun geçmeyeceği bir engelleme tahtası kullanılır.



Terim	Tanım
Gövde	Vücudun kalçadan omuzların üstüne kadar uzanan kısmı.
Devir	Sağ veya sol ayağın belirli bir zaman diliminde toprağa çarpma sayısı.
Bağlama	Kasların artık belirli bir yoğunlukta performans gösteremediği nokta.
Görsel Geçiş	Bir koşucu, koşucu sırasında diğer koşucuya ve batona tekrar bakarken gelen koşucudan batonu alan koşucu ile geçer.
VO₂ Maksimum	Vücudun hücre düzeyinde oksijen kullanma yeteneği. Hızına eşdeğer biri 10 ila 12 dakika sürebilir ♦ Tüm vücudun maksimum oksijen alımının bir ölçüsü.Aşağıdaki olaylara dayanmaktadır: ♦ Akciğerlere giren ve çıkan havanın hareketi ♦ Oksijenin akciğerlerden kana geçişi ♦ Kan oksijeni toplar ♦ Kan pompalayan kalp ♦ Atardamarlar, atardamarlar ve kılcal damarlar yoluyla kaslara kan verilmesi ♦ Kanda taşınan oksijeni çıkarmak ve kullanmak için yakındaki hücrelerin mevcudiyeti
Isınmak	Yorucu egzersiz öncesi vücut sıcaklığının yükseltilmesi ve kasların gevşetilmesi aşamalı bir süreçtir.
Ağırlık çalışması	Ağırlık kaldırma ve aşırı yük prensibine dayanarak mukavemet gelişimi.
Rüzgar sprint	Kısa, koşullandırma için sprint alıştırmaları yapın.



Ek: Beceri Geliştirme İpuçları Temel Koşu Mekanığı

Koşmak, koşarken yürümekten farklıdır, koşarken, sporcunun yalnızca bir ayağı yere temas eder. zamanlar. Bununla birlikte, hem koşu hem de yürüme yarışmalarında sporcu dengeli ve dik bir duruş sağlamalıdır. Koşu koşusu veya mesafe etkinlikleri için form aynı temel ilkeleri izler. Bununla birlikte, uzak mesafeli olaylarda diz tahrik ve kol arabası biraz daha alçaktır. Bu bölüm, mekanik çalıştırma için genel yönergeler verir. Daha özel, Sprint, orta ve uzun mesafe bölümlerinde teknik detaylar yer almaktadır.



Sprinter



Mesafe Koşucusu

1. Atlet, hızını her ayak vuruşunda ne kadar kuvvet uygulandığına göre kontrol eder.
2. Ayak yere ne kadar hızlı vurursa, atlet o kadar hızlı koşar.
3. Hızlı koşarken topuk kalçanın altından yukarı kaldırılmalıdır.
4. Bacak çevirme hızı ve adım uzunluğu, bir sporcunun koştuğu hızı belirler.

Uygun Koşu Formuna Giriş

1. Gövde ve başınız doğrudan kalçaların üzerinde olacak şekilde Kalça Uzun pozisyonu alın.
2. Kollarınızı vücudunuzun yanlarında gevşek bir şekilde sarkıtın.
3. Başparmaklarınız yukarıda olacak şekilde ellerinizi gevşek bir şekilde kapatın.
4. Biraz öne doğru eğilin; vücut ağırlığı ayak topları üzerinde ortalanana kadar ayak bileklerini bükün.
5. Kolları bükün; alt ve üst kollar arasında 90 derecelik bir açı oluşturacak şekilde ellerini kalçanın üstüne getirin.
6. Yüz kasları gevşemiş halde ileriye dönük olarak başınızı nötr bir pozisyonda tutun.

Kaldırma Dizleri / Sürüş Kolları

1. Topuğu kaldırın ve ayak parmaklarınızla itin.
2. Bacağınızı dizinizden bükün ve ileri doğru itin.
3. Ayağınızı dizinizin altında öne doğru getirin.
4. Ayağı vücudun altına geri getirirken ayak topu ile yere vur.
5. Omuz kaslarından yardım almadan kolları öne ve arkaya doğru sallayın.
6. Ellerinizi gövdenin orta hattında üstte ve kalçanın arkasında altta durdurarak açığı hafifçe kısaltın yukarı dönüşte ve aşağı dönüşte açığı hafifçe uzatarak.

Hatalar ve Düzeltmeler - Çalıştırma Temelleri

Hata	Düzeltilme	Alıştırılmalar / Test Referansı
Atlet dik koşmuyor.	Savurma ayağının olduğundan emin olmanız gerekir. Tamamen uzatıldı (itin).	Sınırlayıcı adımlar ile çalışmak.

Özel Olimpiyatlar Atletizm

Antrenörlar Hızlı Başlangıç Kılavuzu



Başlıyor

İyi bir başlangıç, mesafeden bağımsız olarak herhangi bir pist etkinliğinde tüm farkı yaratabilir. Bir yarışın başlangıcında, sporcular güçlü ve hızlı çıkmak istiyor. İki ana başlatma türü vardır - dik durma ve blok başlatma. Sprint etkinliklerinde, sporcular stand-up veya blok start kullanır. Mesafe yarışlarında, sporcular ayakta startı kullanır.

Güç Ayağı

Bu başlangıçta, atlet güçlü bir başlangıç için "güç ayağını" öne koyar. Güç ayağını belirlemek kolay olabilir sporcunun bir topa vuruyormuş gibi yapması ile gerçekleştirilir. Topa vurmak için kullanılan ayak arka ayaktır. Ayak vücudu desteklemek için kullanılan ön ayak, güç ayağıdır.

Ayakta Başlatma

Öğretim Noktaları

Başlangıcın temelleri üç komut içerir: "işaretinizde", "ayarla" ve "git". "Git" in bir başlangıç olabileceğini unutmayın. tabanca veya düdük.

"İşaret" Komutu

"İşaretiniz üzerinde" komutu, sporcu yarışa başlamak için başlangıç çizgisine geldiğinde kullanılır.

1. Başlangıç çizgisinin arkasında durun, rahat ve güç ayağı önde.
2. Arka ayağınızı yaklaşık 20-30 cm olacak şekilde ön ayak topuğunun arkasına yerleştirin.
3. 2 metre ileriye odaklanarak hafifçe yukarı bakın.

"Set" Komutu (Not: 400m'den uzun yarışlarda kullanılmaz)

"Ayarla" komutunda, sporcu mümkün olduğu kadar hareketsiz hale gelmelidir.

1. Ön dizinizi hafifçe bükün - ağırlığı ön (güç) ayağın üzerine koyarak yaklaşık 120 derece.
2. Kolu, gövdenin önünde bükülmüş olarak ön ayağın tersi yönde tutun.
3. Diğer kolu geride tutun, el kalçayı hafifçe geçecek şekilde kapalı.
4. Mümkün olduğunca hareketsiz durun.

"Git" Komutu - Başlayanın Tabancasının veya Düdüğünün Sesi

"Git" komutu, sporcunun hareket etmeye başlaması içindir. "Git" komutu genellikle bir başlangıç oyuncunun sesiyle oluşturulur.

tabanca veya düdük gibi başka bir cihaz.

1. Arka ayağı öne doğru sürün, dizle önde, ön kolu arkaya doğru sallayın.
2. Arka kolu kuvvetli bir şekilde ileri doğru sallayarak ön (güç) ayağın topunu kuvvetlice itin.
3. Vücudu ileri doğru itmek için kolları kullanarak aşağıda kalın.





Çıkış Takozu

Her sporcunun kendisi için rahat olacak şekilde ayarlanmış bloklara ihtiyacı vardır. Öğrenmek, eğitmek ve blok kullanmak, Sporcu ve antrenör arasında tartışılması gereken bireysel karar. Not: Bunlar genel yönergelerdir ve fiziksel yetenek veya hareket açıklığına bağlı olarak her sporcu için geçerli değildir.

Öğretim Noktaları

Blokları Ayarlama

1. Blokları başlangıç yönünde hizalayın.
2. Başlangıç bloklarını başlangıç çizgisinden bir fit uzunluğunda yerleştirin.
3. Ön pedalı başlangıç çizgisinden iki ayak boyu uzağa yerleştirin.
4. Arka pedalı başlangıç çizgisinden iki buçuk ila üç ayak uzunluğunda veya yaklaşık bir fit mesafeden ön blok.
5. Not: Ön ve arka pedallar, sporcunun tercihine bağlı olarak ayarlanmalıdır. Seyahat ettiğinde rekabet etmek için başlangıç blokları farklıdır. Bununla birlikte, sporcunuz minimum ayarlamalar yapabilecek ve blokların ayarlanmasında tutarlı olacaksınız.



"Çıkış İşaret" Komutu

1. Diz çök.
2. Güç ayağı ön pedaldarken, ayak parmakları yere zar zor temas edecek şekilde ayaklarınızı pedallara sıkıca yerleştirin.
3. Topuklar pedalların dışında ve ayak parmakları kıvrılmış ve piste değıyor.
4. Arka bacak dizleri yerde dinleniyor.
5. Ellerinizi omuz genişliğinde başlangıç çizgisinin arkasına yerleştirin.
6. Parmak uçlarınızı aşağıya, baş parmaklar birbirine bakacak şekilde, işaret parmakları ile parmaklar arasında bir yay oluşturacak şekilde yerleştirin.
- başparmak, başlangıç çizgisine paralel.
7. Kolları düz ve sert tutarak ancak kilitlenmeden gövdeyi hafifçe öne doğru yuvarlayın.
8. Ağırlığı eşit olarak ellerinize ve dizinizin arkasına dağıtın.
9. Başınızı omurgayla aynı hizada tutun.
10. Başlangıç çizgisinin birkaç metre önündeki bir noktaya odaklanın.

"Ayarla" Komutu

1. "İşaretiniz üzerinde" konumundan, kalçanızı omuzlardan biraz daha yüksekte kaldırın, ön diz bükülü yaklaşık 90 derece, arka diz 110 derece ile 120 derece arasında bükülmüş.
2. Kolları düz tutun ama kilitlemeyin.
3. Ağırlığı eller üzerinde eşit olarak dağıtın.
4. 2 metre aşağıya odaklanın.
5. Sırt ve baş düz bir çizgi oluşturur.
6. Silahın sesine tepki vermeye veya komuta başlatmaya odaklanın - bloklardan çıkın.



"Başla" Komutu - Başlayanın Tabancasının veya Düdüğünün Sesi

1. "Ayar" konumundan, marş tabancasının sesiyle veya başla komutuyla dizini ve karşı kolu geri itin kuvvetle ilerle.
2. Her iki bloğun ayak tabanlarını sürün.
3. Güç ayağını sertçe iterek, bacağı tamamen uzatarak gövdeyi aşağıda tutun.
4. Bacakları ve kolları ileriye doğru sürmeye devam edin, tam hızla ilerleyin.
5. Blokların dışına hareketi başlatmak için elleri hızlı hareket ettirmeye konsantre olun.

En Yüksek Hıza Hızlanma

1. Hız arttıkça adımın uzunluğunun kademeli olarak artmasına izin vererek bloklardan kısa, hızlı adımlar kullanın uyanık olmak. İlk 5-6m öne doğru eğimli olmalı, 25-40m'de tamamen dik olmalıdır.
2. Ayakların doğrudan ağırlık merkezinin altına geldiğinden emin olun.
3. Kolları kuvvetli bir şekilde kullanın, yukarı kalkarken gevşek bir şekilde kapalı ellerinizi göğüs hizasına getirin ve arkada durdurun. aşağı inerken kalça tarafı.

Sprintler (100m-400m)

Sprint, olabildiğince hızlı koşma sanatıdır. Güç ve koordinasyon, üretimdeki temel bileşenlerdir hız. Koordinasyon, iyi koşu mekaniği uygulayarak geliştirilebilir. Hız çoğunlukla içsel bir faktördür; ancak, uygun eğitimle hem koordinasyon hem de hız iyileştirilebilir. Koşu mekaniği şu şekilde açıklanmaktadır: "Koşu Temelleri" bölümü. Sprint, dört aşamaya ayrılabilir: başlangıç, hızlanma, sürdürme momentum ve bitiş.

Hızı artıran iki ana bileşen, adımların ne kadar uzun olduğu (adım uzunluğu) ve ne kadar hızlı yapıldığıdır. (adım frekansı).

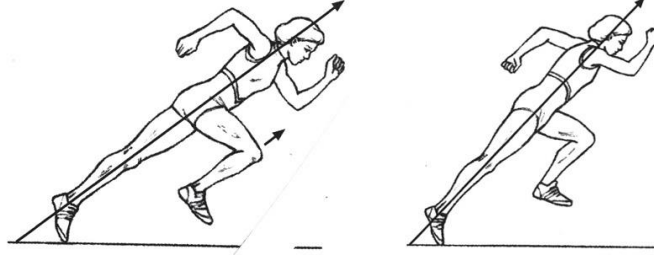
Başlangıç Aşaması

Başlangıçlar, "Başlangıçlar" başlıklı bölümde açıklanmaktadır.

Hızlanma Aşaması

Hızlanma aşaması, tahrik ayağı ile sürülerek veya itilerek elde edilir. Bu, ileriye doğru bir eğim gerektirir. İvme miktarı ile doğru orantılıdır. İvmenin hız veya hızlı olmadığını unutmayın; anlamı artan hız oranı.

1. Tahrik bacağı sürerken veya iterken, serbest bacak da ayağı vücudun merkezinin altına yerleştirmek için alçak ve hızlı hareket ediyor yerçekimi.
2. Tahrik bacağının topuk kurtarması bloklardan düşük geliyor.
3. Her adımda, en yüksek hıza ulaşılan kadar hız artar
4. Her bacak tamamen uzatılana kadar güçlü bir şekilde sürülür.
5. Kuvvetli kol hareketi denge, ritim ve rahatlamayı sağlamaktır.



Momentum Aşamasının Korunması

Momentumun korunması aşaması, temel mekaniği, içinde elde edilen hız ile birleştirilerek elde edilir. hızlanma aşaması.

1. Dizlerinizi yukarı doğru, uyluğun izlemek için paralel (yatay) olmasını sağlayın.
2. Sürüş ayağı yerden ayrılırken yüksek topuk kurtarma devam ettirilir.
3. Vücudunuz belden değil yerden hafifçe öne doğru eğik olacak şekilde uzun bir duruş sağlayın.
4. Kolları omuzları döndürmeden kuvvetli bir şekilde ileri ve geri sallayın.
5. Ayakları esnek, parmaklarınızı yukarıda tutun.

Eğri Üzerinde Sprint

1. Eğri etrafında içe doğru eğilin.
2. Ayakları eğriye paralel tutun (çizgilerle aynı yönde).

Bitiş Aşaması

1. Pistte koşarken, sporcu bitiş çizgisine kadar normal adım hareketi ile iyi bir duruş sağlar.
2. Son adımı atan atlet ileri atılır ve bitiş çizgisine doğru eğilir. Sporcu, bitiş, ivmeyi devam ettirmenin gerçekten çok ötesinde.





Sprintler için Alıştırmalar

A - Atlamalar

Tekrarlar: 3x30m

Amaç

- Hızlı bacak hareketi geliştirin - yukarı / aşağı sürüş
- Uygun ayak vuruşunda tutarlılık geliştirin
- Engelli ritmi geliştirin

Öğretim Noktaları

1. Kalça Uzun pozisyonunu alın, atlamaya başlayın.
2. Bacakları yukarı, topuklarınızı kalçaya ve bacakları dönüşümlü olarak hızlıca sürün.
3. Başlamak için geri gidin, diğer bacakla tekrarlayın.

B - Atlamalar

Tekrarlar: 3x30m

Amaç

- Hızlı bacak hareketi geliştirin - yukarı / aşağı sürüş
- Uygun ayak vuruşunda tutarlılık geliştirin
- Engelli ritmi geliştirin



Öğretim Noktaları

1. Kalça Uzun pozisyonunu alın, atlamaya başlayın.
2. Bir bacağınızı bükün ve yukarı doğru sürün.
3. Ayağı dizden uzatın, ayağı ayak tabanına kadar sürün.
4. Her atlama ile bacakları değiştirin.
5. Başlamak için geri gidin, diğer bacakla tekrarlayın.

Hızlı Bacak Alıştırmaları

Tekrarlar: 3x10-15 saniye

Amaç

- Hızlı ayak hareketi ve bacak hareketi geliştirin

Öğretim Noktaları

1. Kalça Uzun pozisyonu alın.
2. Çabuk, dönüşümlü olarak dizler yukarı kalkar.





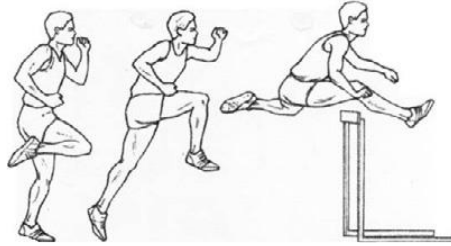
Özel Olimpiyatlar Atletizm Antrenörlar Hızlı Başlangıç Kılavuzu

Engeller

Engel, engellerin üzerinden geçen bir sprint yarışıdır. Bir atlet ne kadar hızlı ve verimli bir şekilde engeli aşabilir ve başlayabilir. Tekrar sprint yaparsa, zamanı o kadar hızlı olacaktır. Sporcu engelin üstesinden gelme becerisini geliştirmelidir. Üzerinden atlamak. Ritim, iyi bir engelli yarışta koşmanın anahtarıdır. Engelleri en az kaldıracı olan sporcu adım değışikliğı miktarı en başarılı olanı olacaktır. Sporcu aynı sayıda adım kullanmaya çalışmalıdır. Her engel arasında. Optimum üçtür. Temel ayak hızı, iyi bir engelli olmak için gerekli bir bileşendir.

Katlanabilir ve düşükten yükseğe ayarlanabilir egzersiz engelleri, giriş ve kapalı alan eğitimi için iyidir.

1. Arka blokta ön bacak ayağı ile blok başlangıç pozisyonu alın.
2. Başlangıç sinyalinde, iyi sürat formunu kullanırken vücudunuzu dik tutarak bloklardan ilk engele koşun. Sahip olmalı ilk engele sekiz adım kaldı.



3. Hafifçe bükülmüş bir bacak bacağı engel üzerinden uzatın ve karşı dirseğı kullanarak ön bacağı ayak ucunu yukarı kaldırın ve denge için alt kol.
4. Diz ayaktan daha yüksekte olacak şekilde diz ve ayağı dışa doğru çevirerek arka ayağı engelin üzerinden sürün ve ayak parmakları topuktan daha yüksek.



5. Diz göğse kadar dönene kadar dönmeye devam edin.
6. Ön ayağı ayak tabanına doğru sürün.
7. Patika ayağını ayak ile doğrudan ayak tabanına vuran raya getirin.
8. Engeller arasında koşun.
9. Engeller arasında tutarlı adım sayısı koruyun.
10. Son engelden bitiş çizgisine kadar sprint.



Engelli Alıştırmaları

Yüksek Diz Çekme

Tekrarlar: 3x30m

Amaç

- Diz sürücüsü geliştirin
- Koordinasyon geliştirin



Öğretim Noktaları

1. Kalça Uzun pozisyonu alın.
2. Bacakları değiştirerek, yürürken dizlerinizi olabildiğince yükseğe sürün.
3. Yürümeden koşmaya hızınızı kademeli olarak artırın.
4. Başlamak için jog / geri atlayın.

C - Atlamalar

Tekrarlar: Her bacakta 2x

Amaç

- Hızlı bacak hareketi ve uzatma geliştirin
- Uygun ayak vuruşunda tutarlılık geliştirin
- Engelli ritmi geliştirin



Öğretim Noktaları

1. Aralarında yaklaşık 1.8-2.4 metre (6-8 fit) olmak üzere 8-10 engel yerleştirin.
2. Kalça Uzun pozisyonu alın; ilk engelden 1 metre (3-4 fit) atlayarak başlayın.
3. Her atlamada arka ayağı yukarı ve engeli aşın.
4. Başlamak için geri gidin, diğer bacakla tekrarlayın.



Patika Bacak Alıştırmaları

Tekrarlar: Her bacağın 10 katı

Amaç

- Kalça ekleminde esnekliği artırın
- Öne eğilme ile arka bacak hissi geliştirin

Öğretim Noktaları

1. Engelli koltuk pozisyonunda oturarak arka bacak dizini olabildiğince yükseğe kaldırın.
2. Arka bacak tarafı kolu ile kurşun bacak ayağına ulaşın.
3. Ön bacak kolunu sprint konumuna geri sürün.
4. Bacakları değiştirin ve tekrarlayın.

Bayrak Yarışı

Atletizmde bayrak yarışı, sporcuların takım olarak bir araya geldiği zamandır. Bayrak yarışı birlikte koşma sanatıdır. Sopyayı bir takım arkadaşından diğerine geçirip, dördüncü koşucu ile üç takas yapmaktır. Baton veya bayrak sopası ile bitiş çizgisini geçmek şarttır. Bayrak yarışçılarına aşılması en zor bölüm olarak bayrağı almaya çalışırken birine çarpmadan ve engellemeden kulvarında alıp hızla koşmak olarak belirtilmiştir. Bayrak yarışının nihai amacı, sopyayı düşürmeden diskalifiye edilmeden mümkün olan en hızlı şekilde parkur ve bitiş çizgisi boyunca koşmaktır.

Antrenörlerin günlük kondisyon egzersizlerine bayrak yarışını dahil etmesi gerekir. Antrenör, bazı sporcuların bir baton almakta daha iyidir. Sporcuları buna göre yerleştirilmelidir. Önde gelen koşucu sadece teslim etmek zorundadır. Ancak yasal bir başlangıç yapmak için tutarlı olmalıdır. İkinci ve üçüncü koşucuların her ikisi de sopyayı teslim etmeli ve almalıdır. Dördüncü koşucu yalnızca sopyayı alır, ancak bir yarış etkin bir şekilde nasıl bitireceğini bilmelidir.

Özel Olimpiyatlar bayrak yarışları 4x100-metre ve 4x400-metre içerir, bunlara 400m ve 1600m bayrak yarışı.

4 x 100m bayrak yarışı

4x100m bayrak yarışındaki tüm koşucular, tüm yarış boyunca belirlenen şeritlerinde kalmalıdır.

Bacak	Bayrak Yarışı için Yetenekli Atlet	Güçlü Yönleri
Çıkış Ayağı	Baton geçer	<ul style="list-style-type: none">• İyi hızlanma ve denge ile iyi bir başlangıç• Şeritte kalarak virajı koşabilir
İkinci Ayak	Baton alır-batonu verir	<ul style="list-style-type: none">• Çok hızlı koşucu• Hemen güçlü koşma yeteneği• Mükemmel hız ve dayanıklılık
Üçüncü Ayak	Baton alır-batonu verir	<ul style="list-style-type: none">• Şeritte kalarak virajı koşabilir
Dördüncü Ayak veya "Final" Ayağı	Baton alır	<ul style="list-style-type: none">• En rekabetçi koşucu• Koşucuları yakalama ve geçme yeteneği

Özel Olimpiyatlar Atletizm

Antrenörlar Hızlı Başlangıç Kılavuzu



Bayrak Yarışı Öğretim

Baton tutmak

- Batonun bir ucunu parmaklarınızla sopanın etrafından ve başparmağınız onun üzerinde olacak şekilde tutun.
- Nasıl tutulacağını öğretirken, batonun etrafına bir bant parçası kullanarak, sporcuların aleti nerede kavraması gerektiğini pratik olarak öğrenmiş olunur..

Baton almak

- Sporcularla 20 metrelik değişim bölgelerini belirler.
- Bölgenin hemen içinde durun.
- Ayağınızı öne doğru tutun (Başlangıç Bölümüne bakın).
- Alma elini geride tutun. El almak, hangi tür değişimin seçildiğine bağlıdır.

Başlangıç ve Gelişmiş Değişimler

Değişim başlangıcında, baton taşıyıcısının sağ elinde baton vardır; baton alıcısı sol eldeki sopayı kabul eder ve hemen sağa kaydırır. Riskler, sporcuların el değiştirirken batonu düşürmesi ve hız arttırma çalışma eylemini engelleyebilir.

Gelişmiş değiş tokuşlarda, baton alıcı sopayı bir elden diğerine geçirmez; koşucular aşağıdaki gibi değişim:

1. yarışmacı	• Sağ elinde baton taşır
2. koşucu	• Sol elinde alır, sol elinde taşır şeritte sağa daha yakın durur
3. koşucu	• Sağ elinde alır, sağ elinde taşır daha yakın durur şeritte sola
4. koşucu	• Sol elinde alır, sol elinde taşır, şeritte sağa daha yakın durur

Sporculara mümkün olan her yerde gelişmiş takası öğretmeleri önerilir.



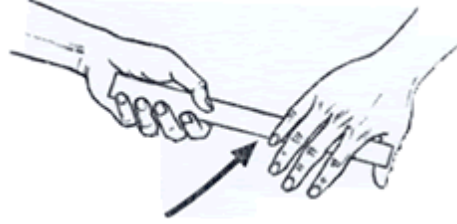
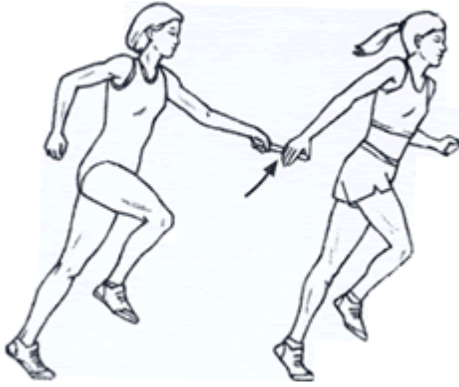


Üstten Değişim

Baton, bekleyen koşucunun avucunun içine "yukarı" yerleştirilir. Bekleyen koşucu kolu, avuç içi aşağı bakacak şekilde tutar. Başparmak ve parmak ters bir "V" oluşturur.

Öğretim Noktaları

1. Gelen koşucunun komutu üzerine veya gelen koşucu önceden belirlenmiş işarete geldiğinde giden koşucu koşturmayı başlar.
2. Giden koşucu, alıcı eliyle geriye uzanarak ters bir "V" oluşturur.
3. Gelen koşucu, yukarıya doğru hareketle alıcının eline sopayı yerleştirir.
4. Giden koşucu gelen koşucudan batonu alır.



Özel Olimpiyatlar Atletizm Antrenörlar Hızlı Başlangıç Kılavuzu

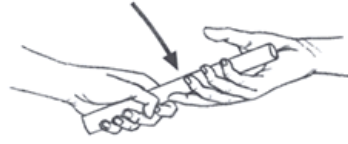
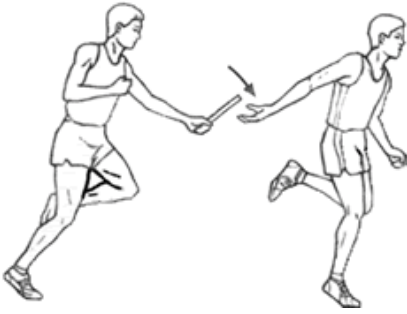


Aşağıdan Değişimi

Baton, bekleyen koşucunun avucuna "aşağı" yerleştirilir. Bekleyen koşucu kolu avuç içi yukarı bakacak şekilde tutar. Başparmak vücuda doğru "V" konumlandırılmış. Bu teknik, aktarmalı değişimlerin en popüler olanıdır.

Öğretim Noktaları

1. Komut verildiğinde veya gelen koşucu işaret verdiğinde giden koşucu koşturmayı başlar.
2. Giden koşucu, eliyle neredeyse kulvara paralel olarak geri uzanır.
3. Avuç içi yukarı bakar ve bir "V" oluşturur ve başparmağı gövdeye doğru dönüktür.
4. Gelen koşucu, aşağı doğru uzatma hareketiyle alıcının eline sopayı yerleştirir.
5. Giden koşucu gelen koşucudan batonu alır.





4 x 400m Bayrak koşusu

1600m (4x400m) bayrak koşusu için görsel bir geçiş açıklanmıştır (aşağıya bakınız). Bu teknik aynı zamanda 400m için de kullanılabilir. (4x100m) bayrak koşusunda ancak değişim daha uzun sürebilir.

4x400m bayrakta, önden giden koşucu tüm tur boyunca şeritte kalmalıdır. 2. koşucu, daha sonra 1. kulvar içinde koşabilir. İlk dönüşte koşarak. 3. ve 4. koşucular, diğer koşucular olduğu sürece, sopayı aldıktan sonra 1. Kulvarda koşabilir tabii koşucuları engellenmez.

Koşucular	Atletin Rolü
Başlangıç 1. koşucu	<ul style="list-style-type: none">• Ekibi öne çıkarın.• Agresif ve güçlü olmalı ve iyi bir tempo duygusuna sahip olmalıdır.• Tüm tur boyunca şeritte koşma yeteneği.
İkinci koşucu	<ul style="list-style-type: none">• Takımı yarışta tutun.• Fiziksel olarak güçlü olmalı ve çarpmayı kaldırabilmelidir.• Kesişme noktasını müzakere edebilmelidir.• Takım ilk sırada değilse, işi ilk sıraya koymaktır.
Üçüncü koşucu	<ul style="list-style-type: none">• Takımı kazanacak bir konuma getirin.• Geriden iyi koşabilmeli veya bir liderliği koruyabilmeli ve üzerine bir şeyler koyabilmeli.• Çoğu zaman, bu ekipteki olası ikinci en iyi cabadır.
Dördüncü veya "Final" koşucusu	<ul style="list-style-type: none">• Zaferi güvence altına alır.• Geriden iyi koşabilmeli veya liderliği koruyabilmelidir.• Koşucuları yakalama ve geçme yeteneği olmalıdır.• Çoğu zaman, en güçlü / en hızlı olan olmalıdır.



Öğretim Noktaları

Bayrağı alırken;

1. Sporcu alan ilk bölge çizgisinin (en yakın başlangıç çizgisinin) önünde ve kulvarın sağ tarafında durur.
2. Destek ayağını öne yerleştirin ve sol omzunun arkasına bakın.
3. Elinizi arkadan (sol el) tutun ve vücut ağırlığınızı hafifçe ileri doğru tutun.
4. Gelen koşucu için omuz içten geriye bakın.
5. Gelen koşucu değişim bölgesinden 4-5 metre bir noktaya ulaştığında ileri koşmaya başlayın.
6. Sol elinizi geriye, parmaklarınızı sola, başparmak aşağıya ve avucuna doğru tutun.
7. Gelen koşucunun sopayı sol ele geçirmesini izleyin.
8. Dört gözle bekliyorum, koşmaya devam edin ve çubuğu sağa doğru hareket ettirin.

Bayrak Koşuları Eğitim Tatbikatları

Pratik, pratik, pratik başarılı röle ekiplerinin anahtarıdır. Antrenman eğitimine başlamadan önce aşağıda birkaç hatırlatma var.

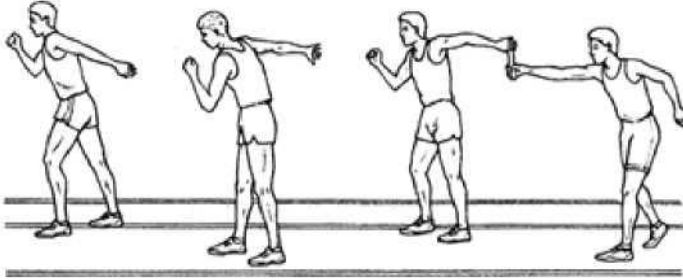
Hafif Dokunuş Alıştırmaları

Amaç

- Alma ve baton verme deneyimini yaşayın.
- El-göz koordinasyonunun iyileştirilmesi.

Öğretim Noktaları

1. Tam bayrak koşu ekibi ile bayrak koşu çalışıyormuş gibi pozisyon alın.
2. Aşağıdaki şekle bakın. Sporcuları 2'şer adım aralıklarla yerleştiriniz.
3. Birinci koşucunun sağ elindeki bayrağı ikinci koşucunun sol eline verir, ikinci koşucu üçüncü koşucunun sağ eline o da son dördüncü koşucunun sol eline verir.
4. Tekrar et. Mesafeleri her defasında biraz açarak koşu yaparken bunu yapabilir.



Süreklili Bayrak Koşuları

Amaç

- Değişim bölgesinde teslim alıştırmaları yapın

Öğretim Noktaları

1. Sporcular 100m (veya daha kısa) aralıklarla koşarlar.
2. Gelen koşucu bir sonraki koşucuya geçer.
3. Koşucular aralarında pistin etrafını dolaştırırken aralıklarını çalıştırmayı bitirdikleri yerde kalacaktır.
4. Her koşucu bir sonraki koşucuya geçer.
5. Tekrar et.



Orta Mesafe

Orta mesafe olayları atletizmde en çok rağbet gören olaylar çünkü aslında uzun süreler. Genellikle 800m ve 1500m olayları orta mesafe olarak kabul edilir. Eğitim bu özellikleri geliştirmek için tasarlanmıştır. Bireysel ihtiyaçları karşılamak için bir eğitim programı geliştirilmelidir.

Teknik

Orta mesafe koşucularına antrenörlük yaparken antrenörün her sporcu için doğru hız ve dayanıklılık kombinasyonunu bulması gerekir.

1. Rahat bir adım atma ve ritmine sahip olmak ve fazla zorlamamak önemlidir.
2. Ayak topun altına, topun altına daha az ve daha fazla ayağın arkasına temas eder, ayak topun üzerine yuvarlanır ve iter.
3. Diz biraz esnek.
4. Diz salınımı bir sprinterinkinden daha düşüktür.
5. Topuk fazla yüksek değil.
6. Bacak hareketi akıcıdır.
7. Kollar omuzlardan ritimli salınım; dirsekler yaklaşık 90 derecelik bir açıyla bükülür ancak aşağı dönüşte biraz daha fazla düzeltilebilir. Kollar ve omuzlar gevşetilmelidir.
8. Kafa; 10 ila 15 metre ileride odaklanır.



Orta Mesafe Koşular İçin Eğitim Odağı (Egzersiz Teorisi)

Orta mesafe antrenmanının odak noktası, hacim ve yoğunluk arasında bir denge kurarak hızdır. Sporcuların kendilerini hızlandırabilmeleri için iyi bir aerobik üsse ihtiyaçları var. Ancak, aynı zamanda hızlı bir eğitim almaları gerekiyor. Orta mesafe yarışlarına göre hızı korumak için iyi bir dayanıklılığa ihtiyaçları var.

Orta mesafe koşucuları, antrenörleri tarafından belirlenen önceden belirlenmiş bir hızda çalışmayı denemeli ve korumalıdır. Bir örnek, 1600m'lik bir antrenman sırasında her turda 45 saniyede 400m koşuyor olacaktı. Ayrıca, çalıştırıcı sporcunun belirli zaman aralıklarında belli mesafelerde koşması için uygun zamanları belirlemelidir; örneğin, sporcu üç dakikada bir 200 metre koşardı. Gelişmesi için, sporcu hızı artırır ya da süreyi daha kısa aralıklarla azaltır.

Hızla çalışmak için sporcu “dalgalanmalar” yapabilir. Örneğin, pistin etrafındaki aralıklarla koniler yerleştiriniz. Sporcu ilk koniye normal hızda koşar ve sonra “dalgalanır” veya hızı artırır, sonraki koniye gider ve koniler arasında normalden “dalgalanmaya” geçmeye devam eder.



Orta Mesafe Alıştırmaları

Genel bir kural olarak, 800m'lik koşucunun süresi çok uzun değildir, pist dışı günlerde 25-35 dakika ve uzun koşu gününde 45 dakika ile bir saat arasındadır. Unutmayın: odak daha uzun bir mesafedeki hızı koruyor.

Mesafe çalışması

Tekrarlar: 5x, 15'e çık

Amaç

- Hız ve dayanıklılığı geliştirin



Öğretim Noktaları

1. % Yarış hızında 5x200m çalıştırın.
2. Her 200m arasında 45 saniye dinlenin.
3. Beş tekrardan sonra, üç dakika dinlenin.
4. Tekrar et.

Mesafe Çalışması

60-90 dakikalık bir mesafe koşusu ekleyin. Bu koşu, koşucunun çok fazla stres olmadan yönetebileceği bir hızla ayarlanmıştır. Bu çalışma, gerekli çaba ve toparlanma türüne bağlı olarak iki türden biridir. Bir tür düz, yumuşak yüzeyli, sürekli bir çalışmadır. Sezonun başlarında yapılan çalışmadır. Sezon ilerledikçe, her bir kilometreyi işaretleyin ve gerekli düzeltmeleri ve hızlanmaları yapın.

Tepe Koşusu

Diğer uzun mesafe koşuları daha zordur. İlk 30 dakika düz. Önümüzdeki 20 dakika boyunca bir dizi yokuş yukarı tırmanma ya da sabit bir tepe tırmanma olması gerekir. Mesafe koşusunda olduğu gibi, mevsimin başlarında zaman konusunda çok endişelenmeyin. Sezon ilerledikçe, sporcuyu aynı parkur boyunca daha hızlı koşmaya zorlayın.

Aralıklı Eğitim

Hızlanma zamanlarını gerektiği gibi ayarlayın.

1. Hızı arttırma / süreyi azaltma

- 4 x 200m'lik 2 set
- Setler arasında aktif dinlenme

2. İnterval çalışma

- 2 set 3 x 300m koşu
- 300s arasında toplam koşu: 30 saniyede 100m

koşacak hızda

- Setler arasında 800m jok koşu

3. Artırmalı koşular

- Ayarlanan hızda 4 x 400m
- 400'ler arası 90 saniye jok dinlenme koşusu





Uzun Mesafe Koşusu (3000m-10.000m)

Uzun mesafeli etkinlikler, koşu yapmaktan hoşlanan ve hafta boyunca uzun süreli olarak özel antrenman yapma isteği olan sporcular için harikadır. Uzun süreli başarı için iyi uzun süreli planlamadan gelir. Eğitim tutarlı ve ilerici olmalıdır. Antrenman seansları, bir sporcunun rekabet deneyimlerini en üst düzeye çıkarma potansiyelini fizyolojik ve psikolojik olarak geliştirmek için tasarlanmalıdır.

Teknik

1. Rahat bir adım atma ve ritmine sahip olmak ve fazla zorlamamak önemlidir.
2. Ayak topun altına, topun altına daha az ve daha fazla ayağın arkasına temas eder, ayak topun üzerine yuvarlanır ve iter.
3. Diz biraz esnek.



4. Bacak hareketi doğal salınımda ve hatasızdır.
5. Omuzlarınızı rahatça geri ve ileri hareketlerle sallayın. Kollar ve omuzlar gevşetilmelidir.
6. Kafa karşıya bakar; 10 ila 15 metre ileride odaklanın.

Eğitim Teorisi - Uzun Mesafe

Uzun mesafeli koşucular için birkaç çeşit antrenman tekniği vardır. Bir antrenman planı tasarlarken, planı sporcunun zindelik ve beceri seviyesine uygun hale getirmek önemlidir. Planın sık sık gözden geçirilmesi ve gerektiği şekilde ayarlanması önemlidir. Eğitimden en fazla faydayı elde etmek için, farklı amaçları olan çeşitli teknikler kullanmak önemlidir.

Aralıklı Eğitim - tekrarlayan eğitim bir yolda çalışır. Çaba ve toparlanma genellikle eşittir. Çaba bir ila beş dakika arasında olabilir. Yenileme antrenmanı yürüyüş ya da yavaş çalışıyor olabilir.

Aşamalı Eğitim - “hızlı yavaş hızlı” olarak da bilinir. Sporcu normal koşuyu çeşitli efor çıkışları (hız) ile birleştirir. Genellikle çeşitli engebeli bir arazide (düz ve tepeler) yapılır.

Uzun Süreler - sporcular daha uzun mesafeler için belirli bir mesafe veya süre boyunca orta hızda koşarlar.

Hız Eğitimi - sporcunun rahatça koşabileceği hızı arttırmak ve koşu formunu korumak için. Bu eğitim, büyük yarışlardan hemen önce sezon sonunda yapılır. Örneğin, atlet 20 dakikalık bir dinlenme aralığı ile 1x600m koşuyor, ardından her biri 100 metre yürüyüş 100 m mesafe sahip olabildiğince hızlı bir şekilde 10x100m koşuyor.



Maraton

Bir maratonda yarışmak, zorlu bir atletik başarı olabilir. Kişisel olarak en iyisini yapmaya çalışmak ya da sadece yarışı bitirmek için koşucular her zaman hedeflerine ulaşmalarını sağlayacak en iyi eğitim programını ararlar. Bireysel koşucu, haftada kaç kilometre koşulması, egzersiz programlarının yoğunluğu ve hacmi, toparlanma, uzun koşular vb. gibi eğitim ile ilgili birçok soru ile karşı karşıya kalacaktır. Somut kural yoktur çünkü her koşucu benzersizdir. Bir çalıştırıcı, sporcunun o belirli maratona yönelik yeteneğine ve hedefine göre belirli bir antrenman programı yazabilir.

Ancak, bir maraton için eğitim çok ciddi bir iştir. Uygun şekilde antrenman yapmamak yarışı tamamlayamamasına ve yaralanma riskine neden olabilir. Antrenman yaparken mesafe kademeli olarak artırılmalıdır. Dinlenme süreleri planlanmalı ve takip edilmelidir. Dinlenme (yenileme antrenman) günü eğitimin önemli bir parçasıdır.

Herhangi bir antrenman programının en önemli kısmı, her sporcunun ihtiyaç ve yeteneklerine uyacak şekilde ayrıntılarını tasarlamaktır. Antrenörün temel prensiplerini ve bileşenlerini anladığında ve birleştirdiğinde, sporcunun yeteneğinden bağımsız olarak başarılı bir antrenman programı geliştirmeye hazır olacaktır.

Antrenman planını oluşturulan ilkeler, koşucunun amacına ulaşması için tam olarak hazır bulunmasının temelidir. Antrenör sporcunun antrenman ihtiyaçlarını belirlemeli ve yeteneklerini en üst düzeye çıkarmalıdır. Lütfen ek rehberlik için *Genel Antrenörlük* bölümlerindeki *Atlet Beslenme, Güvenlik ve Zindelik* bölümüne bakınız.

Neredeyse tüm maraton koşusu kaynaklarında bulunan bir uyarı; “Uygun eğitim olmadan maraton koşmayın.” Bir sporcunun bir maratona girmesi için eğitilmiş ve hazır olması şarttır.

Maraton Eğitimi

Maraton eğitiminin bir bilim olduğu, birkaç teori ve tekniğin mevcut olduğu çok açıktır. Maraton antrenmanlarında ve yarışmalarda enerji sistemleri anaerobik (oksijensiz) ve aerobiktir (oksijenli). İyi bir maraton koşucusunun anahtarı, enerji sistemlerinin verimliliğini en üst düzeye çıkarmaktır. Eğer antrenörler maraton antrenman ilkelerinin arkasındaki teknik detayları öğrenmek isterlerse VO2 maksimum antrenman prensiplerini (kasların aldığı oksijeni kullanma yeteneği) tartışan mevcut birkaç ayrıntılı kaynak vardır. Maraton antrenmanı, her aşamada yer alan döngülerin de bulunduğu aşamalardan oluşur (ve bu döngülerin bile döngüleri olabilir).

VO2 max

Zindelik, maksimum kapasitede egzersiz yaparken tüketilen oksijen hacmi ile ölçülebilir. VO2 max, vücut ağırlığının kilogramı başına bir dakikada bir mililitrede kullanılabilecek maksimum oksijen miktarıdır. Antrenmanlı olanlar, maksimum VO2 değerlerine sahiptir ve hazır olmayanlardan daha yoğun egzersiz yapabilirler.

VO2 max'ı etkileyen faktörler

Enerjinin aerobik olarak serbest bırakılma oranını kısıtlayan fiziksel sınırlamalar şunlara bağlıdır:

- Kas hücresel doku sisteminin yakıtları parçalamak için oksijeni kullanmak zorundadır.
- Kardiyovasküler ve pulmoner sistemlerin oksijeni kas doku sistemine taşıma yetenekleri.

Anaerobik ve Aerobik Eğitimi

Anaerobik enerji sistemleri kısa ve yoğun çabalara izin verirken, aerobik enerji sistemleri 2 dakikadan uzun süren faaliyetler için enerji sağlar. Maraton koşucular, esas olarak aerobik sistemi düzenleyen dayanıklılık gerektirir. Bir maraton koşucusu yeterince hızlı bir şekilde oksijen işlemiyorsa (aerobik), anaerobik sistem devreye girer. Anaerobik sistem, çıkartılması gereken (biri laktik asit olan) yan ürünler oluşturur. Bu, sporcu kaslarının yan ürünlere rağmen yoğunluğunu sürdürmesini sağlamak için anaerobik sistemi eğiterek yapılır. Maraton antrenmanı kısa, uzun ve yoğun koşuları ve daha az yoğun koşuları içerir. Bu bileşenler hem yarı maraton hem de maratona yönelik eğitim programlarına dahil edilmiştir.



Özel Olimpiyatlar Atletizm Antrenörlar Hızlı Başlangıç Kılavuzu

Aerobik koşullandırma sporunun çalıştırdığı miktarın artırılmasından ve haftada bir uzun koşuların antrenman koşularında yapılmasından oluşur. Bu, daha fazla dayanıklılık ve daha iyi çalışma ekonomisi ile sonuçlanır. Bu bir mesafe koşucusu eğitim programının en büyük bileşenidir. Aerobik bir üs geliştirmek için, antrenman seansları bir sporunun yarış hızının altında olacak şekilde çalışan yüksek hacimlerde sürekli ve uzun mesafelerden oluşur. Bu, sporunun maksimum kalp atış hızının yaklaşık yüzde 70-80'i arasındadır. Bu, koşarken bir sohbete devam edebilecek bir sporcuya dönüşecektir. Tabii ki, zaman zaman sporunun aerobik enerji sistemi eğitimi daha yoğun koşularla artırılmalıdır.

Maraton ve yarı-maraton eğitimi, aşağıdakilerin bir kombinasyonundan oluşur:

1. Uzun koşu
2. Hız çalışması / Tempo çalışması / Tepe eğitimi / Aralıklı eğitim / Fartlek eğitimi
3. Dinlenme

Bazı koşular aralıklı seanslar veya Fartlek eğitimi olarak yapılabilir. Fartlek antrenmanı, bir sporunun normal koşusunda kısa süreli, biraz daha yüksek tempolu koşu parkuru tanıtıyor. Hız, kısa bir süre (200m ila 400m) alınmalı, daha sonra normal koşu hızının altına düşürülmeli veya sporcuyu tamamen iyileşinceye kadar (nefes normale dönene kadar) bir dürtmeye yavaşlatılmalıdır. Sporcuyu koşudan sonra biraz daha hızlı tekrar etmelidir. Bu tür bir eğitim sistemi hafifçe vurgular ve bu da hız ve anaerobik sistemlerde iyileşmelere yol açar.

Dinlenme eğitimin önemli bir bölümünü oluşturur ve uygun şekilde planlanması gerekir. Dinlenme günleri, köpeğinize yürümek gibi "hafif" bir aktivite içerebilir, ancak bu çok yoğun olmamalıdır. Aşırı kullanım, dolandırıcılıkla sonuçlanır ve bu da, hedeflere ulaşmayı azaltacak eğitimin azalmasına yol açar.

Aşağıdakiler maraton ve yarı maraton eğitimi için basit eğitim planlarıdır. Bunlar sadece kurallardır ve sporunun özel hedeflerini, kabiliyetini ve antrenman programını karşılamak için değiştirilmeleri gerekir.

Not: 1 kilometre = .62 mil ve 1 mil = 1.61 kilometre

Yarı maraton

Yarı maratonun özellikleri antrenmanı ve yarı maratonu yarışmayı benzersiz yapan şeydir. 5-10km koşucu için çok uzun olabilir veya maraton koşucusu için çok kısa olabilir. Ancak, uygun şekilde planlanması halinde, antrenman ve yarış için mükemmel bir mesafe olabilir. Maraton koşucusu için, yarış pistinde eğitim mesafesi olarak kullanılabilir.

Eğitim seansları normalde yüksek hacimli ve çok sayıda tekrarlanan uzun aralıklarla yapılır. Aralıklar arasındaki dinlenme süresi çok kısa veya ılımlı olabilir, ancak asla tam iyileşmeye izin vermez. Koşu hızı genellikle 10k'den daha yavaş ve maratondan biraz daha hızlıdır. Aralıklar arasındaki hız ve dinlenme süresi, sporunun ihtiyaçlarına göre, sporunun antrenman boyunca ulaşmaya çalıştığı hedefler dikkate alınarak manipüle edilebilir.

Yarı Maraton için Eğitim Bileşenleri

1. İyi bir aerobik altyapı
2. Hız, dayanıklılık ve güç geliştirme
3. Anaerobik güç ve dayanıklılığın geliştirilmesi
4. Tempo koşularında güç geliştirme
5. Dayanıklılığı ve hızı artırmak için uzun vadeleri çalışma
6. Kısa aralıklarla - laktik asit toleransları
7. Uzun aralıklar - laktik asit toleransı egzersiz programlarını sürdürür
8. Kısa iyileşme - uzun iyileşme
9. Yarış temposu antrenmanları
10. Koşu temposu - farklı hızlarda antrenman
11. Rekabet ortamı

Koşu seanslarının çoğu, pist yerine yollarda ve / veya toprak yollarında yapılır. Aralıklı çalışma fartlek antrenmanı veya artırmalı hızlar olarak gerçekleştirilir. Ayrıca tepe çalışması üzerinde de büyük bir fayda vardır. Bu eğitim döngüsü boyunca asıl mesele, kardiyovasküler güç ve dayanıklılığın geliştirilmesi ve iyileştirilmesidir.



Uzun atlama

Uzun atlama iki ayrı olaya incelenebilir:

1. Uzun atlama
2. Atlama koşusu

Uzun atlama yapmak, uzun atlamadan daha ileri bir etkinliktir.

Uzun atlama, hızı ve çevikliğin birleştiği ve çok eğlenceli olabilen bir olaydır. Etkinliğin öğretilmesi aşağıdaki bileşenlere ayrılmıştır:

- Yaklaşım
- Havalanmak
- Uçuşta (adımlama veya asılma tekniği) (Not: Uçuşta iniş de dahil)

Ayakta Uzun Atlama

Uzun atlama sıçramaya çalışan bir kalkış içermez.

Hazır pozisyon

1. Tahtanın / hattın arkasında durun, ayaklar omuz genişliğinde, ayak parmakları hafifçe yana açık.
2. Çenenizi yukarı kaldırın, düz bir şekilde tutun, vücudunuzun önünde uzatılmış kollar.
3. Kollar yanlarda gevşetilir, düz durur ve gövde hafifçe öne eğilir.

Havalanmak

1. Hazır konumdan, dizleri ve ayak bileklerini bükün ve güçlü bir şekilde geriye doğru sallayın.
2. Her iki ayak da sıçrama ve yerden uzadıkça kolları yukarı iniş alanına doğru kuvvetlice yukarı doğru çekin.
3. Kolları ileri doğru ve aşağıya doğru diz çöküp sonrası iniş alanına doğru çekiniz.
4. Nefes verin ve her iki ayağınızı 45 ° açıyla öne doğru çekin; güçlü bir kalkış (itme) oluşturmak için güçlü ayak bileği ve bacak uzantısını kullanın.
5. Ayak parmakları yerden kalıyor.

Uçuşta

1. Uçuşta gövdeyi arkaya hafif bir kemer ile uzatın; başının üstünde kollarını kaldır.
2. Bacakları kalça altına getirin; sonra kalçalarda 90 derece bükerek öne getirin.
3. Bacakları öne doğru uzatın, topuklu ayakkabılarla öne doğru sürün ve kolları aşağıya doğru döndürün.
4. Ayakları paralel ve hafifçe birbirinden ayırın.
5. Geri düşmeyi önlemek için başınızı öne doğru tutun; iniş öncesinde bak.

Atlama İniş

1. Ekstra uzunluk için ayağı ileri uzatın.
2. Çukurda ya da matta toprak, önce topuklu, ivme sizi ileriye taşır.
3. İniş etkisini emmek için diz çökün.



Uzun Atlama Koşusu

Uzun Atlama Koşusu için Kalkış Ayağının Belirlenmesi

Sporcunun daha güçlü olan ayağı genellikle kalkış bacağı olarak kullanılır. İzlerinde, atlet sadece sağ ayakla duran bir başlangıçtan üst üste üç şerbetçiotu almak ve katedilen mesafeyi ölçmek var. Sol ayakla tekrarlayın. En uzaktaki zıplamak için kullanılan bacak, muhtemelen tercih edilen baktır. Gerçek bir tercih gösterilmezse, çoğu sağ elini kullanan kişi sol ayağını atlamalar için kalkış ayağı olarak kullanacaktır. Sporcu karşı bacağından daha rahat hissediyorsa, onu kullanması gerekir.

Lütfen aşağıdaki malzemede sol ayaklı bir kalkış kabul edileceğini unutmayın. Bir sporcu sağ ayaklı kalkış tercih ederse, sadece talimatta belirtilen ayağı değiştirin.

Bir Sporcunun Yaklaşımını Ölçme

Bu yaklaşım, sporcu beceri ve güç geliştirmeleriyle ilerledikçe ayarlama yapmaya ihtiyaç duyacaktır. İlk olarak, beş, yedi ve dokuz adımda ilerleyen üç adım kullanılmalıdır. En yetenekli sporcular en fazla on dokuz adımı kullanabilir.

1. Sporcu kalkış tahtasında durur ve pistte geriye doğru koşarak yaklaşırken kullanılacak adımların sayısını gösterir. Sporcunun durduğu veya adım sayısına ulaştığı nokta işaretlenir. Bu ileri veya geri ayarlanacak ilk işarettir.
2. Sporcu kalkış tahtası bu işaretten karşı karşıya.
3. Atlet, kalkmayan ayağa doğru ileri doğru adım atıyor.
4. Kontrollü bir koşuda, atlet kalkış ayağından başlar ve kumdan koşarak, kalkış tahtasına doğru dokuz adım atar.
5. Kalkış ayağının kalkış tahtasına çarptığı yeri işaretleyin.
6. Bireysel ihtiyaçlara uyacak şekilde ayarlamalar ileri ve geri yapılabilir.
7. Tutarlı bir yaklaşım yapıldığında, gelecekteki pratikler ve yarışmalar için mesafeyi kaydedin.
8. Yine yaklaşımı çalıştırın ve kalkış ayağından atılan ilk ve üçüncü adımların yerlerini not edin. Bu iki onay işareti, sporcunun bu işaretleri karşılamak için kendi adımlarını eşleştirerek tutarlı bir yaklaşım izlemesine yardımcı olacaktır.

Kalkış

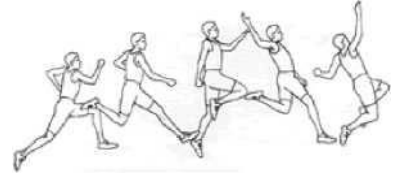
1. Yaklaşma çalışmasını gerçekleştirin ve kalkış ayağını faul çizgisinin arkasına yerleştirin.
2. Kalkıştan hemen önce yukarı doğru gerin.
3. Kalkış bacağına uzatarak tahtadan kuvvetlice çıkın.
4. Diğer bacağına bükün; Uyluk ve üstü kum çukuru sürün.
5. Üst gövdeyi düz tutun, öne çıkın ve ileride kumun üzerinde odaklanın.
6. Kalkış ayağı üzerinde çalışma pozisyonunda arazi ve kumun üzerinden çalıştırın.





Uçuşta - Adım Stili

1. Kalkıştan sonra sağ diz ve sol kolu kum çukurunun üzerinde ileri ve yukarı doğru sürün.
2. Uçuş sırasında, uçuş ortasında sabit bir konumda görüldüğü kalkış bacağına takip ederek kılavuz bacağına uzatın.
3. Sağ kolu yukarı doğru çevirin ve sol bacağına öne doğru getirin, böylece kollar ve bacaklar paralel olur.
4. Karaya hazırlanırken, ileriye ulaşmak için kolları ve üst gövdeyi uzatın.
5. Kollarınızı bacakların altına bırakın ve kuma çarptığınızda dizlerinizi bükün.
6. Kalçaları süpüren eller ilk önce topuklu kum toprağında.
7. Öne doğru düşmek, ayak parmakları üzerinde yuvarlayın.



Uçuşta – Asılma Stili

1. Kalkıştan sağ diz ve sol kolu ileri ve yukarı doğru sürün; sol bacak ve sağ kolu geriye doğru tutunuz.
2. Sol bacak ve sağ kolu paralel olacak şekilde sürün.
3. "Asılma" pozisyonunu elde etmek için gövdeyi öne eğiniz.
4. Kolları saat yönünde bir daire içinde hareket ettirin.
5. Üst gövdeyi uyluklara doğru indirin, bacakları uzatın ve iniş hazırlığı için kolları öne ve sonra geriye doğru uzatın.
6. Önce kum topuklu konun, iniş şokunu absorbe etmek için dizleri bükün, üst gövdeyi ileri doğru hareket ettirin ve öne doğru düşmek üzere ayak parmaklarını çevirin.



Antrenörlük İpuçları

- Sağ diz ile önde gelen uçuş, adım tarzı uçuş göster.
- Açılır pencere alıştırmaları yapın.
- Uçuş tekniği geliştikçe yaklaşma uzunluğunu arttırın.





Uzun Atlama Alıştırmaları

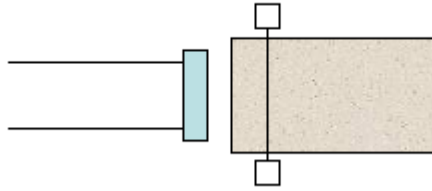
Tekrar et: 10-12 atlar

Amaç

- ◆ Havada süzülme ve kol aksiyonu geliştirin
- ◆ Atlamada yükseklik geliştirin

Öğretim Noktaları

1. Kalkış tahtasından yaklaşık 1,5 m yüksekte engel veya ip veya hafif halat yerleştirin.
2. Başlama pozisyonunu alın ve kısa bir yaklaşıma başlayın (beş veya yedi adım).
3. Orta, kontrollü hızda atlama havuzuna doğru koşun.
4. Sıçrama tahtasına basarak sıçrayın basma ile öne geriye net basışınızı ayarlayınız.
5. Havada asılma tekniğindeki bacak ve kol hareketlerini yaparak havuza konun.



İleri yüksek Sıçrama

Tekrar sayısı: 10-12 atlar

Amaç

- ◆ Atlamada yükseklik geliştirin
- ◆ Atlama sırasında yüksek vücut pozisyonu geliştirmek

Öğretim Noktaları

1. İp veya hafif ipi havuzun üzerine, kalkış tahtasından yaklaşık 15 m uzaklıkta yerleştirin.
2. Kalça boyu pozisyonuna geçin, kısa bir yaklaşıma başlayın.
3. Orta, kontrollü hızda havuza doğru koşun.
4. Tahtaya basınca, işaretleyicinin uyarıları ile ileri veya geriye basın.
5. Bacağın yay gibi gererek veya havada kol hareketini kullanarak asılın ve havuza inin.

Çalışma tekrarları

Tekrarlar: 10-12 atlar

Amaç

- ◆ Atlama ve öne düşmeyi geliştirmek
- ◆ Atlama sırasında yüksek vücut pozisyonu geliştirmek

Öğretim Noktaları

1. Omuza genişliğinde zemine iki halat yerleştirin.
2. Halatın bir tarafından diğer halata atlayınız.
3. Sporçunun ilerlemesi ile halat aralarını genişletiniz.



Yüksek atlama

Yüksek atlama, güç ve hızı birleştiren bir branştır. Sporcular çim yüzey veya ıslak koşullarda çiviler ayakkabı giymelidir, çünkü yüzey kaygan hale gelebilir.

İki tür atlama vardır:

1. Flop tekniği
2. Makaslama tekniği

Flop, sporcunun uçuş sırasında geriye doğru döndüğü en popüler tekniktir. Makas tekniği, bu teknikte atlama yaparken önce bir ayak kaldırılır daha sonra diğer ayak kaldırılır. Çita geçilirken makas şeklinde oturularak geçildiğinden makaslama adı verilmiştir.

Flop Stili Yüksek Atlama

Yüksek atlamada en yaygın olarak kullanılan teknik, flop atlamadır. Bu teknikte atlet hızlanma koşusu yaptıktan sonra çitanın üzerinden sırtüstü atlayış yaparak hareketi tamamlar. Bu teknik üç bölümden oluşmaktadır. Bunlar: a) Yaklaşma koşusu, b) Sıçrama, c) Çıtayı geçme ve konma. Flop tarzı yüksek atlama bileşenleri, sporcunun stilini geliştirirken kullanacağı aşağıdaki adımlardan / yaklaşımlardan oluşur. Bazı sporcular 13 basamağa kadar kullanabilirler.

1. Kalkış ayağını oluştur
2. Flop stil, düz üç adım yaklaşımı
3. Flop stil, beş adımda kavisli yaklaşım
4. Flop stil, yedi adım kavisli yaklaşım
5. Flop stil, dokuz adımda kavisli yaklaşım

Kalkış Ayağını Oluştur

1. İki kişi tarafından tutulan bir ipin üzerinden atlayın.
2. Yükseklik geçildikçe ipi yükseltin.
3. İp yükseldikçe, baskın bacak belirginleşecek ve kalkış ayağını belirleyecektir.

Flop Sital - Düz Üç Adım Yaklaşımı

1. Kolonun yanında durun bir kolun uzunluğu ve çubuğun uzunluğunun çeyreği doğru standarttan. Bu, kullanılacak yaklaşık bir kalkış noktasıdır.
2. Çubuktan 45 derecelik bir açıyla üç adım geriye doğru yürüyün. Başlamanın yeri burasıdır.
3. Antrenör üçüncü basamağın yerini işaretler.
4. Sol ayağınızla ilk adımı atın ve öne doğru koşun.
5. Üçüncü adım atılırken, sağ bacağını sola doğru standart olarak döndürün; Her iki kolu da kalçaların altından, vücudun önündeki omuzlara doğru kaydırın.
6. Tek ayağından havaya atlayın.
7. Omuz ve sırtınızı yukarı ve çevirerek çitanın üzerinden geçirin. Gövde geçince bacakları da geçirin.
8. Sırttaki çukurda geçince omuz üzerine mindere konun.



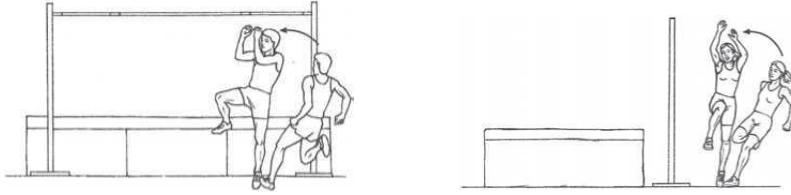
Flop Stil, Beş Adımda Kavisli Yaklaşım

8. Sporcunun yaklaşmaya başlayacağı noktayı bulun. Standart 3-5 metre sağ kolun sağında ölçün. Bu yeri işaretleyin. Şimdi minderden 6-9 metre uzakta ölçün. Bu, sporcunun mindere bakan yaklaşık başlangıç konumudur. Bu yerin her sporcu için ayarlanması gerekebilir.
9. Dik pozisyonda pozisyonunuzu alın ve sol ayakla beş adımlı yaklaşıma başlayın.
10. Yaklaşım deseni baş aşağı "J" gibi görünecek.
11. Sol ayağın beşinci basamağında, bükülmüş sağ bacağı sol omzuna doğru çevirin ve her iki kolunu da düşük bir geri pozisyondan gövdenin önündeki yüksek ön konuma kaydırın.
12. Sol ayaktan çıkın, diz ve ayak bileği kuvvetli bir bacak uzatması kullanarak.
13. Sağ omuzu saat yönünün tersine döndürerek çubuğundan uzağa çevirin.
14. İnişi yap ve minderden çık.

Flop Stil, Yedi Adım Kavisli Yaklaşım

6. Beş aşamalı yaklaşımdan, çukurdan iki adım daha çekin. Gerektiği gibi ayarlayın.
7. Dik duruş pozisyonunu alın ve sol ayakla yedi adım yaklaşmaya başlayın.
8. İlk iki adım düz olacak, son beş kavisli olacak.
9. Yedinci adımda, bitki sol ayağını atla ve zıpla.
10. Bu noktadan itibaren atlama mekaniği beş aşamalı yaklaşımla aynıdır.

Doğru öne eğilerek eğri içine doğru **Yanlış ileri eğri eğrisinden uzakta eğim**



Flop Stil, Dokuz Adım Kavisli Yaklaşım

7. Yedi adımlı yaklaşımdan, çukurdan iki adım daha çekin. Gerektiği gibi ayarlayın.
8. Hips Tall pozisyonunu alın ve sol adımla dokuz adım yaklaşmaya başlayın.
9. Çukura doğru koşun; beşinci adımda, eğriyi başlatın.
10. İki onay işareti yerleştirin: biri başlangıç duruşu için diğeri sol ayağın ikinci adımında, eğrinin başladığı yerde.
11. Dokuzuncu adımda, bitki sol ayağını atla ve zıpla.
12. Bu noktadan itibaren atlama mekaniği beş ve yedi adımlı yaklaşımlarla aynıdır.





Makas tarzı yüksek atlama

Makas tarzı yüksek atlama bileşenleri, sporcunun stilini geliştirirken kullanacağı aşağıdaki adımlardan / yaklaşımlardan oluşur.

- ◆ Yaklaşımın Kurulması
- ◆ Makas Tarzı - Üç Adımlı Yaklaşım
- ◆ Makas Tarzı - Yedi Adımlı Yaklaşım

Yaklaşımın Kurulması

1. Çukurun yanında durun, çubukla veya barsız.
2. Kalkış noktasından ç basamaktan 45 derecelik bir açıyla üç adım geriye koşun.
3. Sol ayağınızdan başlayarak ve üç adım atarak çukura doğru koşun; sol ayağa kalk.

Makas Tarzı - Üç Adımlı Yaklaşım

1. Çubuğu çukurdan biraz daha yükseğe yerleştirin.
2. Yukarıdakiyle aynı üç aşamalı yaklaşımı uygulayın.
3. Sol ayağa ilk adımı atın.
4. Sağ ayağa ikinci adımı atın ve iki kolu da geriye doğru çevirin.
5. Sol ayağa üçüncü adımı atın ve her iki kolu omuzların üzerine zorla çevirin.
6. Sağ bacağınızı (bara en yakın) yukarı ve üst çubuğa kaldırın.
7. Sol bacak makas tamamlamak için izler.
8. Atlet kalçada çukura iniyor.

Makas Tarzı - Yedi Adımlı Yaklaşım

1. Paralel olarak ve bir kolun uzunluğunu kol çubuğundan uzak tutun ve çubuğun uzunluğunun dörtte birini doğru standartta tutun. Bu yaklaşımda tutarlılığı geliştirmek için kalkış noktasıdır.
2. Çukurun sağında 45 derecelik bir açıyla bu noktadan yedi adım atın. Burası başlangıç duruşunun yeri.
3. Çukurla yüzleşin, sol adımı ilk adımı atın, çukurun içine doğru koşun ve her adımda hızlanın.
4. Bitki kalkış noktasında yedinci adımda sol ayak; havaya atlamak.
5. Kolları ve bacakları kafa düz olarak tutularak yukarıda tutun.
6. Kalça çukurunda arazi.
7. Çukurun arkasına geçin ve inin.



Yüksek Atlama Alıştırmaları

Çubuksuz Mindere atlayış

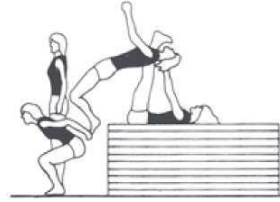
Tekrarlar: 10-20 atlar; hareketin kalite seviyesi arttıkça tekrar azalır.

Amaç

- ◆ Flop tekniğinin arka viraj hissini geliştirmek
- ◆ Yüksek atlama çukuruna geri atlamada konfor geliştirin

Öğretim Noktaları

1. Dik duruş konumunda mindere geri durun.
2. Kolları geri ve öne alırken dizleri bükün.
3. Zıpla, başının üstünde geriye doğru en yükseğe çık.
4. Dalış, geri mindere düşüş.
5. Kollar / ayaklar göğe doğru uzatılır.



Bar ile / Mindere Atlama

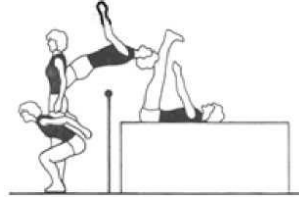
Tekrar: 10-20 atlar; hareketin kalite seviyesi arttıkça tekrar azalır.

Amaç

- ◆ Flop tekniğinin arka viraj hissini geliştirmek
- ◆ Çubuğun üzerinden yüksek atlama çukuruna geri atlamada konforu geliştirin

Öğretim Noktaları

1. Dik duruş konumunda mindere geri durun.
2. Kolları geri ve öne alırken dizleri bükün.
3. Zıpla, başının üstünde geriye doğru en yükseğe çık.
4. Dalış, geri mindere düşüş.
5. Kollar / ayaklar göğe doğru uzatılır.



Üst Çubuk olmadan

Tekrarlar: 5x; beceri seviyesi arttıkça düşebilir

Amaç

- Tutarlı tesis, kalkış ve silah koordinasyonu geliştirin

Öğretim Noktaları

1. Santral, kalkış ve silah eylemi için üç veya beş adımlı bir yaklaşım benimseyin.
2. Sporcunun her bitkide ne kadar yükseğe çıkabileceğini görün.



Gülle Atma

Atışı yapmanın üç ana stili vardır:

1. Ayakta durma
2. Kaymak
3. Atış İçin Kayma

Isınma, yaralanmayı önlemek için (ve diğer tüm olayların yanı sıra) çok önemlidir. Isınma, koşu, germe ve hafif egzersizlerden oluşur. Bileklerin ve ellerin iyice ve düzgün bir şekilde ısınması için özel dikkat gösterilmelidir.

Gülle atmak için tutuş tüm sporcular için aynıdır. Aşağıdaki açıklamalar sağ elle kullanılan için basamaklı şekilde anlatılmıştır.

Gülle Atma ve Hazır Konumunu Kavrama

1. İki elinizle atış yapın.
2. Atışı (sağda) elinize koyun ve parmaklarınızı gülle çevresine yayın.
3. Avucunuzun içinde temas etmeyin.
4. Başparmağınızı ve küçük parmağınızı denge ve destek için daha geniş yerleştirin.
5. Başının üstünde gülleği kaldırmayın, bilek geriye doğru bükülür.
6. Atış, başparmak ve yanlarda küçük parmakla desteklenir; güllenin ağırlığının büyük kısmı diğer parmaklarda.
7. Kolu aşağı indirin, boynunuza doğru gülleği yerleştirin-kulağın altında, avuç içi dışarıdayken.
8. Dirsek vücuttan uzaktır.
9. Atışı desteklemek için boyuna baskı uygulayın.

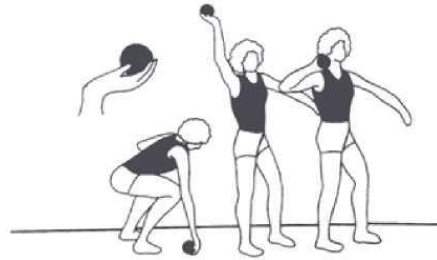


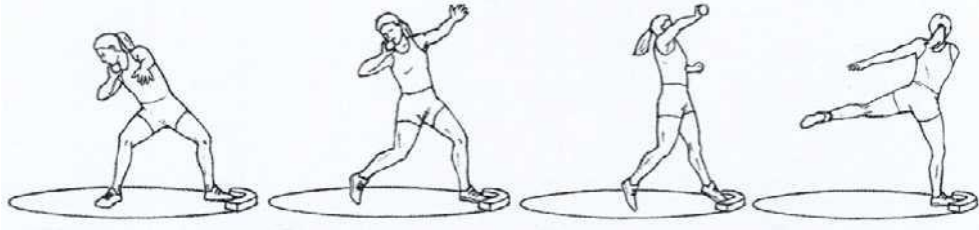
Antrenörlük İpuçları

- Dirsek atışın arkasında kalmalı.
- Atışın avucunuza düşmesine izin vermeyin.

Ayakta koymak

1. Hazır pozisyonundan, ayak levhasının yanına dayanacak şekilde, fırlatma yönüne dik gelecek şekilde durun (halkanın önünde sol omuz).
2. Omuzlar atış yönüne paraleldir.
3. Sol kol (fırlatmayan kol) gövdenin önünde uzatılmış, rahat.
4. Geri adım atın ve sağ bacağınızı bükün, düz durun.
5. Üst gövdeyi koyma yönünden 90 derece uzağa çevirin.
6. Vücut ağırlığı, sağ bacağın üzerine eğildi.
7. Kalçaları ve göğsünü saat yönünün tersine, dönüş yönüne doğru sürün.
8. Sağ kolu uzatın ve parmaklarınızı çekin, atış serbest bırakın.





Atış İçin Kayma

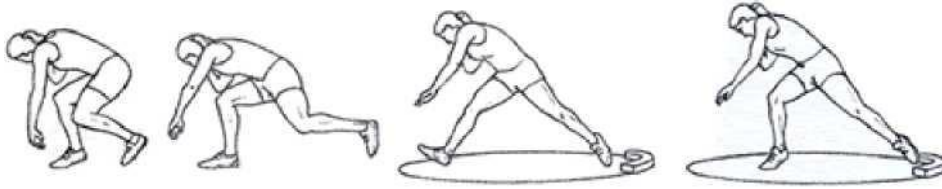
1. Hazır pozisyondan, dairenin ortasına, dayanma pozisyonuna dik gelecek şekilde oturtun (halkanın önünde sol omuz).
2. Üst gövdeyi indirin ve sağ bacağınızı çeyrek çevirin.
3. Sol ayağı kaldırın ve gövdeyi dairenin önüne doğru kaydırarak ileri doğru uzatın.
4. Sağ bacak fleksiyonda kalır ve vücut atış yönüne diktir.
5. Sağ bacağınızı çevirin ve kalçaları gerilme yönüne doğru zorlamak için gövdeyi yukarı doğru uzatın.
6. Göğsünü öne doğru itin ve her iki bacağı da uzatın.
7. Ağırlığı sol bacağına aktar.
8. Sağ kolu uzatın ve parmaklarınızı kullanarak atış için itin.
9. Atışı serbest bırakın.





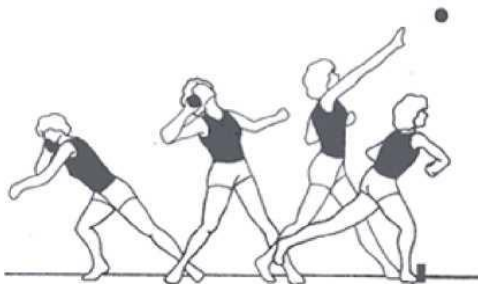
Kayma koymak

1. Hazır pozisyondan, dairenin arkasında durun, çarpma yönünden uzağa bakın; ağırlık sağ bacağınızda.
2. Sol ayağı top atma yüzeyine yerleştirin.
3. Güçlü bir şekilde geriye doğru atlayın, her iki ayağı da parmak uçlarına paralel olarak 90 derece döndürün.
4. Her iki ayağa aynı anda inin.
5. Bagajı yukarı doğru döndürün ve kaldırın; ayaklar 90 derece dönme yönüne doğru dönmeye başlar.
6. Ağırlığı sağdan sola doğru aktarın, her iki ayağınızı ve dizlerinizi koyma yönüne doğru döndürün.
7. Sağ dirseği gövdeden uzak tutun ve sağ kolu zorla uzatın.
8. Başparmağınızı aşağı tutarak, çekimi yapın ve bileği ve parmakları dışarı doğru kuvvetlice bastırın.



Ters - Ağırlık Transferi

1. Atış yapıldıktan sonra sağ kol gövdeyi geçip sola doğru devam eder.
2. Sol kol vücudun etrafında geri devam eder.
3. Ayak değiştirme - sağ ayak parmak uçlarına doğru hareket eder ve sol ayak geriye doğru hareket eder.
4. Tüm ağırlık sağ bacağında.





Tekerlekli Sandalye İle Atış Beceri İlerlemesi

Tekerlekli Sandalye Atlet - Hazır Pozisyon

1. Sandalyenin ön tekerleklerini, dairenin ayak tahtasının arkasına yerleştirin, tekerlekleri arkaya kilitleyin.
2. Sandalyeye kalça ve ayak destekleri üzerinde ayak ile dik oturun.
3. Gülleyi kavrama sağ elinde olsun.
4. Çene altında değil, boyun tarafına doğru atış yerleştirin.
5. Sağ dirseği sağ tarafa, gövdeden geriye dönük olarak tutun.
6. Denge için sol elle sol kol dayama tut.
7. Sağ kolu kuvvetlice uzatın.
8. Sol alt omuz, sağ omuzu kaldırın.
9. Başparmağınızı aşağı indirin, atış yapın, bilek ve parmaklarınızı dışarı doğru çekin.



Gülle Atma Alıştırmaları

Altan atışlar

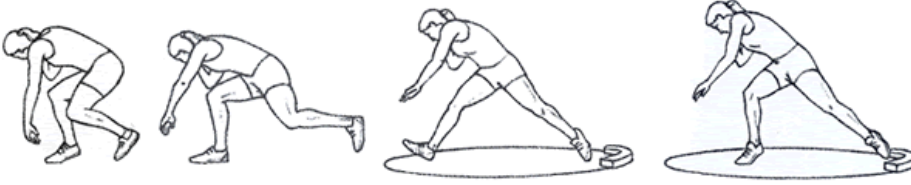
Tekrarlar: 10 atış

Amaç

- Antrenmanı veya yarışma için vücudu gerektiği gibi ısıtın

Öğretim Noktaları

1. Ayağa kalkacak iniş alanı.
2. Vücudun önünde iki elinizle vurun.
3. Dizleri bükün ve bir el altından atma kullanarak vücuttan uzağa atış ederek dışarı atın.



Kayma Alıştırmaları

Tekrarlar: 5-10 kayma

Amaç

- ♦ Vuruş pratiği ya da yarışma için vücudu uygun şekilde ısıtın
- ♦ Güçlü ve patlayıcı kayma hareketi geliştirin

Öğretim Noktaları

1. Dairenin arkasına ayakları paralel gelecek şekilde durun.
2. Normal bir kayma kullanarak sola doğru geriye doğru sürün.
3. Güç konumuna inin.
4. Kalça ve ayakları geri sürün.
5. Omuzları dairenin arka tarafında, sol ayağını ve kalçasını açarak aç.





Ağırlık Transferi - Ayakta Atma

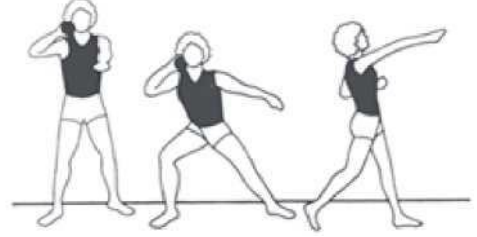
Tekrarlar: 5-10 atış

Amaç

Bacakların etkili kullanımını geliştirmek

Öğretim Noktaları

1. Atma konumunda atış pozisyon alın.
2. Atma tarafı dizini bükerek ayağa ağırlık aktarın.
3. Fırlatmayan bacak rahat ve uzatılmış; kol dışarıda.
4. Omuzlar yere paraleldir.
5. Ağırlığı yukarı ve dışarı fırlatma tarafına sürün.
6. Ağırlığı atış serbest bırakmanın arkasına aktararak kalçaları döndürün.
7. Atıcı, atış atışının yapınca atış yönüne bakıyor.





Pentatlon

Pentatlon, beş bireysel spor etkinliğini içeren bir atletizm etkinliğidir. Bunlar rekabet sırasına göre aşağıda listelenmiştir. Bir antrenörün uzun atlamayı, atışı ve iyi atlamayı iyi yapan bir sporcusu varsa, sporcu ile pentatlonda tek bir atletizm etkinliği olarak rekabet etme ihtimalini tartışmak isteyebilir. Diğer atletizm etkinliklerinde olduğu gibi, sporcunun başarılı olmak için hız, güç, dayanıklılık ve esnekliğe sahip olması gerekir; Bununla birlikte, pentatlonun çoklu olayları güçlü bir özveri, motivasyon ve konsantrasyon gerektirir.

1. 100m
2. Uzun atlama
3. Gülle atma
4. Yüksek atlayış
5. 400m

Sporcuların zamanları ve mesafeleri noktalara dönüştürülür. Özel Olimpiyatlar atletizm, etkinlik başına 1 ila 1200 puan arasında değişen puan tabloları tasarladı. Pentatlonda, beş etkinliğin hepsinde en yüksek puanı alan atlet kazanır. Beş olayın her birinde sıralama sıralamasında nihai sonuç üzerinde hiçbir etkisi yoktur.

Resmi kurallara göre, uzun atlama ve atışta yarışan sporcular yasal kayıt için üç deneme yaptılar. Bu, antrenörün ve sporcunun bu olaylara yaklaşma stratejisini doğrudan etkiler. Sporcu üç denemenin hepsine de faul yaparsa, o etkinlik için puan kazanmaz. Sporcular ilk denemede güvenli ve yasal bir not almak için yarışır ve daha sonra daha iyi bir puan elde etmek için sonraki iki yarışmayı kullanırlar.

Pentatlonun Eğitim Bileşenleri

Eğitim, bir pentalet koşullandırma sisteminin hız, güç ve dayanıklılık gibi ana bileşenlerini vurgulamalıdır. Zayıf olaylar için becerilerin geliştirilmesi de vurgulanmalıdır, ancak daha az ölçüde. Sporcu iyi bir şekilde koşullandığında ve etkinlikler puanlama konusunda dengelendiğinde, odak atlama etkinliklerine ve 100 metreye kaymaktadır. Bu olaylar daha büyük puan payı sağlar. Pentatlonun antrenman bileşenleri aşağıdaki gibidir.

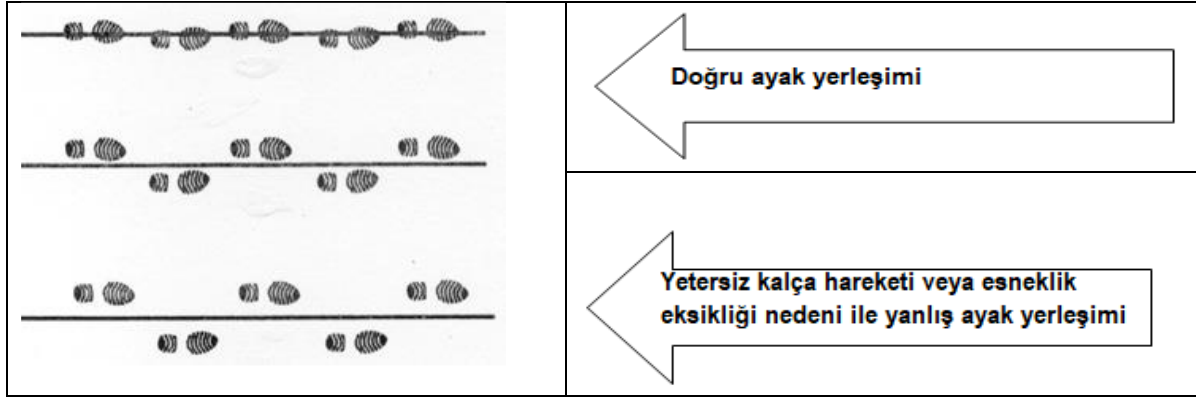
- **Hız Eğitimi** en önemli unsurdur çünkü hız 100m, 400m ve uzun atlama ile doğrudan ilgilidir.
- **Teknik Eğitim** basit tutulur. Olaylardaki benzerlikleri tanımlayın. Birkaç saatlik bir eğitimle, teknik gerektiren olaylarda daha fazla puan kazanabilirsiniz.
- **Güçlendirme Eğitimi** sporcunun genel durumuna odaklanır.
- **Spesifik Gücü Eğitimi**, plyometriklerle veya şerbetçiotu ve sınırlar gibi bir kasın eksantrik / konsantrik kasılma döngüsüne odaklanan egzersizlerle ilgilidir.
- **Dinlenme ve toparlanma**, antrenman ve yarışma sırasında vücuttaki talepler nedeniyle çok önemlidir. Yaralanma ve yanmayı önlemek istiyorsunuz.



Yarış yürüyüşü

Tanımlı olarak yürümek, en az bir ayağı yerle temas halinde tutarken kendini ileri itmektedir. Yarış yürüyüşü sanatı çok fazla pratik gerektirir. Sporcunun, destek ayağının ayak parmakları yerden ayrılmadan önce kurşun ayağın topuğunun yere değdiğinden emin olurken hızlı adımlar atmasını gerektirir. Yarış yürüyüşü dayanıklılık ve hızlı bacak hareketleri yarışdır.

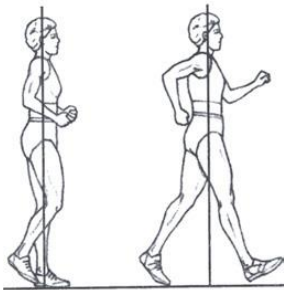
Yarış yürüyüşü, atılan adımların ilerleyişidir, böylelikle toprağa zararsız temas sağlanır. Ön ayak, tercihen topuk, arka ayak yerden ayrılmadan önce raylara dokunmalıdır. Yürüyüş sırasında, bacak en azından bir an önce düzeltilmelidir. Destek ayağı dik olarak dik konumda durmalıdır. Bir yürüteç yerle sürekli temas etmediğinde yarış yürüyüşü yapmaz ve diskalifiye edilir.



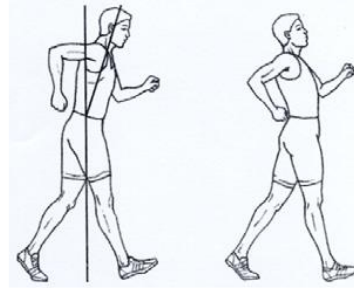
Yürüme Hareketine ve Hızlanmaya Başlayın

1. Start başlangıcında, arka ayağı öne doğru ilerlerken arka ayağı ve ön ayağı aynı anda itin.
2. Hızlı ayak hareketini uyararak için kolları kuvvetlice sallayın.
3. Topuğu kaldırıp ayak parmaklarınızla iterek vücudu öne doğru kuvvetlendirin.
4. Öne doğru yürüyün, bükülmüş kolları bacaklara karşı sallayın.
5. Kurşun ayağın topuğu, arka ayağın parmağı yerden ayrılmadan hemen önce yere temas etmelidir (topuk-parmak hareketi). Ayaklar birbirinin önüne yerleştirilir.
6. Ellerinizi, parmaklar bükülmüş, ancak gevşeyip gevşeyecek şekilde tutun.
7. Baş yukarı ve gövde dik ve kalçaların üzerinde ortalanmış şekilde yürüyün.

Doğru Form



Yanlış Form



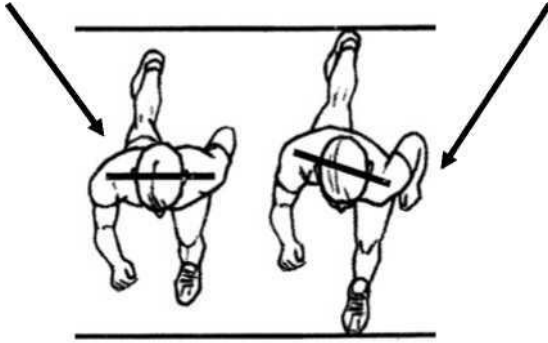


Momentum ve İtme

1. Ayak ve baldır kasının vücudu öne doğru iterek ayakları düz bir çizgide inmesini sağlayın.
2. Kalçaların her adımda ileri ve geri dönmesini sağlayın.
3. Kolları 90 derece tutun, kuvvetlice ileri ve geri sallayın.
4. Boyun ve omuzlar gevşemiş şekilde dik durun.
5. Kalçalar ileri geri bükülürken düşer ve yuvarlanır. Bu, bacaklarınızın daha hızlı ve daha kolay hareket etmesini sağlar ve size daha uzun bir adım atmanızı sağlar.

İyi kalça rotasyonu

Çok fazla kalça rotasyonu



6. Kollar daima 90 derecelik bir açıyla bükülür ve kuvvetlice pompalanır. İleri geri hareket ederken göğsünüzde sallanmalarına izin verin. Ön kollar yere paralel olmalıdır ve kol dönüşü omuzlardan kaynaklanır.
7. Diz bükülür ve adım atarken öne doğru sallanır. Bu ayak parmaklarının toprağı temizlemesini sağlar.
8. İlerleyen bacağın, zeminle ilk temas anından dikey konuma gelene kadar düzeltilmesi gerekir.
9. Ayak ve baldır kasları vücudu ileri doğru itmek için kullanılır. Ayak direği düz bir çizgide ve ayak parmakları doğrudan ileriye dönük.
10. Boyun ve omuzlarınızı gevşetin.
11. Vücut ve kafa her zaman dik durmalıdır.
12. Tahrik parmaklarını üstünden ve dışından yuvarlayarak arttırın.
13. Hız arttıkça gevşemiş kalça hareketlerini kullanın.
14. Doğru formu korurken mümkün olan en yüksek hızda yarış yapın.
15. Güçlü bir bitiş ile tam yarış.



Tekerlekli Sandalye Yarışı

Yarışa Hazır Konum

1. Sporcular tekerlekli sandalyenin minderine veya sandalyesine oturmuş kalmalıdır.
2. Üst gövdeyi öne doğru eğin, böylece omuzlar kalçaların önüne geçer.
3. Dizleri ve ayakları sandalyenin ortasında tutun.
4. Tekerlekleri veya korkulukları saat 11 pozisyonunda tutun; yani, baş parmakları içte ve dışardayken en yüksek tekerlek noktasının hemen arkasında (saat 12 pozisyonu).
5. Başınızı hafifçe öne doğru tutun ve birkaç metre ileride odaklanın.

İleri İne ve Kurtarma

1. Yarışa hazır konumdan, tekerlekleri veya korkulukları saat 11'den 4'e ileri itin ve ellerinizi tekerleklerden serbest bırakın.
2. Hareketli kolları ve elleri dairesel bir hareketle, yani saat 6 ve 9 pozisyonlarını geçtikten sonra saat 11 pozisyonuna getirin.
3. Vücudunuzu ve başınızı strok ve toparlanma sırasında sabit tutun.

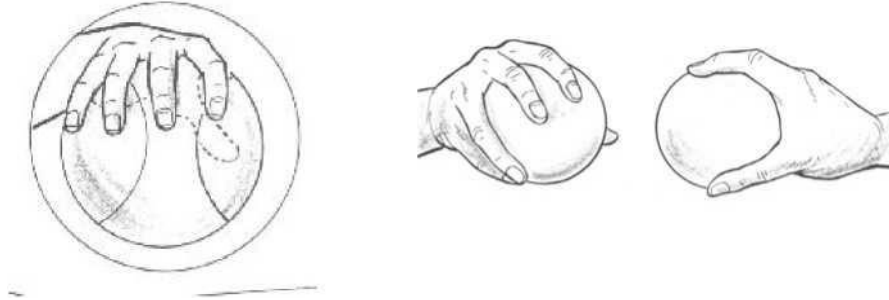


Softbol Atmak

Özel Olimpiyatlar atletizminde atma etkinlikleri eğlenceli ve heyecan verici. Özel Olimpiyat sporcuları, daha düşük yetenek seviyesine sahip Özel Olimpiyat sporcuları için eşsiz bir etkinlik olan softball atışında antrenman yapma ve rekabet etme fırsatına sahiptir. Birçok Olimpiyat Oyunları için dünya sahnesinde yarışan şut, Özel Olimpiyatlar Resmi Sporunun bir parçası ve başka bir bölümde tartışılıyor.

Softball ve Hazır Konumunu Kavrama

1. Fırlatma, baskın el ile softball topu.
2. Başparmağı topun altına işaret parmağı, orta ve yüzük parmağı üstte, küçük parmak da yanda olacak şekilde yerleştirin. Bu tutuş, sporcunun elinin büyüklüğüne göre değişebilir.
3. Topu elinde tutmak için parmaklarınızı sıkarak basınç uygulayın.



Ayakta Üstten Atma

1. Sol omuz atma yönü, ayakları paralel ve omuz genişliğinden biraz daha geniş ve ileriye dönük parmaklar ile faul çizgisinin arkasında durun 1.
2. Dirseği geriye dönük ve topu başının arkasında tutarak sağ kolu kaldırın.
3. Sol kolu bükün ve göğsün önünde tutun.
4. Sağ ayağı itin ve sol ayağı atma yönüne doğru bir adım atın.
5. Vücut ağırlığını sağ bacağından sol bacağına aktar.
6. Sağ kolu yukarı ve öne getirin ve dirseğe yönlendirin.
7. Sağ kolu kuvvetlice uzatın, bileği takın ve topu parmak uçlarınızdan çıkarın.
8. Aşağı, yukarı ve vücuda doğru izleyin.





Tekerlekli Sandalye Atlet - Hazır Pozisyon

1. Sandalyenin ön tekerleklerini faul çizgisinin hemen arkasına yerleştirin ve arka tekerlekleri kilitleyin.
2. Yatağın arkasına ve ayağın arkasına ve ayak desteklerine dayanacak şekilde kalçaları olan sandalyeye dik oturun.
3. Softball'u düzgün bir şekilde tutun.
4. Sağ dirseği 90 derece bükün, gövdeden uzağa kaldırın ve kafanın arkasına topu getirin. El dirseğin arkasında.
5. Sol kolu göz seviyesinin üstünde tutun ve arkada küçük bir kemer bulunan sandalyede hafifçe yaslanın.

Tekerlekli Sandalye Atlet - El Atışı

1. Hazır konumundan, sol kolu sağa doğru iterek, ardından sola doğru aşağı doğru çekerek topu atınız.
2. Sağ dirseği yukarı kaldırıp gövdeden uzak tutarak sol omuz düştüğünde sağ omuzu kaldırın.
3. Sağ kolu yukarı ve öne getirin ve dirseğe yönlendirin.
4. Sağ kolu keskin bir şekilde uzatın, sağ bacağın üzerinden yüksek, bileği sıkın ve parmaklarınızı alın.
5. Sağ kol, aşağı ve vücuda doğru ilerler.