

Özel Olimpiyatlar Antrenörlük Rehberi

ALP KAYAK



Özel Olimpiyatlar





Özel Olimpiyatlar

ALP DİSİPLİNİ ANTRENÖR REHBERİ

Çeviri Editörleri

Prof. Dr. Mahmut AÇAK

Çeviren

Doç. Dr. Yahya Doğar- Doç. Dr. Serkan Düz

ISBN: 978-625-8278-12-5

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

2022



Teşekkürler

Özel Olimpiyatlar hareketi, koçların mükemmelliği için küresel hedeflerimizi destekleyen, bu kılavuzun ve kaynağın üretimini taahhüt eden Annenberg Vakfı'na verdiği destekten dolayı son derece minnettardır.



Özel Olimpiyatlar *Alp Disiplini Kayak Antenörlüğü Rehberi*'nin yapımında emeği geçen profesyonellere, gönüllülere, antrenörlere ve sporculara teşekkür eder. Bu kişiler Özel Olimpiyatların misyonunun yerine getirilmesine yardımcı olarak Zihinsel engelli 8 yaş ve üstü insanlar için çeşitli Olimpik tip sporlarda yıl boyunca spor eğitimi ve atletik rekabet ortamı sağladılar, onlara fiziksel uygunluk geliştirmeleri için sürekli fırsatlar sağladılar, cesaret ve sevinç göstermelerine, aileleri, diğer Özel Olimpiyat sporcuları ve toplumla yetenek, beceri ve dostluklarını paylaşmalarına katkıda bulundular. Özel Olimpiyatlar, bu kılavuzun gelecekteki revizyonları için fikirlerinizi ve yorumlarınızı memnuniyetle karşılar. Herhangi bir nedenle bir kabulün yanlışlıkla ihmal edilmesi durumunda özür dileriz.

Katkıda Bulunan Yazarlar

Jeff Byrne, Özel Olimpiyatlar Şirketi. — Alp Disiplini Teknik Delegatesi
Kathy Chandler, Alp Disiplini Sporları Kaynak Ekibi Üyesi
Patty Federer, Alp Disiplini Sporları Kaynak Ekibi Üyesi
Ryan Murphy, Özel Olimpiyatlar Şirketi.
Jim Tuttle, Alp Disiplini Sporları Kaynak Ekibi Üyesi

Tüm Yardım ve Destekleri İçin Aşağıdakilere Özel Teşekkürler

Paulina Baudet, Özel Olimpiyatlar Latin Amerika
Nevenka Byrne
Floyd Croxton, Özel Olimpiyatlar Şirketi, Sporcu
Armando Gómez, Özel Olimpiyatlar Latin Amerika
Dave Lenox, Özel Olimpiyatlar Şirketi.
Matt McGarraghy
Paul Whichard, Özel Olimpiyatlar Şirketi
Özel Olimpiyatlar Latin Amerika
Özel Olimpiyatlar Şili
Şili Özel Olimpiyatlar'dan Sporcuların Oynadığı Video Klipler
Javier Arancibia
Valeria Cuevas
Moisés Mercado
Kiara Muñoz
Camila Torres
Camila Valenzuela
Jesus Valenzuela
Ximena Puelles — Antrenör



Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenör Rehberi

Şili Özel Olimpiyatlar'dan Gönüllülerin Oynadığı Video Klipler

Antonia Baudet

Juan Pablo Délano

Maria del Pilar Délano

Pia Délano

Sebastián Délano



Özel Olimpiyatlar

ALP DISİPLİNİ ANTRENÖRLÜK REHBERİ

Alp Disiplini Eğitimi ve Yarışma Sezonu Planlama



Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenör Rehberi Alp Disiplini Kayak Eğitimi ve Yarışma Sezonu

İçindekiler

Amaçlar	6
Kazanımlar	6
Hedef Belirleme ve Motivasyon	6
Hedef Belirleme	8
Hedefleri Değerlendirme Kontrol Listesi	9
Alp Disiplini Kayak Eğitim Seansı Planlamanın Temel Bileşenleri	10
Etkili Eğitim Seanslarının İlkeleri	11
Başarılı Antrenman Seansları Gerçekleştirmek İçin İpuçları	12
Güvenli Antrenman Seansları Yürütmek İçin İpuçları	13
Alp Disiplini Kayak Giysileri	14
İç Giyim	14
Uzun İçlik	14
Çoraplar	14
Balıkçı Yaka Gömlek	14
Kazaklar	15
Dış Giyim	15
Kayak Pantolonları	15
Montlar	16
Eldivenler	16
Kasklar	16
Bereler	17
Gözlükler	17
Aksesuarlar	17
Yelek	17
Kayak Maskesi/Boyunluklar	17
Güneş Kremi	17
Yağmurluk	17
Alp Disiplini Kayak Ekipmanı	18
Kayak Ayakkabıları	18
Kayaklar	18
Bağlama Ekipmanları	19
Batonlar	20



Amaçlar

Her sporcunun motivasyonu için hem antrenmanda hem de yarışmada gerçekçi ancak zorunlu olan hedefler önemlidir. Çünkü hedefler, hem eğitim hem de yarışma planlarının eylemini belirler ve yönlendirir. Sporcu güveni, spora katılımı eğlenceli hale getirmeye yardımcı olur ve sporcunun motivasyonu için önemlidir. Hedef belirleme konusunda daha geniş bilgi edinmek için lütfen Antrenörlük İlkeleri Bölümü'ne bakınız.

Faydalar

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

Hedef Belirleme ve Motivasyon

Hedef Belirleme Yoluyla Özgüven Geliştirme

Yarışma ortamlarında tekrar etme yoluyla başarıya ulaşmak, sporcuya güven aşılayacaktır. Dolayısıyla hedef belirlemek, sporcular ve antrenörler arasında ortak bir çabadır. Hedef belirlemenin temel özellikleri şunlardır:

1. Hedeflerin kısa, orta ve uzun vadeli olarak yapılandırılması gerekir.
2. Hedefler, başarıya giden basamak taşları olarak görülmelidir.
3. Hedefler, sporcu tarafından kabul edilmelidir.
4. Hedefler, kolayca ulaşılabilir olandan zor ulaşılabilir olana kadar çeşitli zorluklar içermelidir.
5. Hedefler ölçülebilir olmalıdır.
6. Sporcunun antrenman ve müsabaka planını oluşturmak için hedefler kullanılmalıdır.

Zihinsel engeli olan veya olmayan sporcular, uzun vadeli hedeflerden çok kısa vadeli hedeflere ulaşmakla daha fazla motive edilebilir; ancak, sporcuları hırslandırmaktan korkmayın. Sporcuları kişisel hedeflerini belirlemeye yönlendirin. Örneğin, sporculara "Bu egzersiz seansında odak noktanız nedir?" diye sorun. Bu, günün hedeflerinin tartışılmasına yol açar. Sporcunun katılım nedenlerinin bilinmesi, hedeflerin belirlenmesinde de önemlidir. Motivasyonu ve hedef belirlemeyi etkileyebilecek katılım faktörleri vardır:

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

Performans ve Sonuç Hedefleri

Etkili hedefler sonuca değil performansa odaklıdır. Performans, sporcunun kontrol ettiği şeydir. Bir sporcu olağanüstü bir performansa sahip olabilir. Ancak diğer sporcuların kendisinden daha da iyi performans göstermesi durumundayarışmayı kazanamayabilir. Bunun aksine, bir sporcu kötü performans göstermesine rağmen, diğer sporcuların daha da kötü performans göstermesinden dolayı da yarışı kazanabilir. Bir sporcunun hedefi yarış çizgisine konsantre olmak ve bir parkur boyunca daha hızlı kayak yapmaksa, bu hedefe ulaşmada kazanmaktan çok kendini kontrol etmeye ihtiyacı vardır. Bununla birlikte sporcunun hedefi doğru çizgiyi izleyerek yarışmaksa, o zaman bir hedefe ulaşmak için daha fazla kontrole ihtiyacı vardır. Bu performans hedefi, sonunda sporcuya performansı üzerinde daha fazla kontrol sağlar.



Özel Olimpiyatlar Alp Disilini Antrenör Rehberi Alp Disiplini Kayak Eğitimi ve Yarışma Sezonu

Hedef Belirleme Yoluyla Motivasyon

Hedef belirleme, son otuz yılda spor için geliştirilen en basit ve etkili motivasyon araçlarından biri olduğunu kanıtladı. Kavram yeni olmasa da, bugün etkili hedef belirleme teknikleri daha net ve anlaşılır hale getirilmiştir. Motivasyon, ihtiyaçlara sahip olmakla ve bu ihtiyaçların karşılanması için çabalamakla ilgilidir. Bir sporcunun motivasyonunu nasıl artırabilirsiniz?

1. Bir sporcu bir beceriyi öğrenmekte güçlük çektiğinde ona daha fazla zaman ayırın ve ilgi gösterin.
2. Beceri düzeyinde küçük başarı kazanımlarını ödüllendirin.
3. Kazanmanın dışında başka başarı ölçütleri geliştirin.
4. Sporcularınıza sizin için önemli olduklarını gösterin.
5. Sporcularınıza onlarla gurur duyduğunuzu ve yaptıkları için heyecan duyduğunuzu gösterin.
6. Sporcularınızın kendilerine değer vermelerini (kendini sevmelerini) sağlayın.

Hedefler yön verir. Bize neyin başarılması gerektiğini söyler. Çabayı, kalıcılığı ve performans kalitesini artırır. Bu nedenle hedeflerin belirlenmesi aynı zamanda sporcu ve antrenörün bu hedeflere nasıl ulaşılacağına ilişkin teknikleri belirlemesini gerektirir.

Ölçülebilir ve Spesifik

Etkili hedefler çok spesifik ve ölçülebilirdir. Hedefler "Olabileceğim en iyisi olmak istiyorum!" veya "Performansımı geliştirmek istiyorum!" gibi belirsiz ve ölçülmesi zordur. Kulağa olumlu gelebilir ancak ulaşılabildiği değeri göstermek imkansız değildir. Ölçülebilir hedefler, gerçekçi olmaları için son bir veya iki hafta boyunca kaydedilen bir performans temelini oluşturmalıdır.

Zora ama Gerçekçi

Etkili hedefler tehdit edici değil zor olarak algılanır. Zor bir hedef, zor olarak algılanan ancak makul bir süre içinde ve makul miktarda çaba veya yetenekle ulaşılabilir olandır. Tehdit edici hedef ise, kişinin mevcut kapasitesinin ötesinde algılananıdır. Gerçekçi yargılamayı ima eder. Son bir veya iki hafta içinde kaydedilen temel performansa dayalı hedefler muhtemelen gerçekçi olacaktır.

Uzun ve Kısa Vadeli Hedefler

Hem uzun hem de kısa vadeli hedefler yön sağlar, ancak kısa vadeli hedefler en büyük motivasyon etkisine sahip gibi görünmektedir. Kısa vadeli hedeflere daha kolay ulaşılabilir ve bunlar daha uzaktaki uzun vadeli hedeflere sıçrama taşlarıdır. Gerçekçi olmayan kısa vadeli hedeflerin tanınması, gerçekçi olmayan uzun vadeli hedeflere göre daha kolaydır. Gerçekçi olmayan hedefler, rekabet süresi kaybedilmeden önce değiştirilebilir..

Pozitif ve Negatif Hedef Belirleme

Olumlu hedefler, ne yapılmaması gerektiğinden çok ne yapılacağına yönlendirir. Negatif hedefler, dikkatimizi dağıtarak yapmak istemediğimiz hatalara yönlendirir. Bu nedenle olumlu hedefler antrenörlerin ve sporcuların belirli hedeflere nasıl ulaşacaklarına karar vermelerini gerektirir. Hedefe karar verildikten sonra, sporcu ve antrenör, hedefe başarılı bir şekilde ulaşılmasına izin veren belirli stratejiler ve teknikler belirlemelidir.

Öncelikleri Belirleyin

Etkili hedefler sayı olarak sınırlıdır ve sporcu için anlamlıdır. Sınırlı sayıda hedef belirlemek, sporcuların ve antrenörlerin sürekli gelişim için neyin önemli ve temel olduğuna karar vermesini gerektirir. Dikkatlice seçilmiş birkaç hedef belirlemek, sporcuların ve antrenörlerin sıkıcı kırtasiye işlerinden uzaklaşarak doğru kayıtlar tutmalarına da olanak sağlar.

Karşılıklı Hedef Belirleme

Hedef belirleme, sporcular bu hedeflere ulaşmaya kararlı olduklarında etkili bir motivasyon aracı haline gelir. Sporculardan önemli bir istek olmaksızın hedefler empoze edildiğinde veya belirlendiğinde, motivasyonun artması olası değildir.

Özel Zaman Çizelgeleri Ayarlayın

Hedef tarihleri, bir sporcunun çabalarına öncelik sağlar. Çünkü belirlenen hedef tarihleri, istenmeyen düşünceleri ortadan kaldırma ve hangi hedeflerin gerçekçi hangilerinin olmadığını netleştirme eğilimindedir. Zaman çizelgeleri, korkunun yeni beceriler öğrenmede ertelemeyi teşvik ettiği yüksek riskli sporlarda özellikle değerlidir.

Formal ve İnfomal Hedef Belirleme

Özel Olimpiyatlar Alp Disilini Antrenör Rehberi

Alp Disiplini Kayak Eğitimi ve Yarışma Sezonu Planlama



Bazı antrenörler ve sporcular, hedeflerin müsabaka dışındaki resmi toplantılarda belirlenmesi ve karar verilmeden önce uzun süreli zihinsel değerlendirmeler yapılması gerektirdiğini düşünürler. Günümüzde hedefler, antrenörlerin yıllardır kullandıkları belirsiz, geliştirilmiş sonuçlar yerine, ölçülebilir performans terimleriyle ilerlemeler şeklinde ifade edilmektedir.

Hedef Etki Alanları Düzenleme

Sporculardan hedefler koymaları istendiğinde, genellikle yarışmalarda yeni becerilerin veya performansların öğrenilmesine odaklanırlar. Sporcunun bu alanlara ilişkin algısını genişletmede ve hedef belirlemede antrenörün rolü, önemli ve etkili bir araç olabilir. Bu anlamda zindeliği geliştirmek, katılımı artırmak, yoğunluğu artırmak, sportmenliği teşvik etmek, takım ruhunu geliştirmek, daha fazla boş zaman bulmak veya tutarlılık sağlamak için hedefler belirlenebilir..

Hedef Belirleme

Hedef belirlemek, sporcu ve antrenör arasında ortak bir çabadır. Hedef belirlemenin temel özellikleri şunlardır:

Kısa ve uzun vadeli olarak ele alındığında;

- Başarıya giden basamak taşlarıdır
- Sporcu tarafından kabul edilmelidir
- Zorluk açısından değişiklik gösterir – kolaydan zora doğru olmalıdır
- Ölçülebilir olmalıdır

Kısa Vadeli Hedef

- Eğlenceli bir ortamda kayak yapmayı öğrenmek.

Uzun Vadeli Hedef

Sporcu, Alp disiplini yarışmalarına başarılı bir şekilde katılmak için gerekli olan temel kayak becerileri, uygun sosyal davranış ve gerekli kurallar hakkında işlevsel bilgi edinecektir.



Özel Olimpiyatlar Alp Disilini Antrenör Rehberi Alp Disiplini Kayak Eğitimi ve Yarışma Sezonu

Hedefleri Değerlendirme Kontrol Listesi

1. Bir hedef beyanı yazın.
2. Hedef, sporcunun ihtiyaçlarını yeterince karşılıyor mu?
3. Hedef olumlu olarak belirtilmiş mi? Değilse yeniden yazın.
4. Hedef sporcunun kontrolü altında mı?
5. Hedef sporcunun eylemlerine mi yoksa başkasının eylemlerine mi odaklanıyor?
6. Hedef gerçek ve bir sonuca yönelik hedef mi?
7. Hedef, sporcunun ulaşmak için çalışmak isteyeceği kadar önemli mi? Bunu yapacak zamanı ve enerjisi var mı?
8. Bu hedef sporcunun hayatını nasıl farklı kılacak?
9. Sporcu bu hedefe ulaşmak için çalışırken hangi engellerle karşılaşabilir?
10. Hedef beceriye dayalı mı?

Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenör Rehberi

Alp Disiplini Kayak Eğitimi ve Yarışma Sezonu Planlama



Alp Disiplini Kayak Antrenman Periyodu Planlamanın Temel Bileşenleri

Her antrenman periyodu aynı temel unsurları içermelidir. Her unsur için harcanan zaman, antrenman seansının amacına, seansın içinde bulunduğu sezonun zamanına ve belirli bir seans için mevcut olan süreye bağlı olmalıdır. Aşağıdaki unsurların bir sporcunun günlük antrenman programına dahil edilmesi gerekir. Bu konularla ilgili daha ayrıntılı bilgi ve rehberlik için lütfen her bir alandaki belirtilen bölümlere bakınız.

- Isınma hareketleri
- Önceden kazanılan beceriler
- Yeni beceriler
- Yarışma deneyimi
- Soğutmalar

Bir antrenman periyodunu planlamanın son adımı, sporcunun gerçekte ne yapacağını tasarlamaktır. Bu temel bileşenleri kullanarak bir antrenman periyodu oluştururken, oturum boyunca ilerlemenin fiziksel aktivitenin kademeli olarak artmasına izin vermeyi unutmayınız.

1. Kolaydan zora
2. Yavaştan hızlıya
3. Bilinenden bilinmeyene
4. Genelden özele
5. Bitirmeye başlayın



Özel Olimpiyatlar Alp Disilini Antrenör Rehberi Alp Disiplini Kayak Eğitimi ve Yarışma Sezonu

Etkili Antrenman Periyodlarının İlkeleri

Başlangıç	Sonuç
Tüm sporcuları aktif tutun	Sporcunun aktif bir katılımcı olması gerekir
Açık, kısa ve anlamlı hedefler oluşturun	Sporcular kendilerinden ne beklendiğinin farkında olduklarında öğrenme gelişir
Açık ve anlamlı talimatlar verin	Gösterin - talimatın doğruluğunu artırın
İlerlemeyi kaydedin	Siz ve sporcularınız birlikte ilerleyin
Olumlu geribildirim verin	Sporcunun iyi yaptığı şeyleri vurgulayın ve ödüllendirin
Çeşitlilik sağlayın	Egzersizlerde çeşitlilik - can sıkıntısını önleyin
Keyif almayı teşvik edin	Eğlenceli antrenman ve yarışlar - siz ve sporcularınız için bu şekilde kalmasına yardımcı olun
İlerlemeler oluşturun	Bilgi edinme aşağıdaki şekilde yapılırsa öğrenme artar: <ul style="list-style-type: none">• Bilinenden bilinmeyene - yeni şeyler başarıyla keşfedilir• Basitten karmaşığa - "Ben" in bunu yapabildiğini görmek• Genelden özele - bu yüzden çok çalışıyorum
Maksimum kaynak kullanımını planlayın	Sporcuların yetenek seviyelerine ve mevcut güvenlik standartlarına uygun ekipmanlara sahip olmasını sağlayın
Bireysel farklılıklara izin verin	Farklı sporcular, farklı öğrenme oranları, farklı kapasiteler



Başarılı Antrenman Periyotları Gerçekleştirmek İçin İpuçları

- Yardımcı antrenörlerin rollerini ve sorumluluklarını antrenman periyoduna göre belirleyin.
- Mümkünse, sporcular gelmeden önce antrenman istasyonları hazırlayın.
- Antrenörleri ve sporcuları tanıtın ve onaylayın.
- Amaçlanan programı herkesle birlikte gözden geçirin. Sporcuları program veya aktivitelerdeki değişikliklerden haberdar edin.
- Bir hava durumu planınız olsun.
- Sporcuların sıkılmaması için egzersiz ve aktiviteleri kısa tutun. Dinlense bile herkesi bir egzersizle meşgul edin.
- Egzersiz seansınızın bir parçası olarak eğlenmeye devam ettiğinizden emin olun.
- Periyodu özetleyin ve bir sonraki periyod için düzenlemeleri duyurun.



Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenör Rehberi Alp Disiplini Kayak Eğitimi ve Yarışma Sezonu

Güvenli Antrenman Periyodları Yürütmek İçin İpuçları

Riskler az olsa da antrenörlerin, sporcuların Alp disiplininin risklerini bilmesini, anlamasını ve kabul etmesini sağlama sorumluluğu vardır. Sporcuların güvenliği ve refahı antrenörlerin öncelikli görevlerindedir. Antrenörler güvenlik önlemlerini almayı unutursa kazalar meydana gelebilir. Antrenman ve müsabaka için güvenli koşullar sağlayarak yaralanmaların oluşumunu en aza indirmek her antrenörün sorumluluğundadır. Sporcular Alp disiplini ile ilgili riskler konusunda bilinçlendirilmelidir.

- İlk antrenman seansında davranış için net kurallar belirleyin ve bunları uygulayın:
Antrenörü dinleyin.
Antrenmandan ayrılmadan önce antrenöre sorun.
- Kayak devriyesi dahil eğitim ortamıyla uygun iletişim kurun.
- Her egzersiz periyodunun başında ve sonunda uygun germe hareketleriyle ısının ve soğuyun.
- Sporcuların içmek için suya erişimleri olduğundan emin olun.
- Tıbbi hizmetlerin mevcut olduğundan emin olun.
- Tüm sporcuları ve antrenörleri acil durum prosedürleri konusunda eğitin.
- Ekipman üzerinde ayarlamalar yapmak için sertifikalı teknisyenlerin bulunduğundan emin olun.
- Güvenli bir alan seçin. Eğitim için uygun şekilde hazırlanmayan alanlarda uygulama yapmayın.
- Sporcularınızın beceri düzeyine uygun yamaçlarda çalışın.
- Kayakçılarınızın genel kondisyon seviyesini iyileştirmek için eğitim. Fiziksel olarak zinde kayakçıların yaralanma olasılığı daha düşüktür. Egzersiz seanslarınızın aktif olduğundan emin olun.



Alp Disiplini Kayakta Giyinme

Alp disiplini kayak eğitimi ve yarışması için uygun kıyafet seçimi yapılmalı, önce güvenlik ve rahatlığa dikkat edilmeli ve ikinci olarak da hepsinin fiyatlarının uygun olmasına özen gösterilmeli. Tarz ve modadan önce sıcaklık ve rahatlığın gelmesi önemlidir. Kış mevsimi, hava koşullarındaki birçok aşırılık ve "rüzgarın üşütme" faktörü ile iç içedir. Alp disiplini kayakta hareket, soğukun etkisini artırır. Kayak için giyinmenin en önemli iki prensibi vücut ısını korumak ve kuru tutmaktır. Kıyafetler ve aksesuarlar sıcaklık ve nem, rüzgar, soğuk ve güneşten korunmak için birleştirilmelidir. Giysilere sıkışan hareketsiz hava miktarı kayakçının kendini ne kadar sıcak hissettiğini belirleyecektir. Katmanlı giysiler daha fazla hapsolmuş hava sağlayacak ve sıcaklığı artıracaktır. Soğuk günler için düzgün giyinmek vurgulanmalıdır; ancak daha sıcak veya ilkbahar günlerinde uygun şekilde giyinmek de aynı derecede önemlidir. Fazla katmanlı giyinmek aşırı ısı yorgunluğuna neden olabilir; bu nedenle, sıcak günlerde daha açık katmanlarla giyiniz.



İç Giyim

Uzun kollu içlikler

En iyi uzun iç çamaşırı ya kapinenden ya da polipropilenden yapılır. Bunların her ikisi de, yoğun egzersiz sırasında bile kayakçıyı sıcak tutarken nemin ciltten buharlaşmasına izin veren sentetik liflerdir.

Çoraplar

İki çift çorap, ince mikrofiber kayak çorapları tercih edilmelidir. İnce çorap, ayakları sıcak ve kuru tutmak için botun içinde hava sirkülasyonu sağlar. İkinci çift çorap, gün ortasında değiştirilecek olan çoraptır. Bu, ayakları daha kuru ve daha sıcak tutacak ve donmayı önlemeye yardımcı olacaktır.

Balıkçı Yaka Gömlekler

Balıkçı yaka gömlek en pratik kayak tişörtüdür çünkü boyun ve bileğe sıkıca oturur ve vücut ısını korumak için etkilidir. Soğuk günlerde alt yüzü kapatmak için balıkçı yaka da kullanılabilir.



Özel Olimpiyatlar Alp Disilini Antrenör Rehberi Alp Disiplini Kayak Eğitimi ve Yarışma Sezonu



Kazaklar

Katmanlı kışlık giysiler, hava değişikliğine karşı uygun sıcaklık ve seçenek sağlayacaktır. Bunun için nemin vücuttan uzaklaşmasına izin veren kumaş önerilir (pamuklu değil).

Dış Giyim

Kayak Pantolonları

Uzun iç çamaşırı üzerine giyilen streç kayak pantolonları sıcaklık sağlar ve bacaklara destek verir. Pantolon rahat olmalı, ancak bacaklarda tam bir hareket aralığı sağlamalıdır. Makul bir fiyata streç kayak pantolonu bulmak zorsa, uzun iç çamaşırı üzerine ısınma veya rüzgarlık pantolonu düşünün.

İzoleli kayak pantolonları, soğuk günlerde ek sıcaklık ve koruma sağlar. Önlük-genel kayak pantolonları ekstra sıcaklık sağlar ve sporcuları kuru tutmak için çok uygundur.





Montlar

Montlar vücudu rüzgar, nem ve ısı kaybından korur. Bugün piyasada Gore-Tex ile yapılmış ve fiber dolgulu veya Polarguard ile izole edilmiş birçok iyi, orta fiyatlı, su geçirmez mont bulunmaktadır. Kalça uzunlukta bir mont konfor ve kayak hareketleri için pratiktir ve kapüşon soğuk, rüzgarlı veya ıslak koşullarda daha fazla koruma sağlar.



Eldivenler

Alp disiplini kayak için özel olarak tasarlanmış eldivenler çok önemlidir. Eller vücudun ilk üşüyen kısmıdır ve soğuk ellere sahip olmak başarılı bir kayak yapmaya elverişli değildir. Tek parmaklı eldivenler daha sıcaktır ancak çok parmaklı eldivenler daha kullanışlıdır.



Kasklar

Tüm yetenek seviyeleri için resmi antrenman ve yarışmadaki tüm sporcular ve antrenörler için Alp disiplini yarışına uygun bir kask gerekecektir. Kask seçimi, bilgili bir Alp disiplini kayak antrenörü veya kayak mağazası çalışanı yardımıyla yapılmalıdır. Kayak kaskları güvenlik ekipmanıdır ve bir sporcuyla kafa travmasından korumak için uygun şekilde takılmalıdır.



Özel Olimpiyatlar Alp Disilini Antrenör Rehberi Alp Disiplini Kayak Eğitimi ve Yarışma Sezonu



Bereler

Vücut ısını korumak için başı ve her iki kulağı kapatan bir bere takılmalıdır.

Gözlükler

Koruyucu gözlükler gözleri güneşin kardan yansıyan parıltısından korur ve her zaman takılmalıdır. Gözlükler ayrıca rüzgarı engeller ve kar yağdığında görüşü iyileştirir. Sporcular antrenman yaparken veya kapılarda yarışırken gözlük takılmalıdır çünkü uygun göz koruması sağlarlar. Polarize gözlük camları en iyi göz korumasını sunar.



Aksesuarlar

Yelek

Soğuk havalarda bir yelek fazladan bir katman sağlayabilir ve ılıman havalarda bir kayak ceketinin yerini alabilir.

Yüz Maskesi / Boyun Koruyucu

Yüz maskesi / boyun koruyucu çene, burun ve yanakları kuru ve sıcak tutmaya yardımcı olabilir. Aşırı soğuk günlerde, donmayı önlemek için gözlüklere kadar bir yüz maskesi veya boyun koruyucusu takılmalıdır.

Güneş Kremi

Güneş kremi, doğrudan güneşten gelen veya kardan yansıyan zararlı ışınları engellediği için rüzgar yanığı ve güneş yanığını önlemeye yardımcı olur.

Yağmurluk

Sporcu kış aylarında yağmurun yaygın olduğu bir bölgede yaşıyorsa, yağmur ekipmanı gerekli olabilir. Kapüşonlu bir yağmurluk ve pantolon, sporcu kuru tutarken konfor da sağlayabilir.



Alp Disiplini Kayak Ekipmanı

Alp disiplini kayak, aşağıdaki spor ekipmanının türünü gerektirir. Sporcuların, belirli etkinlikler için ekipmanın nasıl çalıştığını ve performanslarını nasıl etkilediğini tanıyıp anlayabilmeleri önemlidir. Sporcularınızdan her ekipman parçasını gösterdiğiniz gibi isimlendirin ve her biri için kullanım izni verin. İçlerindeki bu yeteneği güçlendirmek için, etkinlikleri için kullanılan ekipmanı da seçmelerini sağlayın.

Kayak Ayakkabıları

Canınızı yakan, rahatsız eden kayak ayakkabıları, kayak deneyimini bozabilir, yaralanmalara neden olabilir ve sporda başarıyı engelleyebilir. Modern kayak ayakkabıları için bir çift ince kayak çorabı gerekir. Yetkili bir ayakkabı montajcısı tarafından kayak ayakkabılarının takılması önemle tavsiye edilir. Bu durum sporcunun performansını ve spordan aldığı zevki artıracak ve yaralanmaların önlenmesine yardımcı olacaktır. Sporcuların ayakkabılarını tepede giymelerine yardım ederken, ayağın ayakkabıya sıkışmasını önlemek için ayakkabının dilini dışarı çekin. Mümkünse, sporcuların terle ıslanmalarını önlemek için tepeye vardıklarında kayak çoraplarını giydirin; bu ayakların sıcak ve kuru kalmasına yardımcı olur. Öne doğru iyi esneyebilen ayakkabılar tavsiye edilmelidir.

Alt bacağı ayakkabının diline doğru bastırarak dizinizi ve bileğinizi öne doğru bükün. Topuğu tutarken ayakkabı bükülmeli veya "esnemelidir". Bacakların ve ayak bileklerinin bu ileri hareketi, iyi denge ve iyi kayak için gereklidir. Kayaklardaki bağlamaların ayakkabalara uygun şekilde ayarlandığından emin olun.



Kayaklar

Kayak uzunluğu sporcunun yeteneği ve büyüklüğüne göre değişecektir. Kayak sporcunun çene hizasında olmalıdır. Sporcu zayıfsa, motor becerileri zayıfsa ve / veya başlangıç seviyesindeyse, biraz daha kısa bir kayak önerilir. Her kayak, farklı ihtiyaçları olan farklı insanlar için nasıl performans göstereceğini belirleyen dört özelliğe sahiptir:

- *Uzunluk, kayağın dengesini ve dönüş kabiliyetini etkiler. Daha uzun bir kayak, yüksek hızlarda daha stabil olurken, daha kısa bir kayak daha kolay dönecektir.*



Özel Olimpiyatlar Alp Disilini Antrenör Rehberi Alp Disiplini Kayak Eğitimi ve Yarışma Sezonu

- *Bombe*, iki kayak tabanı bir araya getirildiğinde kayaktaki eğilmedir. Bombenin işlevi, kayakçının ağırlığını kayağın tüm koşu yüzeyi boyunca dağıtmaktır.
- *Yan kesim*, kayağın ucunun ve kuyruğunun genişliğinin kayağın ortasından daha geniş olduğu bir kayak boyutudur.
- *Flex*, karda kayağın yay direncidir. Sert bir kayağı esnetmek yumuşak bir kayağa göre daha zordur. Daha ağır ve güçlü kayakçılar, daha hafif kayakçılara göre daha sert kayaklara ihtiyaç duyar.

NOT: Kayak seçiminde uzmanlardan tavsiye almak önemlidir. Her tür kayak, her tür kayma ve yarış için uygun DEĞİLDİR.



Bağlama Ekipmanları

Bağlamalar, kayak botlarını kayaklara tutturur ve bir kayakçının sorun yaşadığında kayaklardan çıkıp inmesine izin verir. Bağlama ayarlamaları kalifiye bir teknisyen tarafından yapılmalıdır. Ayarlar, sporcunun kilosunu, yetenek seviyesini ve kayak türüne göre belirlenir. Bağlama ayarlarını her sezonun başında ve sezon boyunca periyodik olarak kontrol ettirin.





Batonlar

Batonlar için en önemli husus uzunluklarıdır. Her kayakçı için uygun uzunlukta olmalıdırlar. Doğru boyutlandırma için, ucu yukarı bakacak şekilde batonu ters çevirin. Batonun ucundaki aparatın altından tutun. Dirsek bükülmüş haldeyken kayakçının kolu yere paralel olmalıdır.. Batonlar zamanlama ve denge için önemli olabilir.





Özel Olimpiyatlar

ALP DISİPLİNİ KAYAK ANTRENÖRLÜĞÜ REHBERİ

Alp Disiplini Kayak Becerilerini Öğretmek



İçindekiler

Isınma	25
Germe	29
Üst Ekstremiteler	30
Bel ve Kalçalar	33
Alt Ekstremiteler	34
Germe – Karda ve Kar Dışında Gerekli Pratik Bilgiler	37
Alp Disiplini Antrenmanı	38
Kara (Toprak) Antrenmanı	38
Kara Antrenmanı Drilleri	39
Deng eve Duruş	39
Dengeli yürüme (denge aletinde yürünebilir)	39
Değişmeli driller (Relay drills (serving tray))	39
Kayak direkleriyle kara yarış pisti simülasyonu	39
Çizgiyi Atlamak	39
Spor aktiviteleri	39
Çeviklik ve Hızlılık	40
Çeviklik Merdiven Drilleri	40
Yan Basamak drilleri	40
Mekik Drilleri	40
Çizgi Atlama	40
Merdiven Yürüyüşü/Koşma	40
Dayanıklılık	40
Yokuş Tırmanışları	40
Mesafe Koşusu	41
Fartlek (Hız Değişmeli) Antrenmanı	41
Dağ ve Yol Bisikleti Dayanıklılığı Artırır	41
Eylem/Reaksiyon	41
Kırmızı ışık, yeşil ışık	41
Etiket oyunları	41
Düdük drilleri	41
Kapı çıkışı drilleri	41
Alp Disiplini (Kar Üzerinde) Drilleri	42
Ayak pozisyonu	42
Ayağı kaldırma	42
Portakal/üzüm ezme	42
Yan kayma	42
Tavşan zıplıyor	42
Düşen yaprak	42
Kurbağa kütüğün üzerinden atlar	42
Huni dönüşleri	42
Kum saati	42
Dönüş için sıçrama	42
Yengeç Yürüyüşü	42
Kar Üzerinde Antrenman	43
Acemi Kayakçı	43
Beceri Gelişimi-Acemi Kayakçı	43



Ekipman Takma	44
Hatalar ve Düzeltmeler – Ekipman Takmak	44
Kayak Ayakkabılarıyla Yürüme	45
Hatalar ve Düzeltmeler – Kayak Ayakkabılarıyla Yürüme	45
Kayakla kar üzerinde yürüme	46
Hatalar ve Düzeltmeler – Kayakla kar üzerinde yürüme	48
Yan Adımlama	49
Hatalar ve Düzeltmeler – Yan Adımlama	50
Straight run/ Straight wedge	51
Hatalar ve Düzeltmeler - Düz çalışma / Düz Kama	54
Durarak kama dönüşü veya durarak düz kayak dönüşü	55
Hatalar ve Düzeltmeler – Durarak kama dönüşü veya durarak düz kayak dönüşü	57
Kayak liftine binme (telesiyej farkındalığı)	58
Hatalar ve Düzeltmeler - Kayak liftine binme (telesiyej farkındalığı)	59
En kolay pistte kontrollü bağlantılı dönüşler	
Hatalar ve Düzeltmeler - En kolay pistte kontrollü bağlantılı dönüşler	62
Acemi Kayakçı	63
Beceri Gelişimi- Acemi Kayakçı	63
Acemi eğitiminde kontrollü bağlantılı dönüşler	64
Hatalar ve Düzeltmeler - Acemi eğitiminde kontrollü bağlantılı dönüşler	67
Dönüş boyunca temel hareket modelleri geliştirin	68
Hatalar ve Düzeltmeler - Dönüş boyunca temel hareket modellerini geliştirin	70
Kontrol altında dağdaki en kolay pistte kayak yapın	71
Hatalar ve Düzeltmeler - Kontrol altında dağdaki en kolay pistte kayak yapın	72
Dönüş boyutu ve şeklini değiştirin	73
Hatalar ve Düzeltmeler - Dönüş boyutu ve şeklini değiştirin	75
Christie tipi bir dönüş yapın (kızaklı dönüş)	76
Hatalar ve Düzeltmeler - Christie tipi bir dönüş yapın (kızaklı dönüş)	78
Bir ara rotada Christie tipi bağlantılı dönüşler (kızaklı dönüşler) gerçekleştirin	79
Hatalar ve Düzeltmeler - Orta seviye bir Kayakçada Christie tipi bağlantılı dönüşler (kızaklı dönüşler) gerçekleştirin	82
Beceri Gelişimi - Orta Düzey Kayakçı	82
Bir ara rotada Christie tipi bağlantılı dönüşler (kızaklı dönüşler) gerçekleştirin	83
Hatalar ve Düzeltmeler - Bir ara rotada Christie tipi bağlantılı dönüşler (kızaklı dönüşler) gerçekleştirin	85
Dönüş boyunca temel hareket modellerini iyileştirin	86
Hatalar ve Düzeltmeler - Dönüş boyunca temel hareket modellerini iyileştirin	87
Kar koşullarına ve piste uyacak şekilde dönüş yarıçapını değiştirin	88
Hatalar ve Düzeltmeler - Kar koşullarına ve piste uyacak şekilde dönüş yarıçapını değiştirin	90
Kontrollü açık paralel dönüşler gerçekleştirin	91
Hatalar ve Düzeltmeler - Kontrollü açık paralel dönüşler gerçekleştirin	94
Bir ara rotada kontrollü açık paralel dönüşler gerçekleştirin	95
Hatalar ve Düzeltmeler - Bir ara rotada kontrollü açık paralel dönüşler gerçekleştirin	98
İleri Düzey Kayakçı	99
Beceri Gelişimi - İleri Düzey Kayakçı	99
Gelişmiş bir kursta tutarlı açık paralel dönüşler gerçekleştirin	100
Hatalar ve Düzeltmeler - Gelişmiş bir kursta kontrollü açık paralel dönüşler gerçekleştirin	102
Zor pistte hızları artırın ve azaltın	103
Hatalar ve Düzeltmeler - Zor pistte hızları artırın ve azaltın	105
Çeşitli şekillerde ve kar koşullarında keskin dönüşler yapmak	106



Hatalar ve Düzeltmeler - Çeşitli şekillerde ve kar koşullarında Carve dönüşler yapmak	109
Gelişmiş bir rotada dinamik paralel dönüşler gerçekleştirin	110
Hatalar ve Düzeltmeler - Gelişmiş bir rotada dinamik paralel dönüşler gerçekleştirin	111
Sakin Ol	112
Değişiklikler ve Uyarlamalar	113
Egzersizleri Değiştirmek	113
Bir Sporcunun Özel İhtiyaçlarını Karşılama	113
İletişim Yöntemini Değiştirmek	113
Ekipmanı Değiştirmek	113
Uyarlamalar	113
Destek ayakları	113
Tek kayaklar veya çift kayaklar	113
Ayak klipleri	113
Ortopedik Bozukluklar	113
İşitsel Bozukluklar	113
Görme Bozuklukları	114



Isınma

Bir ısınma periyodu, her antrenman seansının veya yarışma için hazırlıkların ilk kısmıdır. Isınma yavaş başlar ve kademeli olarak tüm kasları ve vücut kısımlarını içerir. Sporcuyla zihinsel olarak hazırlamanın yanı sıra birçok fizyolojik faydası da vardır.

Egzersizden önce ısınmanın önemi fazla vurgulanmayabilir. Ancak ısınma vücut ısısını yükseltir ve kasları, sinir sistemini, tendonları, bağları ve kardiyovasküler sistemi yaklaşan esneme hareketleri ve egzersizler için hazırlar. Kas esnekliğini artırarak yaralanma şansı büyük ölçüde azaltılır.

Çoğu kayak egzersizi, mide ve bacak kaslarının yanı sıra genel esnekliği güçlendirmeye çalışır. Sonbahar kurak arazi antrenman programınıza birkaç kategori dikkate alınmalı ve dahil edilmelidir.

Isınma:

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

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

Faaliyet	Amaç	Süresi (minimum)
Yavaş aerobik yürüyüş / hızlı yürüyüş / koşma	Kasları ısıtmak	5 dakika
Germe	Hareket aralığını artırın	10 dakika
Etkinliğe özel uygulamalar	Antrenman /yarışma için koordinasyon hazırlığı	10 dakika

Aerobik Isınma

Yürüme, hafif koşu, kol çemberi yaparken yürüyüş, zıplama ve yönlendirilmiş serbest kayak gibi aktiviteler. Alp disiplini kayakta, bu egzersizlerin çoğu karda, yamacın altında ve / veya dağda uygulanabilir.

Yürüyüş

Yürüme, bir sporcunun rutin yapması gereken ilk egzersizdir. Sporcular 3-5 dakika yavaş yavaş yürüyerek kasları ısıtmaya başlarlar. Bu, kanı tüm kaslarda dolaştırır ve böylece onlara daha fazla esneme özelliği sağlar. Isınmanın tek amacı, kanı dolaştırmak ve daha yorucu bir aktivite için hazırlık olarak kasları ısıtmaktır.

Koşu

Koşmak, bir sporcunun yapması gereken rutin hareketlerinden ikinci egzersizdir. Sporcular 3-5 dakika yavaş koşarak kasları ısıtmaya başlarlar. Bu, kanı tüm kaslarda dolaştırır, böylece onlara daha fazla esneme esnekliği sağlar. Koşu yavaşça başlar ve ardından yavaş yavaş hızlanır; ancak atlet koşu sonunda asla maksimum çabasının yüzde 50'sine bile ulaşamaz. Unutmayın, ısınmanın bu aşamasının tek amacı kanı dolaştırmak ve daha yorucu aktivite için hazırlık olarak kasları ısıtmaktır.

Özel Olimpiyatlar Alp Disilini Kayak Antrenör Rehberi

Alp Disiplini Kayak Eğitimi ve Yarışma Sezonu Planlama



Ön Hazırlık Serbest Kayak

Ön hazırlık serbest kayak, sporcunun beceriye özel antrenman veya yarış öncesinde birkaç defa pistte kayarak, karda ısınmasını sağlar. Bu, kanı tüm kaslarda dolaştırır ve böylece onlara daha fazla esneklik sağlar. Yine, ısınmanın bu aşamasının tek amacı, kanı dolaştırmak ve daha yorucu bir aktivite için hazırlık olarak kasları ısıtmaktır.

Esneklik-Germe

Esneklik, ısınmanın ve bir sporcunun performansının en kritik kısımlarından biridir. Daha esnek bir kas, daha güçlü ve daha sağlıklı bir kastır. Daha güçlü ve sağlıklı bir kas, egzersize ve aktivitelere daha iyi yanıt verir ve yaralanmayı önlemeye yardımcı olur. Antrenörler, esnekliği korumak için sezon boyunca tüm sporcuları düzenli esneklik hareketleri yapmaya teşvik etmelidir. Daha ayrıntılı bilgi için lütfen esneklik bölümüne bakın.

Etkinliğe Özel Driller

Driller, spor becerilerini öğretmek için tasarlanmış etkinliklerdir. Öğrenme ilerlemeleri düşük bir yetenek seviyesinde başlar, orta seviyeye ilerler ve sonunda yüksek bir yetenek seviyesine ulaşır. Her sporcuyla mümkün olan en yüksek seviyesine ilerlemeye teşvik edin. Bunun için driller ısınma ile birleştirilebilir ve belirli beceri gelişimine yol açabilir.

Beceriler, gerçekleştirilecek becerinin küçük bir bölümünün tekrarlanmasıyla öğretilir ve pekiştirilir. Çoğu zaman, beceriyi gerçekleştiren kasları güçlendirmek için eylemler abartılır. Her antrenman seansı, sporcuyla tüm ilerleme boyunca içine almalıdır. Böylece sporcunun tüm kendi becerilerini tanımasına olanak sağlanmış olur.

Spesifik Isınma Aktiviteleri

Kuru Arazi Aktiviteleri

- Kol çemberleri (küçükten büyüğe, büyükten küçüğe)
- Atlama krikoları / yıldız atlamaları
- Direğin etrafında halka
- Sporcuların esnemesine, yani hareket açıklığına yardımcı olmak için direklerin kullanılması

Kar üzerinde (kayaklar olmadan)

- Kol çemberleri (küçükten büyüğe, büyükten küçüğe)



- Atlama aparatları / yıldız atlama aparatları



- Direğin etrafında halka
- Sporcuların esnemesine, yani hareket açıklığına yardımcı olmak için direklerin kullanılması

Kar üzerinde (kayaklarla)

- Kol çemberleri (küçükten büyüğe, büyükten küçüğe)



- Sporcuların esnemesine, yani hareket açıklığına yardımcı olmak için direklerin kullanılması
- Gövde kıvrımları



- Kayakla birlikte kuadriseps esnetmesi



- Yana hamle



- Paten kayma
- Oyunları etiketleme



Germe

Germe, bir sporcunun hem antrenmanda hem de yarışmada optimum performansı için çok önemlidir. Germe esnetilerek elde edilir. Germe, bir antrenman seansı veya yarışmanın başlangıcında yapılan kolay aerobik koşuyu takip eder.

Germe noktasına kadar kolay bir esnetme ile başlayın ve çekme azalınca kadar bu pozisyonu 15-30 saniye boyunca tutun. Gerginlik azaldığında, gerginlik tekrar hissedilene kadar yavaşça gerginliğe doğru ilerleyin. Bu yeni pozisyonu 15 saniye daha basılı tutun. Her germe, vücudun her iki tarafında dört ila beş kez tekrarlanmalıdır.

Germe sırasında nefes almaya devam etmek önemlidir. Germede eğilirken nefes verin. Germe noktasına ulaşıldığında, gerginliği tutarken nefes alıp vermeye devam edin. Aslında germe, herkesin günlük yaşamının bir parçası olmalıdır.

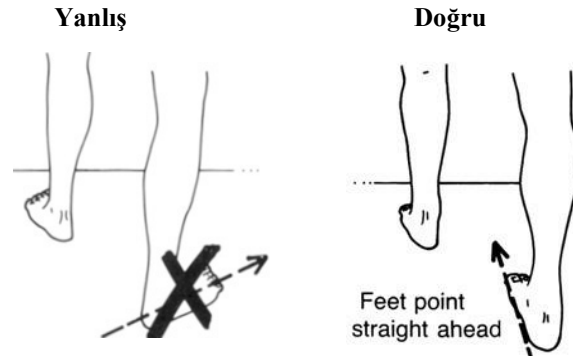
Düzenli, günlük germe hareketlerinin aşağıdaki etkilere sahip olduğu gösterilmiştir:

1. Kas-tendon ünitesinin uzunluğunu artırır
2. Eklem hareket açıklığını artırır
3. Kas gerginliğini azaltır
4. Vücut bilincini geliştirir
5. Dolaşımı artırır
6. Kendinizi iyi hissetmenizi sağlar

Down Sendromlu olanlar gibi bazı sporcular, daha esnek görünmelerini sağlayan düşük kas tonusuna sahip olabilir. Bu sporcuların normal, güvenli bir aralığın ötesine uzanmasına izin vermeyin. Tüm sporcular için birkaç esneme yapmak tehlikelidir ve asla güvenli bir germe programının parçası olmamalıdır. Güvenli olmayan bölümler aşağıdakileri içerir ve herhangi bir programa dahil edilmemelidir:

- Boyun Geriye Eğilme
- Gövde Geriye Eğilme
- SpinalDönüş

Germe, ancak gerdirme doğru şekilde yapılırsa etkilidir. Sporcuların doğru vücut pozisyonu ve hizalamasına odaklanmaları gerekir. Örneğin baldırı esnetin. Birçok sporcu, kayak yaptıkları yönde ayaklarını ileri tutmaz.





Üst Ekstremiteler

Göğüs Açma



- Partnerinizle, bir elinizi / kolunuzu partnerinizin üzerine koyun
- Göğsü, partnerinizden uzağa doğru dışa bakacak şekilde çevirin
- Göğüste gerginlik hissedin
- Diğer kolla tekrarlayın

Kol Halkaları



- Kolları geniş daireler halinde ileri doğru sallayın
- İleri ve geri gitmeyi tekrarlayın

Göğüs Germe



- Ellerinizi başınızın arkasına koyun
- Dirseklerinizi yavaşça başınızdan geriye doğru itin
- Göğüste gerginlik hissedin





Yana Germe



- Baş üstü el ile veya olmadan bir tarafa eğil
- Yan taraftaki gerginliği hissedin
- Diğer tarafta tekrarlayın

Omuz Germe



- Dirseğinizi elinize alın
- Karşı omuza doğru çekin
- Kol düz veya bükülmüş olabilir
- Diğer kolla tekrarlayın

Omuz Silkme



- Omzun üst kısmını kulağa doğru kaldırın
- Omuzları aşağı doğru gevşetin



Boyun Germe



- Boynu omuzdan omuza her zaman çene degecek şekilde yuvarlayın
- Boynu aşırı uzatabileceğinden tam daire yapmayın.
- Sporcuya boynunu sağa, ortaya ve sola döndürmesini söyleyin. Sporcunun asla boynu geriye doğru dönmesine izin vermeyin.





Bel ve Kalçalar

Yüz Aşağıya Dönük



- Diz çök, eller doğrudan omuzların altında, dizler kalça altında
- Ayak parmaklarının üzerinde durana kadar kalçaları kaldırın
- Topukları yere bırakın
- Diğer ayağı yerde düz tutarken, bir bacakta ayak parmaklarına dönüşümlü olarak yükselme

Kalça Germe



- Ayakta durun ve ellerinizi belinize koyun
- Kalçaları öne doğru itin
- Başı arkaya doğru eğin

İleri Bükülme



- Ayağa kalkın, kolları başınızın üstüne uzatın
- Belinizi yavaşça bükün
- Zorlanmadan ellerinizi ayak bileği seviyesine getirin



Alt Ekstremiteler

Buzağı Esnetmek



- Yüz öne bakar, ayak parmakları öne dönük
- Bir bacağınızı öne doğru yerleştirin
- Ön bacağınızı hafifçe bükün
- Arka bacağın bileğini bükün

Bükülmüş Diz ile Baldır Esnetme



- Baldır Esnetme ile aynı fakat;
- Gerginliği azaltmak için her iki dizinizi bükün

Ayakta Topuk Kirişi Germe



- Bir bacağınızı öne doğru yerleştirin (partner / antrenör sporcuların topuğunu tutarken, parmakları yukarı bakacak şekilde), topuk düz bir şekilde karşı bacağın dizini bükerek
- Bacaklar kilitli değil
- Arkana yaslan



- Sporcularınızın esnekliği arttıkça, kayaklarının kuyruğu karda olacak şekilde bu esnemeyi kayaklar üzerinde deneyin



Ayakta Çatalı Germe



- Ayakları omuz genişliğini birbirinden ayırın
- Kalçalarda öne doğru eğilin
- Gerilmeyi hissedene kadar bacaklar boyunca yere doğru uzanın

Yan Kasık Germe



- Ayaklar yere düz basacak şekilde durun
- Dizinizi hafifçe bükerek vücudu bir tarafa doğru eğin
- Karşı bacağınızı düz tutun
- Diğer bacakla tekrarlayın

Adım Atmak



- Bir ayağınızı bükülmüş bacakla desteğe yerleştirin
- Kalçayı desteğe doğru itin



Ayakta Dörtlü Germe



- Yerde bir ayağınızı düz olacak şekilde durun
- Diğer bacağın dizini bükün, elinizle bileğinizi kavrarken ayağınızı kalçaya doğru uzatın
- Ayağı doğrudan kalçaya doğru çekin
- Dizinizi bükmeyin
- Germe tek başına, ortak veya çift / duvar ile dengeleme yapılabilir
- Eğer germe sırasında dizlerde ağrı oluşursa ve ayak yana dönükse, stresi azaltmak için ayağınızı geriye doğru çevirin

Kayaklarla Ayakta Kalça Fleksörü



- Yerde bir kayak dairesi ile ayakta durun ve bir partnere tutun
- Bir bacağınızı geriye doğru uzatın ve bacağınızı düz tutarak kayağın ucunu arkanızdaki kara koyun
- Kalça Fleksöründe (kalçanın önü) gerginliği hissetmek için hafifçe aşağı itin
- Diğer bacakla tekrarlayın
- Sporcu kayaklarda rahat hissetmiyorsa kayak ayakkabılarıyla germe yapılabilir.



Germe - Karda ve Kar Dışında Gerekli Acil Talimatlar

Rahat Başlayın

Sporcular gevşeyene ve kaslar ısınana kadar başlamayın

Sistematiik Olun

Vücudunuzun tepesinden başlayın ve aşağı doğru ilerleyin

Genelden Özeiliğe İlerleme

Genel başlayın, ardından etkinliğe özel drillere geçin

Gelişimden Önce Kolay Germe

Yavaş, aşamalıgermeler yapın

Daha uzağa uzanmak için zıplamayın veya sarsmayın

Çeşitliliği Kullanın

Eğlenceli hale getirin - aynı kasları çalıştırmak için farklı egzersizler kullanın

Doğal Nefes Alın

Nefesinizi tutmayın - nefes alın, sakın olun ve gevşeyin

Bireysel Farklılıklara İzin Verin

Sporcular farklı seviyelerde başlar ve ilerler

Düzenli Esneme

Evde ısınma ve soğuma için yaptığımız hareketlere, her zaman germe hareketleri de ekleyin



Alp Disiplini Antrenmanı

Bir antrenör olarak, her bir sporcunun nasıl öğrendiğini ve geliştiğini bilmek için sporcularınızı yeterince tanımanız gerekir. Antrenör, sporcunun sporda başarılı olabilmesi için bir sezon planının geliştirilmesinde sporcunun nasıl öğrendiğinin tüm yönlerini dahil etmelidir. Antrenör, bunlarla sınırlı olmamak üzere, sporcunun fiziksel yeteneklerini (uzuvların gücü, dayanıklılık, hareket açıklığı ve denge yeteneği) bilmelidir. Antrenör sporcunun bilişsel güçlü / zayıf yönlerini (bunlarla sınırlı olmamak üzere bilgi tutma, mekansal farkındalık, komutları takip etme, bilgi işleme ve sosyal beceriler) de bilmelidir.. Analiz aynı zamanda sporcunun öğretim tarzınızı (komut, görev, karşılıklı, grup, rehberli keşif) belirleyecek olan öğrenme tercihlerini (görsel, işitsel, kinestetik) belirlemelidir.

Bu yeteneklerden haberdar olduktan sonra, sporcuların ihtiyaçlarına en iyi şekilde uyacak bir antrenman planı oluşturabileceksiniz.

Kara Antrenmanı

Kuru arazi antrenmanı, bir sporcunun katılabileceği herhangi bir kar üstü antrenmanı anlamına gelebilir, örneğin: futbol (futbol), atletizm, bisiklet vb. Kuru arazi antrenmanı, bir sporcunun antrenman yeteneğini büyük ölçüde artırabileceği ve böylece karda yarış için önemlidir.

Alp disiplini, zorlu bir spordur ve sporcuların başarılı ve güvenli bir şekilde yarışabilmeleri için fiziksel olarak iyi durumda olmaları yararlı olacaktır. Alp disiplini dayanıklılık ve kuvvetin temel bir kombinasyonuna ek olarak, yüksek hız ve hareket / tepki dayanıklılığı kapasitesi de gerektirir. Uygun eğitim sayesinde sporcular fiziksel, psikolojik ve zihinsel etkinliklerini geliştirirler.



Kuru Arazi Antrenman Drilleri

Denge ve Duruş

İyi denge ve duruş, yetenekli bir hareket modeli gerçekleştirme becerisini sağlar. Alp kayakçıları için göz / ayak koordinasyonunu iyileştirmek çok önemlidir. Denge, vücudunuzu denge pozisyonunda tutma yeteneğidir. Kayakta bu pozisyon her zaman değişir ve dengeye geri dönmek için vücudun sürekli olarak yeniden konumlandırılmasını gerektirir.

Çizgide Yürümek (bir denge çubuğu içerebilir)

- Düz ve sıkı olacak şekilde yere veya spor salonunun zeminine 3 metre uzunluğunda bir ip yerleştirin.
 - Sporcular, ayakkabının doğrudan ipin üzerinden geçtiği şekilde adım atarak ip boyunca yürüyeceklerdir. Denge için kollar dışa doğru uzatılabilir.
- Zemine veya spor salonunun zeminine yaklaşık 5-10 santimetre (cm) genişliğinde 3 metre uzunluğunda bir tahta yerleştirin.
 - Tahta boyunca dengeli bir pozisyonda yürüyün.
- Zeminden / yerden 10-20 cm yüksekte bir denge kirişinde:
 - Kiriş boyunca dengeli bir pozisyonda yürüyün.

Bayrak Yarışı Drilleri (Yardım Tepsisi)

- Bir takımda dört sporcunun bulunduğu takımlar bayrak yarışlarında birbirleriyle yarışacaklardır.
- Her takımın üzerinde dört bardak su bulunan bir tepsisi olacaktır.
 - Her takım üyesi 20 metre dışarı ve geri koşacak veya hızlı yürüyecek, ardından tepsiyi bir sonraki takım üyesine geçirecektir. Her sporcu bitirdiğinde her kupa en az 2/3 dolu olmalıdır; Kupalar 2/3 dolu değilse, sporcunun tekrar gitmesi gerekecektir. Tüm üyelerin başarıyla geçtiği ilk takım yarışı kazanır.

Kayak dikmeleriyle kuru arazi yarış pisti simülasyonu

- Eğimi 30 derece veya daha az olan bir tepede, 20 kapılı slalom rotası veya 15 kapılı dev slalom rotası ayarlayın. Bir başlangıç ve bitiş çizgisinin olduğundan emin olun.
- Sporcular iki takıma ayrılacaktır. Her sporcu doğru komutla başlayacak ve ellerinde kayak batonları ile parkurda koşacaktır. Her sporcunun süresi belirlenecek ve toplam süresi en düşük olan takım kazanacaktır.

Çizgi Atlama

- Yürüme çizgisinde üç hareketi yapın:
 - Sporcular çizginin üzerinden bir defa atlayacaklar.
 - Sporcular çizginin üzerinden birkaç defa atlayacaklar.
 - Sporcular çizginin üzerinden defalarca atlayacaklar.

Sportif Aktiviteler

- Futbol (Soccer)
- Tenis
- Voleybol



Çeviklik ve Hızlılık

Çeviklik ve çabukluk koordinasyon, güç, esneklik ve denge ile yakından ilişkilidir. Gücün, kas kasılma hızında bir artışa yol açtığı bulunmuştur; çabukluğu artırmak için esneklik eğitimi ile kuvvet antrenmanı arasında bir korelasyon olduğu da gösterilmiştir. Dengeyi korurken vücudun hızlı ve sorunsuz yön değiştirebilmesi kayak yarışlarında çok önemlidir.

Çeviklik Merdiven Drilleri

- Düz zemine bir merdiven yerleştirin.
 - Sporcular her merdiven boşluğuna birer ayak basarak hızlı yürüyecekler.
 - Sporcular her merdiven boşluğuna birer ayak basarak koşacaklardır.

Yan Basamaklı Dril

- Sporcular öne bakarak sola veya sağa bir açıyla koşarlar.
- Sporcular bir bacağını diğerinin üzerinden geçirebilir ve yanlara doğru koşarken bu egzersizi tekrarlayabilir.

Mekik Çalışma Drili

- Açık ortamdaveya spor salonunda, 5, 10, 15 ve 20 metrelik bir başlangıç noktasından işaretleyin.
- Sporcular başlangıç noktasından koşacaklar, 5 metre işaretine dokunacaklar, koşacaklar ve bu hareketi her işarete ve geriye doğru tekrar edecekler.

Çizgi Atlama

- Yukarıda tanımlanan denge ve duruşla aynı egzersiz.

Merdiven Yürüyüşü / Koşma

- Merdivenleri stadyumda veya buz pateni pistinde kolayca yukarı ve aşağı inebilecek şekilde belirleyin.
 - Sporcular önce merdivenlerden yukarı çıkıp aşağı inecek (20-25 basamak).
 - Sporcular merdivenlerden yukarı koşabilir ve sonra yürüyebilir veya koşabilir.
 - Sporcular merdivenlerden yukarı koşabilir ve sonra atlayabilir.
 - Bu egzersiz 10-12 defa tekrarlanabilir.

Dayanıklılık

Dayanıklılık, belirli bir miktarda işi, performans kalitesinde bozulma olmadan uzun bir süre boyunca gerçekleştirme yeteneğidir. Dayanıklılık, kayakta atletik performansın önemli bir yönüdür çünkü eylemler defalarca tekrarlanır. Sporcular haftada en az iki ila üç kez 20-30 dakika dayanıklılık egzersizi yapmalıdır.

Dağ Koşuları

- Eğimi 30 derece veya daha az olan bir dağda 50 metreyi işaretleyin.
 - Sporcular önce 50 metre işaretine kadar hızlı yürüyecek ve geri çekilecektir.
 - Sporcular daha sonra yokuş yukarı koşacak ve tekrar aşağı yürüyecek.
 - Sporcular daha sonra yokuş yukarı ve aşağı koşacaklar.
 - Sporcular bu egzersizi en az on defa tekrar etmelidir.



Mesafe Koşuları

- 3 kilometrelik bir mesafe koşun.
- 5 kilometrelik bir mesafe koşun.
- 10 kilometrelik bir mesafe koşun.

Fartlek Antrenmanı

- Fartlek Antrenmanı, yürüme, yavaş koşma ve hızlı koşmayı belli süreler boyunca birleştiren bir egzersizdir.
 - Örnek olarak, sporcular iki dakika yürüyecek, üç dakika yavaş koşacak, bir dakika hızlı koşacak sonra bir dakika yürüyecek.
 - Bu egzersiz dizisi tekrarlanmalıdır, böylece tüm antrenman süresi toplamda en az 30 dakika olmalıdır.

Dayanıklılığı Artırıcı Dağ ve Yol Bisikleti Antrenmanı

Etki / Tepki

Etki / tepki hareketi veya antrenmanında, hızlı yön veya vücut pozisyonu değişiklikleri gereklidir. Etki / Tepki aynı zamanda çabukluk, çeviklik ve dengeyi de içerir.

Kırmızı ışık, yeşil ışık

- Bu sadece bir dur-kalk oyunudur. Atletler öne bakacak şekilde dizilir. Antrenör sporculara “yeşil ışık” ve durmaları için “kırmızı ışık” talimatı verir. Başarılı sporcu komuta en hızlı tepkiyi verir

Oyunları Etiketleme

- In a specific area, as an example 50 meters by 50 meters, one athlete starts out as “It” and tries to tag one of the other athletes.

Düdük Oyunu Antrenmanları

- Düdük oyunlarında, sporculara antrenör tarafından verilen yöne göre ileri, geri veya bir tarafa koşmaları talimatı verilebilir. Koç ıslık çaldığında, koç doğru yön için bir kol sinyali verecektir. Sporcular her zaman dikkatle izlemeli ve doğru yöne doğru koşmalıdır.

Start Kapısı Drilleri

- Kuru arazi veya karda bir start kapısı kurulacak ve kullanılacaktır. Sporcular kayak batonu kullanmalıdır. Doğru başlama komutunda, atlet hızlı bir şekilde bstart kapısından çıkıp ilk kapıya ilerleyecektir.



Alp Disiplini (Kar Üzerinde) Drilleri

Ayak Pozisyonu

Bir sporcunun dönüşün belirli bir kısmında çalışmasına yardımcı olmak için kullanılan dril. Atlet, dağ boyunca hareket ederken iniş çizgisine ve aynı yönde hareket ederek, yalnızca bir yönde bir dönüşte çalışır. Bu dril, başlangıç aşamasında veya dönüşün tamamlanması veya bitişi üzerinde çalışmak için kullanılabilir.

Ayak kaldırma

Yamaçta kayağın düzleşmesine yardımcı olmak için bu dril kullanılır. Kayakçı, yokuş aşağı kayağa daha fazla ağırlık vererek kayacak.

Üzüm/Portakal Ezme

Kayak yaparken daha fazla bilek esnekliği elde etmek için kullanılan drildir. Ayak bileği ile ayakkabının ön tarafı arasında bir üzüm veya portakal düşünün ve sporcudan "üzümü / portakalı ezmesini" isteyin.

Yan Kayma

Kayaklar, tepenin düşme çizgisine dik olacak ve yokuş aşağı hareket edecek şekilde yandan serbest bırakılır. Bu, kayakların tepeden aşağı hareket etmesi için bir yan kayma ayarı ile yapılabilir; daha sonra dizlerin tepeye doğru hareketi ile kayaklar tepeden aşağı doğru kaymayı durdurur.

Tavşan Zıplıyor

Tepeden aşağı bir yan kayma yaparken, sporcu öne doğru hareket eder, böylece yan kayma öne doğru hareket eder ve sonra geriye doğru kayar. Kayaklar ileri ve geri kayarken, ileri geri sallanmayı taklit eder.

Kurbağa kütüğün üzerinden atlar

Bir dönüşün aktif başlangıcını elde etmek için, sporcu bir kurbağa olduğunu hayal eder ve yeni dönüş yönünde "kütüğün üzerinden" bir sıçrama veya yükselme hareketi yapar..

Huni Dönüşleri

Sporcu uzun yarıçaplı dönüşler yapmaya başlar ve kısa yarıçaplı dönüşler yapana kadar kademeli olarak yarıçapı kısaltır. Sporcunun 1-2-3-4'ü birkaç tur, sonra 1-2-3'ü birkaç tur, ardından 1-2'si, 1-1 sayana kadar saymasına yardımcı olunur.

Kum Saati

Kayakçı, uzun yarıçaplı dönüşler yapmaya başlar ve yarıçapı kademeli olarak kısa yarıçaplı dönüşlerle kısaltır ve ardından yarıçapı kademeli olarak tekrar uzun olacak şekilde artırır.

Dönüş için sıçrama

Dönüşün başlangıç aşamasındayken, sporcu dönüşe geçer, ardından dönüşün bitişi için yavaş yavaş esner ve bir sonraki dönüşe geçer.

Yengeç Yürüyüşü

Bir kar sapanı pozisyonunda, başlama çizgisinden aşağı doğru hareket eden kayakçı, bir dizini içe doğru hareket ettirerek o kayağı yanlara çekecek ve diğer kayağı düzleştirecek ve ardından aynı şeyi zıt taraflarla yapacak. Kayakçı dönmeden bir yandan diğer yana hareket ederken kayakların uçları iniş çizgisinde kalmalıdır..



Alp Disiplini (Karda) Antrenman

Acemi Kayakçı

Yeni başlayan kayakçının yetenek seviyesi, sporla hiç deneyimi olmayan bir sporcudan, bir acemi kursunda kontrollü bağlantılı dönüşler yapabilen bir sporcuya kadar uzanır. Yeni başlayan kayakçı, kontrollü bir öğrenme ortamında düz pistte kaymaya başlayacak ve dağın en kolay yamacına doğru ilerleyecektir. Tipik olarak başlangıç seviyesindeki kayakçı, uygun olduğunda 10 Metre Yürüyüş, Süzülme ve Süper Kayma yarışlarında yarışacaktır.

Beceri İlerlemesi - Acemi Kayakçı

Kayakçı Yapabilir	Yapamaz	Bazan	Her Zaman
Kayak takabilme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kayak Ayakkabısı ile yürüme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ayakkabı ile karda yürüme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kayak ile karda yürüme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yan adımlama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Düz koşu/Düz durma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Durarak ya da düz kayak dönüşü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lift Kullanabilme (farkındalığı artırma)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En kolay pistte kontrollü bağlantılı dönüşler gerçekleştirme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>			
Toplam			



Ekipman Takma

Kayakçı ekipmanı kullanmayı öğrenir: giysi, aksesuar, kask, ayakkabılar, kayaklar ve bazen batonlar (sporcuya bağlı olarak).

Öğretim Noktaları - Ekipmanı Takın

1. Antrenör, kar üzerine çıkmadan önce tüm ekipmanı sporculara tanıtır.
2. Antrenör, sporcuya gerektiği şekilde uygun kıyafetleri giyme konusunda yardımcı olur.
3. Antrenör, sporcuya kask takma konusunda gerektiği şekilde yardımcı olur.
4. Antrenör, sporcuya gerektiğinde kayak ayakkabılarını giyme konusunda yardımcı olur.
5. Antrenör, kar üzerine çıkmadan önce sporcuya gerektiği şekilde koşmaya adım atmaya yardımcı olur.
6. Antrenör, kalifiye bir ekipman teknisyeninin yardımıyla tüm ekipmanların sporculara uygun şekilde yerleştirilmesini sağlar.
7. Antrenör, sporcunun dengeli ve merkezli duruşunu kontrol eder.
8. Antrenör, dizlerin ve ayak bileklerinin fleksiyonunu ve ekstansiyonunu tanıtır.
9. Antrenör, gerektiğinde sporcuya kayak batonları verebilir.

Hatalar ve Düzeltmeler - Ekipmanı Takın

Hata	Düzeltilme	Dril Bilgisi
Sporcu, kayak ayakkabılarını yanlış ayağa giyer	-Sporcuya kayak ayakkabılarını doğru ayaklara giymesini öğretin. -Sporculara sol ve sağ kayak botunu tanımlamayı öğretin.	Ayakkabı tokaları, kayak ayakkabısının dış tarafındadır. Her ayakkabıya farklı renkte etiketler yapıştırın.
Ekipman, sporcuya tam olarak uymuyor (çok büyük veya çok küçük).	Sporcu giyinirken kalifiye ekipman teknisyeninden yardım alın. Fazla giysinin kayak ayakkabısı içine, doğru şekilde yerleştirildiğini kontrol edin.	Bahçe Satışı Oyunu
Sporcu dengeli, ortalanmış bir duruşta değil.	Sporcuyu, kütle merkezi ayağın merkezinin üzerinde olacak şekilde konumlandırın. Bir ayakkabı uzmanına danışın	
Başlangıç seviyesindeki tüm kayakçıların kayak batonlarına ihtiyacı yoktur.	Ek fiziksel desteğe ihtiyaç duyan bir kayakçı, kayak batonu kullanımından yararlanabilir.	
Başlangıç seviyesindeki tüm kayakçıların kayak batonlarına ihtiyacı yoktur.	Uygun esneme konusunda ayakkabıları kontrol edin. Sporcunun kayak ayakkabıları olmadan dizlerini ve ayak bileklerini esnetip uzatamayacağını kontrol edin.	



Kayak Ayakkabılarıyla Yürüme

Sporcu, kayak ayakkabılarıyla bağımsız olarak yürüebilir.



Öğretim Noktaları - Kayak Ayakkabıları ile Yürüyün

1. Antrenör, bir sporcunun kayak ayakkabılarıyla bağımsız olarak yürürken rahat hissedip hissetmediğini belirler.
2. Sporcu, kayak ayakkabısı giyerken tek ayak üzerinde durabilir.
3. Sporcu, kayak ayakkabısı ile merdiven çıkabilmektedir.
4. Sporcu kayak ayakkabısı giyerek zıplayabilir.
5. Sporcu kayak ayakkabılarıyla karda yürüebilir.
6. Sporcu, kayak ayakkabılarıyla karda yürürken kayak taşıyabilir.

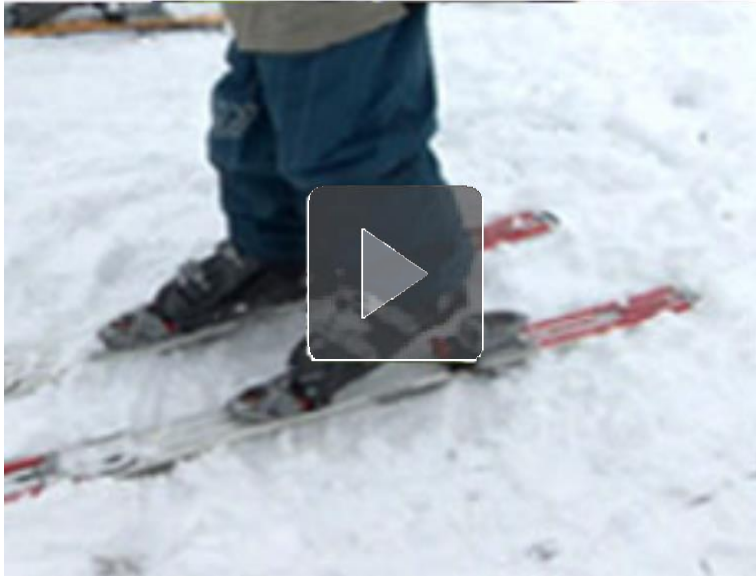
Hatalar ve Düzeltmeler - Kayak Ayakkabıları ile Yürüyün

Hata	Düzeltilme	Dril Bilgisi
Kayakçı, kayak botlarıyla bağımsız olarak yürürken rahat hissetmez.	Dengeli duruşu kontrol edin. Kayakçı kendini daha rahat hissedene kadar yardım sağlayın.	Kayakçı, kayak botlarıyla yürürken kendini rahat hissedene kadar yürü.
Kayakçı, kayak botlarıyla karda yürümekte zorluk çekmektedir.	Dengeli duruşu kontrol edin. Kayakçı kendini daha rahat hissedene kadar yardım sağlayın. Kayakçının öğrenme sürecini yavaşlatabileceği için tereddütünü belirleyin.	Kayakçı, kayak botlarıyla yürürken kendini rahat hissedene kadar yürü. Antrenör vekayakçı arasında güven oluşturun.



Kayakla Karda Yürüme

Sporcu, düz alanda kayaklar üzerinde bağımsız olarak (ileri, geri ve daire şeklinde) yürüebilir. Kayakçınız bu görevi tamamladığında, Alp Disiplini için Resmi Özel Olimpiyat Kurallarında belirtildiği gibi, daha düşük yetenek seviyelerine sahip sporcular için 10 Metre Yürüyüş etkinliğinde antrenman yapabilir ve yarışabilir..





Öğretim Noktaları - Karda Kayaklarla Yürüyün

1. Sporcu karda bağlamayı takabilir.
2. Sporcu düz alanda tek bir kayakla bağımsız olarak yürüyebilir.
3. Sporcu düz alanda tek bir kayakta ileri, bağımsız yürüyebilir.
4. Sporcu, düz alanda tek bir kayakta geriye doğru bağımsız olarak yürüyebilir.
5. Sporcu, düz alanda tek bir kayakta, bir daire şeklinde, bağımsız olarak yürüyebilir.
6. Sporcu, düz alanda iki kayakla bağımsız olarak yürüyebilir.
7. Sporcu, düz alanda iki kayakla ileri ve bağımsız olarak yürüyebilir.
8. Sporcu, düz alanda iki kayakla geriye doğru bağımsız olarak yürüyebilir.
9. Sporcu, düz alanda daire şeklinde iki kayak üzerinde bağımsız olarak yürüyebilir.
10. Sporcu 10 metre yürüyüş yarışması için antrenman yapabilir.
11. Sporcu 10 metre yürüyüş yarışmasına katılabilir.

Özel Olimpiyatlar Alp Disilini Kayak Antrenör Rehberi

Alp Disiplini Kayak Eğitimi ve Yarışma Sezonu Planlama



Faults & Fixes – Walk on Skis on Snow

Hata	Düzeltilme	Dril Bilgisi
Sporcu karda bağlayıcıya ayakkabısını takamaz.	Sporcuya gerektiği gibi yardım sağlayın. Kayak ayakkabısının altında fazla kar olup olmadığını kontrol edin. Bağlamanın kayak ayakkabısını (serbest bırakılmış) kabul edecek şekilde konumlandırılıp yerleştirilmediğini kontrol edin.	Denge için antrenörün kayak batonuna, koluna, sırtına vb. tutun Sporcuya kayak ayakkabısının altını temizlemesini öğretin.
Sporcu bir kayakta bağımsız olarak yürüyemez.	Sporcuya gerektiği gibi yardım sağlayın.	Tek kayakta Kırmızı Işık / Yeşil Işık Tek Kayakla takip Ördek, Ördek, Kaz Lideri Takip edin
Sporcu iki kayakta bağımsız olarak yürüyemez.	Sporcuya gerektiği gibi yardım sağlayın. Sporcunun tek bir kayakta bağımsız olarak yürüyerek geri dönmesini sağlayın.	Tek kayakta Kırmızı Işık / Yeşil Işık Tek Kayakla takip Ördek, Ördek, Kaz Lideri Takip edin
Sporcu dengesini kaybeder ve düşer	Dengeli duruşu kontrol edin. Sporcunun neden düşmüş olabileceğini belirleyin; gerektiği gibi düzeltin.	Yere düş ve çabalayarak kalk (Bahçe Satışı) Lideri takip edin
Kayak uçları veya kuyrukları çapraz.	Dengeli duruşu kontrol edin. Gerekirse uç kelepçesi sağlayın. Ekipmanın uygun şekilde takıldığından emin olun.	



Yana Adımlama

Sporcu, bir tepenin düşme çizgisine dik olan kayaklarla yana doğru adım atabilir. Kayakçı, düz ve kolay eğimli olan araziye doğru adımlar.



Öğretim Noktaları - Yana Adımlama

1. Sporcu düz alanda yanlara adım atabilir.
2. Sporcu, düz düz alanda kayaklar üzerinde patenle (kenar farkındalığı) tanışır.
3. Sporcu arazi değişikliğiyle tanıştırılır.
4. Antrenör, kayakçıya bir tepenin düşme çizgisini tanıtır.
5. Sporcu, bir tepenin düşme hattına dik olan kayaklarla en kolay eğimli arazide yanlara tırmanabilir.
6. Sporcu ters yöne bakarken bu egzersizi tekrar etsin.



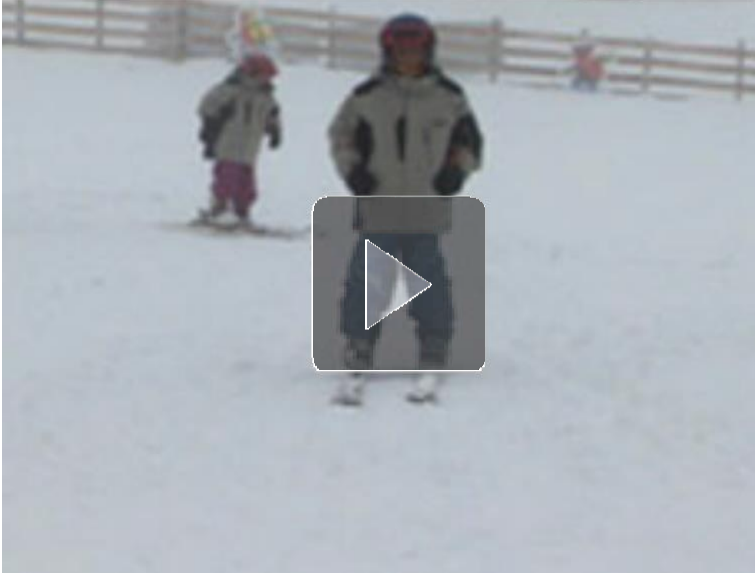
Hatalar ve Düzeltmeler- Yan Basamak

Hata	Düzeltilme	Dril Referansı
Sporcu düz bir pistte kayamaz	Sporcuya tek kayakta kaymaya başlamasını öğretin Sporcuya zigzak yapmayı öğretin	Lideri takip et Kaydet
Sporcu dağa tırmanırken kenarı kullanamaz	Kayakçıya kayağın kenarına nasıl girileceğini öğretin.	Dizleri ve ayak bileklerini dağa doğru hareket ettir
Sporcu dağa çıkarken ileri / geri kayar.	Kayakçıya bir dağın iniş çizgisine nasıl dik kalacağını öğretin.	"Merdivenlerden" yukarı yanlara doğru yürüyün. İniş çizgisinin gösterilmesi



Düz koşu / Düz Duruş

Sporcu, kayakları iniş çizgisine doğru hareket ettirir ve dengeli, ortalanmış bir duruşta en kolay pist üzerinde kayakla aşağı kayar. Sporcu, küçük bir yavaşlamayla aynı hareketi gerçekleştirir (kayaklar, uçları kuyruklardan daha yakın olduğu yakınsak bir konumdadır). Sporcu bu görevi tamamladığında, Alp Disiplini için Resmi Özel Olimpiyat Kurallarında belirtildiği gibi düşük yetenek seviyelerine sahip sporcular için kayma etkinliğinde antrenman yapabilir ve yarışabilir.







Öğretim Noktaları - Düz koşu / Düz duruş

1. Sporcu 10-15 yan basamakla en kolay alanda yukarı çıkar.
2. Sporcu, kayakları bir yan basamak konumundan (iniş çizgisine dik) iniş çizgisine hareket ettirebilir.
3. Sporcu, doğal bir salınımla kayarken dengeli, ortalanmış bir duruş sergiler ve eller dışarı ve öne doğru hareket eder.
4. Sporcu, kayarken dizlerini ve ayak bileklerini esnetir ve uzatır.
5. Sporcu, uygun olduğunda kayarken hızı kontrol etmek için duruş boyutunu değiştirebilir.
6. Sporcu, uygun olduğunda kayarken hızı kontrol etmek için kayakları iniş çizgisinin dışına çıkarabilir..



Hatalar ve Düzeltmeler - Düz koşu / Düz duruş

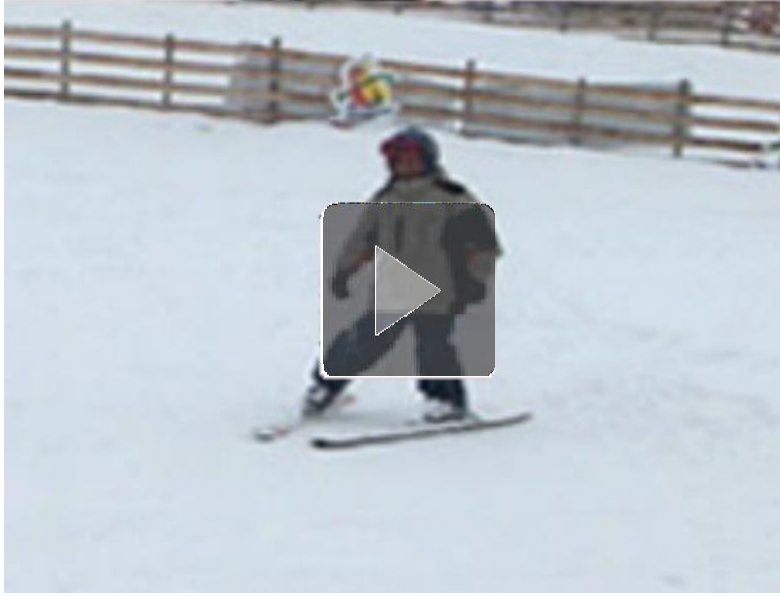
Hata	Düzeltilme	Dril Referans
Sporcu kayma hızını control edemez.	Sporcuyu en kolay pistte aşağıdan başlatın ve egzersizi tekrarlayın.	
Sporcu kayakları duruş çizgisine doğru hareket ettiremez	Antrenör, iniş çizgisine girerken yardımcı olmak için sporcunun önünde durmalıdır.	
Sporcu kayarken yavaşlayamaz.	Bacak ve ayakkabı temasını koruyun	Üzüm/portakal ezme
Sporcu yavaşlarken kayak uçları dolaşır	Bacak / ayakkabı temasını koruyun. Uç kısıkaçı kullanın	Üzüm/portakal ezme
Sporcu dizlerini ve ayak bileklerini esnetemez veya uzatamaz.	Ekipmanı kontrol edin. Sporcuyu en kolay pistte aşağıdan başlatın ve egzersizi tekrarlayın. Hareket boyunca kayakçının atletik bir pozisyonda olup olmadığını kontrol edin.	



Durmak için kama ya da düz kayak dönüşü

Sporcu, en kolay, en yumuşak alandayken iniş çizgisinden yön değiştirmek için gerekli temel becerileri (denge, rotasyon, kenar ve basınç) geliştirir. Sporcu dönüş şeklini kullanarak hızı kontrol etmeyi öğrenir.





Öğretim Noktaları – Durmak için kama dönüşü

1. Sporcu yavaşlama pozisyonunda, kayakları çapraz şekilde başlayarak duruncaya kadar dönecektir.
2. Sporcu diğer yönde, yavaşlama pozisyonunda ve çapraz şekilde başlayarak duruncaya kadar dönüşe devam eder.
3. Sporcu başarı ile bu manevrayı her seferinde duruş çizgisine yavaş yavaş yaklaşırken tekrarlayacaktır.
4. İniş çizgisinden başlayarak, bir kama içinde kayaklarla başlayan sporcu, hareket ederken, inişe çizgisinin dışına, bir yönde tepenin karşısına gelene kadar kayakları yönlendirecektir.
5. İniş çizgisinden başlayarak, diğer yöne bakacak şekilde, bir kama içinde kayaklarla, sporcu kayağı, düşme çizgisinin dışına, o yöne doğru yokuş boyunca olana kadar hareket ettirecektir..



Öğretim Noktaları – Durmak için düz kayma

1. Kayakçı dar bir çaprazdan kaymaya başlar, paralel kaymaya geçer ve bir durma noktasına kadar gider.
2. Kayakçı ters yönde dar bir çaprazdan kaymaya başlar, paralel kaymaya geçer ve bir durma noktasına kadar gider.
3. Kayakçı başarı ile bu manevrayı her seferinde duruş çizgisine yavaş yavaş yaklaşırken tekrarlar.
4. Kayakçı iniş çizgisinden başlayarak, tek yönde kayakları tepe boyunca yönlendirecektir.
5. Kayakçı, iniş çizgisinden başlayarak, diğer yöne kayakları tepe boyunca yönlendirecektir

Hatalar ve Düzeltmeler – Durmak için kama ya da düz kayak dönüşü

hata	Düzeltilme	Dril Referansı
Sporcu dönüşte çok fazla dönüyor ve kayıyor	Sporcuya dönüşü ne zaman durduracağını bildirmek için ipucu kelimeleri kullanın.	Sporcunun etrafında kayak yapması için bir baton kullanın.
Sporcu frenleme pozisyonundan çıkar.	Sporcuya talimat vermek için işaret sözcükleri veya görsel yardımcıları kullanın.	Pizza dilimi
Sporcu duramaz.	Düz koşu prosedürünü gözden geçirin ve takozlama dönüşü yeniden tanıttın Sporcuyu daha yumuşak bir yokuştan indirin.	
Sporcu Sürekli düşüyor.	Dengeli, ortalanmış duruşu kontrol edin. Sporcunun ayaklarının en azından kalça genişliğinde açık olduğundan emin olun.	Dizlerinin arası basketbol topu genişliğinde olacak şekilde kayak yapın.
Sporcu sadece tek yönde dönebiliyor.	Daha dar bir çapraz geçişle zayıf taraftaki dönüşü başlatın.	



Lifte binme (telesiyej farkındalığı)

Dünya çapındaki kayak merkezlerinde sunulan çeşitli telesiyejler olabilir. Bu sayede sporcu kendisini kayak alanına götüren en uygun taşıyıcıyı kullanacaktır.





Öğretim Noktaları - Kayak liftine binme (telesiyej farkındalığı)

1. Sporcunuzun, sürece daha çabuk adapte olması için diğer kayakçıların lifti nasıl kullandıkları izletin.
2. Sporcunuzla birlikte, lift prosedürlerini (telesiyeye binme ve inme) ve görgü kurallarını simüle edin.
3. Sporcunuzun telesiyeye yeni bir binici olduğu konusunda asansör operatörleri ile iletişim kurun ve onların sporcunuza yardım etmesini sağlayın.
4. Antrenör mümkün olduğu kadar, sporcusuyla birlikte telesiyeye binmelidir.
5. Telesiyej üzerindeyken, sporcunuza telesiyeyden inme işlemini tekrarlayın.

Hatalar ve Düzeltmeler - Kayak liftine binme (telesiyej farkındalığı)

Hata	Düzeltilme
Sporcu yüksekte korkar.	Sporcunun odak noktasını yeniden yönlendirin.
Sporcu liftten inmeyi unuttur.	Lift operatörüne uygun şekilde yardımcı olun.
Sporcu liftten düşer	Durumu değerlendirin ve sporcunun güvenliğini sağlayın. Sporcunuzla kaldırma prosedürlerini gözden geçirin.



En kolay pistte kontrollü bağlantılı dönüşler

Sporcu, en kolay pistte hızı ve dönüş yarıçapını kontrol ederek dönüşleri birleştirebilir. Sporunuz bu görevi tamamladıktan sonra, Alp Disiplini için Resmi Özel Olimpiyat Kurallarında belirtildiği gibi, daha düşük yetenek seviyelerine sahip sporcular üst düzey kayma etkinliğinde antrenman yapabilir ve yarışabilir..





Öğretim Noktaları - En kolay pistte kontrollü bağlantılı dönüşler

1. Sporcu, her iki kayak da iniş çizgisine yönlendirilirken, yeni dönüşe doğru hafif bir yükselme hareketi ile bir yöndeki bir dönüşü ters yöndeki bir dönüşe bağlayabilir; uygun olduğunda, kontrollü bir durdurmayı yapabilir.
2. Ağırlık merkezi hafifçe dönüşün içine doğru hareket ederken, sporcunun kalçaları kayak üzerinde ortalanmış olarak kalmalıdır.
3. Sporcu, dönüşleri ritimle ilişkilendirerek, dönüşten dönüş bağlantı ve control kurabilir.

Özel Olimpiyatlar Alp Disilini Kayak Antrenör Rehberi

Alp Disiplini Kayak Eğitimi ve Yarışma Sezonu Planlama



Hatalar ve Düzeltmeler - En kolay pistte kontrollü bağlantılı dönüşler

Hata	Düzeltilme	Dril referans
Sporcu dönüşü pistte tutarlı bir şekilde yapamaz.	İlerleme boyunca önceden öğrenilen becerileri gözden geçirin ve uygulayın. İleri öğretim tekniklerinizi uygulayın Manevrayı daha kolay arazide uygulayın.	Yeni bir dokunuş ekleyin / Eğlenceyi merkeze alın.
Sporcu bir yönde diğerine göre daha iyi dönüyor.	Çalışmayı daha zayıf yöne doğru yöneltin. Bir tarafta zayıflığın nedenini değerlendirin.	Daha çok antrenman Daha zayıf tarafta kuvvet antrenmanı. Bir taraftaki zayıflığı telafi etmek için ekipmanı değiştirin
Sporcu kayak kenarını bir tarafa saplayarak dönüşü engeller	Ağırlık merkezi, kayak merkezinin üzerinde olmalıdır.	Yokuş yukarı kayağı düzleştirin - Ayak kaldırma Dizlerinizin arasına bir plaj topu / balon koyun ve "balonu patlatmayın

Özel Olimpiyatlar Alp Disilini Kayak Antrenör Rehberi

Alp Disiplini Kayak Eğitimi ve Yarışma Sezonu Planlama



Acemi Kayakçı

Acemi kayakçının yetenek seviyesi, bir acemi kursunda kontrollü bağlantılı dönüşler yapabilen bir sporcudan, orta seviyede bir parkurda Ani Dönüş-tipi bağlantılı dönüşler (kızaklı dönüşler) yapabilen bir sporcuya kadar değişir. Acemi kayakçı, dağdaki en kolay yamaçta başlangıç becerilerini geliştirir.

Beceri İlerlemesi - Acemi Kayakçı

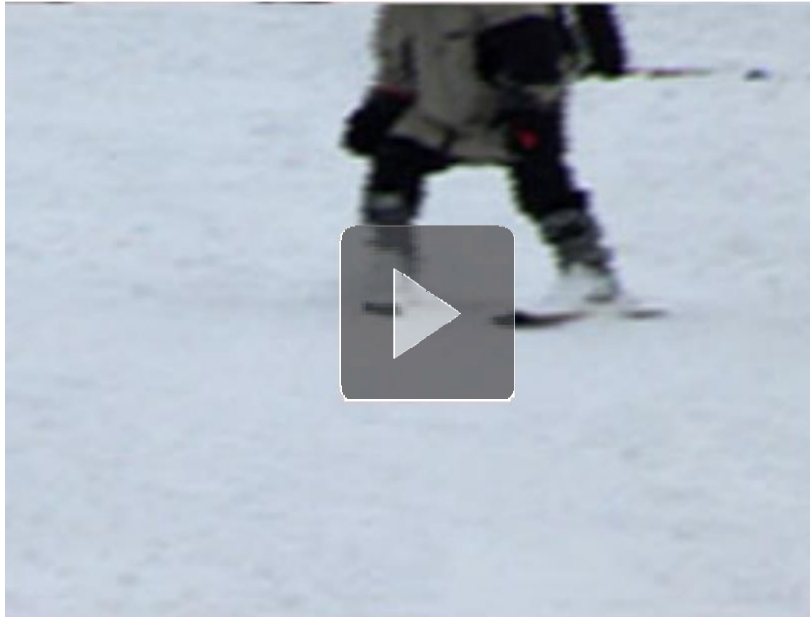
Sporcunuz Yapabilir	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık
Acemi kursunda kontrollü bağlantılı dönüşler gerçekleştirir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Her dönüşte gerekli temel hareket modellerini geliştirir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dağdaki en kolay arazide kontrollü kayak yapar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Christie-tipi dönüş yapar (kızaklı dönüş)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orta seviyede Christie-tipi dönüş (kızaklı dönüş) yapar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplam			

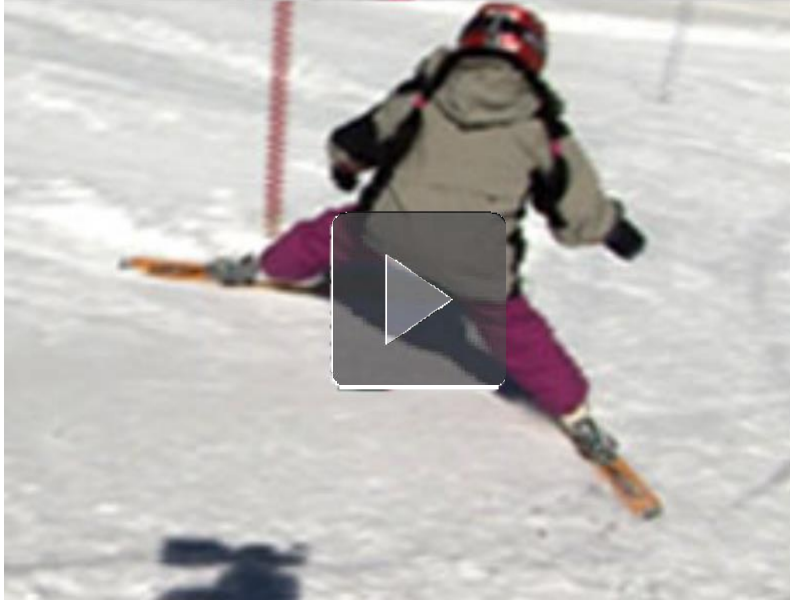


Acemi kursunda kontrollü bağlantılı dönüşler

Sporcu, en kolay arazide kayak yapabilir, her iki yönde ritim ve dönüşten dönüş geçişle yuvarlak dönüşler yapabilir. Parkurun tamamı boyunca hız kontrol altında.









Öğretim Noktaları - Acemi kursunda kontrollü bağlantılı dönüşler

1. Sporcun her iki yönde de yuvarlak dönüşler yapabilir.
2. Sporcun, dönerken hız kontrolünü sürdürür.
3. Sporcun, eğim derecesi değiştikçe dönerken hız kontrolünü sürdürebilir.
4. Sporcun, çeşitli kar koşullarında dönerken kontrolü elinde tutabilir.
5. Sporcun kapılar arasında kırmızıdan maviye geçişi anlayabilir.

Hatalar ve Düzeltmeler - Acemi kursunda kontrollü bağlantılı dönüşler

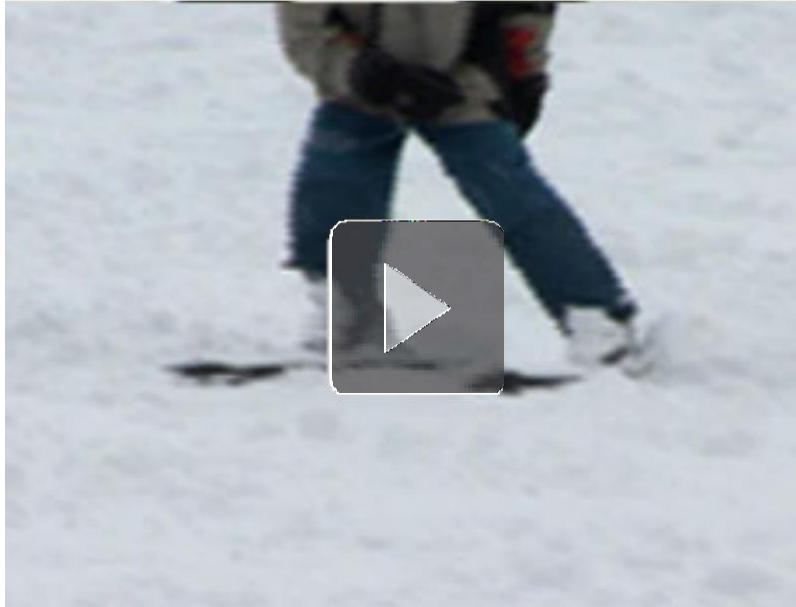
Hata	Düzeltilme	Dril referans
Eğim derecesi değişirken sporcun hız kontrolünü sürdüremez.	Pist değiştiğinde kenar kontrolünün olmaması. Kenarları iyileştirmek için kenar drilleri. Dönüş tamamlama üzerinde çalışın.	Durmak için gövdeyi yan dönder. Sporcun dönerken yavaşça 3'e kadar sayın.
Sporcun yuvarlak dönüş yapamaz.	Yuvarlak dönüş şeklini desteklemek için görsel ipuçları sağlayın.	Dönüş kılavuzları olarak koniler veya yarıya bölünmüş tenis topları kullanın.
Sporcun olumsuz (buzlu / yumuşak) koşullarda dengeyi koruyamaz	Dengeli, ortalanmış duruş pozisyonunu gözden geçirin.	



Dönüş boyunca temel hareket kalıpları geliştirin

Sporcu, yeni dönüşü başlatmak için ağırlık merkezini dönüş boyunca ve yeni dönüş yönünde yumuşak bir şekilde hareket ettirir. Sporcu, dönüşün sonunda kayakları kaydırabilir.





Öğretim Noktaları - Dönüş boyunca temel hareket modellerini geliştirin

1. Sporcu, ağırlık merkezini yeni dönüş yönünde hareket ettirebilir.
2. Sporcu, kayaklar dönüşte hareket ederken ayak bileklerini bükür.
3. Sporcu yuvarlak dönüşler yapar.
4. Sporcu, dönüş sırasında ağırlığını bir kayaktan diğerine yanal olarak aktarır.

Özel Olimpiyatlar Alp Disilini Kayak Antrenör Rehberi
Alp Disiplini Kayak Eğitimi ve Yarışma Sezonu Planlama



Hatalar ve Düzeltmeler - Dönüş boyunca temel hareket modellerini geliştirin

Hata	Düzeltilme	Dril referans
Sporcu geriye yaslanıyor.	Sporcunun bilek esnekliğine ihtiyacı var. Çizmeler çok sert.	Üzüm / portakal ezme
Sporcu çok uzağa yöneliyor.	Antrenör bir sonraki dönüşe başlamak için sporcuya sözlü ipuçlarıyla yardımcı olur	
Ağırlık aktarımı eksikliği.		



Dağdaki en kolay pistte kontrollü kayak yapın

Sporcular uygun lifte bağımsız olarak binebilir ve mevcut en kolay arazide kayak yapabilirler. Engellilik izin veriyorsa, bağımsız olarak kayak yaparken yuvarlak dönüş şeklini ve hız kontrolünü koruyun.





Öğretim Noktaları - Dağdaki en kolay pistte kontrollü kayak yapın

1. Sporcu, uygunsa / uygun olduğunda tüm uygun liftleri bağımsız olarak kullanabilir.
2. Sporcuyu, en kolay arazide sürekli olarak yuvarlak dönüşler yapabilir.
3. Sporcuyu gerektiğinde hemen durabilir.
4. Dağdaki en kolay arazide kayak yapmak, kesinlikle sporcunun rahatlıkla kayacağı bölgedir.

Hatalar ve Düzeltmeler - Dağdaki en kolay pistte kontrollü kayak yapın

Hata	Düzeltilme	Dril referansı
Sporcu bağımsız olarak asansöre binemez.	Antrenör, binme ve inmeyi başlatmak için ipuçları verir. Antrenörün arkasında sandalyede çalışın.	Tek kelimelik yükleme / boşaltma ipuçları kullanın
Atlet yuvarlak dönüş yapamaz.	Antrenör, bir dönüşü ne zaman bitirip yeni dönüşe başlayacağını belirtir.	Daha yuvarlak dönüşlerin yolunu başlatmak ve belirtmek için görsel yardımcılar olarak karda koniler veya kırmızı boyalar kullanın.



Değişken dönüş boyutu ve şekli

Sporcu uzun, orta ve kısa yarıçaplı dönüşler yapabilir. Sporcu, yumuşak bir geçişle farklı şekillerde dönüşler gerçekleştirebilir..





Öğretme Noktaları - Değişken dönüş boyutu ve şekli

1. Sporcu uzun, orta ve kısa yarıçaplı dönüşler yapabilir.
2. Sporcu dönüşlerin yarıçapını değiştirirken hızını koruyabilir.
3. Sporcu gerektiğinde koniler, kapılar veya diğer engellerin etrafında kayak yapabilir.



Hatalar ve Düzeltmeler - Değişken dönüş boyutu ve şekli

Hata	Düzeltilme	Dril referansı
Sporcu, ters dönerek yeni dönüşün başlamasını zorlaştırır.	Kısa yarıçap dönüşleri yapılır	
Sporcu kısa yarıçaplı dönüşler yapamaz.	Sporcu manevra için çok dik olan arazide çalışır.	Düz veya en kolay arazide kaymak
Sporcu yokuş aşağı inerken hızlanır.	Sporcunun dönüş sırasında duruş üzerinde çalışması gerekir.	Durdurmalı yamaç kayma



Christie tipi bir dönüş yapın (kızaklı dönüş)

Sporcu duruş dönüşünden her iki yönde de kızaklı dönüşe geçebilir.





Öğretme Noktaları - Christie tipi bir dönüş yapın (kızaklı dönüş)

1. Sporcu, tepeyi her iki yönde de çaprazlayabilir.
2. Sporcu, her iki yönde de öne yana kayma yapabilir.
3. Sporcu, tepedeki en kolay arazide rahatça kayak yapabilir.
4. Sporcu, dönüşün sonunda çapraz kayma ile kızaklı dönüşü yapabilir.
5. Sporcu, dönüşün sonunda öne yana kayan bir kızaklı dönüşü yapabilir.

Özel Olimpiyatlar Alp Disilini Kayak Antrenör Rehberi
Alp Disiplini Kayak Eğitimi ve Yarışma Sezonu Planlama

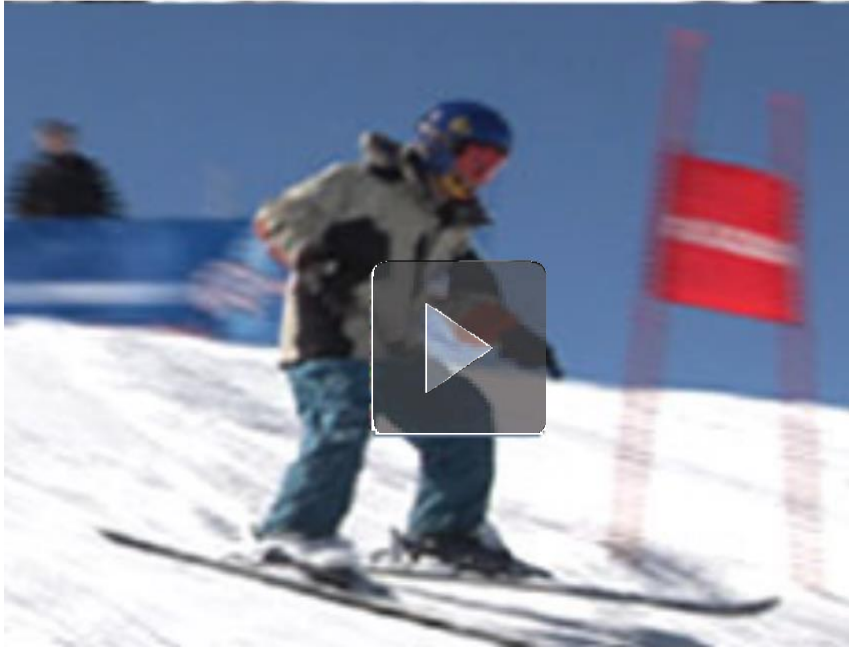


Hatalar ve Düzeltmeler - Christie tipi bir dönüş yapım (kızaklı dönüş)

Hata	Düzeltilme	Dril referansı
Sporcu, bir kayağı çapraz yapamaz	Sporcu dik duramaz. Sporcu dengeli bir duruşta değil.	Antrenör, sporcunun altında durur ve dizlerini dağa doğru hareket ettirir. Antrenör, sporcunun altında durur ve sporcuyu dağdan aşağı çekmeye çalışırken, sporcu dağ pozisyonunu korumaya çalışır. Tavşan Sekme
Sporcu öne ve yana kayma yapamaz	Sporcu dağ tarafına doğru eğiliyor. Sporcukayak keskin tarafını serbest bırakmayı öğrenir.	Toparlanma



Bir ara rotada Christie tipi bağlantılı dönüşler (kızaklı dönüşler) gerçekleştirin
Sporcu aynı dağdaki kapılardan ara arazide kızaklı dönüşler yapabilir.





Öğretim Noktaları - Orta düzey bir kursta Christie tipi bağlantılı dönüşler (kızaklı dönüşler) gerçekleştirin

1. Sporcu, orta arazide Christie tipi dönüşler yapabilir.
2. Sporcu bir parkurda kayak yaparken yuvarlak dönüş şeklini koruyabilir.
3. Sporcu, ara pistte artan hızda rahattır.

Özel Olimpiyatlar Alp Disilini Kayak Antrenör Rehberi

Alp Disiplini Kayak Eğitimi ve Yarışma Sezonu Planlama



Hatalar ve Düzeltmeler - Bir ara rotada Christie tipi bağlantılı dönüşler (kızaklı dönüşler) gerçekleştirin

Hata	Düzeltilme	Dril referansı
Sporcu her kapıda atlama yapar.	Daha önce dönüşü ayarlayarak her dönüşü tamamlayın.	Kapıları döndürmek için koni veya fırça kullanın.
Sporcu ara kursa hazır değil.	Kapıları olmayan daha kolay araziye veya aynı dağa geri dönün ve becerileri pekiştirin.	Christie tipi uygun araziye dönün.
Sporcu, hareket etmeden kızaklamaya geri döner.	Atlet çok dik bir arazide. Sporcu daha yumuşak arazide daha fazla zaman harcamalı ve beceriler üzerinde çalışmalıdır.	Christie tipi uygun araziye dönün.

Özel Olimpiyatlar Alp Disilini Kayak Antrenör Rehberi

Alp Disiplini Kayak Eğitimi ve Yarışma Sezonu Planlama



Orta Seviye Kayakçı

Orta seviye kayakçının yetenek düzeyi, orta seviyede bir parkurda Christie tipi bağlantılı dönüşler (kızaklı dönüşler) yapabilen bir sporcudan, orta seviyede kontrollü açık paralel dönüşler yapabilen bir sporcuya kadar değişir. Orta seviye kayakçı, becerilerini daha zorlu arazilerde geliştirmeye devam eder.

Beceri İlerlemesi - Orta Düzey Kayakçı

Sporcunuz Yapabilir	Yapamaz	Bazan	Sıklıkla
Orta seviye bir rotada Christie tipi bağlantılı dönüşler gerçekleştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dönüş boyunca temel hareket modellerini iyileştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kar koşullarına ve araziye uyacak şekilde dönüş yarıçapını değiştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kontrollü açık paralel dönüşler gerçekleştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bir ara rotada kontrollü açık paralel dönüşler gerçekleştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplam			



Bir ara rotada Christie tipi bağlantılı dönüşler (kızaklı dönüşler) gerçekleştirin

Atlet, orta seviye bir parkur boyunca her iki yönde de Christie tipi dönüşler yapabilir. Güvenlik için parkurun tüm uzunluğu boyunca hız kontrolü sağlanır.





Öğretim Noktaları - Orta düzey bir kursta Christie tipi bağlantılı dönüşler (kızaklı dönüşler) gerçekleştirin

1. Sporcu, çeşitli arazilerde Christie-tipi dönüşler yapabilir.
2. Sporcu, sabit hızı korumak için dönüşün boyutunu veya yarıçapını değiştirebilir.
3. Sporcu, farklı sahalarda Christie tipi dönüşler yaparak tutarlı hızı koruyabilir.
4. Sporcu, ağırlık merkezini yeni dönüş yönünde hareket ettirir.

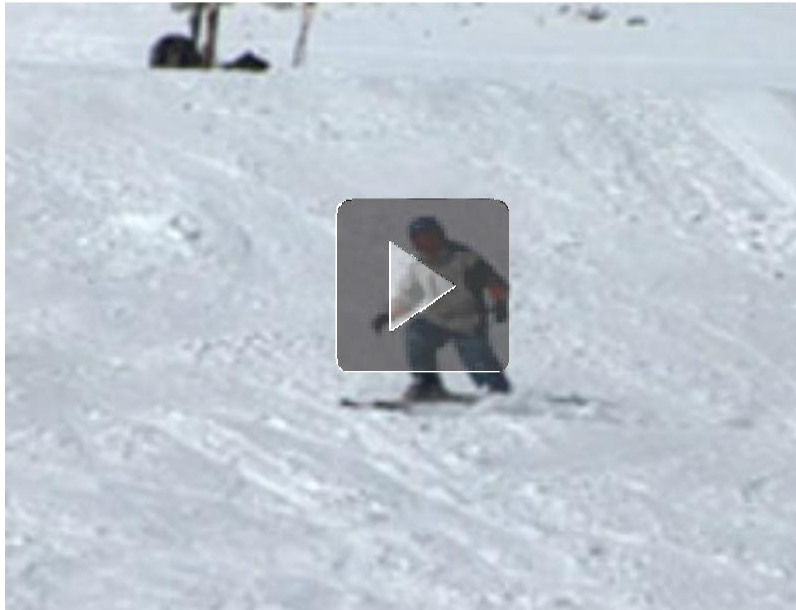


Hatalar ve Düzeltmeler - Bir ara rotada Christie tipi bağlantılı dönüşler (kızaklı dönüşler) gerçekleştirin

Hata	Düzeltilme	Dril Referansı
Sporcu, Christie tipi dönüşlere devam edemez.	Dönüş sırasında kaymayı korumak için kenar kontrolünü kullan Dönüş tamamlamayı koru	Ayak pozisyonu Durmak için gövdeyi yan çevirir.
Sporcu tutarlı hızı koruyamaz.	Atlet hız kontrolü için kırma kaması kullanır.	Ayak Pozisyonu Zikzak yan iniş.



Dönüş boyunca temel hareket modellerini iyileştirin
Sporcu, ağırlık merkezini yeni dönüş yönünde de hareket ettirebilir.





Öğretim Noktaları - Dönüş boyunca temel hareket modellerini iyileştirin

1. Sporcu, kütle merkezini yeni dönüş yönünde yamaca doğru hareket ettirir.
2. Sporcu yamaca doğru kayak ve omuzları paralel yapar.
3. Sporcu, dönüş boyunca hız kontrolünü sürdürür.
4. Sporcu, her dönüşte ayak bilekleri fleksiyonda ve kalçaları ayakkabının ortasında olacak şekilde dengeli duruşunu korur..

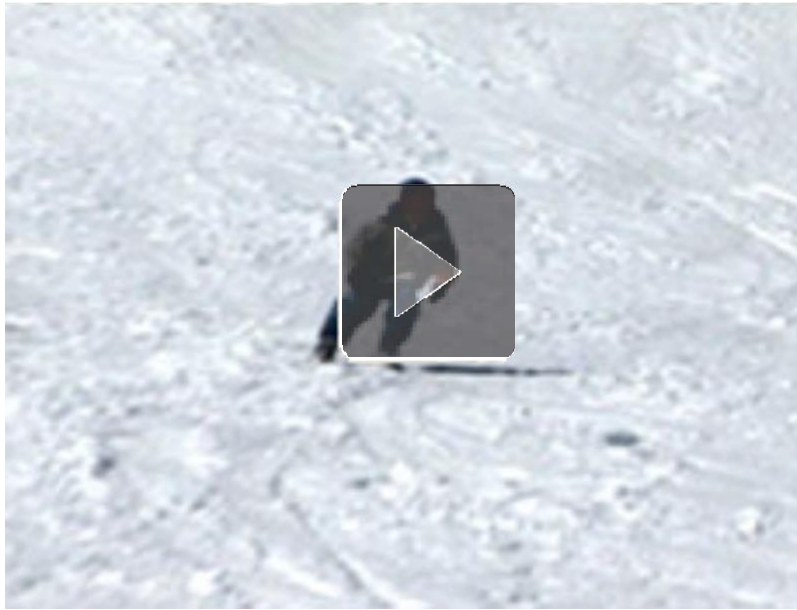
Hatalar ve Düzeltmeler - Dönüş boyunca temel hareket modellerini iyileştirin

Hata	Düzeltilme	Dril Referansı
Sporcu, dönüşleri bitirmek için üst vücut rotasyonunu kullanır.	Kenar becerileri üzerinde çalışın. Dönüşün başında gövdeyi yeni dönüş yönünde hareket ettirmeye çalışın.turn.	Yan duruş Vücudu dağa doru yan dönderir Düşen Yaprak
Sporcu "Z" dönüşü yapar.	Sporcu, dönüşün sonunda ve fren yaparken vurguyu azaltmalıdır. Dönüş başlatma üzerinde çalışın.	Salınımında gövde merkezde durur. Kurbağa kütüğün üzerinden atlar Her turda 5'e kadar (yüksek sesle) sayın.



Kar koşullarına ve piste uyacak şekilde dönüş yarıçapını değiştirin

Sporcu, çeşitli pistlerde ve / veya çeşitli kar koşullarında kayak yaparken kontrolü sağlamak için dönüşlerin boyutunu değiştirebilir.







Öğretim Noktaları - Kar koşullarına ve piste uyacak şekilde dönüş yarıçapını değiştirin

1. Sporcu uzun, orta ve kısa yarıçaplı dönüşler yapabilir.
2. Sporcu, çeşitli pistlerde sabit hızda kayak yapabilir.
3. Sporcu, farklı kar şartlarında dengeli duruşu koruyabilir.

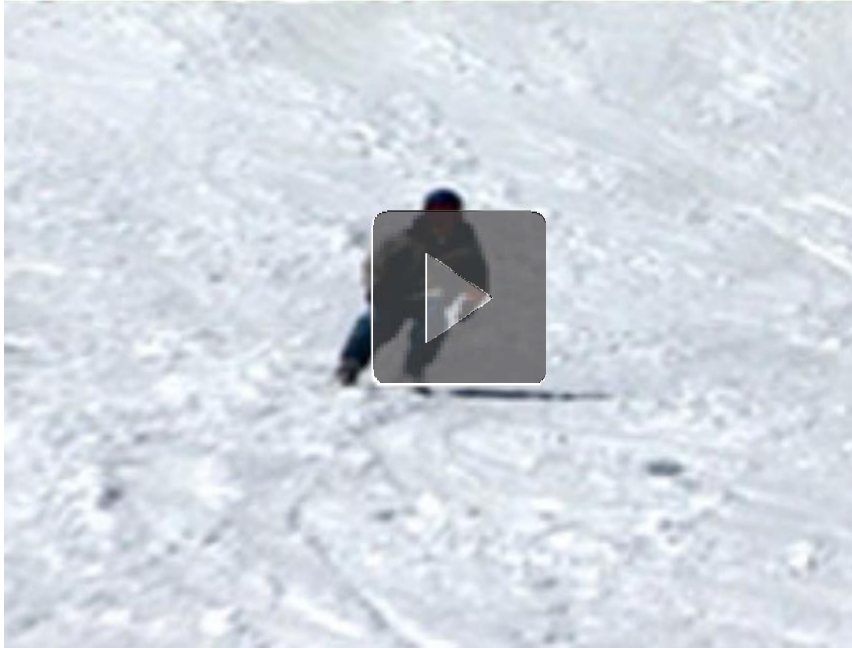
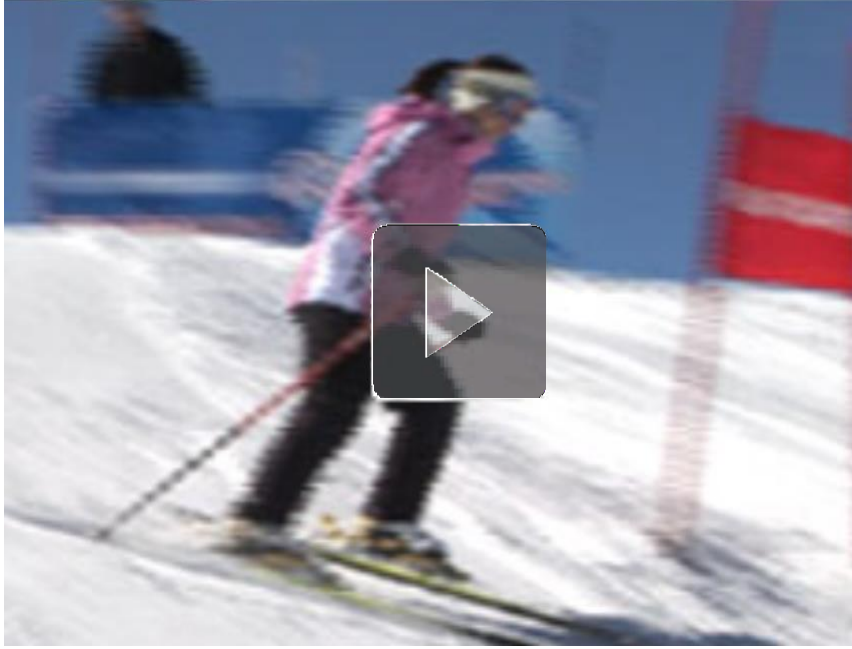
Hatalar ve Düzeltmeler - Kar koşullarına ve piste uyacak şekilde dönüş yarıçapını değiştirin

Hata	Düzeltilme	Dril Referansı
Hareket biçimleri dik pistte değişir.	Düşük eğimli pistte kenar becerilerini güçlendirin.	Yan kayma Ziksak iniş
Kısa yarıçaplı dönüşlerde hız kontrolü kaybedilir.	Atlet kenar kontrolünü korumalıdır	Hop Dönüyor Dairelerde veya kolay pistte paten Kolay pistte kısa yarıçaplı dönüşler
Sporcu, yarıçapı sorunsuz bir şekilde değiştiremez.	Düşük eğimli pistte pratik yapın.	Kum saati Huni dönüşleri

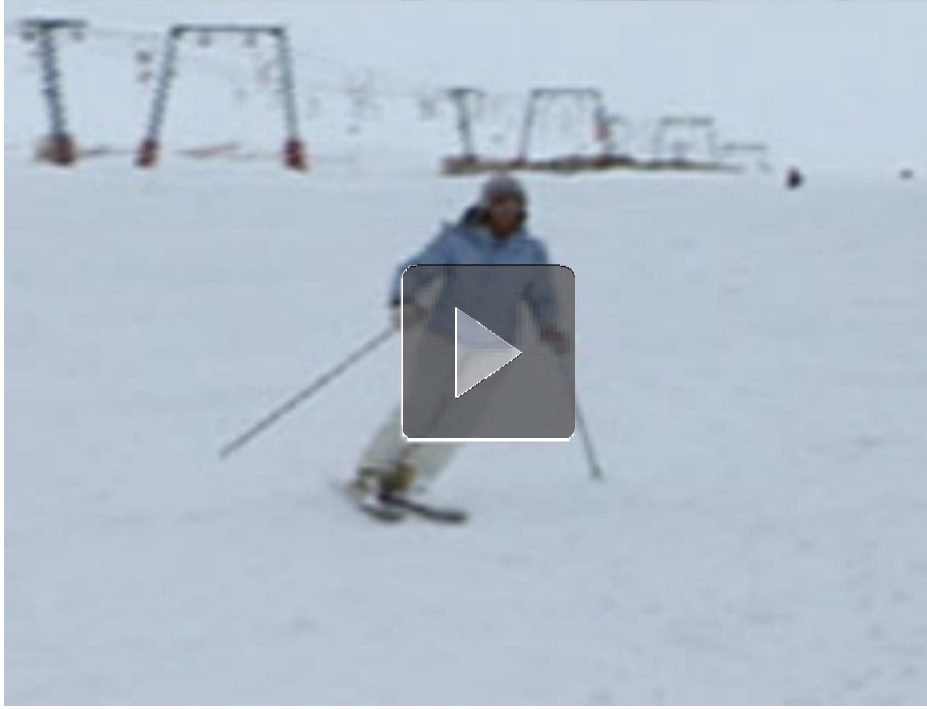


Kontrollü açık paralel dönüşler gerçekleştirin

Sporcu, orta ve yüksek zorlukta pistlerde paralel kayak yapabilir.







Öğretme Noktaları - Kontrollü açık paralel dönüşler yapın

1. Sporcu, dönüş boyunca ve dönüşten dönüşe paralel kayak ilişkisini sürdürebilir.
2. Sporcu, çeşitli pistlerde tutarlı hızı koruyabilir.
3. Sporcu, dönüş boyunca dengeli duruşunu korur.
4. Sporcu, dönüşleri başlatmak için salıncak dönüşler kullanır.

Özel Olimpiyatlar Alp Disilini Kayak Antrenör Rehberi
Alp Disiplini Kayak Eğitimi ve Yarışma Sezonu Planlama



Hatalar ve Düzeltmeler - Kontrollü açık paralel dönüşler yapın

Hata	Düzeltilme	Dril Referansı
Sporcu, hızı kontrol etmek için kırılma kamasına geri döner.	Daha kolay pistte kenar becerilerini geliştirin.	En kolay pistte botla kayma Dikey koridorda yan kayma İyi duruş ile yan kayma
Sporcu hızı kontrol etmek için "Z" dönüşü yapar.	Dönüş başlatma üzerinde çalışın.	Ayak pozisyonu Baştan sona her dönüş için 5'e kadar sayın.
Sporcu, dönüşün iç tarafına doğru eğilir.	Sporcunun omuzları dağa paralel olacak şekilde gelişmesi gerekir.	
Sporcu yanlış direğe savrulur.	Yokuş aşağı tarafta direk salınımı ile çaprazlayın.	İşaret direkleri; koç uygun zamanda işaretlemeleri söyler.
Sporcu yanlış kapıdan geçer.	Uygulama.	Ayak pozisyonu Direk çapraz geçiş. Direk salınımları ile çapraz geçiş Antrenör yanlış kapıdan geçince uyarır.



Bir ara parkurda kontrollü açık paralel dönüşler yapın

Sporcu, parkurdayken temel hareket modellerini kullanarak kayaklarla paralel ve dengeli duruşu koruyabilir.







Öğretim Noktaları - Bir ara rotada kontrollü açık paralel dönüşler yapın

Sporcu, parkurdayken dönüş boyunca ve dönüşten dönüşe paralel kayak ilişkisini sürdürebilir.

1. Sporcu, parkurdayken yokuş aşağı akması için çekirdeğini dönüş yönünde yansıtır.
2. Sporcu dengeyi ve iyi vücut pozisyonunu geliştirmek için yukarı ve öne doğru el pozisyonunu koruyabilir.
3. Sporcu, çeşitli pistlerde hız kontrolünü sürdürebilir.
4. Sporcu, başlangıç kapısından iterek dışarı çıkabilir.
5. Sporcu, daireler üzerinden bitişe doğru kayak yapmak için pozisyona girebilir.



Hatalar ve Düzeltmeler - Bir ara rotada kontrollü açık paralel dönüşler yapın

Hata	Düzeltilme	Dril Referansı
Sporcu, hızı kontrol etmek için kızıklamaya geri döner.	Sporcunun daha yumuşak arazide daha fazla çalışmaya ihtiyacı var. Daha yumuşak arazide kenar becerilerini geliştirin. Sporcunun daha dik arazide daha fazla zaman kaybetmeden kaymağa ihtiyacı vardır.	En kolay pistte ayakkabı kayağı Dikey sırada yan kayma Hatasız durdurmalı yan kayma Hafif ara arazide pivotlu zikzak iniş. Daha dik pistte ayak desteği içe ve dışa hareketi.
Sporcu hızı kontrol etmek için "Z" dönüşü yapar.	Dönüş başlatma üzerinde çalışın. Beceriler üzerinde çalışmak için daha kolay araziye dönün. Sporcunun daha dik arazide daha fazla zaman kaybetmeden kaymağa ihtiyacı vardır.	Baştan sona her dönüş için 5'e kadar (yüksek sesle) sayın.
Sporcu, dönüşün iç tarafına doğru eğilir.	Sporcunun omuzları dağa paralel ve yarı içerde olacak şekilde gelişmesi gerekir.	Uygun duruşla çapraz geçin Cubuklar önde, eller önde, her zaman görüş mesafesinde
Sporcu dönerken iç taraftaki eline veya iki eli üzerine düşer.	El ele tutuşarak uygun pozisyonda pratik yapın.	Direkleri yatay olarak tutun (bir tepsi gibi).



İleri Düzey Kayakçı

İleri düzey kayakçının yetenek seviyesi, ileri bir parkurda kontrollü dinamik paralel dönüşler yapabilen bir sporcu düzeyindedir. İleri düzey kayakçı, orta düzey becerilerini en zor pistte geliştirecektir.

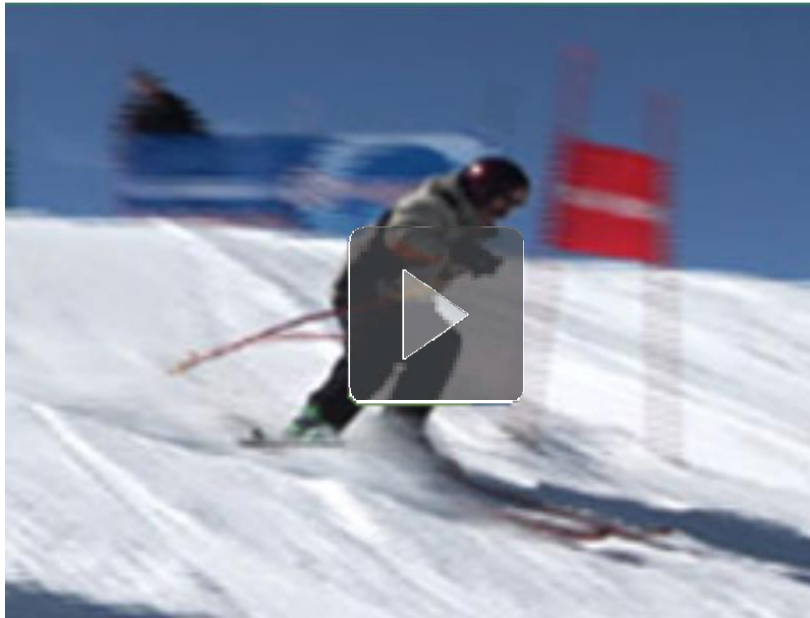
Beceri İlerlemesi - İleri Düzey Kayakçı

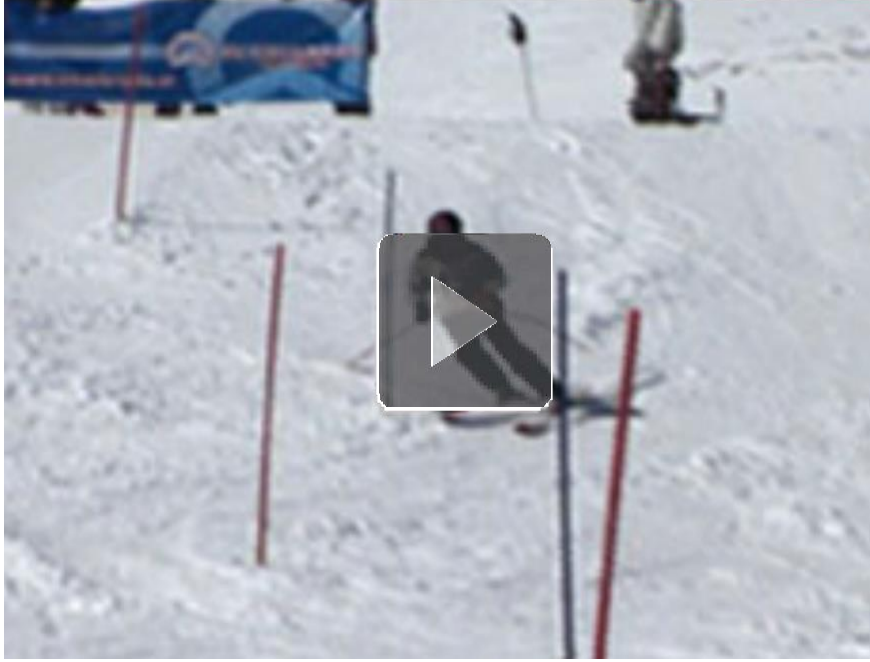
Sporcunuz Yapabilir	Yapamaz	Bazan	Sıkça
Gelişmiş bir kursta tutarlı açık paralel dönüşler gerçekleştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zor pistte hızları artırın ve azaltın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çeşitli şekillerde ve kar koşullarında keskin dönüşler yapın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gelişmiş bir rotada dinamik paralel dönüşler gerçekleştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplam			



Gelişmiş bir kursta tutarlı açık paralel dönüşler yapın
Sporcu, dönüş boyunca paralel kayaklarla daha gelişmiş pistte kayak yapabilir.







Öğretim Noktaları - Gelişmiş bir kursta tutarlı açık paralel dönüşler yapın

1. Sporcu, daha ileri bir parkurdayken paralel kayak ilişkisini sürdürebilir.
2. Sporcu, bir parkur boyunca verimli ve etkili bir çizgi alabilir.
3. Sporcu, gelişmiş piste kontrolü ele geçirmek için gerekli temel hareketleri (merkezlenmiş duruş, merkez yeni dönüş yönünde hareket eden, eller önde) sürdürebilir.

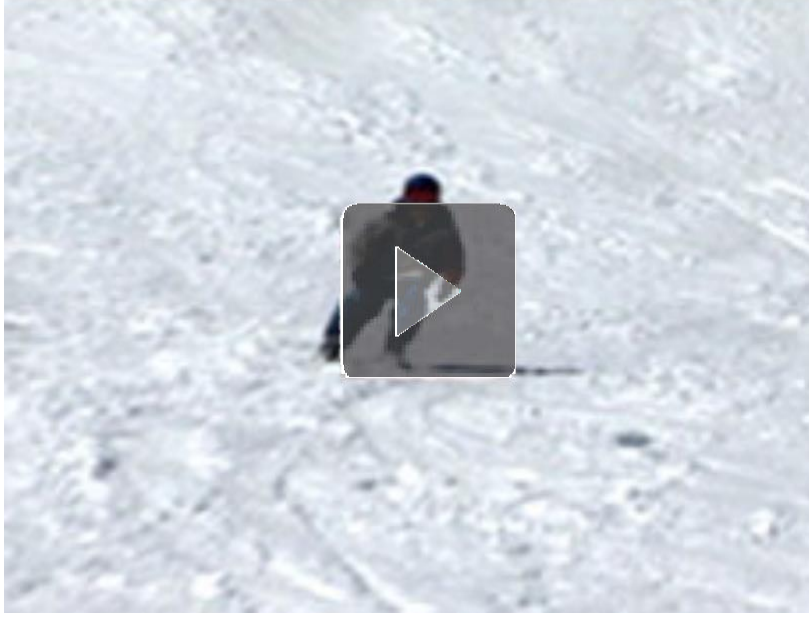
Hatalar ve Düzeltmeler - Gelişmiş bir rotada kontrollü açık paralel dönüşler yapın

Hata	Düzeltilme	Dril Referansı
Sporcu, dik arazide hız kontrolünü sürdüremez.	Sporcu, daha dik piste gitmeden önce, daha yumuşak piste kenar becerileri üzerinde çalışır.	Daha dik piste çapraz iniş. Dönüş için sıçrama Yengeç Yürüyüşü Atlama daha kolay piste ve kısa yarıçapa ve döner.
Sporcu kapıda kayar ve kapıdan sonra dönüşü bitirir.	Sporcu, kapılardan doğru bir geçişt hattı / yolu geliştirmeye çalışır.	Kapıları döndürmek için koniler veya fırçalar (veya ne yapmanız gerekiyorsa) kullanın.
Sporcu, dönüşler boyunca üst vücut rotasyonunu kullanarak geriye yaslanır.	Sporcunun doğru şekilde hizalandığını kontrol edin. Ayakkabılar çok sert. Uygun hareket modellerini inceleyin.	El pozisyonunu, duruşunu gözden geçirin. Sporcu, hedefe yoğunlaşır ve gözünün önünden ayırmaz..



Zor pistte hızları artırın ve azaltın

Sporcu, dönüş boyunca paralel kayaklarla daha gelişmiş pistte kayak yapabilir.







Öğretim Noktaları - Zor pistte hızları artırın ve azaltın

1. Sporcu, farklı eğimdeki pistlerde tutarlı hızı koruyabilir.
2. Sporcut, startı hızlandırmak için start kapısından dışarı çıkabilir.
3. Sporcu, gerektiğinde hızı artırmak veya azaltmak için kenarları kullanabilir.
4. Sporcu, düz gidişler ve finişten geçmek için uygun bir kıvrıma pozisyonu yapabilir.
5. Sporcu düz pistte kayabilir.

Hatalar ve Düzeltmeler - Zor pistte hızları artırın ve azaltın

Hata	Düzeltilme	Dril referansı
Atlet, daha dik pistte hızı azaltmak için kızıllayarak kayar.	Kenar becerileri üzerinde çalışın.	İyi ayak kenarı ile kavrama ile dönüşün güçlü bitişini destekleyen küçük salınım. Yengeç Yürüyüşü
Sporcu düzgün bir sıkıştırma pozisyonuna giremez.	Sporcu, aynanın önünde kıvrılma pozisyonuna geçme drilleri yapar.	Çömelerek ayak parmağına dokunur.
Sorcu sorunsuz kayamaz.	Sporcu kendi kayaklarıyla denemeden önce hareketi elde etmek için daha kısa kayaklarla çalışır.	Ayakkabılarda paten hareketi yap



Çeşitli şekillerde ve kar koşullarında karving dönüşler
Sporcu, dönüş boyunca paralel kayaklarla daha gelişmiş arazide kayak yapabilir.







Öğretim Noktaları - Çeşitli şekillerde ve kar koşullarında Karving dönüş yapar

1. Sporcu uzun, orta ve kısa yarıçaplı karving dönüşler yapabilir.
2. Sporcu, çeşitli kar koşullarında dönüş şeklini ve hız kontrolünü yönetebilir.
3. Sporcu, pist veya sahadaki değişiklikler tarafından belirlenen farklı dönüş boyutları ve şekiller arasında sorunsuz bir şekilde geçiş yapabilir

Özel Olimpiyatlar Alp Disilini Kayak Antrenör Rehberi

Alp Disiplini Kayak Eğitimi ve Yarışma Sezonu Planlama



Hatalar ve Düzeltmeler - Çeşitli şekillerde ve kar koşullarında Karving dönüş

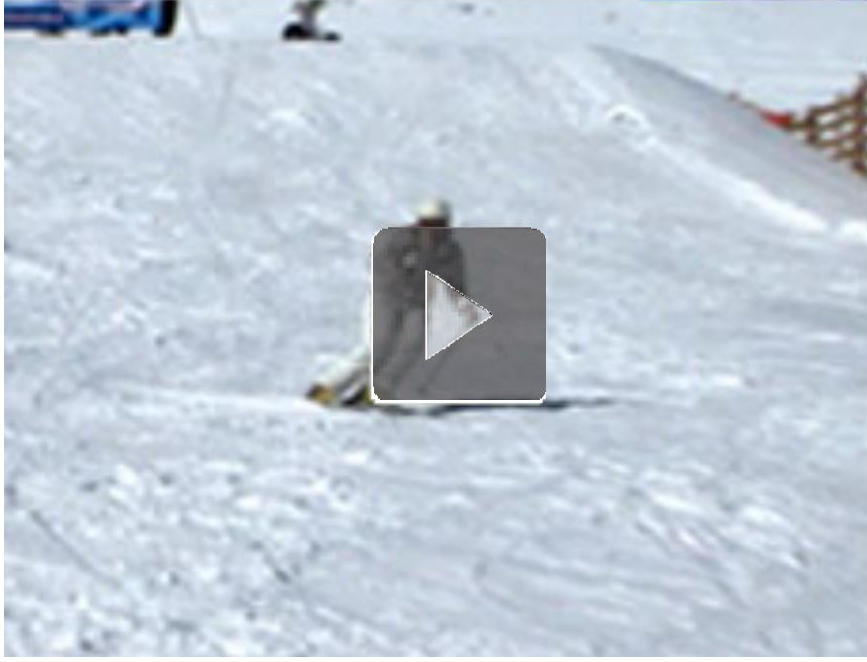
Hata	Düzeltilme	DDril Referansı
Sporcu kayağı döndüremez.	Sporcu dengeli duruşta değil. Sporcu ortalı durmamış. Hizalamayı kontrol edin.	Sporcu, eğime dik (bir koridorda bir yan kaymaya), düz bir yamaçtan iniş hattında kenarlı bir kayağa döner.
Sporcu kayakları bir tarafa veya diğer tarafa doğru kaydırır.	Sporcu daha zayıf tarafta çalışmalıdır. Engellilikle ilgili olabilir.	Ayak pozisyonu, vücut ağırlığı zayıf tarafta kenar kontrolü üzerinde çalışacak
Sporcu, kısa dönüşten orta ve uzun yarıçaplı dönüşlere yumuşak geçiş yapamaz.	Sırayla akışkanlık geliştirin.	Huni Kum saati Ritmik (sayma, şarkı söyleme vb.) dönüş
Sporcu hız kontrolünü sürdüremez.	Tutarlı dönüş şekli üzerinde çalışın.	Dik ve düz pistte aynı hızda orta ve kısa yarıçaplı dönüşler sağlayın.

Özel Olimpiyatlar Alp Disilini Kayak Antrenör Rehberi Alp Disiplini Kayak Eğitimi ve Yarışma Sezonu Planlama



Gelişmiş bir rotada dinamik paralel dönüşler gerçekleştirin

Sporcu, çoğunlukla her koşulda ve pistte dönüş boyunca paralel ve kayak kenarıyla daha gelişmiş pistte kayak yapabilir..





Öğretim Noktaları - Gelişmiş bir kursta dinamik paralel dönüşler yapın

1. Sporcu, gelişmiş bir parkurda yarışırken dinamik bir duruş sergiler.
2. Sporcu kapılardan dönüşler yapabilir.
3. Sporcu kısa yarıçaplı dönüşler yapabilir.
4. Yukarıdan aşağıya dönüşler boyunca temel hareketler tutarlıdır.

Hatalar ve Düzeltmeler - Gelişmiş bir rotada dinamik paralel dönüşler gerçekleştirin

Hata	Düzeltilme	Dril Referansı
Sporcu, uygun olmayan bir denge aralığına sahiptir.	Sporcu ortalanmış pozisyonda kalmalıdır.	Ara parkurda bir kayakta kayak yapın. Ara parkurda kayın.
Sporcu hızı azaltır.	Dönüş şekli üzerinde çalışın. Kurs boyunca daha verimli ve etkili hat / yol geliştirin. Dönüş başlatma üzerinde çalışın.	"J" üzerindeki, daha dik pistte çalış. Tepeden aşağı kay. Kurs boyunca daha etkili bir çizgi geliştirmek için koniler veya firçalar kullanın.
Kısa yarıçaplı dönüşlerde sporcu yorgunluğu.	Daha fazla kuru arazi eğitimi. Doğru hareket modelini inceleyin.	Yarıçapı kısa merkez dönüşler Daha uzun mesafeler için daha fazla paten Ayakkabı kayağı



Soğumak

Soğuma, ısınma kadar önemlidir; ancak, genellikle göz ardı edilir. Bir aktiviteyi aniden durdurmak kanın toplanmasına neden olabilir ve atletin vücudundaki atık ürünlerin atılmasını yavaşlatabilir. Ayrıca Özel Olimpiyat sporcuları için kramp, ağrı ve diğer sorunlara neden olabilir. Soğuma, vücut ısısını ve kalp atış hızını kademeli olarak düşürür ve bir sonraki egzersiz seansı veya yarıştan önce iyileşme sürecini hızlandırır. Soğuma ayrıca antrenör ve sporcunun seans veya yarış hakkında konuşması için iyi bir zamandır. Soğumanın da germe yapmak için iyi bir zaman olduğunu unutmayın. Kaslar sıcaktır ve germe hareketlerine açıktır.

Aktivite	Amaç	Zaman (minimum)
Yavaş aerobic jog	Vücut ısısını düşürür Kalp atış hızını kademeli olarak düşürür	5 dakika
Hafif germe	Atıkları kaslardan uzaklaştırır	5 dakika



Değişiklikler ve Uyarlamalar

Yarışmada, kuralların sporcuların özel ihtiyaçlarına uyacak şekilde değiştirilmemesi önemlidir. Bununla birlikte, sporcunun özel ihtiyaçlarını karşılayan ve kurallarda izin verilen onaylanmış Alp disiplini kayak yardımcıları vardır. Ayrıca antrenörler, sporcuların başarıya ulaşmalarına yardımcı olmak için antrenman egzersizlerini, iletişim yöntemlerini ve spor ekipmanlarını değiştirebilirler.

Egzersizleri Değiştirme

Bir egzersize dahil olan teknikleri ve becerileri, tüm sporcuların katılabilmesi için değiştirin. Örneğin, tek bacaklı bir kayakçı aynı hareket modellerini kullanabilir ancak kızaklama yapamaz. Ya da, oturma ekipmanında kayak yapan bir sporcu aynı taktikleri kullanır, ancak dönüşleri yapmak için sadece vücudunun hareket eden kısımlarını kullanır.

Bir Sporcunun Özel İhtiyaçlarını Karşılama

Görme engelli sporcular için zil sesini veya sesli komutları kullanın..

İletişim Yönteminizi Değiştirme

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

Ekipmanı Değiştirme

Bazı sporcular için başarılı katılım, özel ihtiyaçlarına uyacak şekilde ekipman değişiklikleri gerektirir. Bazı sporcuların kayak uçlarını bir arada tutan bir parmak klipsine sahip olmaları gerekebilir. Dengede güçlük çeken bir sporcunun dengeli bir duruş sağlamak için destek ayakları kullanması gerekebilir. Sporcunun yardım almadan yürümesine izin vermeyen önemli bir sakatlık nedeniyle, oturma ekipmanında kayak yapması gerekebilir.

Uyarlamalar

Alp disiplini için daha spesifik uyarlamalar aşağıda listelenmiştir.

Destek ayakları

Hareket halindeyken denge sorunu yaşayan sporcular için kullanılır.

Tek kayaklar veya çift kayaklar

Bacaklarını kullanmayan sporcular için kullanılır. Bi-ski'de bağımsız olarak kayak yapamayan sporcular için ihtiyaç duyulduğunda birçok bi-ski bağlanabilir. Tek kayaklar bağımsız olarak kayak yapılabilir.

Ayak klipleri

Kayaklarını bir arada tutmakta güçlük çeken ayakta duran sporcular için kullanılır. Eğitimde koçlar, antrenman sırasında belirli hareket modellerini öğretmek için hoola çemberleri ve ip hatları gibi diğer uyarlanabilir ekipmanları kullanabilir; ancak bu yardımcı cihazlar yarışmada kullanılmamalıdır.

Ortopedik Bozukluklar

Desteğe ihtiyacı olan sporcular için bacak korsesi kullanılabilir. Genellikle kayak ayakkabısının sertliği sporcuyla dik tutmak ve sporcuya kayak yaparken yeterli desteği vermek için yeterlidir.

İşitsel Bozukluklar

Başlamak için bir bayrak veya el işaretleri kullanın. Sporcunun ihtiyaçlarını karşılayabilmek için, start oyuncusunun herhangi bir atletin işitme bozukluklarını bilmesi zorunludur.

Özel Olimpiyatlar Alp Disilini Kayak Antrenör Rehberi **Alp Disiplini Kayak Eğitimi ve Yarışma Sezonu Planlama**



Görme bozuklukları

Görme engelli bir kayakçının kayak yaparken bir rehberi olması gerekir. Rehber turuncu bir önlük giyecek ve yarış pistindeyken sporcunun önüne kayak yapacaktır. Kılavuz, sesli komutla veya sesle etkinleştirilen telsizleri kullanarak sinyaller verecektir..



Özel Olimpiyatlar

ALP DİSİPLİNİ ANTRENÖR REHBERİ

Alp Disiplini Kayak Kuralları, Protokol ve Görgü Kuralları



İçindekiler

Alp Disiplini Kayak Kurallarını Öğretmek	117
Bölüm	117
İtiraz Prosedürü	118
Alp Disiplini Kayak Protokolü ve Görgü Kuralları	119
Antrenman Sırasınca	119
Antrenörler İçin	119
Sporcular İçin	119
Yarışma Sırasında	120
Antrenörler İçin	120
Sporcular İçin	120
Sportmenlik	121
Yarışmacı Çaba	121
Her Zaman Fair Play	121
Antrenörlerin Beklentileri	121
Sporcuların Beklentileri	121
Alp Disiplini Sözlüğü	122



Special Olympics Alpine Skiing Coaching Guide Alpine Skiing Rules, Protocol & Etiquette

Alp Disiplini Kayak Kurallarını Öğretmek

Alp disiplini kayak kurallarını öğretmek için en iyi zaman antrenman süresidir. Alp disiplini kayak kurallarının tam listesi için lütfen resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kurallarına bakın. Bir antrenör olarak sporun kurallarını bilmek ve anlamak sizin sorumluluğunuzdadır. Sporculara Alp disiplini kayakında rekabet etmelerini sağlayan kuralları öğretmek de aynı derecede önemlidir. Bir antrenör, resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kurallarının ve ayrıca Uluslararası Kayak Federasyonu - Fédération Internationale de Ski (FIS) ICR (Uluslararası Kayak Müsabakası Kuralları) 'nın güncel kopyalarını şu adreste bulabilirsiniz: www.fiscki.com.

Seviye Belirleme

Bir antrenör olarak yarışmalara katılmadan önce seviye belirleme kurallarını ve prosedürlerini öğrenmeniz ve anlamanız önemlidir. Seviye belirleme sürecini anlamak, sporcunuzun performansı üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olacaktır. Özel Olimpiyatlar müsabakaları ile diğer spor organizasyonlarının yarışmaları arasındaki temel fark, tüm yetenek seviyelerindeki sporcuların katılmaya teşvik edilmesi ve her sporcunun performansı ile tanınmasıdır. Yarışmalar, sporcuların eşitlikçi seviyelerde benzer yeteneklere sahip diğer sporcularla rekabet etmeleri için yapılandırılmıştır. Tarihsel olarak, Özel Olimpiyatlar, tüm sınıflarının o seviyedeki en yüksek ve en düşük puanlar arasındaki farkın yüzde 10'dan fazla farklılık göstermemesi için oluşturulmasını önerdi. Bu yüzde 10 ifadesi bir kural değildir, ancak yarışan sporcu sayısı uygun olduğunda eşitlikçi seviyeler oluşturmak için bir kılavuz olarak kullanılmalıdır..

Antrenörler, yarış yönetimi ekiplerinin seviye belirleme çalışması yapmasına yardımcı olmada kritik öneme sahiptir. Seviye belirleme, antrenörler ön puanlar verdiğinde en iyi sonucu verir. Bu, sporcuların uygun seviyeye girmelerine ve ek yarış deneyimi kazanmalarına yardımcı olur.

Seviye Belirleme Nasıl Yapılır

Bir sporcunun yeteneği, Özel Olimpiyatlar yarışmalarını seviye belirlemede birincil faktördür. Bir sporcunun seviyesi yarışmada belirlenir. Seviye belirleme cinsiyete, yaşa ve yeteneğe göre belirlenir. Alp disiplini, aşağıdaki iki aşamalı süreci kullanır:

Aşama 1: Uygun yetenek seviyelerinin belirlenmesi (Başlangıç, Acemi, Orta ve İleri)

- Her bir sporcunun önceden kayıtlı yetenek düzeyine dayalı olarak yarışma alanında bilgili bir Özel Olimpiyatlar yarış görevlisi tarafından görsel bir değerlendirme.
- En hızlı temiz zamanlı koşu (Diskalifiye yok - DQ) sporcunun yetenek seviyesini belirler.
- Bir sporcu, bilgili Özel Olimpiyatlar yarış görevlisinin belirlenmesine bağlı olarak, en hızlı temiz zamanlı koşu olmaksızın önceden kaydedilmiş yetenek seviyesinden taşınabilir..

Not: Bir sporcu, bilgili Özel Olimpiyatlar yarış görevlisi tarafından belirlenen uygun yetenek seviyesinde olduğunda, uygun seviyeleri belirlemek için 2. Aşamaya geçin.

Aşama 2: Uygun bölümlerin belirlenmesi

- Cinsiyet
- Yaş
- Aşama 1'de belirlenen yetenek seviyesi

Not: Mümkün olan her durumda sporcuların yarışmada düzenlenen her disiplinde (10 Metre Yürüyüş, Süzülme, Süper Kayma, Slalom, Dev Slalom ve Süper-G) seviyelere ayrılması önerilir. Zaman kısıtlamaları buna izin vermiyorsa, sporcunun Dev Slalom'a ayrılması önerilir..

İdeal olarak, her bölüm benzer yeteneklere sahip üç ila sekiz rakibi barındırıldığında rekabet artar. Bazı durumlarda, bir müsabaka içerisindeki sporcu sayısı bu hedefe ulaşmak için yetersiz kalacaktır.



İtiraz Prosedürü

İtiraz prosedürleri yarış kurallarına tabidir ve yarıştan yarışa değişebilir. Yalnızca kural ihlallerine itiraz edilebilir. Yetkililer tarafından yapılan yargı çağrıları veya seviye kararları protesto edilemez. İtiraz yazılmalı, kuralların belirli bir ihlali yapılmalı ve Antrenörün bu kurala neden uyulmadığını düşündüğü belirtilmelidir.

Bir yarışma itiraz prosedürlerini öğrenmek için yarışma öncesinde yarışma ekibiyle görüşün. İtiraz süresi zamana bağlıdır. Antrenörler, sporcuları ve yarış zaman çizelgesi üzerindeki etkinin farkında olmalıdır.

Yarışma yönetimi ekibinin veya jürinin rolü kuralları uygulamaktır. Bir antrenör olarak, sporcularınıza ve takımınıza karşı göreviniz, sporcularınız resmi Alp Disiplini Kayak Kurallarını ihlal ettiğini düşündüğünüz yarışmalar sırasında herhangi bir eylem veya olaya itiraz etmektir. İtiraz etmemeniz son derece önemlidir çünkü siz ve sporcunuz bir olaydan istediğiniz her sonucu alamazsınız. Bir itirazda bulunmak, bir yarışı etkileyebilecek ciddi bir konudur



Special Olympics Alpine Skiing Coaching Guide Alpine Skiing Rules, Protocol & Etiquette

Alp Disiplini Kayak Protokolü ve Görgü Kuralları

Aşağıdakiler, yamaçlardaki tüm insanlara uygulanacak kurallardır:

- Her zaman kontrolü elinizde tutun ve diğer insanları veya nesneleri durdurun veya bunlardan kaçının.
- Önünüzdeki insanlar geçiş hakkına sahiptir. Onlardan kaçınmak sizin sorumluluğunuzdadır.
- Bir patikayı engellediğiniz veya yukarıdan görünmediğiniz yerde durmamalısınız.
- Yokuş aşağı başlarken veya bir patikaya girerken, yokuş yukarı bakın ve sizden yokuş yukarı olanlara öncelik tanıyın.
- Her zaman ekipmanın kaçmasını önleyici araçları kullanın.
- Tüm işaretlere ve uyarılara uyun. Kapalı yolların ve kapalı alanların dışında durun.
- Herhangi bir lift kullanmadan önce, güvenlik yükleme, sürüş ve boşaltma bilgi ve becerisine sahip olmalısınız.

Antrenman Sırasında

Antrenörler İçin

- Planlanan başlama saatinden 15 dakika önce eğitim tesisine gelin.
- Antrenör için hazırlıklı gelin. Kuralları bilin ve anlayın.
- Antrenman başlamadan önce sporcuların uygun giysiler giydiklerinden ve uygun ekipmana sahip olduklarından emin olun.
- Sporcuların ısınma, germe ve egzersizlere katılmalarını sağlayın.
- Her sporcu için güncel sağlık bilgisi kopyasını alın.
- Tüm sporculara aynı şekilde davranın.
- Talimat veya düzeltme verirken sakince konuşun.
- Alp kayakçıları adlarıyla çağırın.
- Sporcuların sorularını saygılı ve güven verici bir tonda yanıtlayın.
- Başkalarına size davranılmasını istediğiniz gibi davranın: Lütfen tepedeki diğer kayakçılara ve / veya snowboardculara karşı saygılı olun.
- Tüm sporcular ve antrenörler için kurallar ve beklentiler belirleyin.
- Doğaya saygı gösterin: Piste çöp atmayın; kapalı alanlarda kayak yapmayın.

Sporcular İçin

- Hazırlıklı ve eğitime zamanında gelin.
- Eğitime katılmıyorsanız antrenörü bilgilendirin.
- Uygun kıyafet giyin ve uygun ekipmana sahip olun.
- Elinizden gelenin en iyisini yapın.
- Başkalarına size davranılmasını istediğiniz gibi davranın: Lütfen tepedeki diğer kayakçılara ve / veya snowboardculara karşı saygılı olun.
- Antrenörü hastalık veya yaralanma konusunda bilgilendirin.
- Sporcu arkadaşlarınıza destek olun.
- Doğaya saygı gösterin: Piste çöp atmayın; kapalı alanlarda kayak yapmayın. Come prepared and on time to training.



Yarışma Sırasında

Antrenörler İçin

- Yarış sırasında sporcuların nerede olduğunu bilin.
- Puan çizelgelerini ve diğer evrak işlerini zamanında veya daha erken yapın.
- Tüm yarışma kurallarını ve prosedürlerini gözden geçirin.
- Tüm antrenör toplantılarına katılın.
- Sporcularınızı her zaman ellerinden gelen en iyi şekilde yarışmaya teşvik edin.
- Dürüst Çaba Kuralını uygulayın.
- Müsabaka başlamadan önce sporcuların uygun giysiler giydiklerinden ve uygun ekipmana sahip olduklarından emin olun.
- Aşağıdakilere sahip olarak uygun şekilde hazırlandığınızdan emin olun:
 - Çıkış listeleri
 - Önlükler
 - Yarışma programı
 - Telsiz / cep telefonu
 - Lift biletleri
 - Acil Durum / Yaralanma Planı
- Her sporcu için güncel ağırlık bilgisi kopyasını alın.
- Tüm yarış personeline saygılı davranın. Unutma, onlar da gönüllüler.
- Yarışma boyunca sakın bir tavır takın.
- Asla küfürlü dil kullanmayın veya sesinizi kızgın bir tonda yükseltmeyin.
- Yarışma görevlilerine ve çalışanlar teşekkür edin.
- Tüm sporcular ve antrenörler için kurallar ve beklentiler belirleyin.

Sporcular İçin

- Hazırlıklı ve zamanında gelin.
- Müsabaka edemiyorsanız koça bildirin.
- Uygun kıyafet giyin ve uygun ekipmana sahip olun.
- Elinizden gelenin en iyisini yapın



Special Olympics Alpine Skiing Coaching Guide Alpine Skiing Rules, Protocol & Etiquette

Sportmenlik

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

Yarışmacı Çaba

- Her etkinlik sırasında azami çaba gösterin.
- Becerileri, rekabette sergilediğiniz gibi aynı yoğunlukta uygulayın.

Her Zaman Fair Play

- Daima kurallara uyun.
- Her zaman sportmenlik ve adil oyun sergileyin.
- Her zaman sportmenlik ve adil oyun sergileyin.

Antrenörlerin Beklentileri

1. Her zaman iyi bir örnek olun.
2. Katılımcılara uygun sportmenlik sorumluluklarını öğretin ve sportmenliği ve ahlaki en önemli öncelikler haline getirmelerini talep edin.
3. Yarışma görevlilerinin kararlarına saygı gösterin, etkinlik kurallarına uyun ve taraftarları kışkırtacak davranışlarda bulunmayın.
4. Diğer antrenörlere, yönetmenlere, katılımcılara ve taraftarlara saygılı davranın.
5. Sportmenlik standartlarına uymayan katılımcılar için cezalar geliştirin ve uygulayın.
6. Yüksek bir sportmenlik standardını sergileyin.

Sporcuların Beklentileri

1. Rakip arkadaşlarınıza saygılı davranın.
2. Bir hata yaptıklarında rakipleri cesaretlendirin.
3. Yetkililerin kararlarına saygı gösterin ve yarışma kurallarına uyun.
4. Özel Olimpiyatları temsil etme sorumluluğunu ve ayrıcalığını ciddiyetle kabul edin.
5. Kazanmayı kişisel elinizden gelenin en iyisini yapmak olarak tanımlayın.
6. Antrenörünüz tarafından belirlenen yüksek sportmenlik standardını yaşayın.

Hatırla

- Sportmenlik, sizin ve sporcularınızın yokuşlarda ve yokuşlarda nasıl hareket ettiğiyle gösterilen bir tutumdur. .
- Rekabet konusunda olumlu olun.
- Rakiplerinize ve kendinize saygı gösterin.
- Sinirli veya sinirli hissediyor olsanız bile daima kontrol altında kalın.



Alp Disiplini Sözlüğü

Terim	Tanım
Emilim	Dönüş dinamiklerinden veya pist varyasyonlarından kaynaklanan kayaklar üzerindeki basınç değişikliklerini absorbe etmek ve eşitlemek için vücudun esneme / uzama hareketleri.
Aerobik Eğitimi	Kardiyovasküler (oksijen taşıma) sistemini iyileştirmek için eğitim. Egzersiz üç dakika veya daha uzun sürdü. Çoğu fiziksel koşullandırma biçiminin temelidir; Örnekler koşu, yürüyüş ve bisiklettir.
Alp Yarış Disiplinleri	10 Metrelik Yürüyüş, Kayma, Super Kayma, Slalom, Büyükt Slalom ve Super Slalom etkinlikleri.
Anaerobik Eğitim	Oksijen artık yeterince hızlı enerjiye dönüştürülemez kadar yüksek bir yoğunluk seviyesinde çalışan vücudun enerji sistemini iyileştirmek için eğitim; bu nedenle vücut depolanan enerjiye güvenmek zorundadır. Bir dakikaya kadar maksimum çaba gerektirir. Örnekler slalom kayağı, sprintler ve atletizmdir.
Açılar	Dengeyi sağlamak için dizler, ayak bilekleri, kalçalar ve vücudun üst kısmı ile yanal açılar oluşturmak ya da bir ayağı açmak.
İz Bırakmak	Karda kalan bir dönüşün izi.
Dönerken Yan Yatma	Kayağın kenarına yüklenmek için tüm vücudu eğmek.
Bi-ski (Kızak)	Sporcunun kollarını ve bacaklarını kullanmadan oturduğu iki kayağın üzerine asılan bir taşıma kafesi. Bir bi-ski, kalifiye bir ayakta kayakçı tarafından bağlanabilir.
Karving Dönüş	Kayak kuyruğunun kayak ucunun izini takip ettiği bir dönüş.
Ağırlık Merkezi	Hareketin dinamiklerinin analizi için vücudun tüm kütlelerinin bulunduğu düşünülebilecek vücut noktası. Genellikle bu nokta göbek bölgesindedir; vücut bükülürken ve farklı duruşlar alırken, kütle merkezi hareket eder. Ağırlık merkezi olarak da adlandırılır.
Christy Dönüş	Kayakların aynı zamanda karşılık gelen kenarlarda kaydığı bir dönüş. (Karşılık gelen, kayakçı tarafından görüldüğü gibi hem sol hem de sağ kenar anlamına gelir.)
Sayaç Dönüşü	Gövde ve bacakların aynı anda zıt yönlerde bükülme hareketi.
Ağırlık Aktarımı	Vücudun kütle merkezinin yeni dönüş yönünde ileri ve kayaklar üzerinde hareket ettirilmesi.
Engelibeli arazide kayma	Taşımayla oluşturulan çeşitli kar koşulları
DIN	Kayak botunuzu serbest bırakmak için gereken kuvveti gösteren kayak bağlarımızdaki ayar.
DNF	Bitmedi
DNS	Başlamadı
DSQ veya DQ	Yarış Dışı Kalmak
Kenar	Kayak kenarının kar yüzeyine açılı olarak yerleştirilmesi.



Special Olympics Alpine Skiing Coaching Guide Alpine Skiing Rules, Protocol & Etiquette

Terim	Tanım
Açma	Bir eklem açısının artmasıyla sonuçlanan herhangi bir hareket (yani, bir uzvun iki bitişik parçası arasındaki açı).
Düşmeden Dönüş	Yqamaçta dönüşler
Bitiş Hattı	Yerçekimi ve arazinin bir topun tepeden aşağı yuvarlanmasına izin verdiği bir yokuş aşağı hayali çizgi. Kayakçılar en yüksek hızlarına bitiş çizgisindeyken ulaşırlar.
FIS	Tüm uluslararası amatör kayak yarışmalarını düzenleyen organizasyon olan Federation International de Ski'nin kısaltması.
Flex Pole	Kar seviyesinde menteşeli plastik bir kapı.
Bükülme	Eklem açısının azalmasına neden olan herhangi bir hareket.
Temel Teknikler	İyi kayak yapmanın temel bileşenleri.
Ayak Tabanlığı	Dengeli bir duruş için ayak, ayak bileği, diz ve kalçayı hizalamaya yardımcı olan bir kayak ayakkabısının içine yerleştirilmiş bir iç taban veya orteز.
Öncü	Parkurun güvenli ve rekabete hazır olup olmadığını belirlemek için yarış pistinde yarışmacılardan önce kayan bir kayakçı.
Garland	Bir tepenin üzerinden tek yönde bir dizi kısa dönüş
Kapı	Slalom yarışları için ilk ve son kapılar tam kapılardır ve iki slalom direğinden oluşur. Sporcu, iki direk (kapı) arasındaki hayali çizginin üzerinden kayacaktır. Diğer tüm slalom dönüşleri, kapı olarak kabul edilen tek bir direk etrafında yapılır. GS ve Super G için iki çift slalom direği, kapıyı oluşturan panelleri tutar. Atlet, iki panel arasındaki hayali çizginin üzerinden kayar.
Kayma	Mümkün olduğunca düz bir pozisyonda kayak yapmak.
Bakımlı	Mekanik olarak hazırlanmış kar.
Kılavuz	Görme engelli bir kayakçıya bilgi aktaran eğitimli bir kayakçı.
Eđilim	Kayak kenarında kaymak için tüm vücudu yatırmak veya eğmek.
Bir Dönüşün Başlatma Aşaması	Farklı bir kayak kenarında kaymak için kenar değişikliği yapmak.
İç Kayak	Dönüşün merkezine en yakın kayak.
İzometrik Egzersiz	Direnç kullanarak ve eklem hareketi olmadan kas kasılması.
İzotonik Egzersiz	Eklem hareketini içeren dinamik kas kasılması.
Jüri	Yarışın tüm yarışmacılar için adil ve güvenli olmasını sağlamaktan esas olarak sorumlu olan görevliler.
Hat	Kapılardan geçen yol.
Uzun Yarıçap	Büyük Slalom ve Süper-Slalomdaki gibi dönüş.
Mono-kayak	Sporcunun bacaklarını kullanmadan oturduğu şok emici sistemli bir kayak üzerine asılı kafes.
Açık Kapı	Rota yönüne yatay olarak ayarlanmış bir kapı.

Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörlük Rehberi Alp Kayağı Kuralları, Protokolü ve Görgü Kuralları



Terim	Tanım
Destek Ayakları	Denge için ek desteğe ihtiyaç duyan kayakçılar için ucunda küçük bir kayak bulunan koltuk değneği tipi bir destek ("Kanadalı Koltuk Değneği" olarak da bilinir).
Kayak dışında	Sporcunun ilk kapıdan (tam kapı) kayarak, son kapıya kadar tek slalom direkleri etrafında kaydığı bir yarış; daha sonra yarışı son kapıdan (tam kapı) ve bitiş alanına kadar bitirir.
Kutup Tesisi	Kama Dönüşüne bakın.
Basınç	Yokuş aşağı veya Süper G.
Yarış Hattı	Zamanlama ekipmanını harekete geçiren diz hizasında bulunan başlangıç kapısındaki cihaz.
Hakem	Hareketsiz kayak pozisyonu.
Yükselme Hattı	Eğitim tatbikatları için kullanılan kesme slalom veya esnek direkler.
Rotasyon	Bir kapıdan veya çeşitli arazilerde kayak yapmak için seçilen hat.
Kısa Yarıçap	Jüri başkanı olan Teknik Delege'nin kısaltması. Bu kişi yarışın güvenli ve düzgün bir şekilde yürütüldüğünden emin olur.
Yan Kesim	Slalom veya Dev Slalom.
Yan kayma	Belirli bir hedefe ulaşmak için mevcut hareket seçenekleri arasından yapılan seçim.
Kızaklı Dönüş	Güvenlik önlemi olarak kullanılan halat benzeri bir kısıtlama. Bir kayakçıyı 12 ila 20 fitlik bir çizgiyle yönetme eylemi.
Ski Flex	Serbest kayakta bulunan çarpma, yuvarlanma, zıplama, eğilme direkleri ve ofset dalgaları gibi arazi bileşenlerinin çoğuna sahip olacak şekilde tasarlanmış bir parkur.
Slalom	Sporcunun ilk kapıdan (tam kapı) kayarak, son kapıya kadar tek slalom direkleri etrafında kaydığı bir yarış; daha sonra yarışı son kapıdan (tam kapı) ve bitiş alanına kadar bitirir.
Snowplow Dönüşü	Kızaklı Dönüşüne bakın.
Hız Durumları	Yokuş aşağı veya Süper Slalom (G).
Başlama Çubuğu	Zamanlama ekipmanını harekete geçiren diz hizasında bulunan başlangıç kapısındaki cihaz.
Statik	Hareketsiz kayak pozisyonu.
Dikmeler	Eğitim tatbikatları için kullanılan kesme slalom veya esnek direkler.
Taktikler	Bir kapıdan veya çeşitli arazilerde kayak yapmak için seçilen hat.
TD	Jüri başkanı olan Teknik Delege'nin kısaltması. Bu kişi yarışın güvenli ve düzgün bir şekilde yürütüldüğünden emin olur.
Teknik Etkinlikler	Slalom veya Büyük Slalom.
Teknik	Belirli bir hedefe ulaşmak için mevcut hareket seçenekleri arasından yapılan seçim.
Urgan	Güvenlik önlemi olarak kullanılan halat benzeri bir kısıtlama. Bir kayakçıyı 12 ila 20 fitlik bir çizgiyle yönetme eylemi.
Arazi Kursu	Serbest kayakta bulunan çarpma, yuvarlanma, zıplama, eğilme direkleri ve ofset dalgaları gibi arazi bileşenlerinin çoğuna sahip olacak şekilde tasarlanmış bir parkur.



Special Olympics Alpine Skiing Coaching Guide Alpine Skiing Rules, Protocol & Etiquette

Terim	Tanım
Çapraz	Tepenin bir ucundan diğerine kenarlı bir kayakla kayak yapmak.
Tuck	Yokuş aşağı ve Super Slalom yarışçıların daha fazla hıza ulaşmak için kullandıkları aerodinamik pozisyon.
Torna Kutbu	Bir kapıda, yarışçının etrafında kaydığı iç kapı direği.
Vaks Odası	Sporcuların kayakları üzerinde çalışabilecekleri antrenörler ve ebeveynler tarafından kurulan bir yer.
Kama (Kar Sapanı)	Karda kayakların uçların birbirine yakın olduğu ve kuyrukların savrulduğu bir pozisyon.
Kama Dönüşü	Kar temizleme aracı dönüşü olarak da adlandırılır. Kayakların uçlarının kuyruklardan daha yakın olduğu bir kama pozisyonunda kayaklarla temel bir dönüş.

Özel Olimpiyatlar Antrenörlük Rehberi

ALP KAYAK



Özel Olimpiyatlar





Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi

İçindekiler

Alp Disiplini Kayak Eğitim Seansı Planlamanın Temel Bileşenleri	3
Etkili Antrenman Priyotlarının İlkeleri	3
Güvenli Antrenman Seansları Yürütmek İçin İpuçları	4
Alp Disiplini Kıyafetleri	5
İç katman	5
Dış katman	6
Eldivenler	7
Kasklar	7
Bereler	8
Gözlükler	8
Aksesuarlar	8
Alp Disiplini Malzemeleri	9
Kayak Ayakkabıları	9
Kayaklar	10
Bağlamalar	10
Batonlar	11
Alp Disiplini Kayak Kurallarını Öğretmek	12
İtiraz Prosedürleri	12
Alp Disiplini Kayak Protokolü ve Görgü Kuralları	13
Antrenman Sırasında	13
Yarış Sırasında	14
Alp Disiplini Sözlüğü	15
Ek: Beceri Geliştirme İpuçları	19
Acemi Kayakçı	19
Beceri İlerlemesi - Acemi Kayakçı	19
Ekipman Takma	20
Kayak Ayakkabılarıyla Yürüme	20
Kayakla Karda Yürüme	21
Yan Adımlama	23
Düz çalışma / Düz kama	24
Durmakiçin kama dönüşü veya Düz kayak dönüşü	26
Kayak liftine binme (telesiyej farkındalığı)	28
En kolay pistte kontrollü doğal dönüşler	29
Acemi Kayakçı	31
Beceri İlerlemesi - Acemi Kayakçı	31
Acemi kursunda kontrollü doğal dönüşler	32
Dönüş boyunca temel hareket kalıpları geliştirin	35
Kontrol altında dağdaki en kolaypistte kayak yapın	37

Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi



Dönüş boyutu ve şeklini değiştirin	39
Christie tipi bir dönüş yapın (kızaklı dönüş)	41
Bir ara rotada Christie tipi (kızaklı dönüşler) bağlantılı dönüşler gerçekleştirin	43
Orta Düzey Kayakçı	45
Beceri İlerlemesi - Orta Düzey Kayakçı	45
Bir orta rota üzerinde Christie tipi bağlantılı dönüşler (kızaklı dönüşler) gerçekleştirin	46
Dönüş boyunca temel hareket modellerini iyileştirin	48
Dönüş yarıçapını kar koşullarına ve piste uyacak şekilde değiştirin	50
Kontrollü açık paralel dönüşler gerçekleştirin	52
Bir ara rotada kontrollü açık paralel dönüşler gerçekleştirin	54
İleri Düzey Kayakçı	57
Beceri İlerlemesi - İleri Düzey Kayakçı	57
Gelişmiş bir kursta tutarlı açık paralel dönüşler gerçekleştirin	58
Zorlu pistte hızları artırın ve azaltın	60
Çeşitli şekillerde ve kar koşullarında karving dönüşler	62
Gelişmiş bir rotada dinamik paralel dönüşler gerçekleştirin	64



Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi

Alp Disiplini Kayak Eğitim Seansı Planlamanın Temel Bileşenleri

Her eğitim seansı aynı temel unsurları içermelidir. Her unsur için harcanan zaman, antrenman seansının hedefine, seansın içinde bulunduğu sezonun zamanına ve belirli bir seans için mevcut olan süreye bağlı olacaktır. Aşağıdaki unsurların bir sporcunun günlük antrenman programına dahil edilmesi gerekir. Bu konular hakkında daha derinlemesine bilgi ve rehberlik için lütfen her bir alandaki belirtilen bölümlere bakın.

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

Bir antrenman seansını planlamanın son adımı, sporcunun gerçekte ne yapacağını tasarlamaktır. Bu temel bileşenleri kullanarak bir eğitim oturumu oluştururken, oturum boyunca ilerlemenin fiziksel aktivitenin kademeli olarak artmasına izin verdiğini unutmayın..

1. Kolaydan zora
2. Yavaştan hızlıya
3. Bilinmiyor
4. Genelden özele
5. Bitirmeye başlayın

Etkili Antrenman Seanslarının İlkeleri

Giriş	Sonuç
Tüm sporcuları aktif tutun	Sporcunun aktif bir katılımcı olması gerekir
Net, özlü hedefler oluşturun	Sporcular kendilerinden ne beklediğinin farkında olduklarında
Açık ve öz talimatlar verin	Gösterin - talimatın doğruluğunu artırın
İlerlemeyi kaydet	Siz ve sporcularınız birlikte ilerleyin
Olumlu geribildirim verin	Sporcunun iyi yaptığı şeyleri vurgulayın ve ödüllendirin
Çeşitlilik sağlayın	Çeşitli egzersizler - can sıkıntısını önleyin
Keyif almayı teşvik edin	Antrenman ve rekabet eğlencelidir - siz ve sporcularınız için bu şekilde kalmasına yardımcı olun
İlerlemeler oluşturun	Bilgi aşağıdakilerden ilerlediğinde öğrenme artar: <ul style="list-style-type: none">• Bilinenden bilinmeyene - yeni şeyler başarıyla keşfedilir.• Basitten karmaşığa - "Ben" in bunu yapabildiğini görmek• Genelden özele - bu yüzden çok çalışıyorum
Maksimum kaynak kullanımını planlayın	Sporcuların yetenek seviyelerine ve mevcut güvenlik standartlarına uygun ekipmanlara sahip olmasını sağlayın
Bireysel farklılıklara izin verin	Farklı sporcular, farklı öğrenme oranları, farklı kapasiteler



Güvenli Eğitim Seansları Yürütmek İçin İpuçları

Riskler az olsa da, antrenörlerin sporcuların Alp disiplininin risklerini bilmesini, anlamasını ve takdir etmesini sağlama sorumluluğu vardır. Sporcuların güvenliği ve refahı antrenörlerin öncelikli endişeleridir. Koçlar güvenlik önlemlerini almayı unutursa kazalar meydana gelebilir. Antrenman ve müsabaka için güvenli koşullar sağlayarak yaralanmaların oluşumunu en aza indirmek her koçun sorumluluğundadır. Sporcular Alp disiplini ile ilgili riskler konusunda bilinçlendirilmelidir.

○ İlk eğitim seansındavranış için net kurallar oluşturun ve bunları uygulayın:

Antrenörü dinle.

Antrenmandan ayrılmadan önce Antrenöre bilgi ver.

○ Kayak devriyesi dahil olmak üzere eğitim yeri ile uygun iletişim kurun.

○ Her egzersiz seansının başında ve sonunda uygun şekilde ısının ve esnetin.

○ Sporcuların içmek için suya erişimleri olduğundan emin olun.

○ Tıbbi hizmetlerin mevcut olduğundan emin olun.

○ Tüm sporcuları ve antrenörleri acil durum prosedürleri konusunda eğitin.

○ Ekipman üzerinde ayarlamalar yapmak için sertifikalı teknisyenlerin bulunduğundan emin olun.

○ Güvenli bir alan seçin. Eğitim için uygun şekilde hazırlanmayan alanlarda uygulama yapmayın.

○ Sporcularınızın beceri düzeyine uygun yamaçlarda çalışın.

○ Kayakçılarınızın genel kondisyon seviyesini iyileştirmek için antrenman yaptır. Fiziksel olarak zinde kayakçılarının yaralanma olasılığı daha düşüktür. Egzersiz seanslarınızın aktif olduğundan emin olun.



Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi

Alp Disiplini Kıyafetleri

Alp disiplini kayak eğitimi ve yarışması için uygun kıyafet seçimi, önce güvenlik ve rahatlığa dayanmalı ve ikinci olarak işlev görmelidir - ve hepsi de uygun fiyatlarla olmalıdır. Tarz ve modadan önce sıcaklık ve rahatlığın gelmesi önemlidir. Kış mevsimi, hava koşullarındaki birçok aşırılık ve "rüzgarın soğukluğu" faktörü ile karakterize edilir. Alplerde kayakta hareket, soğukun etkisini artırır. Kayak için giyinmenin en önemli iki prensibi vücut ısısını korumak ve kuru tutmaktır. Giysiler ve aksesuarlar sıcaklık ve nem, rüzgar, soğuk ve güneşten korunmak için birleştirilmelidir. Giysilere sıkışan hareketsiz hava miktarı kayakçının ne kadar sıcak hissedeceğini belirler. Giysilerin katmanlanması daha fazla hapsolmuş hava sağlayacak ve sıcaklığı artıracaktır. Soğuk günler için düzgün giyinmek vurgulanmıştır; ancak, daha sıcak veya ilkbahar günlerinde uygun şekilde giyinmek de aynı derecede önemlidir. Fazla giyinmek aşırı ısı yorgunluğuna neden olabilir; bu nedenle, sıcak günlerde daha açık katmanlarla giyin



İç Giyim

Uzun iç çamaşırı

En iyi uzun iç çamaşırı ya kapinenden ya da polipropilenden yapılır. Bunların her ikisi de, yoğun egzersiz sırasında bile kayakçıyı sıcak tutarken nemin ciltten buharlaşmasına izin veren sentetik liflerdir.

Çorap

İki çift çorap, tercihen ince mikrofiber kayak çorapları. İnce çorap, ayakları sıcak ve kuru tutmak için botun içinde hava sirkülasyonu sağlar. İkinci çift çorap, gün ortasında değiştirilecek. Bu, ayakları daha kuru ve daha sıcak tutacak ve donmayı önlemeye yardımcı olacaktır.

Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi



Balıkçı Yaka Gömlek

Balıkçı yaka gömlek en pratik kayak tişörtüdür çünkü boyun ve bileğe sıkıca oturur ve vücut ısınımasını korumak için iyidir. Soğuk günlerde alt yüzü kapatmak için balıkçı yaka da kullanılabilir.



Kazaklar

Katmanlar halinde uygun kışlık giysiler, hava değişirse sıcaklık ve seçenek sağlayacaktır. Nemin vücuttan uzaklaşmasına izin veren kumaş önerilir (pamuklu değil).

Dış Giyim

Kayak Pantolonu

Uzun iç çamaşırı üzerine giyilen streç kayak pantolonları sıcaklık sağlar ve bacaklara destek verir. Pantolon rahat olmalı, ancak bacaklarda tam bir hareket aralığı sağlamalıdır. Makul bir fiyata streç kayak pantolonu bulmak zorsa, uzun iç çamaşırı üzerine ısınma veya rüzgarlık pantolonu düşünün.

İzoleli kayak pantolonları, soğuk günlerde ek sıcaklık ve koruma sağlar. Önlük-genel kayak pantolonları ekstra sıcaklık sağlar ve sporcuları kuru tutmak için mükemmeldir.





Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi

Montlar

Montlar gövdeyi rüzgar, nem ve ısı kaybından korur. Bugün piyasada Gore-Tex ile yapılmış ve fiber dolgulu veya Polarguard ile izole edilmiş birçok iyi, orta fiyatlı, su geçirmez mont bulunmaktadır. Kalça uzunlukta bir mont en çok konfor ve kayak hareketleri için pratiktir ve kapüşon soğuk, rüzgarlı veya ıslak koşullarda daha fazla koruma sağlar..



Tek ve Çok Parmaklı Eldivenler

Alplerde kayak için özel olarak tasarlanmış tekveyaçok parmaklı eldivenler çok önemlidir. Eller vücudun üşüyen ilk kısmıdır ve soğuk ellere sahip olmak başarılı bir kayak için elverişli değildir. Tek parmaklı eldivenler daha sıcaktır, ancak çok parmaklı eldivenler daha kullanışlıdır.



Kasklar

Tüm yetenek seviyeleri için resmi antrenman ve müsabakadaki tüm sporcular ve antrenörler için Alp disiplini yarışlarına uygun bir kask gerekecektir. Kask seçimi, bilgili bir Alpine koçu veya kayak dükkanı çalışanı yardımıyla yapılmalıdır. Kayak kaskları güvenlik ekipmanıdır ve bir sporcu kafa travmasından korumak için uygun şekilde takılmalıdır..



Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi



Bereler

Vücut ısınısını korumak için başı ve her iki kulağı kapatan bir bere takılmalıdır.

Gözlükler

Koruyucu gözlükler gözleri güneşin kardan yansıyan parıltısından korur ve her zaman takılmalıdır. Gözlükler ayrıca rüzgarı engeller ve kar yağdığında görüşü iyileştirir. Sporcular antrenman yaparken veya kapılarda yarışırken gözlük takılmalıdır çünkü uygun göz koruması sağlarlar. Polarize gözlük camları en iyi göz korumasını sunar.



Aksessuarlar

Yelek

Soğuk havalarda bir yelek ekstra bir katman sağlayabilir ve ılıman havalarda bir kayak ceketinin yerini alabilir.

Kayak Maskesi / Boyun Isıtıcı

Kayak maskesi / boyun ısıtıcısı çene, burun ve yanakları kuru ve sıcak tutmaya yardımcı olabilir. Aşırı soğuk günlerde donmayı önlemek için gözlüklere kadar bir yüz maskesi veya boyun ısıtıcısı takılmalıdır.

Güneş kremi

Güneş kremi, doğrudan güneşten gelen veya kardan yansıyan zararlı ışınları engellediği için rüzgar ve güneş yanığını önlemeye yardımcı olur.

Yağmurluk

Sporcu kış aylarında yağmurun yaygın olduğu bir bölgede yaşıyorsa yağmur ekipmanı gerekli olabilir. Kapşonlu bir yağmurluk ve pantolon, sporcu kuru tutarken konforda fark yaratabilir.



Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi

Alp Disiplini Kayak Ekipmanı

Alp disiplini kayak, aşağıdaki spor ekipmanı türünü gerektirir. Sporcuların, belirli etkinlikler için ekipmanın nasıl çalıştığını ve performanslarını nasıl etkilediğini anlayıp anlayabilmeleri önemlidir. Sporcularınızdan her bir ekipman parçasını gösterdiğiniz gibi isimlendirin ve her birinin kullanımını sağlayın. İçlerindeki bu yeteneği güçlendirmek için, etkinlikleri için kullanılan ekipmanı da seçmelerini sağlayın.

Kayak Ayakkabıları

Canınızı yakan kayak ayakkabıları, kayak deneyimini bozabilir, yaralanmalara neden olabilir ve sporda başarıyı engelleyebilir. Modern kayak ayakkabıları için bir çift ince kayak çorabı gerekir. Yetkili bir ayakkabı montajcısı tarafından kayak ayakkabılarının takılması şiddetle tavsiye edilir. Sporunun performansını ve spordan aldığı zevki artıracak ve yaralanmaların önlenmesine yardımcı olacaktır. Sporcuların botlarını tepede giymelerine yardım ederken, ayağın bota sıkışmasını önlemek için ayakkabının dilini çekin. Mümkünse, sporcuların terle ıslanmalarını önlemek için tepeye vardıklarında kayak çoraplarını giydirin; bu ayakların sıcak ve kuru kalmasına yardımcı olur. İyi esneme (öne eğilme) hareketi olan ayakkabılar tavsiye edilir.

Alt bacağı botun diline doğru bastırarak dizinizi ve bileğinizi öne doğru bükün. Topuğu topuk cebinde tutarken veya tutarken ayakkabıt bükülmeli veya "esnemelidir". Bacakların ve ayak bileklerinin bu ileri hareketi, iyi denge ve iyi kayak için gereklidir. Bağlamaların kayaklardaki ayakkabılara uygun şekilde ayarlandığından emin olun.





Kayaklar

Kayak uzunluğu sporcunun yeteneği ve büyüklüğüne göre değişecektir. Kayak sporcunun çene hizasında olmalıdır. Sporcu zayıfsa, motor becerileri zayıfsa ve / veya başlangıç seviyesindeyse, biraz daha kısa bir kayak önerilir. Her kayak, farklı ihtiyaçları olan farklı insanlar için nasıl performans göstereceğini belirleyen dört özelliğe sahiptir:

- *Uzunluk, kayağın dengesini ve dönüş kabiliyetini etkiler. Daha uzun bir kayak, yüksek hızlarda daha stabil olurken, daha kısa bir kayak daha kolay dönecektir.*
- *Bombe, iki kayak tabanı bir araya getirildiğinde kayaktaki eğilmedir. Bombenin işlevi, kayakçının ağırlığını kayağın tüm koşu yüzeyi boyunca dağıtmaktır.*
- *Yan kesim, kayağın ucunun ve kuyruğunun genişliğinin kayağın ortasından daha geniş olduğu bir kayak boyutudur. Flex is the springy resistance of the ski on snow.*
- *Flex, karda kayağın yay direncidir. Sert bir kayağı esnetmek yumuşak bir kayağa göre daha zordur. Daha ağır ve güçlü kayakçılar, daha hafif kayakçılara göre daha sert kayaklara ihtiyaç duyar.*

NOT: Kayak seçiminde uzmanlardan tavsiye almak önemlidir. Her tür kayak, her tür kayma ve yarış için uygun DEĞİLDİR



Bağlama Ekipmanları

Bağlamalar, kayak botlarını kayaklara tutturur ve bir kayakçının sorun yaşadığında kayaklardan çıkıp inmesine izin verir. Bağlama ayarlamaları kalifiye bir teknisyen tarafından yapılmalıdır. Ayarlar, sporcunun kilosu, yetenek seviyesi ve kayak türüne göre belirlenir. Bağlama ayarlarını her sezonun başında ve sezon boyunca periyodik olarak kontrol ettirin.





Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi

Batonlar

Batonlar için en önemli husus uzunluklarıdır. Her kayakçı için uygun uzunlukta olmalıdırlar. Doğru boyutlandırma için, ucu yukarı bakacak şekilde batonu ters çevirin. Batonun ucundaki aparatın altından tutun. Dirsek bükülmüş haldeyken kayakçının kolu yere paralel olmalıdır.. Batonlar zamanlama ve denge için önemli olabilir.





Alp Disiplini Kayak Kurallarını Öğretmek

Alp disiplini kayak kurallarını öğretmek için en iyi zaman antrenman sürecidir. Alp disiplini kayak kurallarının tam listesi için lütfen resmi Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Kurallarına bakın. Bir koç olarak sporun kurallarını bilmek ve anlamak sizin sorumluluğunuzdadır. Sporculara Alp disiplini kayakında rekabet etmelerini sağlayan kuralları öğretmek de aynı derecede önemlidir. Bir antrenör, resmi Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Kayak Kurallarının ve ayrıca Uluslararası Kayak Federasyonu - Fédération Internationale de Ski (FIS) ICR (Uluslararası Kayak Müsabakası Kuralları) 'nın güncel kopyalarını muhafaza etmelidir. www.fiscki.com.

İtiraz Prosedürü

İtiraz prosedürleri rekabet kurallarına tabidir ve yarıştan yarışa değişebilir. Yalnızca kural ihlallerine itiraz edilebilir. Yetkililer tarafından yapılan yargı çağrıları veya bölünme kararlarına itiraz edilemez. İtiraz yazılmalı, kuralların belirli bir ihlali yapılmalı ve antrenörün bu kurala neden uyulmadığını düşündüğünü belirtmelidir.

Bir yarışma için itiraz prosedürlerini öğrenmek için yarışma öncesinde yarışma ekibiyle görüşün. İtiraz süresi zamana duyarlıdır. Antrenörler, sporcuları ve müsabaka zaman çizelgesi üzerindeki etkinin farkında olmalıdır..

Yarışma yönetimi ekibinin veya jürinin rolü kuralları uygulamaktır. Bir antrenör olarak, sporcularınıza ve takımınıza karşı göreviniz, sporcularınız resmi Alp Disiplini Kayak Kurallarını ihlal ettiğini düşündüğünüz yarışmalar sırasında herhangi bir eylem veya olaya itiraz etmektir. İtiraz etmemeniz son derece önemlidir çünkü siz ve sporcunuz bir olaydan istediğiniz sonucu alamayabilirsiniz. Çünkü bir itirazda bulunmak, bir yarışı etkileyebilecek ciddi bir konudur.



Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi

Alp Disiplini Kayak Protokolü ve Görgü Kuralları

Aşağıdakiler, yamaçlardaki tüm insanlara uygulanacak kurallardır:

Her zaman kontrolü elinizde tutun ve diğer insanları veya nesnelere durdurun veya bunlardan kaçının.

Önünüzdeki insanların geçiş hakkı var. Onlardan kaçınmak sizin sorumluluğunuzdadır.

Bir patikayı engellediğiniz veya yukarıdan görünmediğiniz yerde durmamalısınız.

Yokuş aşağı başlarken veya bir patikaya girerken, yokuş yukarı bakın ve yukardan gelenlere saygı gösterin.

Ekipmanın kaçmasını önlemeye yardımcı olmak için her zaman cihazları kullanın.

Tüm işaretlere ve uyarılara uyun. Kapalı yolları ve kapalı alanların dışında tutun.

Herhangi bir lift kullanmadan önce, yükleme, sürüş ve boşaltma güvenliği bilgi ve becerisine sahip olmanız gerekir.

Antrenman Sırasında

Antrenörler İçin

Planlanan başlama saatinden 15 dakika önce eğitim tesisine gelin.

Koç için hazırlıklı gelin. Kuralları bilin ve anlayın..

Antrenmandan önce sporcuların uygun kıyafetler giydiğinden ve uygun ekipmana sahip olduğundan emin olun.

Sporcuların ısınma, esneme ve egzersizlere katılmasını sağlayın.

Her sporcu için güncel tıbbi bir kopyasını alın.

Tüm sporculara aynı şekilde davranın.

Talimatları veya düzeltmeleri verirken sakince konuşun.

Alp kayakçıları adlarıyla çağırın..

Sporcuların sorularını saygılı ve güven verici bir tonda yanıtlayın

Başkalarına size davranılmasını istediğiniz gibi davranın: Lütfen tepedeki diğer kayakçılara ve / veya snowboardculara karşı dikkatli olun.

Tüm sporcular ve antrenörler için kurallar ve beklentiler belirleyin.

Doğaya saygı gösterin: Yokuşlara çöp atmayın; kapalı alanda kayak yapmayın.

Sporcular İçin

Hazırlıklı gelin ve eğitime zamanında gelin.

Eğitime katılmıyorsanız koçu bilgilendirin..

Uygun kıyafet giyin ve uygun ekipmana sahip olun.

Elinizden gelenin en iyisini yapın.

Başkalarına size davranılmasını istediğiniz gibi davranın: Lütfen tepedeki diğer kayakçılara ve / veya snowboardculara karşı dikkatli olun..

Antrenörünüzü hastalık veya yaralanma konusunda bilgilendirin.

Sporcu arkadaşlarınıza destek olun..

Doğaya saygı gösterin: Yokuşlara çöp atmayın; kapalı alanlarda kayak yapmayın..

Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi



Yarış Sırasınca

Antrenörler İçin

Müsabaka sırasında sporcuların nerede olduğunu bilin.

Zamanında veya erken yapılan puan çizelgeleri ve diğer evrak işlerini alın.

Tüm yarışma kurallarını ve prosedürlerini inceleyin

Tüm koçların toplantılarına katılın.

Sporcularınızı her zaman ellerinden gelen en iyi şekilde rekabet etmeye teşvik edin.

Dürüst davranış Kuralını Uygulayın.

Müsabaka başlamadan önce sporcuların uygun giysiler giydiklerinden ve uygun ekipmana sahip olduklarından emin olun..

Aşağıdakilere sahip olarak uygun şekilde hazırlandığınızdan emin olun:

- Başlangıç Listeleri
- Bipler
- Yarış Programı
- Telsiz / telefon
- Lift Biletleri
- Acil Durum / Yaralanma Planı

Her sporcu için güncel sağlık bilgilerinin kopyasını alın.

Tüm yarış personeline saygılı davranın. Unutma, onlar da gönüllüler.

Yarışma boyunca sakin bir tavır sergileyin..

Asla küfürlü bir dil kullanmayın veya sesinizi kızgın bir tonda yükseltmeyin.

Yarışma personeline ve görevlilerine teşekkür edin

Tüm sporcular ve antrenörler için kurallar ve beklentiler belirleyin..

Sporcular İçin

Hazırlıklı ve zamanında gelin.

Antrenmena katılmıyacaksanız antrenöre haber verin,

Uygun kıyafet giyin ve uygun ekipmana sahip olun.

En iyi çabanı göster.



Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi

Alp Disiplini Sözlüğü

Terim	Anlamı
Emilim	Dönüş dinamiklerinden veya arazi varyasyonlarından kaynaklanan kayaklardaki basınç değişikliklerini absorbe etmek ve eşitlemek için vücudun esneme / uzama hareketleri.
Aerobik Antrenmen	Kardiyovasküler (oksijen taşıma) sistemini iyileştirmek için eğitim. Egzersiz üç dakika veya daha uzun sürdü. Çoğu fiziksel koşullandırma biçiminin temelidir; Örnekler koşu, yürüyüş ve bisiklettir.
Alp Yarış Teknikleri	10 Metre Yürüyüş, Slalom, Super Slalom, Slalom, Büyük Slalom ve Super Slalom etkinlikleri.
Anaerobik Antrenman	Oksijen artık yeterince hızlı enerjiye dönüştürülemez kadar yüksek bir yoğunluk seviyesinde çalışan vücudun enerji sistemini geliştirmek için eğitim; bu nedenle vücut depolanan enerjiye güvenmek zorundadır. Bir dakikaya kadar maksimum çaba gerektirir. Örnekler slalom kayağı, sprintler ve atletizmdir.
Angülasyon	Kenarlı bir kayışı dengelemek veya açmak için dizler, ayak bilekleri, kalçalar ve vücudun üst kısmıyla yanal açılar oluşturmak.
Arc	Karda kalan dönüşün izi.
Yana Yatma	Kayak kenarına ağırlık koymak için tüm vücudu eğmek veya eğmek.
Bi-ski	Sporcunun kollarını ve bacaklarını kullanmadan oturduğu iki kayağın üzerine asılan bir kova. Bir bi-ski, kalifiye bir stand-up kayakçısı tarafından bağlanabilir.
Karving Dönüş	Kayak kuyruğunun kayak ucunun izini takip ettiği bir dönüş.
Ağırlık Merkezi	Hareket dinamiklerinin analizi için vücudun tüm ağırlığının bulunduğu düşünülebilecek vücut noktası. Genellikle bu nokta göbek bölgesindedir; vücut bükülürken ve farklı duruşlar alırken, kütle merkezi hareket eder. Ağırlık merkezi olarak da adlandırılır.
Kama Dönüş	Kayakların aynı zamanda karşılık gelen kenarlarda kaydığı bir dönüş. (Karşılık gelen, kayakçı tarafından görüldüğü gibi hem sol hem de sağ kenar anlamına gelir.). Kızaklı dönüş
Sayaç Dönüşü	Gövde ve bacakların aynı anda zıt yönlerde bükülme hareketi.
Karşıdan karşıya geçmek	Vücudun kütle merkezinin yeni dönüş yönünde ileri ve kayaklar üzerinde hareket ettirilmesi.
Rezil	Paletli toz karda veya boşluksuz bahar karda var olan çeşitli kar koşulları.
DIN	Kayak botunuzu serbest bırakmak için gereken kuvveti gösteren kayak bağlarındaki ayar.
DNF	Bitirmedi
DNS	Başlamadı
DSQ veya DQ	Diskalifiye



Teri	Anlamı
- + Kenar	Kayağın kenarını kar yüzeyine bir açıyla yerleştirmek.
Uzantı	Bir eklem açısının artmasıyla sonuçlanan herhangi bir hareket (yani, bir uzvun iki bitişik parçası arasındaki açı).
Fall Away Turn	Bir yan tepede yapılan dönüşler.
Aşağı Doğru Rota	Yerçekimi ve arazinin bir topun tepeden aşağı yuvarlanmasına izin verdiği bir yokuştan aşağı hayali çizgi. Kayakçılar en yüksek hızlarına bu çizgisindeyken ulaşırlar.
FIS	Tüm uluslararası amatör kayak yarışmalarını düzenleyen organizasyon olan Federation International de Ski'nin kısaltması.
Flex Pole	Kar seviyesinde menteşeli plastik bir kapı.
Fleksiyon	Eklem açısının azalmasına neden olan herhangi bir hareket.
Temel bilgiler	İyi kayak yapmanın temel bileşenleri.
Ayak tabanı	Dengeli bir duruş için ayak, ayak bileği, diz ve kalçayı hizalamaya yardımcı olan bir kayak ayakkabısının içine yerleştirilmiş bir iç taban veya ortez.
Öncü	Parkurun güvenli ve rekabete hazır olup olmadığını belirlemek için yarış pistinde yarışmacılardan önce kayan bir kayakçı.
Çelenk	Bir tepenin üzerinden tek yönde bir dizi kısa dönüş.
Kapı	Slalom yarışları için ilk ve son kapılar tam kapılardır ve iki slalom direğinden oluşur. Atlet, iki direk (kapı) arasındaki hayali çizginin üzerinden kayacaktır. Diğer tüm slalom dönüşleri, kapı olarak kabul edilen tek bir direk etrafında yapılır. GS ve Super G için iki çift slalom direği, kapıyı oluşturan panelleri tutar. Atlet, iki panel arasındaki hayali çizginin üzerinden kayar.
Kayma	Mümkün olduğunca düz bir kayak üzerinde kayak yapmak.
Bakımlı	Mekanik olarak hazırlanmış kar.
Kılavuz	Görme engelli bir kayakçıya bilgi aktaran eğitimli bir kayakçı.
Eğim	Kayağı kenara koymak için tüm vücudu yatırmak veya eğmek.
Bir Dönüşü Başlatma Aşaması	Kenar değişikliğine yol açan yeni bir dönüş yönündeki hareket.
Kayak İçinde	Dönüşün merkezine en yakın kayak.
İzometrik Egzersiz	Direnç kullanarak ve eklem hareketi olmadan kas kasılması.
İzotonik Egzersiz	Eklem hareketini içeren dinamik kas kasılması; yani jimnastik.
Jüri	Yarışın tüm yarışmacılar için adil ve güvenli olmasını sağlamaktan esas olarak görevliler sorumludur.
Hat	Kapılardan geçen yol.
Uzun Yarıçap	Büyük Slalom ve Süper-Slalomdaki gibi döner.



Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi

Terim	Anlamı
Mono-kayak	Atletin bacaklarını kullanmadan oturduğu şok emici sisteme sahip bir kayak üzerine asılan bir kova.
Açık Kapı	Rota yönüne yatay olarak ayarlanmış bir kapı.
Payanda	Denge için ek desteğe ihtiyaç duyan kayakçılar için ucunda küçük bir kayak bulunan koltuk değneği tipi destek ("Kanada Koltuk Değneği" olarak da bilinir).
Kayak dışında	Dönüşün merkezinden en uzak kayak.
Pole Plant	Sırayla zamanlama cihazı olarak kullanılır.
Basınç	Kayakta uygun ağırlık dağılımının yönetilmesi.
Yarış Hattı	Kapılardan geçen en hızlı yol.
Hakem	Jüri üyesi.
Ayağa Kalkma (Yükselme) Hattı	Bir yarış rotasında dönüş direğinin üzerindeki iniş çizgisindeki hayali çizgi; antrenörler tarafından dönüş şeklini belirlemek için kullanılır.
Rotasyon	Araziye uygun dönüş şeklini belirleyen bacak ve ayakların alt vücut fonksiyonu.
Kısa Yarıçap	Slalom dönüşlerinde olduğu gibi küçük dönüşler.
Yan Kesim	Kayağın belinin (ortasının) uç ve kuyruğundan daha dar olduğu bir kayak tasarımı.
Yan kayma	Paralel kayakların, kenarları serbest bırakarak ve kayakları düzleştirerek yokuştan dikey olarak aşağı kayması.
Kızaklı Dönüş	Kayağın burnuyla yapılan ve kayak kuyruğunun takip etmediği bir dönüş.
Ski Flex	Kenarlara baskı yaparak bir kayağın bükülmesi.
Slalom	Sporcunun ilk kapıdan (tam kapı) kayarak, son kapıya kadar tek slalom direkleri etrafında kaydığı bir yarış; daha sonra yarışı son kapıdan (tam kapı) ve bitiş alanına kadar bitirir.
Snowplow Dönüşü	Kızaklama Dönüşüne bakın.
Hız Olayları	Yokuş aşağı veya Süper Slalom.
Başlatma Çubuğu	Zamanlama ekipmanını harekete geçiren diz hizasında bulunan başlangıç kapısındaki cihaz.
Statik	Hareketsiz kayak pozisyonu.
Stubbies	Eğitim tatbikatları için kullanılan kesme slalom veya esnek direkler.
Taktikler	Bir kapıdan veya çeşitli pistlerde kayak yapmak için seçilen hat.
TD	Jüri başkanı olan Teknik Delege'nin kısaltması. Bu kişi yarışın güvenli ve düzgün bir şekilde yürütüldüğünden emin olur.

Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini
Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi



Terim	Anlamı
Teknik Etkinlikler	Slalom veya Dev Slalom.
Teknik	Belirli bir hedefe ulaşmak için mevcut hareket seçenekleri içinden yapılan seçim.
Urgan	Güvenlik önlemi olarak kullanılan halat benzeri bir kısıtlama. Bir kayakçıyı 12 ila 20 fitlik bir çizgiyle yönetme eylemi.
Arazi Kursu	Serbest kayakta bulunan çarpma, yuvarlanma, zıplama, eğilme direkleri ve ofset dalgalanmaları gibi arazi bileşenlerinin çoğuna sahip olacak şekilde tasarlanmış bir parkur.
çapraz	Tepenin bir ucundan diğerine kenarlı bir kayakla kayak yapmak.
Kıvrılma	Yokuş aşağı ve Super slalom yarışçılarının daha fazla hıza ulaşmak için kullandıkları aerodinamik pozisyon.
İç direk	Bir kapıda, yarışçının etrafında kaydığı iç kapı direği.
Vaks Odası	Sporcuların kayakları üzerinde çalışabilecekleri antrenörler ve ebeveynler tarafından kurulan bir yer.
Kama (Kar sapanı)	Karda kayakların uçların birbirine yakın olduğu ve kuyrukların savrulduğu bir pozisyon.
Kama Dönüşü	Kar temizleme aracı dönüşü olarak da adlandırılır. Kayakların uçlarının kuyruklardan daha yakın olduğu bir kama pozisyonunda kayaklarla temel bir dönüş. (kar sapanı dönüş)



Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi

Ek: Beceri Geliştirme İpuçları

Acemi Kayakçı

Yeni başlayan kayakçının yetenek seviyesi, sporla ilgili deneyimi olmayan bir sporcudan, bir acemi kursunda kontrollü bağlantılı dönüşler yapabilen bir sporcuya kadar uzanır. Yeni başlayan kayakçı, kontrollü bir öğrenme ortamında düz arazide kaymaya başlayacak ve dağın en kolay yamacına doğru ilerleyecektir. Tipik olarak yeni başlayan kayakçı, uygun olduğunda 10 Metre Yürüyüş, Kayma ve Süper Kayma yarışlarında yarışır.

Beceri İlerlemesi – Acemi Kayakçı

Sporcunuz Yapabilir	Yapamaz	Bazan	Her zaman
Ekipmanı takma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kayak ayakkabısı ile karda yürüme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kayakla yürüme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yan adımlama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bir düz koşu / kama yapın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kar sapanı ya da düz dönüş ile duruş	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lifte binme (farkındalık artışı)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En kolay arazide kontrollü bağlantılı dönüşler gerçekleştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplam			

Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi



Ekipman Takma

Sporcu ekipmanı giymeyi öğrenir: giysi, aksesuar, kask, ayakkabılar, kayaklar ve bazen bayraklar (sporcuya bağlı olarak)..

Öğretim Noktaları - Ekipmanı Takın

1. Antrenör, kara çıkmadan önce tüm ekipmanı sporculara tanıtır.
2. Antrenör, sporcuya gerektiği şekilde uygun kıyafetleri giyme konusunda yardımcı olur.
3. Antrenör, sporcuya kask takma konusunda gerektiği şekilde yardımcı olur.
4. Antrenör sporcuya gerektiğinde kayak botlarını giyme konusunda yardımcı olur.
5. Antrenör, karın üzerine çıkmadan önce sporcuya gerektiği şekilde koşmaya adım atma konusunda yardımcı olur.
6. Antrenör, kalifiye bir ekipman teknisyeninin yardımıyla tüm ekipmanların sporculara uygun şekilde yerleştirilmesini sağlar.
7. Antrenör, sporcunun dengeli ve merkezli duruşunu kontrol eder.
8. Antrenör dizlerin ve ayak bileklerinin fleksiyonunu ve ekstansiyonunu tanıtır.
9. Antrenör, gerektiğinde sporcuya kayak sopaları takabilir.

Kayak Ayakkabılarıyla Yürüyüş

Sporcu, kayak ayakkabılarıyla bağımsız olarak yürüyebilir



Öğretim Noktaları - Kayak Botları ile Yürüyün

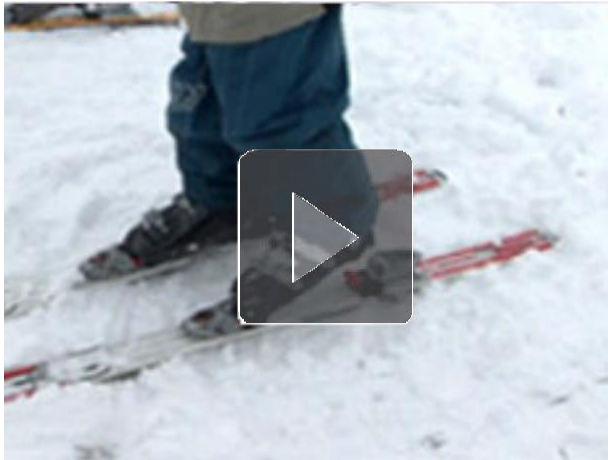
1. Antrenör, bir sporcunun kayak ayakkabılarıyla bağımsız olarak yürürken rahat hissedip hissetmediğini belirler.
2. Sporcu, kayak ayakkabısı giyerken tek ayak üzerinde durabilir.
3. Sporcu kayak ayakkabısı giyerek merdiven çıkabilmektedir.
4. Sporcu kayak ayakkabısı giyerek zıplayabilir.
5. Sporcu kayak ayakkabılarıyla karda yürüyebilir.
6. Sporcu, kayak ayakkabısı ile karda yürürken kayak taşıyabilir.



Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi

Kayakla karda yürüme

Sporcu, düz pistte kayaklarla bağımsız olarak (ileri, geri ve bir daire içinde) yürüyebilir. Sporcunuz bu görevi tamamladığında, resmi Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Kayak Kurallarında belirtildiği gibi 10 Metre Yürüyüş etkinliğinde antrenman yapabilir ve yarışabilir





Öğretim Noktaları - Karda Kayaklarda Yürüyün

1. Sporcu karda bağlayıcıya girebilir.
2. Sporcu düz arazide tek bir kayakta bağımsız olarak yürüyebilir.
3. Sporcu düz arazide tek bir kayakta ileri, bağımsız yürüyebilir.
4. Sporcu, düz arazide tek bir kayakta geriye doğru bağımsız olarak yürüyebilir.
5. Sporcu düz arazide tek bir kayakta daire şeklinde bağımsız olarak yürüyebilir.
6. Sporcu düz arazide iki kayakla bağımsız olarak yürüyebilir.
7. Sporcu, düz arazide iki kayakla ileri, bağımsız olarak yürüyebilir.
8. Sporcu düz arazide iki kayakla geriye doğru bağımsız olarak yürüyebilir.
9. Sporcu düz arazide daire şeklinde iki kayak üzerinde bağımsız olarak yürüyebilir.
10. Sporcu 10 Metre Yürüyüş yarışması için antrenman yapabilir.
11. Sporcu 10 Metre Yürüyüş etkinliğinde yarışabilir.



Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi

Yana Adımlama

Atlet, bir tepenin dinîş çizgisine dik olan kayaklarla yana doğru adım atabilir. Düzlükten en kolay eğimli pistte sporcu yana adımları.



Öğretim Noktaları - Yana Adımlama

1. Sporcu düz bir zeminde yanlara adım atabilir.
2. Sporcu, düz bir arazide kayaklar üzerinde kaymaya (kenar farkındalığı) tanıtılır.
3. Sporcu arazi değişikliğiyle tanıştırılır.
4. Antrenör, sporcuyu bir tepenin düşme çizgisiyle tanıştırır.
5. Sporcu, bir tepenin düşme hattına dik olan kayaklarla en kolay eğimli arazide yanlara tırmanabilir.
6. Sporcuya karşı yöne bakarken bu uygulamayı tekrar etmesini sağlayın.

Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi



Düz koşu / Düz kama

Sporcu, kayakları iniş çizgisine doğru hareket ettirir ve dengeli, ortalanmış bir duruşta en kolay pistte kayaklar üzerinde aşağı kayar. Atlet, küçük bir kama kayma ile aynı hareketi gerçekleştirir (kayaklar, uçların kuyruklardan daha yakın olduğu yakınsak bir konumdadır). Sporcunuz bu görevi tamamladığında, Resmi Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Kuralında belirtildiği gibi slalom etkinliğinde antrenman yapabilir ve yarışabilir.





Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi



Öğretim Noktaları - Düz çalışma / Düz kar sapanı

1. Sporcu en kolay pistte yan basamaklarla 10-15 basamak yukarı çıkar.
2. Sporcu, kayakları bir yan basamaklama konumunda (iniş çizgisine dik) iniş çizgisine doğru hareket ettirebilir.
3. Sporcu, doğal bir salınımında kayarken dengeli, ortalanmış bir duruş sergiler ve eller dışarı ve öne doğru hareket eder.
4. Sporcu kayarken dizlerini ve ayak bileklerini esnetir ve uzatır.
5. Sporcu, uygun olduğunda kayarken hızı kontrol etmek için kamanın boyutunu değiştirebilir.
6. Sporcu, uygun olduğunda kayarken hızı kontrol etmek için kayakları düşme çizgisinin dışına çıkarabilir..

Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi



Durmak için kar saparı dönüş ya da düz dönüş

Sporcu, en kolay, en yumuşak pistteyken iniş çizgisinden yön değiştirmek için gerekli temel becerileri (denge, rotasyon, kenar ve basınç) geliştirir. Atlet dönüş şeklini kullanarak hızı kontrol etmeyi öğrenir.





Öğretim Noktaları – Durmak için kar sapanı dönüş

1. Sporcu, kar sapanı pozisyonunda sığ bir traversle başlayarak durana kadar yokuşa çevirecektir.
2. Diğer yönde, kar sapanı pozisyonunda sığ bir traversle başlayarak, sporcu tepeyi durana kadar yokuşa çevirecektir.
3. Başarı ile, atlet bu manevrayı her seferinde yavaş yavaş iniş çizgisine yaklaşırken tekrarlar.
4. Sporcu, düşme çizgisinden başlayarak, kayaklar frenlemeyle hareket ederken, tepenin karşısına, düşme çizgisinin dışına, tek yönde gelene kadar kayakları yönlendirecektir.
5. Sporcu, iniş çizgisinden başlayarak, diğer yöne bakacak şekilde, bir frenleme içinde kayaklar ile hareket ederken, iniş çizgisinin dışına, bu yönde yokuşa gelene kadar kayakları yönlendirecektir..

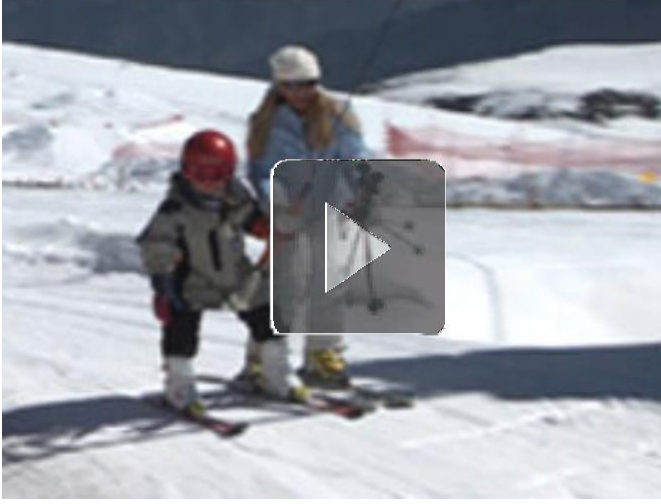
Öğretim Noktaları – Durmak için düz kayak dönüş

1. Sporcu kayaklar paralel olarak sığ bir traversle başlayarak, durana kadar yokuşa çevirecektir.
2. Sporcu diğer yönde, paralel kayaklarla sığ bir traversle başlayarak, durana kadar yokuşa çevirecektir.
3. Başarı ile, atlet bu manevrayı her seferinde düşme çizgisine yavaş yavaş yaklaşırken tekrarlayacaktır.
4. Sporcu iniş çizgisinden başlayarak, tek yönde iniş çizgisinden çıkarken kayakları yokuş boyunca yönlendirecektir.
5. Sporcu, iniş çizgisinden başlayarak, diğer yöne bakacak şekilde, iniş çizgisinden bu yönde dışarı çıkarken kayakları yokuş boyunca yönlendirecektir.



Lift kullanma (telesiyej-teleski farkındalığı)

Dünya çapındaki kayak merkezlerinde sunulan çeşitli telesiyejler olabilir. Bu seviyede sporcu en kolay piste erişen lifti kullanacaktır..



Öğretim Noktaları - Kayak liftine binme (telesiyej farkındalığı)

1. Sporcunuzun, sürece daha aşina olması için diğer kayakçıları lifti kullanarak izlemesini sağlayın.
2. Sporcunuzla, lift prosedürlerini (telesiyeye binme ve inme) ve görgü kurallarını simüle edin.
3. Sporcunuzun telesiyejde yeni bir binici olduğu konusunda asansör operatörleri ile iletişim kurun ve onların sporcunuza yardım etmesine izin verin.
4. Mümkün olduğunda, antrenör sporcunuzla birlikte lifte binmelidir.
5. Telesiyej üzerindeyken, sporcunuza telesiyejden inme işlemini tekrarlayın.



Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi

En kolay pistte kontrollü bağlantılı dönüşler

Sporcu, en kolay pistte dönüşler arasında bağlantı kurabilir, hızı kontrol edebilir ve yarıçapı döndürebilir. Sporcunuz bu görevi tamamladığında, Resmi Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Kayak Kurallarında belirtildiği gibi Super slalom etkinliğinde antrenman yapabilir ve yarışabilir.





Öğretim Noktaları - En kolay pistte kontrollü bağlantılı dönüşler

1. Sporcu, her iki kayak da iniş çizgisine yönlendirilirken, yeni dönüşe doğru hafif bir yükselme hareketi ile bir yöndeki bir dönüşü ters yöndeki bir dönüşe bağlayabilir; uygun olduğunda, kontrollü bir durdurmaya izin verin.
2. Ağırlık merkezi hafifçe dönüşün içine doğru hareket ederken, sporcunun kalçaları kayak üzerinde ortalanmış olarak kalmalıdır.
3. Sporcu, dönüşten dönüşe bir ritim ile bağlantı kurabilir.



Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi

Acemi Kayakçı

Acemi kayakçının yetenek seviyesi, bir acemi kursunda kontrollü bağlantılı dönüşler yapabilen bir sporcudan, orta seviyede bir parkurda Christie-tipi bağlantılı dönüşler (kızaklı dönüşler) yapabilen bir sporcuya kadar değişir. Acemi kayakçı, başlangıç becerilerini dağın en kolay yamacında geliştirecek.

Beceri İlerlemesi - Acemi Kayakçı

Sporcu yapabilir	Never	Bazan	Sık sık
Acemi bir kursta kontrollü bağlantılı dönüşler gerçekleştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Her dönüşte gerekli temel hareket modellerini geliştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kontrolde dağdaki en kolay arazide kayak yapın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çeşitli dönüş şekli ve boyutu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Christie tipi dönüş yapın (kızaklı dönüş)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orta seviyede Christie tipi dönüş (kızaklı dönüş) gerçekleştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplam			

Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi



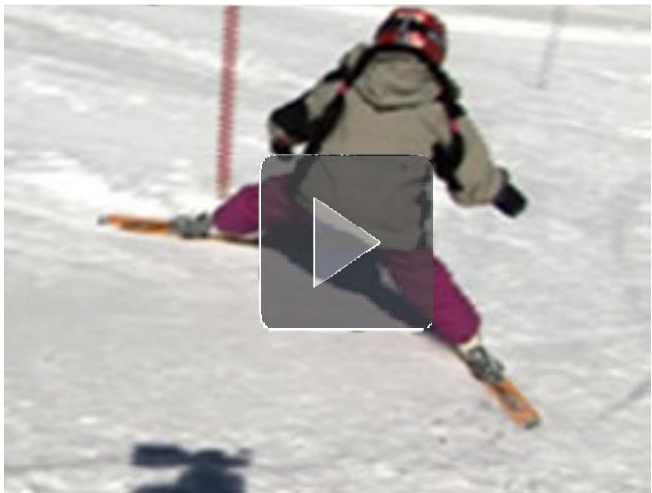
Acemi kursunda kontrollü bağlantılı dönüşler

Sporcu en kolay arazide kayak yapabilir, her iki yönde ritim ve dönüşten dönüşle akışla yuvarlak dönüşler yapabilir. Yolun tamamı boyunca hız kontrol altında.





Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi





Öğretim Noktaları - Acemi kursunda kontrollü bağlantılı dönüşler

1. Sporcu her iki yönde de yuvarlak dönüşler yapabilir.
2. Sporcu, dönerken hız kontrolünü sürdürür.
3. Sporcu, eğim derecesi değişikçe dönerken hız kontrolünü sürdürebilir.
4. Sporcu, çeşitli kar koşullarında dönerken kontrolü elinde tutabilir.
5. Sporcu kapılar arasında kırmızıdan maviye geçişi anlayabilir.



Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi

Dönüş boyunca temel hareket kalıpları geliştirin

Sporcu, yeni dönüşü başlatmak için ağırlık merkezini dönüş boyunca yeni dönüş yönünde yumuşak bir şekilde hareket ettirir. Sporcu, dönüşün sonuna doğru doğru kayakları kaydırabilir.





Öğretim Noktaları - Dönüş boyunca temel hareket modellerini geliştirin

1. Sporcu, ağırlık merkezini yeni dönüş yönünde hareket ettirebilir.
2. Kayaklar dönüşte hareket ederken sporcu ayak bileklerini bükür.
3. Sporcu yuvarlak dönüşler yapar.
4. Sporcu, dönüş sırasında ağırlığını bir kayaktan diğerine yanal olarak aktarır.



Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi

Kontrol altında dağdaki en kolay pistte kayak yapın

Sporcular uygun lifte bağımsız olarak binebilir ve mevcut en kolay pistte kayak yapabilirler. Engellilik izin veriyorsa, bağımsız olarak kayak yaparken yuvarlak dönüş şeklini ve hız kontrolünü koruyacaklar.



Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi



Öğretim Noktaları - Kontrol altında dağdaki en kolay pistte kayak yapın

1. Sporcu, uygunsa / uygun olduğunda tüm uygun asansörleri bağımsız olarak kullanabilir.
2. Sporcu, en kolay arazide sürekli olarak yuvarlak dönüşler yapabilir.
3. Sporcu gerektiğinde hemen durabilir.
4. Dağdaki en kolay arazide kayak yapmak kesinlikle sporcunun rahatlık bölgesindedir.



Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi

Dönüş boyutu ve şeklini değiştirin

Sporcu uzun, orta ve kısa yarıçaplı dönüşler yapabilir. Sporcu, yumuşak bir geçişle farklı şekilli dönüşler yapabilir.





Öğretme Noktaları - Dönüş boyutunu ve şeklini değiştirin

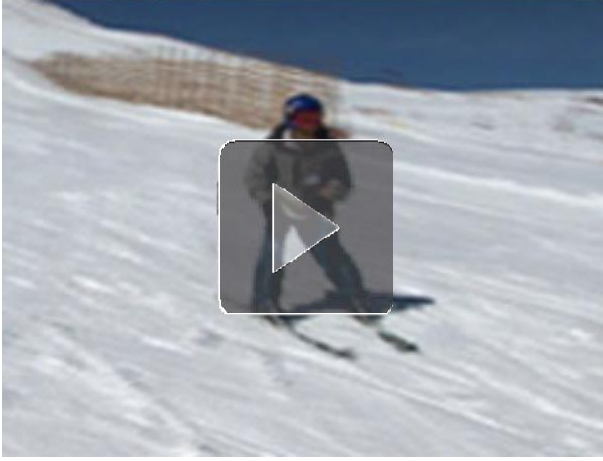
1. Sporcut uzun, orta ve kısa yarıçaplı dönüşler yapabilir.
2. Sporcu dönüşlerin yarıçapını değiştirirken hızını koruyabilir.
3. Sporcu gerektiğinde koniler, kapılar veya diğer engellerin etrafında kayak yapabilir.



Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi

Christie tipi bir dönüş yapım (kızaklı dönüş)

Atlet kar sapamı dönüşünden her iki yönde de kızaklı dönüşe geçebilir.





Öğretme Noktaları - Christie tipi bir dönüş yapın (kızaklı dönüş)

- 1. Sporcu, tepeyi her iki yönde de çaprazlayabilir.**
- 2. Sporcu, her iki yönde de öne ve yana kayma yapabilir.**
- 3. Sporcu, dağdaki en kolay pistte rahatça kayak yapabilir.**
- 4. Sporcu, dönüşün sonunda çapraz kayma ile kar sapanı dönüşü yapabilir.**
- 5. Sporcu, dönüşün sonunda öne ve yana kayan bir kama dönüşü yapabilir.**



Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi

Bir ara rotada Christie tipi bağlantılı dönüşler (kızaklı dönüşler) gerçekleştirin
Sporcu aynı parkurdaki kapılardan ara pistte kızaklı dönüşler yapabilir.





Öğretim Noktaları - Orta düzey bir kursta Christie tipi bağlantılı dönüşler (kızaklı dönüşler) gerçekleştirin

- 1. Sporcu, orta pistte Christie tipi dönüşler yapabilir.**
- 2. Sporcu bir parkurda kayak yaparken yuvarlak dönüş şeklini koruyabilir.**
- 3. Sporcu, ara pistte artan hızda rahattır.**



Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi

Orta Düzey Kayakçı

Orta seviye kayakçının yetenek seviyesi, orta seviyede bir parkurda Christie tipi bağlantılı dönüşler (kızaklı dönüşler) yapabilen bir sporcu ile orta seviyede kontrollü açık paralel dönüşler yapabilen bir sporcu arasında değişir. Orta seviye kayakçı, becerilerini daha zorlu pistlerde geliştirmeye devam edecek..

Beceri İlerlemesi - Orta Düzey Kayakçı

Sporcu yapabilir	Yapamaz	Bazen	Sıkça
Orta seviye bir kursta Christie tipi bağlantılı dönüşler gerçekleştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dönüş boyunca temel hareket modellerini iyileştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kar koşullarına ve piste uyacak şekilde dönüş yarıçapını değiştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kontrollü açık paralel dönüşler gerçekleştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bir ara rotada kontrollü açık paralel dönüşler gerçekleştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplam			

Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi



Bir ara rotada Christie tipi bağlantılı dönüşler (kızaklı dönüşler) gerçekleştirin

Atlet, orta seviye bir parkur boyunca her iki yönde de Christie tipi dönüşler yapabilir. Güvenlik için parkurun tüm uzunluğu boyunca hız kontrolü sağlanır.





Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi



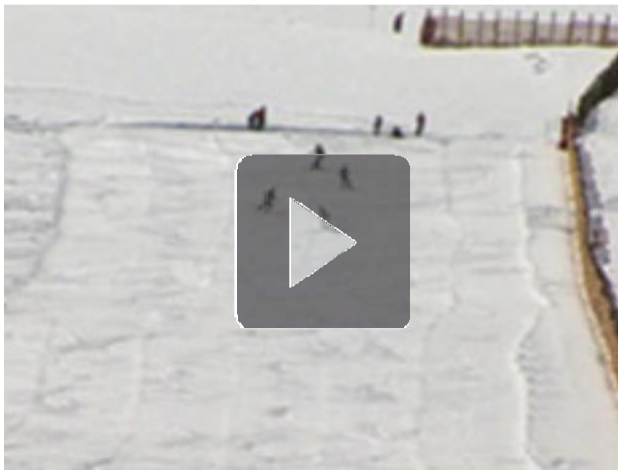
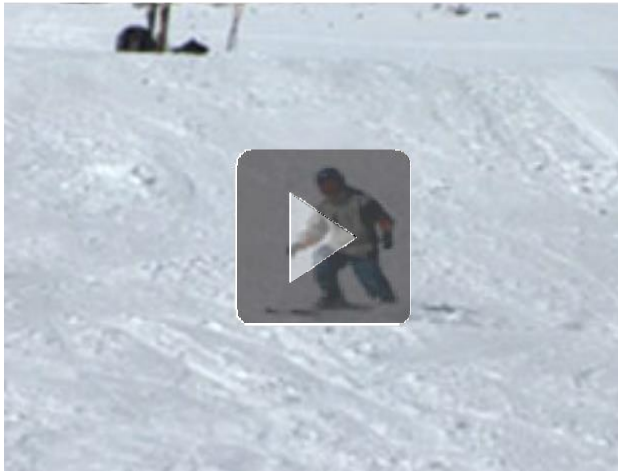
Öğretim Noktaları - Orta düzey bir kursta Christie tipi bağlantılı dönüşler (kızaklı dönüşler) gerçekleştirin

1. Atlet, çeşitli arazilerde Christie-tipi dönüşler yapabilir.
2. Atlet, sabit hızı korumak için dönüşün boyutunu veya yarıçapını değiştirebilir.
3. Atlet, farklı sahalarda Christie tipi dönüşler yaparak tutarlı hızı koruyabilir.
4. Atlet yeni dönüş yönünde kütle merkezini hareket ettirir.

Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi



Dönüş boyunca temel hareket modellerini iyileştirin
Sporcu, kütle merkezini yeni dönüş yönünde dönüş ile hareket ettirebilir..





Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi

Öğretim Noktaları - Dönüş boyunca temel hareket modellerini iyileştirin

1. Atlet, kütle merkezini yeni dönüş yönünde tepeden aşağı hareket ettirir.
2. Omuzları tepenin yamacına paralel olan atlet kayaklar.
3. Atlet, dönüş boyunca hız kontrolünü sürdürür.
4. Atlet, her tur boyunca ayak bilekleri fleksiyonda ve kalçaları kramponun ortasında olacak şekilde dengeli duruşunu korur.

Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi



Kar koşullarına ve piste uyacak şekilde dönüş yarıçapını değiştirin

Sporcu, çeşitli pistlerde ve / veya çeşitli kar koşullarında kayak yaparken kontrolü sağlamak için dönüşlerin boyutunu değiştirebilir.





Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi



Öğretim Noktaları - Kar koşullarına ve piste uyacak şekilde dönüş yarıçapını değiştirir

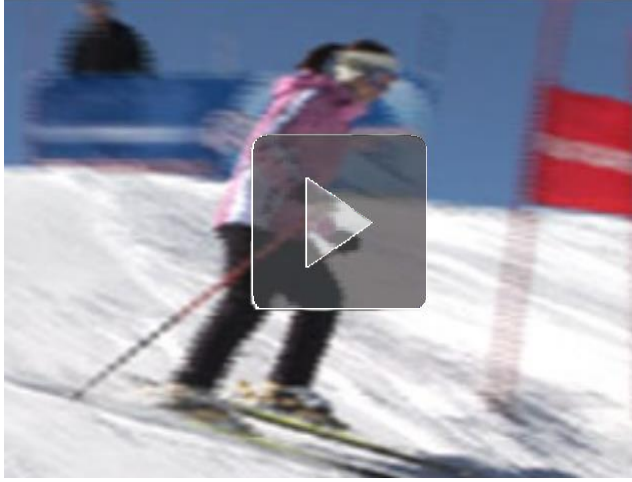
1. Porcu uzun, orta ve kısa yarıçaplı dönüşler yapabilir.
2. Sporcu, çeşitli arazi sahalarında sabit hızda kayak yapabilir.
3. Sporcu, birden fazla kar koşulunda dengeli duruşu koruyabilir.

Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi



Kontrollü açık paralel dönüşler gerçekleştirin

Sporcu, orta ve başlangıç gelişmiş arazilerde dönüş boyunca paralel kayaklarla kayak yapabilir.





Öğretme Noktaları - Kontrollü açık paralel dönüşler yapın

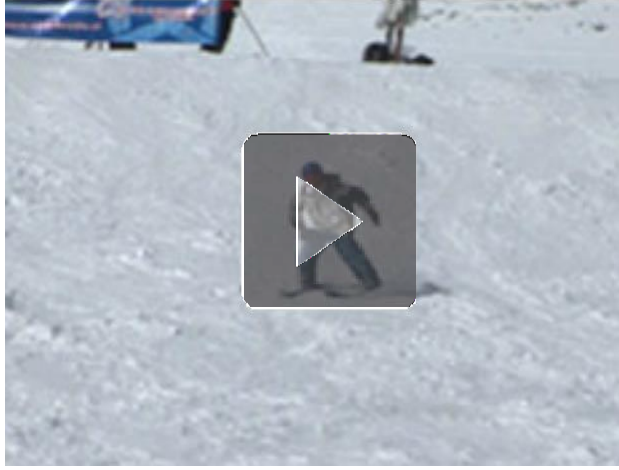
- 1. Sporcu, dönüş boyunca ve dönüşten dönüşe paralel kayak ilişkisini sürdürebilir.**
- 2. Sporcu, çeşitli sahalarda tutarlı hızı koruyabilir.**
- 3. Sporcu, dönüş boyunca dengeli duruşunu korur.**
- 4. Sporcu, dönüşleri başlatmak için sıırıyla savurmayı kullanır.**

Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi



Bir ara rotada kontrollü açık paralel dönüşler gerçekleştirin

Sporcu, parkurdayken temel hareket modellerini kullanarak kayaklarla paralel ve dengeli duruşu koruyabilir..





Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi



Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi



Öğretim Noktaları - Bir ara kursta kontrollü açık paralel dönüşler gerçekleştirin

Atlet, parkurdayken dönüş boyunca ve dönüşten dönüşe paralel kayak ilişkisini sürdürebilir.

1. Sporcu, parkurdayken yokuş aşağı akmak için çekirdeğini dönüş yönünde yansıtır.
2. Sporcu dengeyi ve iyi vücut pozisyonunu geliştirmek için yukarı ve öne doğru el pozisyonunu koruyabilir.
3. Sporcu, çeşitli arazilerde hız kontrolünü sürdürebilir.
4. Sporcu başlama kapısından dışarı çıkabilir.
5. Sporcu, daireler üzerinden ve bitişe kadar kayak yapmak için sıkı bir pozisyona girebilir.



Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi

İleri Düzey Kayakçı

Gelişmiş kayakçının yetenek seviyesi, ileri bir parkurda kontrollü dinamik paralel dönüşler yapabilen bir sporcuya kontrollü açık paralel dönüşler yapabilen bir sporcudur. İleri düzey kayakçı, orta düzey becerilerini en zor arazide geliştirecektir.

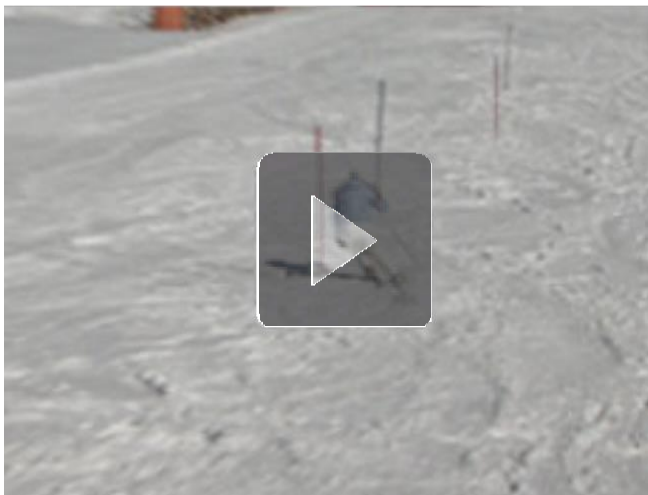
Beceri İlerlemesi - İleri Düzey Kayakçı

Sporcu Yapabilir	Yapamaz	Bazan	Sıkça
Gelişmiş bir kursta tutarlı açık paralel dönüşler gerçekleştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zor pistte hızları artırın ve azaltın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çeşitli şekillerde ve kar koşullarında oymalı dönüşler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gelişmiş bir rotada dinamik paralel dönüşler gerçekleştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplam			

Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi

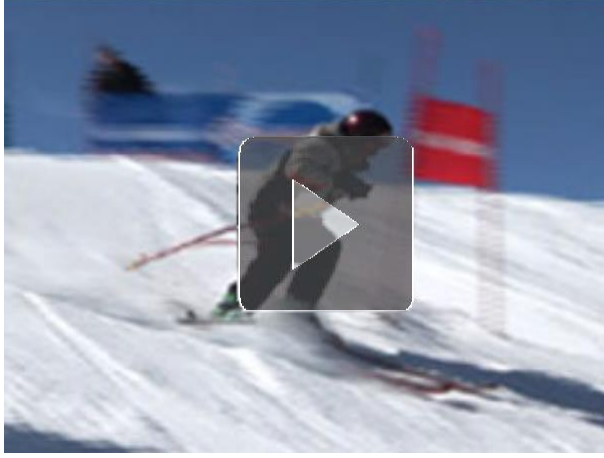


Gelişmiş bir kursta tutarlı açık paralel dönüşler gerçekleştirin
Sporcu, dönüş boyunca paralel kayaklarla daha gelişmiş pistte kayak yapabilir.





Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi



Öğretim Noktaları - Gelişmiş bir kursta tutarlı açık paralel dönüşler gerçekleştirin

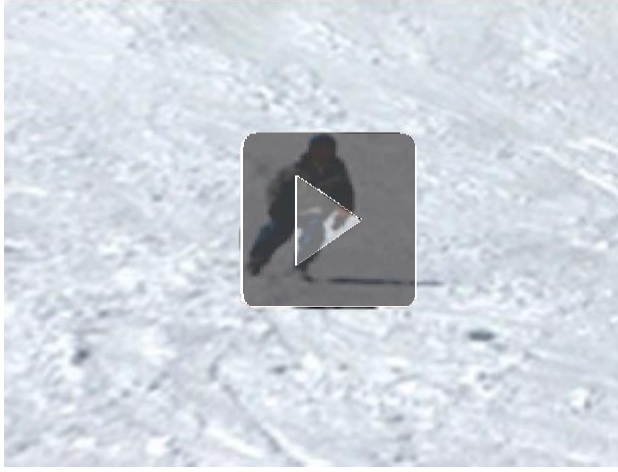
1. Sporcu, daha ileri bir parkurdayken paralel kayak ilişkisini sürdürebilir.
2. Sporcu, bir parkur boyunca verimli ve etkili bir çizgi alabilir.
3. Sporcu, gelişmiş pistte kontrolü ele geçirmek için gerekli temel hareketleri (merkezlenmiş duruş, merkez yeni iniş yönünde hareket eden eller önde) sürdürebilir.

Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi



Zor pistte hızları arttırın ve azaltın

Sporcu, dönüş boyunca paralel kayaklarla daha gelişmiş pistte kayak yapabilir.





Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi



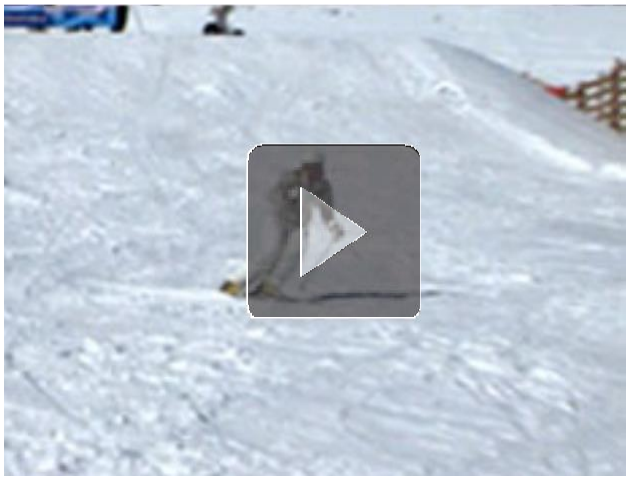
Öğretim Noktaları - Zor pistte hızları artırın ve azaltın

1. Sporcu, çeşitli eğim derecelerinde tutarlı hızı koruyabilir.
2. Sporcu, startı hızlandırmak için start kapısından dışarı çıkabilir.
3. Sporcu, gerektiğinde hızı artırmak veya azaltmak için kenarları kullanabilir.
4. Sporcu, düz gidişler ve finişten geçmek için uygun bir kıvrıma pozisyonu yapabilir.
5. Sporcu düz pistte kayabilir.

Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi



Çeşitli şekillerde ve kar koşullarında karving dönüşler
Sporcu, dönüş boyunca paralel kayaklarla daha gelişmiş pistte kayak yapabilir.





Öğretim Noktaları - Çeşitli şekillerde ve kar koşullarında karving dönüşler

1. Sporcu oymalı uzun, orta ve kısa yarıçaplı dönüşler yapabilir.
2. Sporcu, çeşitli kar koşullarında dönüş şeklini ve hız kontrolünü yönetebilir.
3. Sporcu, pisti veya saha değişiklikleri tarafından dikte edilen farklı dönüş boyutları ve şekiller arasında sorunsuz bir şekilde geçiş yapabilir.

Özel Olimpiyatlar Alp Disiplini Antrenörleri Hızlı Başlama Rehberi



Gelişmiş bir rotada dinamik paralel dönüşler gerçekleştirin

Sporcu, çoğunlukla her koşulda ve pistte dönüş boyunca paralel ve keskin kenarla kayak yapabilir.



Öğretim Noktaları - Gelişmiş bir kurstaki dinamik paralel dönüşler gerçekleştirin

1. Atlet, gelişmiş bir parkurda yarışırken dinamik bir duruş sergiler.
2. Sporcu kapılardan dönüşler yapabilir.
3. Sporcu kısa yarıçaplı dönüşler yapabilir.
4. Yukarıdan aşağıya dönüşler boyunca temel hareketler tutarlıdır.