

Özel Olimpiyat Antrenör Kılavuzu

BİSİKLET



Özel Olimpiyatlar



Özel Olimpiyatlar

BİSİKLET ANTRENÖR REHBERİ

Çeviri Editörü

Prof. Dr. Mahmut AÇAK

Çeviren

Esra Kürkçü AKGÖNÜL

ISBN: 978-605-4222-97-1

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

2022

Özel Olimpiyatlar Bisiklet Antrenör Rehberi

Teşekkür



Teşekkür

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



Gelişen iletişim yoluyla halkın refahını geliştirme vakfı

Özel Olimpiyatlar ayrıca Bisiklet Antrenörlüğü Kılavuzunun yapımında yardımcı olan profesyonellere, gönüllülere, antrenörlere ve sporculara da teşekkür eder. Bu profesyoneller, çeşitli olimpiik sporlarda yıl boyu atletik rekabet sağlamak, zihinsel engelli 8 yaş ve üstü kişilere spor eğitimi vermek, onların fiziksel uygunluklarını geliştirmek, cesaret kazanmak, sevinç yaşamak, kendileri gibi özel sporcular ve aileleri ile arkadaşlık becerisi kazanması için hediye paylaşmak gibi misyonların yerine getirilmesinde yardımcı olmuşlardır.

Özel Olimpiyatlar, bu kılavuzun gelecekteki revizyonları için fikirlerinizi ve yorumlarınızı memnuniyetle dikkate almaktadır. Herhangi bir nedenden dolayı veya yanlışlıkla ihmal edilen konular için şimdiden özür dileriz.

Katkıda Bulunan Yazarlar

Paul Curley, Özel Olimpiyatlar, Bisiklet Teknik Delegatesi
Iain Dawson, Bisiklet Sporları Merkez Komite Üyesi
Cindi Hart, Bisiklet Sporları Merkez Komite Üyesi
Tracy Lea, Bisiklet Sporları Merkez Komite Üyesi
Sue McDonough, Bisiklet Sporları Merkez Komite Üyesi
Ryan Murphy, Özel Olimpiyatlar

Tüm Yardım ve Desteği İçin Özel Teşekkür Edilen Yazarlar

Floyd Croxton, Özel Olimpiyatlar, Sporcu Üye
Dave Lenox, Özel Olimpiyatlar
Karla Sirianni, Özel Olimpiyatlar, Stajyer
Paul Whichard, Special Olympics, Inc.
Özel Olimpiyatlar Maryland
Özel Olimpiyatlar Kuzey America
Özel Olimpiyatlar Maryland'dan yıldız sporcuların oynadığı video klipler
Angela Buckler
Michelle Johnson
Syd Lea
Joe Quade
Brandon Thompson
Cindi Hart – Antrenör
Video çekim desteği sağlayan Maryland Özel Olimpiyat gönüllüleri
Jean Brennan
Mary Lu Bucci, Özel Olimpiyatlar Maryland-St. Mary İlçesi



Özel Olimpiyatlar

BİSİKLET ANTRENÖR REHBERİ

Bisiklet Antrenman ve Yarışma Sezonu Planlama



İçindekiler

Hedefler	5
Hedefler	5
Uzun vadeli hedefler	5
Kısa vadeli hedefler	5
Faydalar	5
Hedef değerlendirme kontrol listesi	6
Bisiklet antrenman & yarış planlaması	7
Sezon öncesi planlama ve hazırlık	7
Uygulama çizelgesinin onaylanması	8
Bisiklet antrenman planlamasının temel bileşenleri	9
İyi bir antrenman seansı düzenlemek için ipuçları	10
Etkili antrenman seanslarının ilkeleri	11
Güvenli antrenman seansları yürütmek için ipuçları	12
Güvenli ve sürücü dostu bir uygulama alanı seçme	14
Bisiklet yarışı fırsatları	14
Örnek antrenman seansı	15
12 haftalık başlangıç program örneği	16



Bisiklet Antrenör Kılavuzu

Bisiklet Antrenman ve Yarışma Sezonu Planlama

Hedefler

Her bir sporcu için gerçekçi ancak zorlu hedefler, sporcunun hem antrenmanda hem de müsabaka sırasında motivasyonu için önemlidir. Hedefler, hem eğitim hem de yarışma planlarının eylemini belirler ve yönlendirir. Sporculardaki spor güveni, katılımı eğlenceli hale getirmeye yardımcı olur ve sporcunun motivasyonu için kritiktir. Hedef belirleme konusunda ek bilgi ve alıştırmalar için lütfen “Antrenör İlkeleri Bölümü”ne bakınız.

Hedef Belirleme

Hedef belirlemek, sporcu ve antrenör ile ortak bir çabadır. Hedef belirlemenin temel özellikleri kısa vadeli, orta ve uzun vadeli olarak yapılandırılmış şekilde şunları içerir:

- Başarıya giden yol basamak taşlarından geçmektedir.
- Sporcu tarafından kabul edilmelidir
- Zorlukta değişiklik gösterir - zorlayıcıya kolay ulaşılabilir olmalıdır
- Ölçülebilir olmalıdır

Uzun Vadeli Hedefler

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

Kısa Vadeli Hedefler

- Gösteri ve uygulama yapılırsa, sporcu bisiklet sürmeden önce uygun şekilde ısınacaktır.
- Gösteri ve uygulama verildiğinde, sporcu seviye I (Temel) bisiklet becerilerini başarıyla gerçekleştirecektir.
- Gösteri ve pratik verildiğinde, sporcu seviye II (Orta) bisiklet becerilerini başarıyla gerçekleştirecektir.
- Gösteri ve uygulama göz önüne alındığında, sporcu seviye III (İleri) bisiklet becerilerini başarıyla gerçekleştirecektir.
- Yarış bisikleti için standart veya değiştirilmiş kurallar göz önüne alındığında, sporcu bisiklet yarışmasına katılırken bu kurallara uyacaktır.
- Yazılı ve sözlü güvenlik talimatı verildiğinde, sporcu her zaman güvenli bir şekilde bisiklet sürecektir.
- Bir bisiklet aktivitesi verildiğinde, sporcu her zaman sportmenlik sergileyecektir.

Faydaları

- Sporcunun fiziksel uygunluğunu, koordinasyonunu ve çevikliğini artırır.
- Öz disiplini öğretir.
- Sporcuya diğer aktiviteler için gerekli olan spor becerilerini öğretir.
- Sporcuya alternatif bir ulaşım aracı sağlar.
- Sporcuya kendini ifade etme ve sosyal etkileşim için bir araç sağlar.



Hedefleri Değerlendirme Kontrol Listesi

1. Bir hedef beyanı yazın.
2. Hedef, sporcunun ihtiyaçlarını yeterince karşılıyor mu?
3. Amaç olumlu olarak belirtilmiş mi? Değilse, yeniden yazın.
4. Hedef sporcunun kendi kontrolünde mi ve sporcunun ihtiyaçlarına mı odaklanıyor yoksa başkasına mı?
5. Amaç gerçekten bir hedef mi, sonuç değil değil mi?
6. Hedef, sporcu için ona ulaşmak için çalışmak isteyeceği kadar önemli mi ve bunu yapacak zamanı ve enerjisi var mı?
7. Bu hedef sporcunun hayatını nasıl farklı kılacak?
8. Sporcu bu hedefe ulaşmak için çalışırken hangi engellerle karşılaşabilir?
9. Sporcu daha neler biliyor?
10. Sporcunun nasıl yapılacağını öğrenmek için neye ihtiyacı vardır?
11. Sporcunun üstesinden gelmesi gereken zorluklar nelerdir?



Antrenman ve Yarışma Sezonu için Bisiklet Antrenmanı Planlama

Sezon Öncesi Planlama ve Hazırlık

Bisiklet koçunun kendisini gelecek sezona hazırlaması gerekir. Aşağıdaki liste, başlama-hazırlık konusunda bazı öneriler sunar.

1. Antrenman seanslarına katılarak bisiklet ve antrenörlük becerilerini geliştirin.
2. Uygulama seansı için güvenli bir ortam sunan bir yer (park, az kullanılan yol, otopark, vb.) bulun.
3. Yerel bisiklet programlarından gönüllü asistanlar alın. Egzersiz seansları sırasında sporcuların güvenliğini sağlamak için bu asistanları kullanma teknikleri konusunda eğitin.
4. Sporcuları antrenman ve yarışmaya götürmek için gönüllüler alın.
5. Gönüllü işe alım prosedürleriyle ilgili olarak yerel programınıza danışın.
6. Tüm olası bisiklet sporcularının ilk antrenmandan önce kapsamlı bir fiziksel muayeneden geçmelerini sağlayın. Ayrıca, ebeveyn / vasi ve tıbbi yayınlar aldığınızdan emin olun.
7. Hedefler belirleyin ve bu kılavuzda daha sonra sağlandığı gibi sekiz ila on iki haftalık bir antrenman planı hazırlayın.
8. Haftada en az iki egzersiz seansı planlamaya çalışın.
9. Antrenman sezonunun yarısında sporcularınız için mini bir müsabaka planlayın.



Bisiklet Antrenör Kılavuzu Bisiklet Antrenman ve Yarışma Sezonu Planlama

Uygulama Programının Onaylanması

Mekânınız belirlendikten ve değerlendirildikten sonra, antrenman ve yarışma programlarınızı onaylamaya hazırsınız. Aşağıdaki ilgili gruplara sunmak için eğitim ve yarışma programlarının yayınlanması önemlidir. Bu, Özel Olimpiyatlar bisiklet programınız için toplum bilinci oluşturmanıza yardımcı olabilir.

- Yerel Özel Olimpiyatlar programı
- Mekan kullanımına ilişkin yerel yönetimler
- Gönüllü koçlar
- Sporcular
- Aileler
- Medya
- Yönetim ekibi üyeleri
- Yetkililer
- Sağlık personeli

Antrenman ve yarışma programı aşağıda listelenenleri içermeyebilir:

- Tarih
- Başlangıç ve bitiş saatleri
- Kayıt veya toplantı alanları
- Antrenörlerin telefon numaraları



Bisiklet Egzersizi Oturumu Planlamanın Temel Bileşenleri

Her antrenman 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 bakınız.

- Isınma
- Önceden öğrenilen beceriler
- Yeni beceriler
- Yarışma deneyimi /Belirli etkinlik antrenmanı
- Soğuma
- Performansla ilgili geri bildirim

Bir antrenman seansını planlamanın son adımı, sporcunun gerçekte ne yapacağını tasarlamaktır. Unutmayın - ana bileşenleri kullanarak bir egzersiz seansı oluştururken, seans boyunca ilerleme, fiziksel aktivitenin kademeli olarak artmasına izin verir.

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

Sporcuları etkili öğretme ve öğrenme deneyimleri için organize ederken, antrenör seansı her zaman şu şekilde düzenlemelidir:

- Sporcunun güvenliği sağlanır.
- Talimatları herkes duymalıdır.
- Gösteriyi herkes görmelidir.
- Herkes maksimum pratik yapma fırsatına sahip olmalıdır.
- Becerilerin geliştirilmesi için herkesin düzenli olarak kontrol edilme fırsatı olmalıdır.

Yolda becerileri öğrenme ve uygulama prosedürleri, öğrenilecek beceriye, bisikletçilerin beceri düzeyine, eğitim alanının büyüklüğüne, değişen arazi ve erişilebilir yolların boyutuna ve yolların sayısı, boyutları ve sporcuların yaşlarına göre belirlenir.

Aşağıda, kullanılan öğretim yaklaşımının türüne bakılmaksızın başarılı öğrenmeyi sağlamak için tavsiyeler verilmiştir.

1. Sporcular, mümkünse, gösteriler sırasında güneşten ve dikkat dağıtıcı etkilerden uzak durmalıdır.

2. Sporcular, gösteriler ve antrenman seansları sırasında talimatları görebilmeli ve duyabilmelidir.

3. Sporcular, öğrenilecek becerilerle ilgili olarak bisiklete ve yola fiziksel ve zihinsel uyum sağlama fırsatına sahip olmalıdır.

4. Antrenörler, beceri çalışması için uygulama sırasında maksimum süreyi planlamalıdır. Bu uygulama, her sporcunun hareketlerinin analizini ve sporcunun gelişimi için antrenörün uygun ve zamanında önerilerini içermelidir.

5. Bisikletçiler, diğer sporcuların müdahalesi olmaksızın antrenman yapmak için geniş alana sahip olmalıdır.



Bisiklet Antrenör Kılavuzu Bisiklet Antrenman ve Yarışma Sezonu Planlama

İyi Bir Antrenman Seansı Düzenlemek İçin İpuçları

- Hava durumunu kontrol edin ve planı hava durumuna göre değiştirin.
- Beceri eğitimi için, asgari araç ve yaya trafiğine erişim, sürüş için minimum engel ve pürüzsüz bir yüzey ile asfaltlı bir yer sağlayın. Büyük bir park yeri ideal olabilir. Çimenli bir oyun alanı, bazı beceri çalışmaları için uygun olabilir.
- Dayanıklılık antrenmanı için, minimum trafiğe ve düzgün asfalta sahip bir rota seçin. Rotalar, kilometre için önceden ölçülmelidir.
- Yardımcı antrenörlerin rollerini ve sorumluluklarını antrenman planınıza göre atayın.
- Ekipman incelemesi ve güvenlik kontrolü için uygun zamanı ekleyin.
- Beceri istasyonlarını yeteneklere göre düzenleyin, tüm ekipman ve istasyonları sporcular gelmeden önce hazırlayın. Siz işleri ayarlarken kimse ortalıkta durmamalıdır.
- Antrenörleri ve sporcuları tanıtın ve takdir edin.
- Amaçlanan antrenman seansını herkesle gözden geçirin. Sporcuları program veya aktivitelerdeki değişikliklerden haberdar edin.
- Sporcuları yeteneklerine göre gruplayın, spor becerisini olabildiğince sık gösterin.
- Her antrenman seansının bir bölümünü grup etkinliğine ayırın.
- Bir etkinlik iyi gidiyorsa, ilgi yüksekken etkinliği durdurmak genellikle yararlıdır.
- Antrenmanın sonunu, sporculara antrenmanın sonunda dört gözle bekleyecekleri bir şey vererek, meydan okuma ve eğlenceyi bir araya getirebilen bir grup etkinliğine ayırın.
- Antrenman başladıktan sonra takıma bir bisikletçi katılırsa, beceri değerlendirmesi yapılmalıdır.
- Seansı özetleyin ve bir sonraki seans için düzenlemeleri duyurun.



Bisiklet Antrenör Kılavuzu

Bisiklet Antrenman ve Yarışma Sezonu Planlama

Etkili Antrenman Seanslarının İlkeleri

Tüm sporcuları aktif tutun	Sporcunun aktif bir dinleyici olması gerekir
Net, kısa hedefler oluşturun	Sporcular kendilerinden ne beklediğini bildiklerinde öğrenme gelişir
Açık ve öz talimatlar verin	Gösterin - talimatın doğruluğunu artırın
İlerlemeyi kaydedin	Sizde ve sporcularınızla birlikte ilerleyin
Olumlu geribildirim verin	Sporcunun iyi yaptığı şeyleri vurgulayın ve ödüllendirin
Çeşitlilik sağlayın	Çeşitli egzersizler yaptırın - can sıkıntısını önleyin
Keyif almayı teşvik edin	Antrenman ve rekabet eğlencelidir - siz ve sporcularınız için antrenmanın bu şekilde yürütülmesine yardımcı olun
İlerlemeler oluşturun	Bilgi aşağıdakilerle ilerlediğinde öğrenme artar: <ul style="list-style-type: none"> • Bilinmeyenden bilinene • Basitten karmaşığa- Yapabildiğini görmek • Genelden özele
Maksimum kaynak kullanımını planlayın	Sahip olduklarınızı kullanın ve sahip olmadığınız ekipmanlar için doğaçlama yapın - yaratıcı düşünün
Bireysel farklılıklara izin verin	Farklı sporcular, farklı öğrenme oranları, farklı yetenekler



Bisiklet Antrenör Kılavuzu Bisiklet Antrenman ve Yarışma Sezonu Planlama

Güvenli Antrenman Seansları Yürütmek İçin İpuçları

Bir antrenman seansının planlanmasında en önemli faktör, sporcunun güvenliğini ve refahını sağlamaktır. Güvenli koşullar sağlamak dahil, uygun güvenlik önlemleri alınarak kazaları önlemek için her türlü çaba gösterilmelidir. Riskler az olsa da antrenörlerin, sporcular, ebeveynler ve velilerin bisiklet sürmenin doğasında olan riskleri bilmesini ve anlamasını sağlama sorumluluğu vardır.

- İlk uygulamada davranış için açık kurallar oluşturun ve bunları uygulayın:
Ellerine hâkim ol.
Koçu dinle.
Düdüğü veya durma emrini duyduğunda, öncelikle durmanın güvenli olduğundan ve yakınındaki bisikletçilerin durduğunun farkında olduklarından emin ol.
ARKADAKİ SÜRÜCÜLER İÇİN ASLA ANİDEN DURMA.
Dur, bak ve dinle.
Antrenman alanından ayrılmadan önce antrenöre sor.
- Hava kötü olduğunda, sporcuları sert hava koşullarından derhal uzaklaştırmak için bir plan yapın.
- Sporcuların her antrenmana su getirdiğinden emin olun.
- İlk yardım çantanızı kontrol edin; malzemeleri gerekiyorsa yeniden stoklayın.
- Antrenörlerin her sporcu için tıbbi forma ve acil durum iletişim bilgilerine sahip olduğundan emin olun.
- Tüm antrenörleri acil durum prosedürleri konusunda eğitin ve sporculara acil durum prosedürleri hakkında bilgi verin.
- Güvenli bir antrenman alanı seçin. Yaralanmaya neden olabilecek gevşek çakıl, hız tümsekleri veya delikler bulunan alanlarda uygulama yapmayın.
- Antrenman alanında yürüyün ve bordür veya engelleri not edin ve bunları güvenlik konileri ile işaretleyin, çakılları süpürün.
- Açık yollarda antrenman yapıyorsanız, güvenli koşulları sağlamak için parkuru önceden sürün.
- İlk yardım ve acil durum prosedürlerinizi gözden geçirin. Uygulama ve oyunlar sırasında sahada veya sahanın çok yakınında ilk yardım konusunda eğitim almış birini bulundurun.
- İlk muayenehanenizde davranış için net kurallar belirleyin.
- Kas yaralanmalarını önlemek için her antrenmanın başında ısının ve uygun şekilde germe hareketleri uygulayın.
- Bisikletçilerinizin genel kondisyon seviyesini iyileştirmek için antrenman yapın. Fiziksel olarak uygun bisikletçilerin yaralanma olasılığı daha düşüktür. Uygulamalarınızı aktif hale getirin.
- Sporcular açık yol sürüşüne geçmeden önce “Temel Beceriler” bölümünde belirtilen becerilerde yetkin olmalıdır.
- Beş sporcuya bir antrenör oranı tavsiye edilir. Yol sürüşü için 1: 1 oranı önerilir. Antrenörler sporcularla birlikte hareket etmeli ve tüm olası tehlikeleri ve trafik kurallarını belirtmek için hazır bulunmalıdır.



Bisiklet Antrenör Kılavuzu

Bisiklet Antrenman ve Yarışma Sezonu Planlama

- Her zaman tüm trafik düzenlemelerine bağlı kalma gibi kurallar açıklanmalı ve güçlendirilmelidir:
 - Her zaman yolun sağ tarafında sürün.
 - Tüm trafik işaretlerine uyun.
 - Trafikten karşıya geçmek için yol verin.
- Doğru el trafik sinyallerini kullanın - sporcularınızın el sinyallerini nasıl kullanacaklarını bildiklerinden emin olun.
- Tüm sporcular, periyodun başında, periyot boyunca düzenli aralıklarla ve antrenmanın bitiminde sayılmalıdır.
- Tüm bisikletçiler ve antrenörler, bisikletin üzerindeyken kask takmalı ve her iki ellerini de gidonun üzerinde tutmalıdır.
- Koçlar her antrenmandan önce bir ekipman kontrolü yapmalıdır:
 - Kasklar uygun şekilde takılmalı ve çatlaklara ve çalışma kayışları kontrol edilmelidir.
 - Giysiler sürüşe engel olmamalıdır.
 - Saç veya gözlük, sporcunun görüş açısına müdahale etmemelidir.
 - Bisiklet kadrosu ve maşa iyi durumda olmalıdır.
 - Bisiklet selesi (sele), gidon ve gidon sıkı olmalıdır.
 - Aksesuarlar (matara kafesi, pompa, vb) doğru şekilde takılmış olmalıdır.
 - Frenler düzgün çalışıyor (fren balataları jantı güvenli bir şekilde kavramış) olmalıdır.
 - Lastikler uygun şekilde şişirilmiş ve tekerlekler uygun şekilde ortalanmış olmalıdır.
 - Jant vidası (quik release) veya bijon somunları sağlam olmalıdır.
 - Zincir yeterli seviyede yağlanmış ve dişliler doğru çalışıyor olmalıdır.



Bisiklet Antrenör Kılavuzu Bisiklet Antrenman ve Yarışma Sezonu Planlama

Güvenli ve Sürücü Dostu Bir Alıştırma Yeri Seçme

Bisiklete binmeyi öğrenmek ve pratik yapmak için ideal yeri bulmak her zaman kolay değildir. Motorlu taşıtlara kapalı, iyi görüşe sahip, düz, temiz, pürüzsüz bir yol en uygun antrenman alanıdır. Bir bisiklet yolu, bisiklet ve yaya trafiğinin daha az olduğu zamanlarda kullanılırsa iyi bir sürüş alanı olabilir. Bazı beceriler çim üzerinde daha iyi öğrenilir; bunlar; tekerleğe dokunma veya viraj dönme gibi çarpmanın olası bir sonuç olduğu tüm talimatları içerir. Çim sadece düşüşü biraz yumuşatmakla kalmaz, aynı zamanda hızı da düşürür. Tabii ki, daha ileri diğer beceriler açık yollarda öğrenilmelidir. Trafikte güvenli ve verimli bir şekilde bisiklet sürmek için, yolları paylaşmayı deneyimlemek gerekir. Bir bisiklet sürücüsünün önce yolun kurallarını bilmesi ve trafiğe karışmadan önce iyi derecede çalışma becerilerine sahip olması çok önemlidir. Sporculara, yol üzerindeki tahliye ızgaralarının tehlikeleri (tekerlekler sıkışabilir) ve gerekirse demiryolu raylarını geçmenin doğru yolu öğretilmelidir.

Bisiklet Yarışı Fırsatları

Rekabet, sporcuları, antrenörleri ve tüm spor yöneticilerini motive eder. Programınıza mümkün olduğunca çok sayıda rekabet fırsatı ekleyin veya genişletin. Aşağıda birkaç öneri verilmiştir:

1. Bir alan veya bölgesel bisiklet yarışmasına ev sahipliği yapın.
2. Bölgedeki bisiklet kulüplerine sporcularınızın onlarla rekabet edip edemeyeceğini sorun.
3. Yerel bisiklet kulübüne veya UCI ye katılın.
4. Diğer ülkelerle iletişim için ulusal federasyonunuzla iletişime geçin veya www.uci.ch adresini ziyaret edin.
5. Topluluğunuzda bir bisiklet kulübü oluşturun.



Bisiklet Antrenör Kılavuzu Bisiklet Antrenman ve Yarışma Sezonu Planlama

Örnek Antrenman Seansı

Aşağıdaki eğitim programı, Özel Olimpiyatlar bisiklet sporcuları için örnek bir plan sunmaktadır. Program, antrenörlere bisiklet becerilerinin ilerlemesi için temel bir konsept sağlar. Her antrenör, antrenman programını sporcunun özel beceri ve yetenek seviyelerine göre yürütmelidir. Antrenörlerin mevcut antrenman yerlerine ve zaman kısıtlamalarına göre antrenman seanslarını değiştirmesi gerekebilir.

Program, bisikletçileri iyi ve temel bir girişten yarış koşmaya kadar götürmektedir. Çoğu durumda, aerobik kondisyona ulaşmak ve rekabet etmek için beceri geliştirmek 8-12 hafta sürmektedir. Bu eğitim programına başlamadan önce aşağıdaki koşullar varsayılmıştır:

1. Plan, minimum 60 dakikalık antrenman seanslarına dayanmaktadır.
2. Plan, antrenman sahasının haftada bir veya birkaç kez müsait olmasına dayanmaktadır.
3. Plan, sporcunun yardım almadan bisiklete binebileceğini varsayar.



Bisiklet Antrenör Kılavuzu

Bisiklet Antrenman ve Yarışma Sezonu Planlama

Yeni Başlayanlar İçin 12 Haftalık Örnek Antrenman Programı

Bisikletçiler, farklı beceri seviyeleriyle 12 haftalık antrenman programına başlarlar. Bazı sporcular becerileri öğrenmek için daha fazla zamana ihtiyaç duyarken, bazıları iyi becerilere sahip olabilir ve doğrudan programın kondisyonlama aşamasına girebilirler. Her sporcu ayrı ayrı eğitilmelidir. 12. haftaya kadar, sporcularınız becerilerde uzman olmalı, yeterli aerobik kondisyona ulaşmalı ve rekabet etme fırsatına sahip olmalıdır.

1. Hafta	<ul style="list-style-type: none"> *Uygulama alanını, gönüllü antrenörleri, sporcuları, aileyi ve bakıcıları tanıma *Mekan tanıma, kurallar, bisiklet ve ekipman kontrol, güvenlik prosedürleri *Isınma, beceri değerlendirmeleri, grup etkinliği, soğuma
2. Hafta	<ul style="list-style-type: none"> *İlk haftayı güçlendirme *Bisiklet kontrolü ve güvenlik denetimi, ısınma, sürekli beceri değerlendirmeleri, grup etkinliği, soğuma
3. Hafta	<ul style="list-style-type: none"> *Isınma *Beceri değerlendirmelerini tamamlama *Sezon için her birey için hedef belirleme *Bireysel programları belirleme ve geliştirme *Aerobik koşullandırma *Soğuma
4. Hafta	<ul style="list-style-type: none"> *Isınma *Bireysel programlara dayalı beceri geliştirme çalışması *Aerobik kondisyonu artırın (35-40 dakika) *Soğuma
5. Hafta	<ul style="list-style-type: none"> *Isınma *Önceki oturumu inceleyin *Beceri Geliştirme Çalışmasına Devam Et *Aerobik kondisyon (30 dakika; yolda antrenman yapabilen kondisyonlu sporcular için 55 dakika) *Soğuma
6. Hafta	<ul style="list-style-type: none"> *Isınmak *Beceri geliştirme - zayıf noktalar üzerinde çalışın *Aerobik kondisyon (30-55 dakika) *Bireysel hedefleri gözden geçirin - gerektiği gibi ayarlayın *Soğuma



Bisiklet Antrenör Kılavuzu

Bisiklet Antrenman ve Yarışma Sezonu Planlama

7. Hafta	<ul style="list-style-type: none"> *Isınma *Beceri değerlendirmesi yapma *Tanımlanan beceriler üzerinde çalışma *Aerobik kondisyon (30-40 dakika) *Soğuma
8. Hafta	<ul style="list-style-type: none"> *Isınma *Aerobik koşullandırma (30-55 dakika) *Yarış becerilerini tanıtmaya (başlangıç alma, viraj dönme) *Soğuma
9. Hafta	<ul style="list-style-type: none"> *Isınma *Her grup için belirlenen rekabet olaylarını tanıtmaya *Rekabetçi olmayan bir ortamda pratik yapma *Soğuma
10. Hafta	<ul style="list-style-type: none"> *Isınma *Olayların yarış yönlerini tanıtmaya *Sportmenliği iyi uygulama, takım arkadaşlarına tezahürat etme *Soğuma
11. Hafta	<ul style="list-style-type: none"> *Isınma *Sezon için beceri son değerlendirmesi yapma *Uygulama becerilerini eğlenceli etkinliklerle bitirme *Soğuma
12. Hafta	<ul style="list-style-type: none"> *Ödüllü eğlenceli yarışma etkinliği düzenleme *Sezon Başarı Sertifikası verme



Özel Olimpiyatlar

BİSİKLET ANTRENÖR REHBERİ

Bisiklet Becerilerini Öğretme



İçindekiler

Isınma	22
Aerobik ısınma	22
Germe yapma	23
Etkinliğe özel diriller yapma	23
Üst gövde	26
Bel ve kalçalar	28
Alt gövde	30
Germe çalışmaları-hızlı referans kaynaklı	33
Soğuma	34
Üç tekerlekli bisiklet sürmek için ipuçları	35
İki tekerlekli bisiklete binmeyi öğrenme	35
Temel bisiklet becerileri	35
Bisiklete binmeyi öğrenme	36
Beceri ilerlemesi-Bisiklete binmeyi öğrenme	36
Yanlışlar ve düzeltmeler tablosu-Bisiklete binmeyi öğrenme	37
Bisiklet dirilleri yapmayı öğrenme	38
İniş aşağı inme dirilleri	38
Pedallı diriller	38
Tek bacak izole pedallı diriller	38
Pedal takma ve başlangıç yapma	39
Beceri ilerlemesi- Pedal takma ve başlangıç	39
Yanlışlar ve düzeltmeler tablosu- Pedal takma ve başlangıç	39
Pedal takma ve başlangıç yapma dirilleri	40
Pedal takma ve başlangıç yapma dirili	40
Fren yapma (El freni)	41
Beceri ilerlemesi (el freni)	41
Beceri ilerlemesi (pedal freni)	41
Yanlışlar ve düzeltmeler tablosu (el freni)	42
Fren Dirilleri (el freni)	43
El freni ile durma dirilleri	43
Durma ve Pedal Sökme	44
Beceri ilerlemesi- Durma ve Pedal Sökme	44
Yanlışlar ve düzeltmeler tablosu- Durma ve Pedal Sökme	44
Durma ve Pedal Sökme Dirilleri	45
Pedal freni ile durma dirili	45
El freni durma dirili	45
Sökme dirilleri	45
Düz ve Kontrollü Bir Çizgide Sürme	46
Beceri ilerlemesi- Düz ve Kontrollü Bir Çizgide Sürme	46
Yanlışlar ve düzeltmeler tablosu- Düz ve Kontrollü Bir Çizgide Sürme	46
Düz ve Kontrollü Bir Çizgide Sürme Dirilleri	47
Düz çizgide sürme dirili	47
İleriye bakarak sürme dirili	47
Düz çizgide ilerlerken diğer sporcu ile yanyana sürme dirili	47
Yön değiştirme	48
Beceri ilerlemesi-Gidon kullanma	48
Beceri ilerlemesi-Viraj dönme	49



Bisiklet Antrenör Kılavuzu Bisiklet Becerilerini Öğretme

Yanlışlar ve düzeltmeler tablosu-Yön değiştirme	50
Yön değiştirme Dirilleri	51
Gidon kullanma Dirili	51
Sekiz çizme Dirili	51
Slalom Dirili	52
Viraj dönme Dirili	52
Tarama	53
Beceri ilerlemesi- Tarama	54
Yanlışlar ve düzeltmeler-Tarama	54
Tarama Dirilleri	54
Tarama Dirili	54
Ellerin gidon üzerinde konumunun değiştirilmesi	55
Beceri ilerlemesi-Gidon üzerinde el pozisyonunu değiştirme	55
Yanlışlar ve düzeltmeler-El pozisyonunu değiştirme	56
El pozisyon Dirilleri	57
İki eli Diriller	57
Tek elle Diriller	57
Parmakucu Dirilleri	57
Mataradan veya su içme haznesinden(Camel Bak) su içme	58
Beceri ilerlemesi	59
Yanlışlar ve düzeltmeler tablosu	59
Mataradan veya Camel Bak'ten su içme	60
Vites değiştirme	61
Beceri ilerlemesi	62
Yanlışlar ve düzeltmeler tablosu	63
Vites değiştirme Dirilleri	64
Vites değiştirme Dirili	64
Pedal kadans kontrolü	65
Beceri ilerlemesi	66
Yanlışlar ve düzeltmeler tablosu	66
Pedal kadans kontrol Dirilleri	67
Tırmanma çalışmaları	68
Beceri ilerlemesi	69
Yanlışlar ve düzeltmeler tablosu	69
Tırmanma Dirilleri	70
Tepeye tırmanma Dirili	70
Sabit hızda tırmanma	71
Beceri ilerlemesi-Sabit hızda tırmanma	71
Yanlışlar ve düzeltmeler-Sabit hızda tırmanma	71
Sabit hızda tırmanma Dirilleri	72
Deryar alma	73
Tempo çizgisi belirleme ve viraj dönme	74
Beceri ilerlemesi- Tempo çizgisi belirleme ve viraj dönme	75
Yanlışlar ve düzeltmeler tablosu- Tempo çizgisi belirleme ve viraj dönme	76



Tempo çizgisi belirleme ve viraj dönme Dirilleri	77
Tek açık tempo çizgisi	77
Dönen kapalı tempo çizgisi	77
Grup ile sürme çalışmaları	78
Beceri ilerlemesi-Grupta sürme	79
Yanlışlar ve düzeltmeler tablosu-Grupta sürme	79
Grupta sürme Dirilleri	80
Kuru zemin Dirilleri	80
Tekli tempo çizgi yol Dirilleri	80
Üstün bisiklet becerileri	81
Kaldırım üzerinde sürme değişimleri/Bir kısa adım atlama(bordür)	81
Beceri ilerlemesi	81
Yanlışlar ve düzeltmeler tablosu	81
Kaldırım üzerine atlama Dirilleri	82
Yarışma becerisi	83
Yarışma başlangıcı yapma	83
Tek ayak zeminde başlangıç alma	83
Beceri ilerlemesi	83
Yanlışlar ve düzeltmeler tablosu	83
Tek ayak zeminde başlangıç yapma Dirilleri	84
İki ayak takılı yardımcı zamana karşı başlangıcı yapma	85
Beceri ilerlemesi	86
Yanlışlar ve düzeltmeler tablosu	87
İki ayak takılı yardımcı zamana karşı başlangıcı yapma Dirilleri	88
Yol genişliği kullanma-dönüşü zamana karşı yapma	89
Beceri ilerlemesi	89
Yanlışlar ve düzeltmeler tablosu	89
Yol genişliği kullanma-dönüşü zamana karşı yapma Dirilleri	90
Sprint yapma	91
Beceri ilerlemesi-Sprint	91
Yanlışlar ve düzeltmeler tablosu-Sprint	92
Sprint Dirilleri	93
Sürdürülebilir yüksek hızı korumak	94
Beceri ilerlemesi	94
Yanlışlar ve düzeltmeler tablosu	95
Sürdürülebilir yüksek hızı koruma Dirilleri	96
Günlük beceriler	97
Ulaşım aracı olarak bisiklet	97
Örnek antrenmanlar	98
Bisiklette Cross antrenmanı	107



Bisiklet Antrenör Kılavuzu Bisiklet Becerilerini Öğretme

Isınma

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

Egzersizden önce ısınmanın önemi fazla vurgulanamaz. Isınma vücut ısısını yükseltir ve kasları, sinir sistemini, tendonları, bağları ve kardiyovasküler sistemini yaklaşan egzersizler ve esneme hareketleri için hazırlar. Kas esnekliğini artırarak yaralanma şansını büyük ölçüde azaltır.

Isınma:

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

Isınma, uygulanacak aktiviteye göre uyarlanır. Isınmanın yoğunluğu ve süresi de ısınma yaptığınız aktiviteye bağlı olmalıdır. Etkinlik ne kadar kısa olursa ısınma o kadar yoğun olur. Yol yarışı gibi olay ne kadar uzun olursa, ısınmanın o kadar az yoğun olması gerekir.

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. Isınmanın etkileri 20 dakikaya kadar sürebilir. Aktiviteye 20 dakikadan fazla başlamada bir gecikme olursa, ısınma faydasını kaybedebilir. Bir ısınma dönemi aşağıdaki temel sırayı ve bileşenleri içerecektir.

Aktivite	Amaç	Süre (minimum)
Yavaş aerobik yürüyüş/hızlı yürüyüş/koşma	Kasları ısıtma	5 dakika
Germe hareketleri	Hareket aralığını artırma	10 dakika
Etkinliğe özel Diriller	Antrenman-yarışma için koordinasyon hazırlığı	10 dakika

Aerobik Isınma

Aerobik ısınma, tempolu yürüyüş, hafif koşu, kol çemberi yaparken yürüyüş, zıplama krikoları, sabit bir antrenörde bisiklete binme veya kolay bisiklet sürme gibi aktiviteleri içerir.

Yürüme

Yürüme, bir sporcunun rutininin ilk egzersizidir. Sporcular 5 dakika boyunca kademeli olarak artan hızda yürüyerek kasları ısıtmaya başlarlar. Bu, kanı tüm kaslarda dolaştırır, böylece onlara daha fazla esneme esnekliği sağlar. Isınmanın tek amacı, kanı dolaştırmak ve daha yorucu bir aktivite için hazırlık olarak kasları ısıtmaktır.

Bisiklet sürmek

Bisiklete binme, bir sporcunun rutinindeki bir sonraki egzersizdir. Sporcular 5-10 dakika nefes nefese kalmadan bisiklet sürerek kasları ısıtmaya başlar. Bu, kanı tüm kaslarda dolaştırır, böylece onlara daha fazla esneme esnekliği sağlar. Bisiklete binme yavaşça başlar ve ardından yavaş yavaş hızlanır; ancak, atlet sürüşün sonunda asla maksimum çabanın yüzde 50'sine bile ulaşamaz. Unutmayın, ısınmanın bu aşamasının tek amacı, kanı dolaştırmak ve daha yorucu aktiviteler için bisiklete özgü kasları ısıtmaktır. Sabit bir bisiklet antrenman aracı kullanmak, ısınmanın etkili yoludur.



Bisiklet Antrenör Kılavuzu Bisiklet Becerilerini Öğretme

Sporcu kısa mesafeli bir deneme veya bir sprint için hazırlanıyor ise, yarışmadan önce bisiklette birkaç anaerobik ısınma yapmalıdır. Sporcunun, ısınmanın son aşamalarından sonra nefesi kesilmiş olmalı ve terlemesi gerekmektedir. Sporcu yarışmaya uygun şekilde hazırlanmadıysa, yarışmanın fiziksel gereksinimlerine uyum sağlayamayabilir. Vücudun önceden gerilmesi performans için kritik olabilir. Bir antrenör olarak sizin için sorun, neyin çok fazla ve neyin çok az olduğunu bilmektir.



Esneme

Esneme, 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. Daha ayrıntılı bilgi için lütfen aşağıdaki “Esneme” bölümüne bakınız.

Etkinliğe Özel Diriller

Diriller, spor aktivitesinden ayrı yapılan ve odaklanılan, sporcunun tekniği mükemmelleştirmesine izin veren bölümlerdir. Dirilleri ısınmaya dahil etmek;

1) Sporcunun aktivite için daha düşük yoğunluk seviyesinde işe alınan belirli kas grupları üzerinde çalışmasına izin vererek,

2) Sporçunun yorgunluk gibi engelleri (fiziksel ve zihinsel) kaldırarak görevleri tamamlarken zinde olmasını sağlayarak iyileştirme için daha büyük bir ortam yaratacaktır.

Öğrenme ilerlemeleri düşük bir yetenek seviyesinde başlar, orta seviyeye ilerler ve sonunda yüksek bir yetenek seviyesine ulaşır. Her sporçuyu mümkün olan en yüksek seviyeye ilerlemeye teşvik edin. Alıştırmalar 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 Antrenör seansı, sporçunun bir olayı oluşturan tüm becerilere maruz kalması için tüm ilerleme boyunca sporçuyu ölçmelidir.



Bisiklet Antrenör Kılavuzu Bisiklet Becerilerini Öğretme

Esneleme

Esneklik, bir sporçunun hem antrenmanda hem de yarışmada optimum performansı için oldukça önemlidir. Esneklik esneme hareketleri yapılarak elde edilir. Germe, bir antrenman seansının veya yarışmanın başlangıcındaki kolay ısınmayı takip eder. Sporcular asla “soğuk” halde germe yapmamalı, kaslar ve eklemler gerilmeden önce mutlaka ısıtılmalıdır.

Germeye kolay bir esneme ile başlayın ve gerilme hissedildiği noktada çekme azalınca kadar pozisyonu 15-30 saniye boyunca koruyun. Gerilim azaldığında, gerginlik tekrar hissedilene kadar yavaşça gerginliğe doğru ilerleyin. Bu yeni pozisyonu 15 saniye daha koruyun. Her esneme, vücudun her iki tarafında dört veya beş kez tekrarlanmalıdır.

Esneme sırasında nefes almaya devam etmek önemlidir. Esneme eğildiğinizde nefes verin. Germe noktasına ulaşıldığında, gerginliği tutarken nefes alıp vermeye devam edin. Esneme, herkesin günlük yaşamının bir parçası olmalıdır. Düzenli, günlük esnemenin 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

Bisiklete binme aktivitesi, tamamlayıcı kas çiftlerinin birbirinden habersiz koordinasyonunu içerir. Kasların verimli olabilmesi için, karşıt kas grubu kasılır ve çalışırken bir grup kas gevşemelidir. Kaslar sıkı veya kısaysa gevşemeyecek ve çalışan kaslarla çatışacak veya "savaşacak" tır. Bisiklete binme aktivitesinde birincil grup kaslar, bacaklardaki quadriseps ve hamstringlerdir.

Bisiklet antrenmanlarında esneme için önemli odak alanları şunlardır:

- Quadriseps

- Hamstring
- Kalfler
- Aşil tendonu
- Bel kasları
- Boyun ve kollar

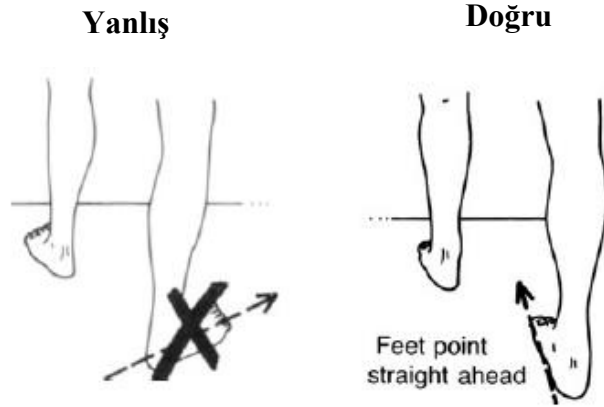
Down sendromlular gibi bazı özel sporcular, daha esnek görünmelerini sağlayan düşük kas tonusuna sahip olabilirler. Bu sporcuların normal, güvenli bir aralığın ötesine uzanmalarına izin verilmemelidir. Tüm sporcular için bazı esneme hareketleri tehlikelidir ve bu hareketleri yapmak asla güvenli bir germe programının parçası değildir. Güvenli olmayan esneme hareketleri şunları içerir:

- Boynu geriye eğme
- Gövdeyi geriye eğme
- Spinal döndürme



Bisiklet Antrenör Kılavuzu Bisiklet Becerilerini Öğretme

Esneme, yalnızca gerdirme doğru bir şekilde yapılsa etkilidir. Sporcuların doğru vücut pozisyonu ve hizalamasına odaklanmaları gerekir. Örneğin baldırı esnetmek için doğru pozisyon aşağıda gösterilmiştir. Birçok sporcunun ayakları koştukları yöne doğru değildir.



Gerilmedeki diğer bir yaygın hata, kalçadan daha iyi bir gerilme elde etmek için sırtı bükmeğdir. Bununla ilgili basit bir örnek, oturarak esneme de vücudu ileri doğru esnetmede yapılabilecek hatalardır.

Yanlış

Doğru



Bu kılavuzda, büyük kas grupları için bazı temel esneme hareketlerine odaklanacağız. Vücudun tepesinden başlayıp bacaklara ve ayaklara doğru ilerleyeceğiz.



Üst Gövde

Göğüs Açma



Elleri arkada kenetlenir
Avuç içleri içeri bakar
Eller gökyüzüne doğru itilir

Yan esneme



Kollar başın üzerine kaldırılır
Önkolları toka şekline getirilir
Bir tarafa eğilme gerçekleştirilir

Yan Kol Germe



Kollar başın üzerine kaldırılır
Eller kenetlenir, avuç içleri yukarı bakar
Eller gökyüzüne doğru itilir
Sporcu ellerini tutamıyorsa, yukarıdaki sporcu gibi
eller gökyüzüne doğru itilerek iyi bir esneme yapılabilir



Bisiklet Antrenör Kılavuzu Bisiklet Becerilerini Öğretme

Triseps Esnetme



Her iki kolu da başınızın üzerine kaldırın
Sağ kolunuzu bükün, eli arkaya getirin
Bükülmüş kolun dirseğini kavrayın ve sırtın
ortasına doğru yavaşça çekin
Diğer kolla tekrarlayın

Omuz Triseps Esnetme



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

Göğüs Esnetme



Ellerini boynun arkasında kenetleyin
Dirsekleri geri itin
Sırtı düz ve uzun tutun



Bu hareket, sporcuların esneme sırasında çok hissetmeyecekleri basit bir esneme hareketidir. Ancak göğüs ve omuz iç bölgelerini açarak göğüs ve kolları antrenmana hazırlar.

27



Özel Olimpiyatlar Bisiklet Antrenör Rehberi – Eylül 2007

Bisiklet Antrenör Kılavuzu Bisiklet Becerilerini Öğretme

Bel ve Kalçalar Ayak Bileği Çapraz Germe



Bacaklar uzatılmış ve ayak bileklerinde çaprazlanmış şekilde otur
Kolları vücudun önüne doğru uzayarak ulaştır.

Kasık Germe



Ayak tabanları birbirine değer
şekilde oturun
Ayakları / bilekleri tutun
Kalçalardan öne doğru eğilin
Sporcunun sırtının alt kısmını
yukarı çektiğinden emin olun



Sporcu burada sırt ve omzu
yuvarlaklaştırmıştır. Sporcu
kalçalardan eğilmemektedir ve
bu nedenle esnemenin
maksimum fayda
sağlayamamaktadır.



Burada atlet göğsünü doğru
şekilde ayağa
kaldırmaktadır ve ayak
parmaklarını vücuduna
doğru çekmemektedir.

Kalça Döndürme



Kollar gerilmis halde sırt üstü uzanın
Kalçalarınızı tamamen germek için
dizleri bir arada tutmaya çalışın

n)
m)
şes verin)



Sırt Üstü Hamstring Esneme



Sırt Üstü Omurga Esneme



Bacaklar uzatılarak sırt üstü uzanın
Bacakları değiştirerek göğsünüze
çekin
Her iki bacağı aynı anda göğsünüze
çekin

Sırt üstü yatın
Sol dizinizi göğsünüze çekin
Baş ve omuzları dizinize yaklaştırın
Diğer bacağı uygulayın

**Aşağı Bakan Köpek
Ayak parmakları**



**Aşağı Bakan Köpek
Düz ayak**



**Aşağı Bakan Köpek
Değişen ayak**



Diz çö
omuzl
altınd
Ayak
duran
Topul
Yavaş
değişt

Topukları yere bırak
Sırtın alt kısmı için
mükemmel bir esneme

Diğer ayağı yerde düz
tutarken, bir bacak yukarıda
olacak şekilde alternatif olarak
ayak parmaklarını kaldırdı
Sakatlığı önlemek ve
korunmaya yardımcı olmak
için mükemmel bir esneme



Alt Gövde

Kalf Esnetme



Bükülmüş Diz ile Kalf Esnetme



Duvara dayanıp ayakta durun
Bacağıınızı hafifçe bükün
Arka bacağıınızın bileğini
bükün

Gerginliği azaltmak için her iki
dizinizi bükün

Hamstring Esnetme



Bacaklar açık oturarak Esneme



Bacakları birlikte düz uzatın

Ba: Bacaklar açık şekilde, kalçalar
Ka: bükülmüş
uza: Ortaya doğru uzanın
Esr: Sırtı düz tutun
Ay: zorlayarak topukların arasından dışarı
itin



Bisiklet Antrenör Kılavuzu Bisiklet Becerilerini Öğretme

Hurdle Esneme-Yanlış



Hurdle Esneme-Doğru



Öndeki bacağın doğru hizalanması, hurdle esnemesinde önemlidir. Ayak ileri hareket yönünde hizalanmalıdır.

Bacaklar uzatılmış şekilde oturun, bir dizinizi bükün, ayağın altını uyluğa değdirin
Düz bacağı ayak parmaklarını yukarı doğru bükün
Topuktan dışarı doğru itin, ayak parmaklarınızı yukarı doğru esnetin
Kalçaları kolay bir şekilde bükün, ayaklara veya ayak bileklerine doğru uzanın
Gögsünüzü dizinize değdirmeye çalışın

Bisiklet Antrenör Kılavuzu Bisiklet Becerilerini Öğretme



Adım Yukarı Esneme



Ayakta Hamstring Esnetme



Bir dizinizi bükerek destek adımı atın
Kalçayı destek adımına doğru itin

Ayak topuğunuzu dinlendirin
Göğüs ve omuzları içeri ve yukarı
doğru itin

İleriye Köprü Kurma



Ayağa kalkın, kolları ileri doğru uzatın
Belinizi yavaşça bükün
Ellerinizi zorlanmadan ayak bileği veya ayak seviyesine getirin
Parmaklarınıza dokunmaya çalışın



Rahat Başlayın

Sporcular gevşeyene ve kaslar ısınana kadar başlamayın

Sistematik Olun

Vücudun en tepesinden başlayın ve aşağı doğru ilerleyin

Genelden Özele İlerleyin

Genel başlayın, ardından etkinliğe özel alıştırmalara geçin

Gelişimden Önce Kolay Hareketlerle Esneyin

Yavaş, aşamalı esnetmeler yapın

Daha uzağa uzanmak için zıplamayın

Çeşitliliği Kullan

Esnemeyi eğlenceli hale getirin, aynı kasları çalıştırmak için farklı egzersizler kullanın

Doğal Nefes Al

Nefesinizi tutmayın, sakın ve rahat olun

Bireysel Farklılıklara İzin Verin

Sporcular farklı seviyelerde başlar ve kendilerince ilerler

Düzenli Esneme

Daima ısınma ve soğuma için zaman ekleyin

Evde ya da kendinize özel bir mekânda esneyin

**Soğuma**

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 Olimpiyatlar 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 rekabetçi deneyimden önce iyileşme sürecini hızlandırır. Soğuma ayrıca antrenör ve sporcunun seans veya müsabaka hakkında konuşması için iyi bir zamandır. Soğumanın da esneme yapmak için iyi bir zaman olduğunu unutmayın. Kaslar sıcaktır ve esneme hareketlerine açıktır.

Soğuma sırasında sporculara sıvı ve enerji replasmanına başlamaları hatırlatılmalıdır. Sıvı alımını bir anda değil yudumlayarak almalarını hatırlatın. Toparlanma, antrenmanın genellikle göz ardı edilen ve önemsiz olmayan, ancak çok önemli bir parçasıdır.

Aktivite	Amaç	Süre (dakika)
Yavaş kolay sürüş	Vücut sıcaklığını düşürme Kalp atım hızını düşürme	10 dakika
Hafif esneme	Atıkları kaslardan uzaklaştırma	5 dakika



Üç Tekerlekli Bisiklet Sürmek İçin İpuçları

Özel Olimpiyat antrenörleri mümkünse sporculara iki tekerlekli bisiklete binmeyi öğrenmeye teşvik eder. Her antrenmanda, sporcuyu iki teker bisiklete bindirebilmek için üç tekerlekli bisiklete binen

sporcu ile çalışarak biraz zaman geçirin; bu aktivite artık eğlenceli olmadığında, üç tekerlekli bisiklete geri dönün. Üç tekerlekli bisiklet kullanımıyla ilgili yaygın endişeler:

- Üç tekerlekli bisikletler standart bir bisikletten daha ağırdır ve hızlanmak için daha fazla güç gerektirir.
- Yüksek hızlarda yön değiştirmek zordur ve tehlikeli olabilir.
- Özel Olimpiyatlar dışındaki bisiklet yarışmalarında üç tekerlekli bisikletlere izin verilmez.
- Parçalarının zor bulunması nedeniyle bakımı daha zor olabilir.
- Taşınması daha zor olabilir.

İki Tekerlekli Bisiklet Sürmeyi Öğrenmek

Bir sporcuya iki tekerlekli bisiklet kullanmayı öğretmenin birçok yöntemi vardır. Başarılı bir yol, sporcunuzun her iki ayağıyla yere dokunurken seleye rahatça oturabileceği doğru boyutta bir bisiklet bulmaktır. Bu, normalde sürücü için çok küçük bir bisiklet kullanmak anlamına gelebilir, ancak öğrenmek için güven ve güvenlik katabilir. Sürücünün ayaklarıyla yere kolay ve net bir şekilde erişmesini sağlayan pedalları, krankı ve zinciri çıkarmak en iyisidir. (Bu öğrenme aşamasında sporcunuzun uzun tayt ve uzun kollu bir üst forma giymesi tercih edilir.) Çok hafif bir iniş bulun ve bisikletin itme gücü için ayaklarını ileri geri kullanmasını sağlayın. Sporcu ayakları yerden yüksekte hafif yokuş aşağı inebildiğinde, pedalları yeniden takmanın zamanı gelmiş demektir, böylece sporcu bisikleti ileri doğru hareket ettirmek için kullanmayı öğrenebilir. Sık sık birine iki tekerlekli bir araç kullanmayı öğretiyorsanız, bu amaç için küçük bir bisiklet ayarlamak en iyisi olabilir. Bu tatbikat gibi durumlarda kullanmak için bir bisiklet kurun ve göstermeye hazır olun.

Antrenman için tekerlekler, bisiklete binmeyi öğrenmek için muhtemelen en yaygın yöntemdir. Bu yöntemin bir avantajı, tekerleklerin bisikleti daha dengeli hale getirerek sürücüyü daha güvenli hale getirmesidir. Örneğin, eğitim tekerlekleri olmayan durdurulmuş bir bisiklet ayağa kalkmaz. Sürücü denge kazandıkça, eğitim tekerlekleri küçük artışlarla kaldırılabilir. Eğitim tekerleği ile hızlı viraj almada daha dikkatli olmanız gerektiğini unutmayın.

Temel Bisiklet Becerileri

Bisikletçiler, farklı öğretim yöntemleriyle farklı becerileri en iyi şekilde öğreneceklerdir. Sürücülerinize öğretmenin en verimli yolunu öğrenmek, bir antrenör olarak sizin zorluğunuzdur. Bazılarının çok daha fazla sözlü açıklamaya ihtiyacı olacak, bazıları ise sadece örnek olarak öğrenecektir. Becerileri adımlara ayırmak, öğretme sürecini basitleştirecek ve bazı adımları gerçekleştiren ancak henüz tüm beceriyi edinmeye hazır olmayan sporculara olumlu pekiştirme sağlayacaktır.



Beceri İlerlemesi - Bisiklete Binmeyi Öğrenme

Ayaklar yerde, tutucu denge olmadan bisiklete rahatça oturur

Ayakları kullanarak iterek bisikleti ileri hareket ettirir

Bisikleti kontrol ederken kısa bir mesafede iniş aşağı iner

Pedal çevirme hareketini anlar

Ayaklar pedalda, bisikleti kontrol ederken kısa bir mesafede iniş aşağı iner

Bisikleti kontrol ederken kısa bir mesafe için yardım ile pedal çevirir

Bisikleti kontrol ederken kısa bir mesafe için yardımsız pedal çevirir

Denge ve kontrolü sağlarken bisiklete biner

Toplam



Yanlışlar ve Düzeltmeler Tablosu - Bisiklete binmeyi öğrenme

Yanlış	Düzeltme	Referans Dirill

Sporcu dengeyi korumak için çok yavaş ilerler.	Sporcuyu hafif bir düşüşle başlatın. Sporcuyla daha fazla ileriye doğru ivme kazanmak için daha fazla itmeye teşvik edin.	İniş aşağı Diril
Sporcu, ileriye doğru ilerleme sırasında pedal çevirmeyi bırakır.	Dış mekâna geçmeden önce sabit bir bisiklette (makara veya trainer) pedal çevirme alıştırmaları yapın. Trainer üzerinde sabit bir dişli / pist bisikleti kullanılması bu hatayı düzeltmek için iyi sonuç verir. Sürekli pedal çevirmeyi sözlü olarak teşvik edin.	Pedal Dirili
Sporcu iki ayağını da pedallara basmakta tereddüt eder.	Antrenör, sporcu ilerlerken sporcuyla fiziksel olarak görür. Antrenör, sporcunun yanında koşar ve sporcuyla sözlü olarak iki ayağını da pedallara koymaya teşvik eder. Pedal çevirme alıştırmaları yapmak için yerel bir spor salonunda sabit bir bisiklet/trainer veya egzersiz bisikleti kullanın.	Pedal Dirili
Sporcu, pedalı ve ayağı sabitlemekte sorun yaşar.	Sporcunun, ayağı sabitlenmeden önce “durmaması” için yeterli hıza sahip olmasını sağlayın. Ayağın yerden pedala doğru geçişini uygulamak için sabit veya sabit olmayan bisiklet kullanın.	Pedal Dirili



Bisikleti hafif eğimli bir yola yerleştirin. Sporcu, ayakları yerde olacak şekilde, bisikleti dengede tutan ayaklar olmadan bisiklete rahat bir şekilde oturabilmelidir. Pedalları kullanmadan sporcu bisikleti yerden itmeli ve ayakları yukarıda olacak şekilde ayaklar yere değmeden iniş aşağı gitmelidir.

Pedal Dirili

Sporcu bisiklete oturur, sağ ayağını sağ pedala koyar, sol ayağı üzerinde dengede durur ve bisikleti ileri hareket ettirmek için sol ayağıyla iterken aynı zamanda sağ ayağını pedala bastırır. Baş yukarıda tutulmalı ve ileriye bakılmalıdır. Bisiklet ileri doğru hareket etmeye başladığında sol bacağınızı sol pedala yerleştirin.

NOT: Sabit bir mekanizma (makara veya trainer) varsa; sporcunun bisikletini bu mekanizmaya monte edin ve pedal çevirme pratiğini burada yapın.

Tek Ayak İzole Pedal Dirili

Sporcunun pedaldan bir ayağını kaldırmasını ve diğerini kullanarak tam bir pedal devrini tamamlamasını sağlayın. Serbest ayağın arka tekerlekten uzak durduğundan emin olun. Tek bacaklı diriller 20 turla başlamalı ve 40'a kadar ilerlemelidir. Bacakları değiştirin ve bir bacağın diğerinden daha güçlü veya daha koordine olup olmadığına bakın.



Pedal Takma ve Başlangıç Yapma

Pedal takmak bisiklete binmenin ön şartıdır.



Beceri İlerlemesi-Pedal takma ve başlangıç yapma

Sporcunuzun yapabildikleri	Asla	Bazen	Sık sık
Bisikletin sol tarafında durur, iki elini de gidonun üzerine koyar ve bisikletin üstüne binmek için sağ bacağını koltuğun üzerine kaldırır			
Denge için sol ayağı yerde bırakırken sağ ayağını pedala yerleştirir			
Sağ pedalı geriye doğru saat 3 pozisyonuna çevirir (ayak frenli bir bisiklette, bisiklete pedalı takmadan önce pedalı konumlandırır)			
Yerdeki sol ayakla bisikleti ileri itin ve aynı anda sağ pedalı aşağı iter			
Bisiklet ilerlerken kendini seleye kaldırır			
Dengeyi korurken sol ayağı pedala sabitler			
Hareket yönüne bakarken düz bir çizgide ileriye doğru pedal çevirir			
Toplam			

Yanlışlar ve Düzeltmeler Tablosu - Pedal takma ve başlangıç yapma

Yanlış	Düzeltilme	Referans Diril
Pedallar yanlış konumda ve bu da başlangıç yapmayı zorlaştırır	Bisikletin üstüne binmeden önce pedalı doğru konuma yerleştirmek için pedalları döndürmeyi deneyin	Pedalı takma ve başlangıç dirili
Sporcu kendini seleye kaldıramaz	Bu beceri kazanılıncaya kadar sele boyunu indirmeyi deneyin	
Sporcu, bisikletle düz bir çizgide ilerlemede zorlanır.	Sporcuyu ileriye, gitmek istediği yöne bakmaya teşvik edin. Denge ve kontrolü korumak amacıyla sporcunun hızını hafifçe artırması için ona antrenörlük yapın.	



Sporcu bisikletin üstüne biner, sağ ayağını sağ pedala koyar, sol ayağı üzerinde denge sağlar. Bisikleti ileri doğru hareket ettirmek için sol ayağıyla bisikleti iterken aynı zamanda sağ ayağı ile pedala kuvvet uygular. Bisiklet ilerledikçe sporcu kendini selenin üzerine atar. Bisiklet ileri doğru hareket etmeye başladığında, başını yukarıda tutarak ve ileriye bakarak sol bacağını sol pedala yerleştirir. Sporcu, ileri doğru ve düz bir çizgide pedal çevirebilmelidir.



Sporcularınıza doğru frenlemenin önemini vurgulayın. Farklı durumlarda, frenlemeye ne zaman başlayacağını bilmek, frenlemenin önemli bir yönüdür. Sporcularınız, ön ve arka frenlerin bisikleti farklı şekillerde durdurduğunu bilmelidir. Her iki freni kullanarak bisikleti yavaşlatmak veya durdurmak en iyisidir. Yalnızca arka fren kullanılırsa, bisiklet eninde sonunda duracaktır. Arka frenle aynı miktarda basınç ile ve sadece ön fren kullanılırsa, bisikletçi takla atabilir. Doğru frenleme, ön ve arka frenler arasındaki dengeyi bilmenin yanı sıra gidonların “kaymasını” veya taklayı önlemek için arka tekerleğe ağırlık vermeyi içerir. Frenleme becerileri, aşırı tepki vermemeyi, yavaşça fren yapmayı ve fren yaparken pedal çevirmeyerek frenleri “yumuşatmayı” içerir.

Beceri İlerlemesi - Frenleme (El Freni)

Sporcunuzun yapabildikleri	Asla	Bazen	Sık sık
Hem ön hem de arka fren kollarını tanımlar			
Yalnızca arka freni kullanarak bisikleti yavaş yavaş durdur			
Ön frene çok fazla basmasının dengesizliğe neden olabileceğini bilir			
Her iki freni aynı anda kullanarak bisikleti yavaş yavaş durdurur			
Kaydırmadan arka frenle bisikleti durdurur			
Bisikleti her iki fren ile önceden belirlenmiş bir noktada yüksek bir hızda ilerlerken durdurur			
Toplam			

Beceri İlerlemesi - Frenleme (Pedal Freni)

Sporcunuzun yapabildikleri	Asla	Bazen	Sık sık
Pedal freni / ayak freni çalışmasını tanımlar			
Bir pedal frenli bisiklette geriye doğru pedal çeviremeyeceğini bilir			
Pedallara ters basınç uygulayarak pedal freninin devreye girdiğini bilir			
Ayak frenini kullanarak bisikleti yavaş yavaş durdurur			
Kaymadan olabildiğince kısa bir mesafede bisikleti durdurur			
Bisikleti önceden belirlenmiş bir noktada yüksek bir hızda ilerlerken durdurur			
Toplam			



Yanlış	Düzeltilme	Referans Diril
Sporcu durduğunda, ön frene aşırı basması nedeniyle arka tekerlek yerden kalkar.	Sporcu hem ön hem de arka freni birlikte kullanmayı öğrenmelidir. Sporcu durma noktasına gelirken ağırlığını geri verme çalışması yapmalıdır.	El Freni Durdurucu Dril
Arka frene aşırı güvenme nedeniyle bisikleti durdurmaya çalışırken arka tekerlek kayar.	Hangi fren kolunun hangi tekerlekte çalıştığını inceleyin. Sporcu arka tekerleğin kaymasına neden olmadan durana kadar ön fren kolu ile birlikte arka fren kolunu kullanarak pratik yapın. Frenleme sırasında arka tekerlek üzerindeki ağırlık dağılımını gözden geçirin.	El Freni Durdurucu Dril
Sporcu, bisiklet frenlerine çok sert bir şekilde çarparak bisikletin kaymasına neden olur.	Durmak için pedal frenine biraz daha az basınç uygulamaya çalışın.	



El freni ile durma dirili

Bisiklete pedalı takın ve bir koniye doğru pedal çevirin. Frenlere eşit basınç uygularken pedal çevirmeyi bırakın, bisiklet durana kadar fren kollarını sıkın.

NOT: Sporcunun ön ve arka freni tanınması ve kolları sıkma pratiği yapabilmesi gerekir. Sporcunun her freni sıkma alıştırmalarında; arka freni etkinleştirmek için sağ kol ve ön freni etkinleştirmek için sol kolu kullanmalıdır.

NOT: Sabit bir mekanizma(makara veya trainer) varsa, sporcunun bisikletini bu mekanizmaya takın ve frenleme pratiğini burada yapın.



Durma ve Pedal Sökme

Sporcu, mekanik fren sistemini kullanarak bisikleti durdurabilmeli, güvenli ve doğru bir şekilde inebilmelidir.



Beceri İlerlemesi-Durma ve Pedal Sökme

Sporcunuzun yapabildikleri	Asla	Bazen	Sık sık
Durmuş bir konumda fren kullanımını tanımlar ve gösterir			
Hızı kontrol etmek için sürüş sırasında fren kullanır			
Kontrollü bir duruşla yavaşlar			
Her iki ayağını yere koyar ve tamamen durduğunda bisiklete biner			
Sağ bacağını koltuğun üzerinde döndürürken bisikleti hafifçe sola yaslar			
Elleri gidonun üzerinde olacak şekilde bisikletin sol tarafında durur			
Toplam			

Yanlışlar ve Düzeltme Tablosu-Durma ve Pedal Sökme

Yanlış	Düzeltme	Referans Diril
Sporcu, bisiklet tamamen durmadan önce iner.	Sporcu bisikletten inmeden önce bisikletin tamamen durması için fren kullanmalıdır.	Pedal sökme dirili
Sporcu, ayağını yerde sürükleyerek bisikleti durdurmaya çalışır.	Frenlerin doğru kullanımını inceleyin.	El freni ile durma dirili Ayak freni ile durma dirili
Sporcu durmadan önce pedallardan ayrılmıyorsa düşer (klipssiz pedallar veya parmak klipsleri ve kayışlar kullanılırsa).	Pedalları sökme ve takma alıştırmayı yapın. Bu beceriyi uygulamak için sabit bir bisiklet kullanın.	Pedal sökme dirili



Bisikleti takın ve bir koniye doğru pedal çevirin. İleri pedal çevirmeyi bırakın ve sol pedal ileri ve sağ pedal geri olacak şekilde pedalları orta konumda (saat 3 ve 9) tutun. Sağ pedalı yavaşça geriye ve aşağıya doğru itin; bisiklet yavaşlarken frenlere baskı uygulamaya devam edin.

Bisiklet durmadan hemen önce, seleden inmeye hazırlanmak için sol ayağınızı pedaldan hafifçe kaldırın. Bisikleti sola doğru eğin ve tamamen durduğunda sol ayağınızı yere koyun.

El Freni ile Durma Dirili

Bisikleti takın ve bir koniye doğru pedal çevirin. Eşit basınç uygularken pedal çevirmeyi bırakın, bisiklet durana kadar fren kollarını sıkın.

Bisiklet durmadan hemen önce, seleden inmeye hazırlanmak için sol ayağınızı pedaldan hafifçe kaldırın. Bisikleti sola yaslayın ve tamamen durduğunda sol ayağınızı yere koyun.

Pedal Sökme Dirili

Durma dirili prosedürünü izleyin. Tamamen durduktan sonra bisikleti hafifçe sola yaslayın, sol ayağınızı pedaldan çekin ve sol ayağınızı yere koyun. Daha sonra atlet seleden ileri doğru hareket eder, vücudunun üst kısmını hafifçe öne doğru eğin, sağ bacağını geriye doğru kaldırır ve her iki eli de gidonu tutarken gövdesini seleden kaldırır.

Klipsler ve pedal sistemleri için ayağı pedaldan çıkarmak veya gevşetmek ekstra zaman alır. Durmadan önce sol ayağı pedaldan çıkarmak için fazladan zaman tanıyın.



Düz bir çizgide binmek, tüm bisikletçilerin ihtiyaç duyduğu birincil beceridir; bir bisikletçi, koşullar ne olursa olsun sabit bir şekilde sürüş yapabilmelidir. Bir bisikletçi bir grup ile binmeden önce bu beceriye sahip olmalıdır.

Beceri İlerlemesi- Düz ve Kontrollü Bir Çizgide Sürme

Sporcunuzun yapabildikleri	Asla	Bazen	Sık sık
Sabit bir denge sağlamak için yeterli hızda sürer			
Tehlikeleri belirlemek için başını yukarıda tutarken kontrollü bir şekilde sürer			
Yoldaki bir çizgiye veya kaldırımın kenarına paralel gider			
Düşük hızda dengeyi korurken düz bir çizgide gider			
Toplam			

Yanlışlar ve Düzeltme Tablosu-Düz ve Kontrollü Bir Çizgide Sürme

Yanlış	Düzeltme	Referans Diril
Sporcu bisikletin düz bir çizgide ilerlemesini sağlamakta güçlük çeker.	Sporcuyla rahat hissetmeye teşvik edin, gitmek istedikleri yönde en az 10 m yolu dikkatle izlemesini söyleyin ve hızı koruyun.	Düz çizgide sürme dirili
Gidonu düşük ve yanlış tutan sporcular, bisikletin dengesiz olmasına neden olur.	Sporcu rahat hissedene kadar gidonda farklı pozisyonlarını deneyin.	Düz çizgide sürme dirili



Aralarında rahatça dolaşmak için yeterli alana sahip, birbirine paralel beş ila altı koniden oluşan iki sıra oluşturun. Sporcu bu tatbikatla rahat ettikçe koniler arasındaki mesafeyi artırın ve genişliği azaltın.

İleriye Bakma Dirili

Yukarıdaki alıştırmayı kullanarak sporcu, antrenör tarafından tutulan bir renk kartını tanımlar.

Düz Çizgide İlerlerken Başka Bir Sürücü ile Omuz Omuza Sürme Dirili

Düz çizgide dürme dirilini kullanın, başka bir koni sırası ekleyin.



Yön Değişirme

Yön değiştirme, dönüşü veya yönlendirmeyi içerebilir. Döndürme, sporcunun sürüş yönünü değiştirmek için gidonu çevirdiği bir tekniktir; bu teknik yalnızca daha düşük hızlarda kullanılmalıdır. Dönüş,

sporunun düşük hızlarda yön değiştirmesine izin veren daha temel bir beceridir. Gidon kullanma, sporunun yüksek hızlarda yön değiştirmek için yere eğerek kalçalarının ağırlık aktarımını kullandığı ara bir beceridir.

Üç tekerlekli bir bisiklete binmek zorlu bir görev olabilir. Bisiklette olduğu gibi, yöntem pedal çevirmeyi durdurmak, ağırlığı iç pedala aktarmak ve mümkün olduğu kadar fazla ağırlığı döngünün içine almaktır. Meyil, iç arka tekerleğin yerden kalkması ve üç tekerlekli bisikletin devrilmesine neden olabilir. Sürücüyü iç tekerleğin üzerindeki bu ışık hissine alıştırmak, virajı ciddi şekilde dönmenin veya hızı arttırmanın kazaya neden olacağını bildiğı sürece iyidir.



Beceri İlerlemesi-Yön Değiştirme

Sporcunuzun yapabildikleri	Asla	Bazen	Sık sık
Düşük hızda, bir engelin sol tarafında dönmek için gidonu kullanır			
Düşük hızda, bir engelin sağ tarafında dönmek için gidonu kullanır			
Düşük hızda, bir dizi engelin etrafında manevra yapmak için gidonu kullanır			
Toplam			



Beceri İlerlemesi-Viraj Dönme

Sporcunuzun yapabildikleri	Asla	Bazen	Sık sık
Orta hızda, bisikleti sağa doğru eğmek için kalçaları kullanarak sağa doğru bir yön değişikliği başlatır			

Orta hızda, bisikleti sola doğru eğmek için kalçaları kullanarak sola doğru bir yön değişikliği başlatır
Köşeden doğru çizgiyi belirler

Orta hızda köşeye yaklaşır ve direksiyonu kullanmadan gitmek istediği yöne bakarken bisikleti yana yatırır.

Kaldırımla teması önlemek için iç taraftaki pedalın (sağa dönüyorsa sağ pedal, sola dönüyorsa sol pedal) yukarıda olması gerektiğini anlar
İç pedalı (sağa çevirmek için sağ pedal, sola çevirmek için sol pedal) yukarıda, dış pedalı aşağıda tutarak ve ağırlık vererek, yüksek hızda keskin dönüş yapar

Toplam



Yanlışlar ve Düzeltmeler- Yön Değiştirme

Yanlış	Düzeltme	Referans Diril
--------	----------	----------------

Atlet engellere çarpar	Sporcuya, engele odaklanmak yerine gitmek istediği yönde ileriye bakmasını hatırlatın. Düşük hızlarda, engelin etrafından dolaşmak için gidonları kullanmasını sağlayın.	Gidon kullanma dirili
Orta hızda, atlet eğilmek yerine direksiyonla bir engelin etrafından geçmeye çalışır.	Bisikleti yönlendirmeye çalışmak yerine bisikletin gitmesini istediğiniz yöne doğru hafifçe gövdeyi eğmenin avantajlarını gözden geçirin.	Gidon kullanma dirili Slalom yapma dirili
Atlet, iç pedalı aşağıya iterek virajda döner veya pedal çevirerek iç pedalin yere sürmesine neden olur.	Sporcuyu iç pedalı kaldırıma yakın tutmaya teşvik edin (dış pedal aşağıda)	Viraj dönme dirili Slalom dirili
Yol koşulları nedeniyle viraj alırken ön tekerlek dışarı kayar.	Sporcunun viraj alırken doğru, temiz çizgiyi seçmesi ve ön tekerleği ağırlıklandırmak için dönüşlerde selenin önüne doğru kayması gerekir.	Viraj dönme dirili



Bir koni çemberi yapın veya daire yapmak için tebeşir kullanın. Bisikleti iki elinizle gidondan tutarak sol tarafta bisikletin yanında durun. Bisikleti dairenin etrafında saat yönünün tersine doğru itin; bisikletin sağında dururken saat yönünde giderek alıştırmayı tekrarlayın.

Her yönde birkaç tur attıktan sonra, sporcu bisiklet ile uzaktan pedalı takar ve yavaşça ileriye doğru pedal çevirir. Daireye yaklaşarak daireye yönelir ve her iki yönde birden fazla tur atar.



Figür 8 Dirili

Koni veya tebeşir kullanarak bir sekiz rakamı çizin ve sporcuların sekiz rakamı ile çizdiğiniz parkurda sürmelerini sağlayın.



Yaklaşık 7 metre aralıklarla düz bir çizgiye on koni yerleştirin. Parkura başlamadan önce, sporcu ilk koniden çok önce bisiklette kontrolü sağlamalıdır.



Viraj Dönme Dirili

Koni çemberine geri dönün. Bu kez atlet bisikleti koltuğun üstünden tutar ve bisikletin daireyi takip etmesini sağlamak için bisikleti hafifçe içeriye yaslar. Sporcunun bu egzersizi her iki yönde el değiştirerek yapmasını sağlayın.

Dönüş yapmak için bir köşe bulun veya konileri kullanın. Sporcu bisiklete biner ve makul ama kontrollü bir hızda, iç pedal yukarı ve baş yukarıda olacak şekilde köşeye yaklaşır ve dönüşü bakar. Sporcu boşta, pedal çevirmez ve iç diz dönüşü dönüktür. Sporcunun köşeye ters yönde yaklaşmasını sağlayarak bu alıştırmayı tekrarlayın.

NOT: Sporcunun dönüşü yaklaşımdan hemen önce dizinin içini dirseğe değdirmeyi düşünmesi faydalı olabilir.



Sonraki beceriler, sürücüyü sadece bisiklete binmekten daha fazlasını yapmaya hazırlayacaktır. Şimdi çevremizdeki diğer sürücülerini de hesaba katacak ve daha verimli sürüş yapacağız.

Tarama

Geriye bakarken düz bir çizgide ilerlemek çok zordur; ancak arkanızda neler olup bittiğini görmek size yardımcı olmakla kalmaz, bazen bilmek de gereklidir. Tarama, düz bir çizgiyi korurken bir yandan diğer yana ve arkaya bakabilme yeteneğidir. Arkadan gelen sporcular için sol omzun üzerinden bakmayı, şerit değiştirmek için geriye bakmayı ve iç taraftan geçmeye çalışan biri olup olmadığını görmek için sağa bakmak önemlidir. Tüm bu hareketlerin düz bir çizgide gidilerek yapılması gerekir. Bisikletçiler, gidonlarını dönmek için baktıkları yöne çekme eğilimindedir. Örneğin, arkaya ve sola bakarken, sürücü sol elini gidondan çekerek bisikletin sola dönmesine neden olur. Bunu önlemek için vücudunuzun üst kısmını gevşetin ve ellerinizi gidon üzerinde gevşetin. Geçtikleri diğer binicileri bulmaya çalışırken, bisikletçiler arkasında veya yanında bulunan sürücülerin ön tekerleğini görebilmek için kol altından bakabilmeli ve arka tekerleğin ötesini görmek için kollarının altına ve arkaya bakabilmelidirler.



Sporcunuzun yapabildikleri	Asla	Bazen	Sık sık
Gidonu çevirmeden geriye doğru bakar			
Düz bir çizgide bisiklet sürerken geriye bakar			
Arkadan yaklaşan kalabalığı belirleyebilir			
Arkadan takip eden veya sollayan rakipleri izleyebilir			
Sporcunun bir bisiklet bilgisayarı varsa, bilgisayara bakar ve mevcut hızı bildirir			
Toplam			

Yanlışlar ve Düzeltmeler Tablosu-Tarama

Yanlış	Düzeltilme	Referans Dirili
Sporcu yaklaşan kalabalığa bakmak için arkasına bakmaya çalıştığında bisiklet yoldan çıkar	Sporcu başını çevirdiğinde gidonun dönmesini önlemek için gidonu rahat bir şekilde tutmaya ve omuzları bükmemeye teşvik edin	Tarama dirili
Sporcu, kalabalığa bakarken aniden yavaşlar	Sporcu, tarama sırasında hızını korumak için pedal çevirmeye devam etmelidir	Tarama dirili

Tarama Dirili

Sıraları yaklaşık 5 metre uzunluğunda ve 1 metre aralıklı olacak şekilde iki sıra paralel koni (beş veya altı koni) sırası kurun. Sporcudan konilere makul bir hızda yaklaşmasını ve düz bir çizgide sürüş alıştırmaları yapmak için bisikletini koniler arasında birkaç kez sürmesini isteyin. Sporcu düz bir çizgide güvende olduğunda, sporcudan koniler arasında artık orta hızda gitmesini isteyin. Yolun yarısında, sporcudan düz bir çizgiyi korurken kısaca sola bakmasını (tarama) ve antrenör tarafından tutulan bir kartın rengini belirlemesini isteyin. Arkada tarama alıştırmaları yapmak için, sporcudan kartı tanımak için sol omzunun üzerinden geriye bakmasını isteyin ve ardından bisikletin düz bir yol izlediğini kontrol etmek için dikkatlice izleyin. Sporcu kartın rengini belirtmelidir. Rotayı hem sola hem de sağa alternatifleyin.

İpucu: Sporcu, kartı arama alışması için yaklaşırken kartları yakıp söndürerek başlayın. Ardından, sporcunun sizi geçmesini bekleyin ve kartın yanıp sönmesini sağlayın, böylece sporcunun sola doğru yaklaşık 90 derecede taraması gerekir. Son olarak, sporcu geçene kadar kartın yanıp sönmesini bekleyin, böylece sporcunun kartı görmek için omzunun üzerinden taraması gerekir. Önce sabit bir bisiklet üzerinde pratik yapın. Düz bir çizgide sürmeye devam etme, iki elinizi de gidonun üzerinde tutma ve taramak için omuzları değil başınızı çevirme ihtiyacını vurgulayın.



Hem verimli hem de rahat bir sürüş için, sürücü sürüş sırasında gidon üzerinde ellerin konumunu değiştirebilmesi gerekir. Gidon üzerindeki kavrama hafif ve rahat olmalıdır. Bisikletin düşük gidonu varsa, çoğu kontrol buradadır, bir veya iki parmak frenler üzerinde durur. Rahat ve kolay bir sürüş için, sürücü ellerini fren kollarının üst kısmına yerleştirmenin en rahat şekil olduğunu hissedebilir. Ayrıca üst taraf, göğsün daha açık olmasına ve daha kolay nefes almak için diyaframın daha az sıkıştırılmasına olanak tanıdığı için tepelere tırmanmak için tercih edilen el-gidon pozisyonudur.

Bir elini gidonun üst kısmının merkezine, gövdeye yakın bir yere koymak, sürücünün bir su şişesi veya hidrasyon sisteminden yararlanması, vites değiştirmek, sinyal vermek için tek elle sürerken iyi ortalanmış bir direksiyon tutmasına yardımcı olacaktır. Sürücünün, frenleme veya vites değiştirmeye uyum sağlamak için ya da sadece uzun bir sürüşten sonra ellerindeki basıncı azaltmak için çubuklar üzerindeki el pozisyonunu değiştirmesi gerekecektir.

Sporcu, bisikletin kontrolünü kaybetmeden el pozisyonlarını sık ve rahat bir şekilde değiştirme becerisini geliştirmelidir. Gidon yerine kalçalar ile bisikleti yönlendirmek için bir "direksiyon" tarzı benimsemek, bu tekniğe uyum sağlamada çok yardımcı olacaktır. Tüm bunları yapabilmek için, sporcunun gidona göre seleye daha fazla ağırlık vermesi gerekecektir.

Beceri İlerlemesi – Ellerin Gidondaki Konumunun Değiştirilmesi

Sporcunuzun yapabildikleri	Asla	Bazen	Sık sık
El pozisyonunu gidonun en uzak kısmından orta kısmına kaydırmadan hareket ettirir			
Kontrolü değiştirmeden veya kaybetmeden ellerini alt gidondan üst gidona taşır			
Bir eliyle üst gidonun merkezine doğru hareket ettirir ve boş eliyle su şişesine dokunur			
Bir elini üst gidonun merkezine doğru hareket ettirir ve bisikletin kontrolünü kaybetmeden bir dönüş sinyali verir veya antrenöre el sallar			
Bisikleti sadece parmak uçlarınızı gidonun üstüne yerleştirerek kontrol edin (avuç içi ile değil)			
Bisikleti sadece bir elin parmak uçları gidonun üzerinde ve diğer elinizi antrenöre sallayarak kontrol eder			
Toplam			



Yanlış	Düzeltilme	Referans Diril
Sporcu sallıyor ve bisiklet yolu dalgalı	Sporcuyu gidonu rahat bir şekilde tutmaya ve ağırlığı bisikletin önünden seleye kaydırmaya teşvik edin	
Sporcu elini gidondan çekmekten korkuyor	Sporcuya yavaş yavaş "vuruş" uygulayın. Vücut ağırlığını seleye kaydırması ve ağırlığın çoğunu gidonlara taşımaması en önemlisidir.	Vuruş dirili



Sporcunun ellerini gidonun tepesine, gidon boğazının merkezine doğru ve vücut ağırlığını seleye doğru hareket ettirmesini sağlayın. Sporcu bisikletin üzerinde oturuyor olmalı. Sporcuya, baskın eli gidondan çıkarması ve ardından çabucak değiştirmesi talimatını verin. Bunu giderek daha uzun aralıklarla yapın. Gidona vuracakmış gibi başlayın ve ardından elin gidondan uzakta olduğu süreyi artırarak sporcunun güvenini ve güvenliğini artırın.



Tek El Dirili

Sporcu daha güvenli hale geldikçe, su şişesine dokunmak, el sallamak ve kaska dokunmak gibi daha fazla alıştırmaya uygulayabilirsiniz. Ardından sinyal vererek baskın olmayan ele geçin. Bu diriller boyunca, gidonun üzerindeki el, gidon boğazına yakın merkezde olmalıdır.

NOT: Dirili ilerletmek için, su şişesini kafesten bakmadan çıkarmayı ve ardından kafese yerleştirmeyi deneyin (yerleştirmek, çıkarmaktan çok daha zordur).



Parmak Dirili

Bu dirilin daha da gelişmiş bir versiyonu, sporcunun SADECE parmak uçlarını barlara yerleştirmesini sağlamaktır. Tepelerden başlayın (ancak zorluğu daha da artırmak için bu, gidonun alt kısmı ile de yapılabilir). Ardından, beceri ve güven arttıkça çubuklarla temas eden parmak sayısını azaltın.



Mataradan veya Hidrasyon Sisteminden (CamelBak®) Su İçme

Egzersiz yaparken susuz kalmamak bir zorunluluktur ve bu nedenle bisiklet sürerken su içmek önemli bir beceridir. Bisiklette önerilen iki tane su içme yöntemi vardır; biri su şişesinden diğeri hidrasyon

sisteminden. Su şişesi, bisiklet kadrosunda matara kafesinde taşınan şişeye oldukça belirgindir. Hidrasyon sistemi, su içme borusunun sürücünün ağzına kadar ulaştığı sırt çantası tipi bir rezervuardır.



Sporcunuzun yapabildikleri	Asla	Bazen	Sık sık
Bir eliyle gidon üzerinde bisikletin kontrolünü güvenle sağlar			
Gözlerini yoldan ayırma bile bisikletin düz bir çizgide ilerlemesini sağlar			
Başarıyla su içer ve su şişesini değiştirir			
Toplam			

Yanlışlar ve Düzeltmeler- Mataradan veya Hidrasyon Sisteminden (CamelBak®) Su İçme

Yanlış	Düzeltilme
Sporcu su şişesini bulmaya çalışırken bisiklet yön değiştirir	Sporcu gözlerini yoldan ayırmadan şişeyi hissetmesini sağlayın
Sporcu şişeden su içmeye çalışırken bisikletin kontrolünü sağlayamaz	Sporcuya ağızına yakın yerleştirilmiş içme borusu ile hidrasyon sistemini kullanmasını önerin
Sporcu matarayı değiştirdikçe bisiklet yön değiştirir	Sporcu gözlerini yoldan ayırmadan şişeyi hissetmesini sağlayın



Mataradan veya Hidrasyon Sisteminden (CamelBak®) Su İçme Dirili

İlk olarak, sporcu bisikletin üzerinde dururken sporcunun mataraya bakmadan şişeyi çıkarmasını ve su içmesini sağlayın. İkincisi, sporcunun bir eli gidon üzerinde ve serbest elin size el sallamasıyla egzersiz

yapmaya başlayın. Sporcunun bisikleti 30 saniye boyunca tek elle kontrol edebilmesi gerekir. Eli boğaza yakın yerleştirmek, bisiklet üzerindeki en stabil tek elle kontrol pozisyonudur. Ardından, düz bir çizgide sürerken sporcunun şişeyi çıkarıp içmesini sağlayın. Gözü yoldan ayırmamak ve şişeyi görmek için aşağıya bakmak zorunda kalmamak önemlidir.

CamelBak hidrasyon sistemi ile içme borusunu ağza sokmak için eli sadece kısa bir süre için gidondan çıkarmak gerekir. Sporcu bisiklet sürerken bir elini işaret parmağını burnuna dokundursun ve bu beceride rahat olduğunda, bisiklet sürerken ağızına içme borusunu sokabilecektir.

0



Kılavuzu

Özel Olimpiyatlar Bisiklet Antrenör Rehberi – Eylül 2007

Bisiklet Antrenör

Bisiklet Becerilerini Öğretme

Vites Değiştirme

Vites değiştirme, sporcunun çeşitli zeminlerde binmesine ve engelleri aşmasına izin veren ayarlama işlemidir. Örneğin, yüksek bir dişli kullanarak bir tepeye çıkıyorsanız (örneğin, zincir önde büyük

dişlide ve arkadaki küçük dişlide) muazzam bir dirençle karşılaşacaksınız ve bu da sporcunun tepeye ulaşmasını önleyebilir. Çözüm, bir tepeye ulaşmak için daha düşük bir vites geçmektir (örneğin, zinciri önde daha küçük dişlide ve / veya arkada daha büyük bir dişlide olmalı).

En rahat ritmi bulmak için sporcu ile birlikte olun. Sporcuya ritmin nasıl hissettirdiğini anlamasını isteyin (belki bir bisiklet bilgisayarına atıfta bulunarak) ve zemin değiştiğinde bu kadansı sürdürmesi için ona vites değiştirme talimatı verin. Çok hızlı pedal çeviriyorsa, sporcunun direnci artıran bir vites geçmesini söyleyin; çok sert veya çok yavaşsa, biraz daha kolay bir vites geçmesi için uyarın. Tepeye yaklaşırken, sporcunun zemin değişimini önceden tahmin etmesi ve gerekmeden önce vites değiştirmesi ve vites değiştirme süreci boyunca pedal çevirmeye devam etmesi gerektiğini hatırlaması gerekir. Vites değiştirirken sporcunun kaymaması gerekir.



Vites değiştirme sisteminin çalışmasını tanımlar

Arka vites değiştiriciyi sağ vites değiştirici ile kontrol eder

Sağ (arka) vites kontrollerinin kaç vites olduğunu anlar

En dūřuk vitesten (en kolay) en yüksek vites (en zor), en yüksek vitesten (en zor) en dūřuk vites (en kolay) geçmek için saę (arka) vites deęiřtiriciyi kullanır

n vites değiştiriciyi sol taraftaki vites ile kontrol eder

Sol (n) vites kontrollerinin kaç vites olduğunu anlar

En dūřuk vitesten (en kolay) en yüksek vites (en zor) ve en yüksekte (en zor) en dūřuęe (en kolay) geçmek için sol (n) vites deęiřtiriciyi kullanır

Daha dūřuk vites kullanmanın daha fazla pedal çevirmeyi ve daha yüksek vitesin daha az pedal çevirmeyi saęlayacaęını anlar

Arazi veya konum için uygun vitesi seçme yeteneğini gösterir

nndeki yoldan gözlerini ayırmadan vites değiştirir

Toplam



Yanlışlar ve Düzeltmeler - Vites Değiştirme

Yanlış	Düzeltme	Referans Diril
--------	----------	----------------

Sporcu, vites değiştirirken pedal çevirmeyi bırakır	Sporcu vites değiştirirken pedal çevirmeye devam etmelidir. "Yumuşak pedal" çevirmeli veya pedalları herhangi bir kuvvet kullanmadan hareket ettirmesi için uyarın	Vites değiştirme dirili
Sporcu, değişen arazi koşullarına rağmen vites değiştirmez	Sporcunun yanında sürüş sırasında doğru vites seçimini gözden geçirin	Yokuş çıkma/inme dirili
Sporcu, vites değiştirirken vites kollarına bakar	Sporcuyu, vites değiştirirken aşağıya bakmak yerine gitmek istediği yöne bakmaya teşvik edin	Vites değiştirme dirili
Sporcu çok yavaş pedal çevirir ve yokuş yukarı giderken çok zorlanır	Sporcuyu değişen araziye tahmin etmeye ve öngörüyle vites değiştirmeye teşvik edin	Vites değiştirme dirili
Sporcu, vitesi çok kolay değişen ve kontrolsüz dönüşe neden olan bir bisiklete sahiptir	Değişen zemini anlamasına ve değişim beklentisiyle vites değiştirmesine yardımcı olmak için sporcunun yanında gidin	
Vites değiştirme hataları nedeniyle sporcunun vitesleri düzgün çalışmaz (vites değiştirici aşırı gürültü yapar, zincir kopar)	Mekanik nedenlerden veya insan hatasından dolayı dişliler çalışmıyorsa uygun vites seçimi ve vites değiştirme tekniklerini tekrar gözden geçirin. "Çapraz zincir" olabilen aşırı dişli kombinasyonları için vites değiştiricinin nasıl "yumuşatılacağını" inceleyin.	



Sabit bir mekanizma (makara/trainer) kullanarak, sporcudan vites değiştirme alıştırması yapmasını isteyin. Yoldayken d¼z bir çizgiyi korumak için sporcuyu viteslere değil ileriye bakmaya teşvik edin. Sporcuya görme ile değil, hissederek hangi viteslerin pedal çevirmenin daha kolay veya daha zor olduğunu belirlemesini isteyin. Sporcudan vites değiştirirken sabit bir kadansı korumasını isteyin ve viteslerin pedal çevirmenin ne kadar zor veya kolay olduğunu nasıl etkilediğini vurgulayın.

Yolda, düzlüklerin ve tepelerin bir arada sunulduğu bir parkur bulun. Sporcunun yanında sürerken, sporcudan zemin için uygun vitesleri seçmesini isteyin. Yolun eğimi değiştikçe vites değiştirerek sporcuyu sürüş boyunca (genellikle 70-80 rpm) rahat bir kadansta sürdürmesi için teşvik edin.



Pedal çevirmek, bir bisikleti hareket ettirmenin birincil yöntemi olduğundan, kadansı anlamamız çok önemlidir. Kadans, dakika başına pedal devir sayısıdır (rpm). Vites değiştirerek mükemmel kadansı koruyabiliriz. İdeal kadans, bireysel stile bağlı olarak bisikletçiden bisikletçiye değişebilir, ancak ideal devir yaklaşık ortalama 90 devir/dk dır.



Kılavuzu

Bisiklet Antrenör

Bisiklet Becerilerini Öğretme

Beceri İlerlemesi – Pedal Kadansını Kontrol Etme

Sporcunuzun yapabildikleri

Asla

Bazen

Sık sık

Kabaca hangi pedal ritmini koruduğunu belirler

Önerilen 80-100 devir/dk'lık pedal kadansı olan düz bir yolda bisiklet sürer

Tırmanırken uygun kadansı korumak için vites değiştirir (tırmanırken önerilen 60-80 rpm bölgesinde kalır)

Toplam

Yanlışlar ve Düzeltmeler - Pedal Kadansını Kontrol Etme

Yanlış	Düzeltilme	Referans Diril
Sporcu, az rüzgarlı düz yolda 80 devir / dk 'nın altında pedal çevirir.	Pedalın döndüğünü hissetmesi için sporcuya düşük viteste olabildiğince hızlı (160 ve daha fazla devir/dk) pedal çevirtin.	Pedal Kadans Kontrol Etme Drili
Sporcu çok düşük viteste sürerek iyi dönüş yapan diğer bisikletçileri zorlar.	Sporcuya, düşük vites olasılıklarını sınırlamak için önde büyük dişli kullanması talimatını verin.	Pedal Kadans Kontrol Etme Drili
Sporcunun pedal kadansı (pedal hızı) hakkında hiçbir fikri yoktur.	Sürücünün yaptığı devir sayısını altı saniye boyunca sayın, 10 ile çarpın ve sürücüye sayıyı söyleyin. Bu sayı 80-100 arasında olmalıdır.	Pedal Kadans Kontrol Etme Drili



Bisiklettteki en büyük vitede sporcu pedala olabildiğince hızlı basarak pedal kadansının düşük olanında çalışın. Bu, öndeki büyük aynakol dişlisi ve arkadaki en küçük dişli olmalıdır. Bu tatbikat, 40 tam pedal dönüşü (40 devir/ dk) olmalı ve düz bir yolda yapılmalıdır.

Sporcu pedalını maksimum pedal frekansında tutarak pedal kadansının en üst noktasında çalışın. Yokuş aşağı bir yolda sporcu çok düşük (kolay) bir vites seçer, böylece kranklarda direnç olmaz ve altı saniyelik bir periyotta en fazla hangi devrin mümkün olduğunu görün. 160 ile 200 arasındaki tempo hedefdir.



Tepe Tırmanışı

Vites seçimi, tırmanmanın çok önemli bir parçasıdır; bu nedenle, vites değiştirme becerisini anlamak gereklidir. Binicinin tırmanmak için kendi kişisel yöntemini veya konumunu geliştirmesi de önemlidir. İki belirgin tarz; oturma ve ayakta durmadır. Tırmanırken eller için en verimli yer, kontrol için vites

tutacaklarıdır; bu tutuş göğsü rahatlatır ve tırmanırken nefes almak için diyaframı açar. Topukların pedal vuruşunun altına düşürülmesi, tırmanışta daha fazla güç verir. Vücut ağırlığı selenin üzerinde olmalıdır (binici selenin üstünde veya değil) ve binici tırmanma sırasında vites değiştirme mekanizmasına erişebilmelidir.

Vites değiştirmek bir tırmanışı yürütebilir veya bozabilir. Sporunun ya uygulanan gücü ayarlaması ya da tırmanmak için pedal sayısı frekansını ayarlaması önerilir. Bu, vites değiştirerek veya pedallara daha fazla kuvvet uygulayarak yapılabilir. Sporcu fiziksel olarak güçlü değilse, daha hafif bir vites seçeneğini tercih edebilir. Bu durumda hız azalacak, ancak gerçek enerji çıkışı azalacak ve yokuşta geçen süre artacaktır. Sporcu fiziksel olarak güçlüyse, kadansı artırmak için pedallardaki basıncı artırarak daha az sıklıkta vites değiştirir ve uyum sağlayabilir. Bu tırmanmanın en hızlı yoludur, ancak bu yol aynı zamanda en fazla enerji tüketen yöntemdir.

Sporunun dinlenmek için tepeye kadar pedal çevirmeyi bırakmamasına dikkat ederek tırmanmayı tamamlaması gerekir. Sporcu tepeye doğru tırmanmaya başladığında, kadans artmalı ve binici tırmanışı tamamlamak için daha yüksek bir vites geçmelidir. Ayrıca, tırmanma sırasında "havuzda" laktik asit oluşmasına neden olabileceğinden, sporunun limitini aşmaması önerilir. Sporcu, direnç olmasa bile bacaklarını hareket ettirmelidir; bu, laktik asidi uzaklaştırmak için bir kas "pompa" görevi görür.

Ayakta sürmek, bazı sporcular için neredeyse ekstra bir vites görevi görür. Ancak iyi antrenman yapmadıkları sürece çoğu, 30-45 saniye ayakta sürdükten sonra yorulacaktır. Seleden uzakta kalmayı tercih ederlerse, kalçalarını ileriye değil, seleye yakın tutmaları gerekir. Bisiklete sürme tekerleği arka tekerlektir ve alabileceği tüm çekişe ihtiyacı vardır. Biniciler bir tırmanış sırasında seleye dönerse, seleye yavaşça dönmeleri birden seleye düşmemeleri gerekir. Çünkü bu, bisikletin aşağıya salınmasına ve belki de yakın takipteki başka bir bisikletçinin ön tekerleğine değmesine neden olur.



Kılavuzu

Bisiklet Antrenör

Bisiklet Becerilerini Öğretme

Beceri İlerlemesi – Tepe Tırmanma

Sporcunuzun yapabildikleri	Asla	Bazen	Sık sık
Bir tepeye yaklaştığını belirleyebilir			
Tırmanmanın neden olduğu ilave direnci tahmin eder ve gerekli vites ayarlamalarını yapar			

Pedal hızını (kadans) korurken tırmanma sırasında koltukta oturur

Seleden ayrı ayakta durarak, ağırlığını ve gücünü pedala vererek tırmanır

İki stil arasında geçiş yapar (oturma ve ayakta durma) ve farklı durumlarda hangi tekniğin kullanılmasının en iyi olduğunu bilir

Tırmanırken uygun şekilde vites değiştirir

Toplam

Yanlışlar ve Düzeltmeler - Tepe Tırmanma

Yanlış	Düzeltme	Referans Diril
Sporcu, yokuşa rağmen vites değiştirmez.	Sporcuya pedal hızını korumak ve direnci azaltmak için mevcut vitesleri kullanmasını hatırlatın.	Tepe Tırmanma Dirili
Sporcu, oturma pozisyonundan ayakta durma pozisyonuna geçmekte güçlük çeker.	Sporcu tırmanırken, seleden kalkmadan önce uygun vitesleri seçebilmelidir.	Tepe Tırmanma Dirili
Sporcu bisikleti sağa sola sürer.	Sporcunun önüne değil tepeye bakmasını sağlayın. Ayrıca vitesi ve kadansı da kontrol edin.	
Atlet, seleden kalkarken ileri geri bisikletle hareket eder.	Sporcuya bu gösterişli görünse de verimli olmadığını ve boşa harcanan enerji olduğunu hatırlatın. Sporcuya, pedalların aşağı doğru iterken gidonu çekmesini sağlayarak alıştırma yapın.	Tepe Tırmanma Dirili



Tepe Tırmanma Dirili

En iyi diril, orta eğimli ve orta hızda, tırmanması yaklaşık 30 saniye süren bir tepede yapılır. Tırmanırken sporcunun yanına olabildiği bir antrenör tavsiye edilir. Yeterince ısındıktan sonra, atlet tepeye yaklaşmalı ve yokuş yükseldikçe uygun vites seçimiyle uygun kadansı korurken tepeye tırmanmaya çalışmalıdır. Sporcu oturur pozisyonda ve seleden kalkarken tırmanma pratiği yapmalıdır. Uzun tırmanışlarda oturma ve ayakta durma kombinasyonu kullanılabilir. Uygulama sırasında uygun

vites seçimi ve kadansı teşvik etmek ve sporcuyla rahat olmaya teşvik etmek için sporcunun yanında kalın. Sporcu ayakta sürüş sırasında rahatsızlık duyuyorsa, sabit bir bisiklet (trainer, makara) üzerinde çalışın. Sporcu, tepeye tırmanırken doğru bir şekilde "vites yükseltebilmelidir". Antrenör ayrıca, sporculara vites değiştirmelerini hatırlatmak için tırmanışın önemli anahtar alanlarını bayraklar, koniler veya tebeşir ile işaretleyebilir.



Kılavuzu

Bisiklet Antrenör

Bisiklet Becerilerini Öğretme

Sabit Hızda Sürme

Sürekli bir hızda sürüş, enerjinin korunması ve sporcuların bir grupta sürmesine izin vermesi için önemlidir. Sabit bir ritim / kadansı sürdürmek için, sporcuya pedal vuruşlarını sayması veya bir bilgisayar kullanması talimatı verebilirsiniz. Sporcuyu kayma ve sert fren yapmaktan daima caydırın. Sporcuya hızını değiştirmek için yumuşak pedal çevirme ve frenleri yumuşatma talimatını verin.

Beceri İlerlemesi – Sabit Hızda Sürme

Sporcunuzun yapabildikleri	Asla	Bazen	Sık sık
Değişken arazide uygun vites seçimleriyle sabit hızı korur			
Diğer sürücülere uyacak şekilde hızı ayarlar			
Sabit hızı korurken diğer bisikletçilerle tek sıra halinde sürer			
Toplam			

Yanlışlar ve Düzeltmeler - Sabit Hızda Sürüş

Yanlış	Düzeltilme	Referans Diril
Sporcu, değişen araziye öngöremediği ve uygun vites seçimini yapmadığı için sabit hızı koruyamaz.	Doğru vites seçimini inceleyin. Uygun vites seçme konusunda sözlü olarak Antrenör yapmak için sporcunun yanında gidin.	Sabit hızda sürme dirili
Sporcu, diğer sporcuların yanında veya yakınında sürüşten rahatsızdır.	Sporcunun yanına gidin ve yavaş yavaş yaklaşın.	Sabit hızda sürme dirili



Sabit Hızda Sürme Dirili

Yeterli bir ısınmadan sonra, nispeten düz olan bir rota bulun. Sporcunun arkasından gelmek veya yanında olmak, sporcunun birkaç dakika idare edebileceğine inandığı bir hızda gitmeyi teşvik eder. Sporcunun hızını izlemek için bir bisiklet bilgisayarı kullanarak, sabit bir tempoda kalması için sporcuya hızlanması veya yavaşlaması için Antrenör yapın. Kadansı korumak için sporcuyu vites değiştirmeye teşvik edin. En az 3 dakika boyunca sabit bir tempoyu yönetemeyen sporcunun hızını azaltın. Her efor

arasında bol miktarda iyileşme sağlayacak şekilde bu aralığı üç veya dört kez deneyin. Yavaş yavaş, antrenmanla, sporcunun sabit bir hızda antrenman yaptığı süreyi artırın.



Kılavuzu

Bisiklet Antrenör

Bisiklet Becerilerini Öğretme

Deryar Alma

Deryar alma, bisiklet sürmenin enerji koruma açısından en verimli yoludur. Başka bir sürücünün hava akımında sürüş yapmak, hava sürtünmesini azaltacak ve sürücünün enerjisinin yaklaşık % 30'unu koruyacaktır. Bunu başarmak için, sürücünün başka bir sürücüye yakın mesafede sürmeyi öğrenmesi gerekir. Ayrıca, çekişin doğrudan yararı, sporcuların sürdüğü hızın yanı sıra rüzgar yönüne de bağlıdır. Sporcular ne kadar hızlı sürüyorlarsa, deryarın yapılmasında o kadar çok fayda var. Rüzgar ne kadar sert eserse, çekimde o kadar fayda sağlar.

Deryar almanın arkasındaki mantık, öndeki sürücünün arkasındaki sürücü için "rüzgarı kırması" ve bu sürücünün sürüşü için % 30 daha az hava direncine sahip bir "hava cebi" oluşturmaktır. Başka bir sürücünün akıntısında veya cereyanında binmek büyük bir avantajdır; ancak, bunu yapabilmek için biraz beceri ve güven gerekir.

Her şeyden önce, sürücünün, tekerleğe çarpmadan veya üst üste binmeden başka bir sürücünün arkasında rahat bir şekilde sürüş yapması gerekir. Sürücünün, diğer sürücülere göre kendi boyutunun farkında olması gerekir. Genellikle, yeni başlayan sporcular diğer sürücüler etrafında çok rahatsız hissederler ve başkalarının kendi "alanlarına" girmesine izin vermeyi sınırlayan devasa bir "rahatlık alanları" vardır. Koçun bu sporcuların rahatlamasına ve becerilerine ve diğer sporcuların becerilerine daha fazla güvenmelerine yardımcı olması gerekecektir. Bu çoğunlukla zaman alacaktır, ancak sporcuların bisiklet üzerinde gevşemeye başlamalarına yardımcı olabilecek birkaç oyun oluşturabilirsiniz.

Deryar almayı öğretirken odaklanılması gerekenler:

- Öndeki tekerleğe bakmayın. Değişiklikleri ve engelleri tahmin etmek için sürücünün ötesine, önlerindeki yola doğru bakın.
- Jantlara çok girmeyin, optimum deryar için diğer tekerleğin arkasında bir bisiklet tekerleğinin çapının 2 inç ila yarısı kadar mesafe bırakın.
- Yavaşlamanız gerektiğinde frenleri yumuşak tutun. Sağ eliniz frene dayalı olarak sürün.
- Rüzgarın hangi yöne estiğini nasıl hissedeceğinizi ve önünüzdeki tekerleğin sağında mı yoksa solunda mı olmanız gerektiğine nasıl uyum sağlayacağınızı öğrenin.
- Tüm sürüş değişiklikleri kademeli olarak yapılmalıdır. Kademeli olarak hızlanın, kademeli olarak fren yapın ve kademeli olarak dönün. Aniden hiçbir şey yapmayın.



Makara Yapma ve Deryar Alma

Makara yapma, bir sürücünün bisiklet sürerken diğerini takip etmesi kadar basit bir şey için kullanılan bir terimdir. Aynı zamanda, sıkı birleşik şekilde ikişer ikişer binen çok daha büyük bir grubu da kapsayabilir. Genel olarak, sürücüler makarayı (rotasyon) yönlendirerek sırayla hareket ederler, böylece tüm sporcular iş yükünü paylaşır. Makara yapmanın amacı sadece grup içinde düzeni sağlamak değil, aynı zamanda arkadaki sürücülerini saklamak veya deryar oluşturmaktır. Deryar alma, sporcuların

önündeki sürücüyü yakından takip ederek enerjilerinin% 30'una kadar tasarruf etmek için kullanacakları bir tekniktir.



Kılavuzu

Bisiklet Antrenör

Bisiklet Becerilerini Öğretme

Beceri İlerlemesi – Makara yapma ve Deryar Alma

Sporcunuzun yapabildikleri

Asla

Bazen

Sık sık

Önde bulunan sporcuya mümkün olduğunca yakın sürer.

Öndeki sporcunun deryarında rahatça sürer

Makara yapmada bir dönüş yapar

Önden çıkarak arkaya doğru hareket eder

Grubun arkasına geçmek için uygun hızı korur

Toplam



Kılavuzu

Bisiklet Antrenör

Bisiklet Becerilerini Öğretme

Yanlışlar ve Düzeltmeler - Tempo Çizgileri ve Deryar Alma

Yanlış	Düzeltme	Referans Diril
Sporcu, lider binicinin deryarında olacak şekilde yakından takip etmiyor.	Çimenli bir sahada, sporcuların öndeki sporcuyu takip ederek mümkün olduğunca yakın bir şekilde geniş bir daire oluşturmasını sağlayın.	

Sporcu sol çizgide boşluk bırakıyor (½ ila 1 tam bisiklet uzunluğu).	Konfor bölgesinde çalışın.	1: 1 çalışma ve takip etme dirilleri
Sporcu öndeki sporcuya çarpar ve düşer.	Çimenlerin üzerinde, öndeki sporcunun arka tekerleğine hafifçe vurarak pratik yapın.	Arkadaki sürücü, öndeki sürücünün arka tekerleğine kendi ön tekerleği ile dokunmalı, ancak dengeyi korumak için vücut ağırlığını ondan uzak tutmalıdır.
Sporcular arkadan ilerleyen çizgi geçişini kaçırlar.	İlerleyen çizgiye dikkat etmelerini sağlayın. Ayrıca dinlenme hattında çok yavaş sürüyor olabilirler ve aradaki fark iyileşmek için çok fazla olabilir.	Tarama dirili Kadans dirili
Öndeki sürücü, sporcuların rahat bir şekilde deryar oluşturması için yol kenarına çok yakın sürüyor.	Öndeki sporcu ile ikili şekilde sürün (antrenör grup içindeyken) ve sürücüyü uygun konuma yönlendirin.	
Makara yapma "akordeonlar".	Sporcular ani hareketler yapıyor ve fren yapıyor.	Kadans dirili Frenleri yumuşatın
Sporcu sık sık fren yapıyor ve vitesleri çakışıyor.	Sporculara arka tekerleklere bakmamayı, değişimi öngörüp frenleri yumuşatmayı öğretin.	Tarama dirili Frenleri yumuşatın



Makara Yapma ve Deryar Alma Dirilleri

Tek Açık Makara Yapma Dirili

Dört ila altı sporcudan oluşan bir grubun, gruptaki en yavaş binici tarafından sağlanabilecek en yüksek hızda düz bir çizgi üzerinde sürüşünü sağlayın ve önde bir dakikalık dönüşler yapın. Sporcu önde sırasını yaptıktan sonra bir tarafa (sağ veya sola) geçmeli ve grubun öne geçmesine izin vermelidir. Sporcu daha sonra sıradaki son biniciyi takip etmelidir. Hızı sabit tutun ve grubun bir arada kalmasını sağlayın.



Dönen Kapalı Makara Yapma Dirili

Grubun, bir hat diğerinden biraz daha hızlı gidecek şekilde yan yana iki sıra halinde sürmesini sağlayın. Hızlı hattaki lider sürücü, yavaş çizgide önde giden sürücünün tamamen ilerisinde olduğunda, yavaş çizgiye doğru hareket etmeli ve yavaş çizgide son sürücü olana kadar geri çekilmeye başlamalıdır. Bu noktada, daha hızlı olan çizginin arkasına geçer ve grup içinde dönmeye devam eder. Soldaki çizgi ilerleyen çizgidir, sağdaki çizgi dinlenme hattıdır. Sol (ilerleyen) çizginin önündeki sporcu, sağ (dinlenme) çizginin önündeki sporcuyu geçtiğinde, geçen sporcu, diğerinin ön tekerleğini geçtiğini doğrulamak için sağ kolun altından bakmalıdır. Ardından geçen sürücü pedal çevirirken tamamen sağa doğru pedal çevirmeli (boşta gitmemeli) ve "yumuşak pedal" yapmaya başlamalı veya pedal çevirirken pedallar üzerindeki basıncı azaltmalıdır. Birkaç vuruş yumuşak pedal çevirmek, bu sürücünün hızını dinlenme hattının hızına ayarlamasına yardımcı olacaktır.

Dinlenme çizgisinin arkasında, biniciler öndekini geçmek için sağ çizgideki son biniciyi aramalıdır. O zaman, ilerleyen çizgiye geçmek için hatlar arasında kademeli olarak hızlanmaya hazırlanmalı ve boşluk bırakmadan hızlarına uyum sağlamalıdır.



Bir Grupta Binmek

Grupta sürme, bisiklet sürmeyi eşsiz bir spor yapan şeydir. Grup biniciliğinin tek başına sürüşe kıyasla yoldaşlık, deryar alma, hız, yönlendirme ve bazı durumlarda güvenlik gibi birçok faydası vardır. Grup olarak etkili olabilmeniz için, bir arada kalabilmelisiniz. Bu nedenle, tüm değişikliklerin kademeli olarak yapılması gerekir ve iletişim önemlidir. Tüm hızlanmalar, dönüşler ve duruşlar kademeli olarak yapılmalıdır. Grubun önündeki biniciler tutarlı bir tempo tutmalı ve hızlı bir şekilde yükselmemeli veya yavaşlamamalıdır. Öndeki sporcular, gözlemlerini, yoldaki bir çukur, onlara doğru koşan bir köpek veya önlerinden geçen veya dönen bir araba gibi durumları grubun geri kalanına iletmelidir. Arkadaki

sürücülerin, gruba arkadan bir arabanın geçtiğini bildirmeleri beklenir. Gruptaki herkes mümkünse fren yapmaktan kaçınmalıdır; ancak, buna ihtiyaç duyarlarsa, hızlarını kademeli olarak ayarlamaları gerekir. Ani bir durma veya yön hattındaki değişiklik, zincirleme bir reaksiyona ve nihayetinde bir kazaya neden olabilir. Bir boşluk oluşursa, arkadaki sürücü mesafeyi kapatmak için çok fazla iş yapacağından, boşluğu kademeli olarak kapatmalı, kapatmak için acele etmemelidir.



Kılavuzu

Bisiklet Antrenör

Bisiklet Becerilerini Öğretme

Beceri İlerlemesi-Bir Grupta Binmek

Sporcunuzun yapabildikleri

Asla

Bazen

Sık sık

Çimenli bir alanda birini yakından takip ederek tek sıra halinde sürebilir

Hâlâ çimenlerin üzerindeyken, olabildiğince yakından grup halinde sürebilir

Hâlâ çim üzerindeyken, üç kişilik bir grup halinde, mümkün olduğunca yakın, alternatif pozisyonlarda yan yana sürüş alıştırmaları yapabilir

Aynı becerileri kaldırımda da uygulayabilir

Toplam

Yanlışlar ve Düzeltmeler-Bir Grupta Binmek

Yanlış	Düzeltilme	Referans Diril
Sporcu sabit hızı koruyamaz.	İkişer ikişer binerek, sporcunun yanına gidin ve onun hızınıza uymasını sağlayın.	
İkili binmeye çalışırken, sporcuların aralarında çok fazla boşluk olur.	Çimenli bir alanda, sporcuların dirseklere dokunarak ikişer ikişer binmelerini sağlayın. Sporcular yan yana sürerken dirsekleri gevşek kalmalıdır.	Birbirlerinin gidonlarına dokunmamaları önemlidir.



Grup Sürüşü Dirilleri

Kuru Yüzey Dirili

Ayakta dururken (bisikletin dışında), sporculardan tek bir sıra halinde sıraya girmelerini isteyin. Önde gelen sürücünün "rüzgarı kırdığı" için ileriye gitmek için en fazla çabayı nasıl harcadığını açıklayarak sporculara draft kavramını açıklayın ve her atlete önlerindeki sporcunun rüzgarı kırdığını belirtin. Sıradaki ilk sporcudan sola adım atmasını ve sıradaki sporcunun öndeki binici olması için öne çıkmasını isteyin. Bu diril, sporcuların "hız çizgisi" nin ne olduğunu anlamalarına yardımcı olur. Şimdi sporculardan ellerini gidon üzerinde tutarak bisikletlerinin sağında durmalarını isteyin. Sporcuları tek

bir sıra halinde sıralayın ve hız çizgisi sürecini tekrarlayın, sporcuların bisikletleri birbirine ne kadar yakın olursa, her sporcunun o kadar iyi rüzgardan saklanacağını açıklayın.

Tekli Makara (Tempo Çizgisi) Dirili

Yeterli bir ısınmadan sonra, sporculara binerken tek bir hat üzerinde Antrenör yapın. Tüm sporcuların tekli makaraya katılmasını sağlamak için lider sürücüyü sabit bir hızda sürmeye teşvik edin. Her sporcudan en önde 30 saniyelik bir sürme yapmasını isteyin. Önde her atletin sırasını zamanlamak için makaranın yanında sürün. 30 saniyelik çekişten sonra, lider sürücü ikinci sürücünün lider rolünü üstlenmesini sağlamak için yavaşça makaranın sağına kaymalıdır. makaranın sağındayken, bir sonraki atletin lider rolünü üstlenebilmesi için sağa açılan sporcuyu hızını düşürmeli, gruptan biraz daha yavaş sürmelidir. Yeni grup lideri olarak bir tur atarken, bir sonraki sporcuya sabit temposunu koruması ve hızlanmaması için Antrenör yapın. "Çekme" süresini, sporcuların daha uzun veya daha kısa süreler boyunca sabit bir hızda çalışabilmeleri için değiştirin.

NOT: Öğrenirken, hata için çok az yer olduğundan, sporcuların sağa açılması tehlike açısından en iyisidir. Yeni başlayanlar sola çekilirse, genellikle trafikte orta çizginin çok yakınında sürüyor olacaklarından tehlike oluşturabilir.



Gelişmiş Bisiklet Becerileri

Kaldırım Değişikliklerinin Üzerinde Sürüş / Kısa Bir Adım Atlama (Kaldırım)

Buradaki temel amaç, binicilere hareket ederken ağırlığı ön veya arka tekerleğe kaydırmayı öğretmektir. Bu beceri, büyük çukurlardan (kaçınılmaz olan), farklı seviyelerde kaldırımlarda ve gerekirse bir kaldırıma güvenli bir şekilde atlamak için gereklidir.



Beceri İlerlemesi- Kısa Bir Adım Atlama (Kaldırım)

Sporcunuzun yapabildikleri	Asla	Bazen	Sık sık
Seyir halindeyken, pedallarda durun ve ön tekerleği yerden hafifçe kaldırır			
Seyir halindeyken, pedallarda durun ve pedallarla arka tekerleği yerden hafifçe kaldırır			
Toplam			

Yanlışlar ve Düzeltmeler- Kısa Bir Adım Atlama (Kaldırım)

Yanlış	Düzeltilme
Ön tekerleğin ön kenarı engele çarpar ve durur.	Sporcu, kaldırım yüksekliği değişikliğine denk gelecek şekilde yükselme zamanını iyi zamanlamalıdır.
Ön tekerlek sorunsuz bir şekilde yeni seviyeye yükselir, ancak arka tekerlek kenara çarpar.	Çimenli bir alanda, sporcuların dirseklere dokunarak ikişer ikişer binmelerini sağlayın. Sporcular yan yana sürerken dirsekleri gevşek kalmalıdır.

81

Özel Olimpiyatlar Bisiklet Antrenör Rehberi – Eylül 2007



Kılavuzu

Bisiklet Antrenör

Bisiklet Becerilerini Öğretme

Kısa Bir Adım Atlama (Kaldırım) Dirili

Bu beceri, ağırlığı tamamen bir tekerlekten diğerine kaydırmayı içerir. İlk adım, ön tekerleği yerden kaldırarak "bir tekerleği patlatmak" tır. Yeni başlayanlar için bu, yerin hemen dışında demektir. İkinci adım, gidonları aşağı doğru iterek ve vücut ağırlığı selenin üzerinde değilken pedalları hafifçe kaldırarak arka tekerleğin ağırlığını kaldırmaktır.

Yolda bir inç çapında bir çubukla, sürüşün tekerlekler çubuğa dokunmadan üzerinden geçmeye çalışın. Sürücü 6-8 inçlik bir kaldırımı sorunsuz bir şekilde yukarı ıkabilene kadar engelin boyutunu artırın.



Kılavuzu

Bisiklet Antrenör

Bisiklet Becerilerini ğretme

Yarış Becerileri

Yerde Tek Ayakla Başlamak

Bu beceri her bisiklete bindiğinizde kullanılır. Bu beceriyi bir yol yarışıının başlangıcında, trafikte ışık yeşile döndüğünde veya büyük bir köpek tarafından kovalanırken hızlı ve verimli bir şekilde gerçekleştirebilmek önemlidir.

Beceri İlerlemesi - Yerde Tek Ayakla Yarışa Başlama

Sporcunuzun yapabildikleri	Asla	Bazen	Sık sık
Çizgi dışında hızlıca hızlanmayı sağlamak için uygun vitesi (çok vitesli bir bisiklette) seçer			
Ön tekerleğin ön kenarı başlangıç çizgisinin üzerinde konumlandırılmış olarak başlangıç şeridinde bisikletin üstünde tek ayak yerde durur			
Denge için sol ayağını yerde bırakırken sağ ayağını pedala konumlandırır			
Sağ pedalı geriye doğru saat bir veya iki konumuna çevirir			
Başlangıç veren kişinin komutlarını takip eder			
Yerdeki sol ayakla kendini ileri doğru iterken aynı anda sağ pedalı aşağı iter			
Bisiklet ileri doğru hareket ederken kendini selenin üzerine kaldırır			
Dengeyi korurken sol ayağı pedala sabitler			
Gitmek istediği yöne bakarken düz bir çizgide ileriye doğru pedal çevirir			
Toplam			

Yanlışlar ve Düzeltmeler-Yerde Tek Ayakla Yarışa Başlama

Yanlış	Düzeltilme	Referans Dirili
Sporcu, başlangıçta dönüşe neden olacak şekilde pedallara ayaklarını konumlandırmak için aşağıya bakar.	Sporcu hâlihazırda takılı olan pedalın konumuna göre ikinci pedalı bulabilmelidir.	Bir ayak yerde yarışa başlama dirili
Kiltsiz pedal kullanan sporcu dengesini kaybetmeden pedala giremez.	Sporcu, önce ayağıyla hızlanmalı, ardından denge sabit olduğunda pedala basmalıdır.	Bir ayak yerde yarışa başlama dirili



Tek Ayak Yerde Yarışa Başlama Dirili

Üç ila sekiz sporcudan oluşan bir grup, yol boyunca bir sıra halinde dizilsin, bir ayağı yerde ve diğer ayağı pedala saat 1 veya 2 konumunda (üst orta noktadan hemen sonra) temas halinde olsun. "Git" komutu üzerine, sporcular yerdeki ayağı ile kendini ittirir, itme ayağıyla pedala temas eder ve 100 metre boyunca kontrollü bir düz çizgide sürer. Bu diril ve yarış başlangıcı için vites, düşükte (42 x 18 diş) veya ortalama büyük aynakol dişlisi ile orta dişli arasında olmalıdır.



Kılavuzu

Bisiklet Antrenör

Bisiklet Becerilerini Öğretme

Her İki Ayak Pedallarda Tutucu Eşliğinde Zamana Karşı Denemesinin Başlatılması

Bir tutucunun yardımıyla bir zaman denemesinin başlatılması, sporcunun başlangıç çizgisinden hızlı bir şekilde çıkmasını sağlayacaktır, çünkü her iki ayak da starttan önce pedalların üzerindedir.

Üç tekerlekli bisiklet zamana karşı denemesinin başlangıcı, özel eğitimin yararlı olduğu başka bir alandır. Bunu telafi etmenin en iyi yolu, çok hızlı bir şekilde dişlilerin verimli kullanılması veya tek hızlı bir döngüde nispeten düşük bir vitesle sahip olmaktır. En verimli kısa süreli deneme, eğitim boyunca iki ila üç deneme içerecektir. Sporcunun ne zaman vites değiştireceğini bilmesine yardımcı olacak birçok yöntem vardır; en basit olanı, sporcunun sağ ayağının pedal vuruşunun üstüne kaç kez geldiğini sayması olabilir. Belirli bir pedal çevirme sayısına ulaşıldıktan sonra, bir vites yükseltme zamanı gelmiştir. Diğer

bir yöntem, parkur boyunca ışık direkleri veya yol işaretlerinin kullanılması olabilir; her bir veya iki direk veya çizgide vites değişme zamanıdır. Elbette bu, sporcuların ritmine bağlıdır ve sonuçta sporcular en verimli hızı pedal çevirirken hissetmeye başlayacaklardır.



Kılavuzu

Bisiklet Antrenör

Bisiklet Becerilerini Öğretme

Beceri İlerlemesi - Her İki Ayak Pedallarda Tutucu Eşliğinde Zamana Karşı Denemesi

Sporcunuzun yapabildikleri	Asla	Bazen	Sık sık
Çizgi dışında hızlanmayı sağlamak için uygun vitesi (çok vitesli bir bisiklette) seçer			
Ön tekerleğin ön kenarı başlangıç çizgisinin üzerinde konumlandırılmış olarak başlangıç şeridinde bisikletin üstünde durur			
Koltuğu tutan kişiye karşı rahat olur (Tutan kişi, sporcunun arkasında durur ve atletin bisikletinin arka tekerleğinin üzerine oturur)			

Rahat bir pozisyonla ilgili olarak tutan kişiyle iletişim kurar ve başlangıç pozisyonunda denge sağlar.

Bisiklet tutulurken kendisini seleye doğru kaldırır

Sol ayağı pedala yerleştirir

Sağ ayağı pedala yerleştirir ve pedalı arkaya doğru saat 1 veya 2 konumuna çevirir

Başlangıç verecek kişinin komutlarını takip eder

"Git" komutunda sağ ayakla kuvvet uygular

Gitmek istediği yönde yukarı ve ileriye bakarken düz bir çizgide ileriye doğru pedal çevirir

Toplam



Kılavuzu

Bisiklet Antrenör

Bisiklet Becerilerini Öğretme

Yanlışlar ve Düzeltmeler - Tutularak Her İki Ayak Pedallarda Bir Zamana Karşı Denemesine Başlamak

Yanlış	Düzeltme	Referans Diril
Sporcu bisikleti tutan kişi tarafından serbest bırakıldığında zorluk yaşar.	Sporcu daha düşük (daha kolay) bir viteste başlamalıdır.	Diril 1

Sporcu "git" komutuyla başlamaya hazır değildir ve bu nedenle erken çıkmaya çalışır.	Sporcu, "git" komutuna ve serbest bırakılana kadar beklemelidir.	Diril 1
Sporcu "durur" ve neredeyse düşer.	"Başla" komutu verildiğinde sporcu hazır değildir ve tutan kişi sporcuyla serbest bırakmıştır. Sporcunun zamanlama üzerinde çalışması ve komutları dinlemesi gerekir.	Diril 1
Sporcu başlangıçta bir yandan diğer yana savrulur.	Sporcu her seferinde gidonu çok sert çeker. Sanki bir botu çekiyormuş gibi her iki taraftan gidonu aynı anda yukarı çekmelidir.	Diril 2



Kılavuzu

Bisiklet Antrenör

Bisiklet Becerilerini Öğretme

Tutularak Her İki Ayak Pedallarda Zamana Karşı Denemesine Başlama Dirilleri

Diril 1

Sporcu başlangıç alıştırmaya gelmeden önce, sporcunun viteslere bakmasını sağlayın ve uygun başlangıç vitesine geçmesine yardım edin; bu genellikle öndeki en büyük dişli ve arkadan bir veya iki dişli aşağıdadır. Sporcu, kendisini arkadan tutan ve başka bir antrenöre 5 saniyelik geri sayım yaptıran koçla pratik yapar. Sporcunun iki eli de gidonun alt tarafından tutar halde (eğer alt kısım varsa); sağ pedal, sol pedaldan 2 inç daha yüksekte konumlandırılır. Sporcu, her iki ayağı da (veya klips yoksa

pedallarda) klipsli olarak yukarı ve dümdüz ileri bakar. Çıkışa iki saniye kala, sporcu kalçalar geride olacak şekilde seleden kalkar; çık komutu geldiğinde sporcu gidonun her iki tarafını eşit şekilde yukarı çeker ve aynı zamanda sağ pedalı aşağı iter ve sol pedalı yukarı çeker. Sporcu, vites değiştirmeyi gerektiren bir hıza yükselene kadar seleye oturmadan devam eder; sonra sporcu yavaş yavaş seleye oturur. Selede pedal çevirirken, daha sert bir vitese geçme alıştırması yapılabilir.

Diril 2

Sporcu başlangıçta rahat olduktan sonra, başlangıçtan hemen sonra sürüş alıştırması yapmak için sporcunun iki sıra halinde on koniden oluşan hattın içinde kalmasını sağlamaya çalışsın.



Yol Genişliği, Zamana Karşı Denemesi U Dönüşleri

Birçok bireysel zamana karşı denemeleri, gidiş dönüş şeklindeki parkurlarda yapılır ve bu nedenle, sürücünün yönünü tersine çevirmek için orta noktada 180 derecelik bir dönüş gerektirir. Bu dönüşü gerçekleştirmek için güvenli olan hız, yolun genişliğine ve sürücünün beceri düzeyine bağlıdır.



Beceri İlerlemesi - Yol Genişliği, Zamana Karşı Denemesi U Dönüşleri

Sporcunuzun yapabildikleri	Asla	Bazen	Sık sık
Dönüş alanına doğru ilerlerken, nefes alır ve kontrollü 180 derece dönüş yapar			
Mümkün olan son ana kadar hızı korur, sert fren ile dönüş yapar			
Yukarıdakileri yapar ve dönüşten önce hızlanma için uygun vitesi seçer			
Toplam			

Yanlış	Düzeltilme	Referans Diril
Sporcu, dönüşün uzak tarafında kaldırıma çıkar.	Sporcu daha fazla fren kullanmalı ve daha yavaş hızda dönüş yapmalıdır.	Figür 8 Diril
Sporcu dönüşe yaklaşırken arka lastiği kayar.	Sporcu daha erken pedal çevirmeyi bırakmalı ve her iki freni de eşit şekilde kullanmaya başlamalıdır. Ağırlık dağılımını gözlemleyin; sporcunun ileride çok fazla ağırlığı olabilir.	Diril 1
Sporcu dönüşte çok fazla zaman kaybeder.	Sporcu, sert dönüşler yaparken bisikletin içeriye yaslanmasında ve dönüşten sonra zıplama / hızlanma konusunda güven kazanmalıdır.	



Yol Genişliği, Zamana Karşı Denemesi U Dönüşleri Dirilleri

Diril 1

En az 500 metre uzunluğunda düz bir yol bulun. Her bir dönüşe bir marşal ile bir koni yerleştirin. Sporcunun koniye doğru sürmesini sağlayın, neredeyse durana kadar yavaşlayın ve koninin etrafında

dönmesini sağlayın. (Sporcu bu alıştırmaların ilk uygulaması için koniye doğru yavaşça gitmelidir) Sporcu dönüş için daha kolay bir vitese geçme alıştırmaları yapmalıdır. Dönüşten sonra, finiş yapıyormuş gibi seleden kalkmalı ve sonra oturup dönüşten önce kullanılan vitese geçmelidir.

Diril 2

Yarış hızında tekrarlayın - bunun çalışması için koniler arasındaki mesafenin artırılması gerekebilir.



Sprint Yapma

Toplu çıkışı olan bisiklet yarışlarında bitiş sırası zamana göre değil yere göre belirlendiğinden, bitiş çizgisine yaklaşırken hızlanabilmek önemlidir. Bir yarışın sonuna gelen herhangi bir gruptaki sürücü, son 200-300 m bitişe kadar sprint yapacaktır.



Beceri İlerlemesi - Sprint Yapma

Sporcunuzun yapabildikleri	Asla	Bazen	Sık sık
Oturduğunuzda, düz bir çizgide ilerlerken pedal çevirme kadansını maksimum seviyeye çıkarır			
Daha yüksek bir vitese geçin (daha sert), pedallar üzerinde ayağa kalkın ve bisikleti hızlandırın			
Maksimum hızda bitiş noktasına ulaşmak için ivmeyi zamanlayın			
Toplam			



Yanlışlar ve Düzeltmeler - Sprint Yapma

Yanlış	Düzeltme	Referans Diril
---------------	-----------------	-----------------------

Sporcu, yüksek hızda olmadan çılgınca pedal çevirir.	Sporcu daha sert bir vites kullanmayı öğrenmelidir.	Sprint Yapma Dirili
Sporcu bir sprint yaptıktan sonra yorulur ve yavaşlar.	Sporcu sprint yaparken normal nefes almayı sürdürmeli ve nefesini tutmamalıdır. Sprint için zaman ayarlaması gerekmektedir. İnsan vücudu sadece 10 saniye sprint yapabilir. Sprinte erken kalkmak sporcu yorabilir.	Sprint Yapma Dirili
Sporcu, seleden kalkarken düz bir çizgide gidemez.	Sporcu, sprint yaparken bile ağırlığını geride tutmalı ve gözleri ileriye bakmalıdır.	Sprint Yapma Dirili



Gidonun alt kısmında tutuluyorsa, sürücünün elleri gidonun en alt konumundayken seleden kalkma pratiği yapması gerekir. Bu dirilde, bir koni, tebeşir veya marşallarla bitiş çizgisinden 200 metre önce işaret koyulmalıdır. Binici, önce koniye doğru yavaş hızda sürüş alıştırmaları yapmalı ve ardından "atlama" denen şeyi yapmalıdır. Sürücü pedalları aşağı iterken kollarıyla gidonu yukarı çeker ve seleden yukarı kalkar. Bu, önce ustalaşılması gereken zamana karşı denemesinin başlangıcı için gerekli olan becerinin aynısıdır.

Sürücü koni üzerinde "atlar" ve bitiş çizgisine ulaşana kadar mümkün olduğunca uzun süre seleye oturmamaya devam eder. Sporcu, bitişte bisikleti kontrol etmelidir.

Dirili daha yüksek giriş hızlarında tekrarlayın.



Zamana karşı denemesi yapmak veya en kısa sürede uzun bir mesafe sürmek, kendi hızınızı ayarlayabilmeyi, tutarlı ve yüksek bir hız oranını koruyabilmeyi gerektirir.



Beceri İlerlemesi - Yüksek Sürdürülebilir Hızı Korumak

Sporcunuzun yapabildikleri	Asla	Bazen	Sık sık
Uzun süreli tempo sürüşü için efora ve pedal hızına odaklanır			
Bisiklet üzerinde rahat bir pozisyonda sabit ve hızlı bir hızda sürer			
Kadansı kontrol etmek için vitesleri kullanarak engebeli arazide sabit bir tempoda sürer			
Toplam			



Yanlış	Düzeltilme
Sporcu, etrafına bakınıyor ve yüksek hızda gitmeye odaklanmıyor.	Sporcunun antrenörü veya diğer sürücüyü sabit bir hızda takip etmesini ve bu hızı korumasını sağlayın.
Sürüş sırasında hız büyük ölçüde dalgalanır.	Sürücünün bisikletini hızölçer ile ayarlayın ve belirli bir hızın korunması için onunla birlikte çalışın.



Diril 1

En az 1 km uzunluğunda düz ve güvenli bir yol bulun, mümkünse daha uzun.

Bir başlangıç alanını ve bir bitiş alanını işaretleyin ve sporculara boşta gitmeden hızlı bir şekilde sürüş alıştırmaları yaptırın. Sporcuların zamanlarına bakın ve alıştırmaları gerektiği kadar tekrarlayın. Bisiklet bilgisayarları varsa, her sporcunun belirli bir hıza çıkmasını sağlayın ve bilgisayarda görülen sayıları geri bildirin.

Diril 2

Sürücülere vites seçimlerindeki farklılıkları öğretmek için farklı vitesler kullanarak mesafeyi artırın ve pratik yapın.



Sporcuların yolun kurallarını öğrenmesi gerekir. Sporcular, işitme yeteneğini kullanarak kendilerine yaklaşan araçların boyutlarını değerlendirmeleri, el sinyallerini kullanarak, dönmeden ve kavşakları geçmeden önce geriye bakmayı öğretmek için zaman harcanmalıdır.

Bölgedeki hangi yolların tek başına veya başka bir sürücüyle sürmenin güvenli olduğu veya ASLA sürülmemesi gerektiği yerler hakkında konuşarak zaman geçirin.

Sürücüler bisikletlerini ulaşım için kullanmadan önce, güvenli sürüş becerileri ve alışkanlıkları hakkında bilgi sahibi olmaları gerekir. Işıkları yakmak, flaşör kullanmak, el sinyalleri vermek, korna kullanmak veya bir araba hızlı bir şekilde kavşağa geliyorsa sesler çıkarmak vb. Sporcuların düz bir çizgi üzerinde yol kenarında nasıl sürüş yapacaklarını ve demiryolu rayları, yoldaki ızgaralar, cam vb. zarar göreceği durumları bilmeleri önemlidir. Sporcular lastik değiştirmeyi bilmelidir; herhangi olumsuz bir durumla karşılaşırlarsa birine adını, adresini ve telefon numarasını söyleyebilir.

Diğer bir kritik beceri, kaba veya kızgın sürücülerle nasıl başa çıkılacağıdır. Sürücüler yolda her zaman dezavantajlıdır. Arabalar bizden daha büyüktür ve bir sürücü ne kadar kızgın veya kaba olursa olsun, her zaman sakinliğimizi ve mücadelecilik olmayan bir tavrı korumamız gerekir. Karşılığında kaba bir şekilde asla bağırmanın veya jest yapmanın. Sadece gülümseyin, el sallayın ve arabanın markası ve rengiyle ve eğer yapabiliyorsanız plakayla ilgili notlar alın.



Özel Olimpiyat sporcuları, farklı geçmişlere ve deneyimlere sahip çok çeşitli insanlardan oluşan bir grup olabilir. Dolayısıyla bu kategorideki sporcular için her ihtiyaca uygun bir antrenman programı oluşturmak imkânsızdır. Bu kılavuzda olabildiğince çok ihtiyacı karşılamaya çalışacağız. Yol bisikletleri için endüstri standardı vitesli yol bisikletleridir. Bu antrenman programının, çok vitesli (on vitesli veya daha yüksek) bisiklet kullanan sporculara uygulanması amaçlanmıştır. Bu vites değiştiricili yol bisikletleri olurdu.

Sekiz eğitim seviyesi vardır ve bunlardan en kritik olanı becerilerdir. Sporcular nasıl bineceklerini bilmiyorlarsa, o zaman dünyadaki tüm antrenman teorileri, sporcular nasıl ve güvenli bir şekilde bineceklerini bilmiyorlarsa yine bu antrenman teorileri daha iyi bisikletçiler olmalarına yardımcı olmayacaktır. Bu nedenle, antrenmanın beceri unsurunun başlangıçta ele alınması gerekir.

Sporcunun güvenli bir şekilde sürebileceği ve becerilerini takip edebileceği belirlendikten sonra, antrenmanın kalan yedi bileşeni programa entegre edilmelidir. Bu ilk beceri tatbikatlarının çoğu bir otoparkta yapılabilir.

Antrenman Planı # 1

Bisiklete giriş:

- Farklı bisiklet türleri ve bisiklet malzemelerinin isimleri
- Kasklar – hangi kaskların kabul edilebilir olduğu ve nasıl doğru bir şekilde takılabileceği
- Giyim - bisiklet şortları ve neden iç çamaşırı giyildiği; eldivenler, taytlar, formalar ve bisiklet ayakkabıları
- Lastiklerinizin havaya ihtiyacı olup olmadığı nasıl anlaşılır ve nasıl pompalanır
- Su şişeleri ve hidrasyon sistemleri
- Uygun bisiklet ayarı

Beceriler:

- Bisikletin montajı ve sökülmesi
- Başlatma ve durdurma
- Parmak klipsleri ve klipssiz ayakkabı sistemleri kullanma
- Pedal çevirme
- Frenleme

Eğitim oturumu # 2

- Önceki oturumda öğrenilen becerileri gözden geçirin
- Sürüş sırasında ellerin gidon üzerinde hareket ettirilmesi
- Vites değiştirme
- Direksiyon ve dönüş
- Viraj
- Slalom diril



Sporculara, bir sonraki hafta yapılacak bir sonraki antrenman seansına kadar günde en az 20 dakika bu alıştırmaları yapmak, bisiklete binmek ve pratik yapmak için “ev ödevi” verilmelidir.

Antrenman Planı # 3

Önceki haftanın alıştırmalarını gözden geçirin, tekniği düzeltin ve övün. Grubu beceri düzeyine göre bölmeniz ve birisi bir sonraki düzeye ilerlerken diğer bir grubu becerileri mükemmelleştirmeye odaklamanız gerekebilir.

Sonraki beceri düzeyi:

- Deneme Süresini Başlangıcı (tutan bir kişi ile).
- Frenleme kabiliyeti- frenleme sırasında pedal çevirme.
- Deryar alma - deryar alma nedir ve neden avantajlıdır; bu yeteneğin avantajı sürüş sırasında rüzgarın yönünü nasıl söyleyeceğinizi bilmenizdir. "Tatlı alan" neye benziyor, önünüzdeki sürücüye bakmak ve direksiyona bakmamak, janta ne kadar yakınsınız. Jant yakınlığı (tekerleklerin üst üste gelmesi) nedir ve neden bunu yapmak istemiyorsunuz? (Çoğu kazanın nedeni üst üste binen tekerleklerdir.)
- Mataraya uzanmak, çıkarmak ve matara kafesine yeniden yerleştirmek.
- Bisiklete binerken arkaya bakabilmek. Sürücüleri bir partnerle eşleştirin ve sırayla değişerek sürmelerini sağlayın. Arkadaki sporcu birkaç parmağını kaldırır ve öndeki binici ona kaç parmağını kaldırdığını söyler.

Antrenman Planı # 4

Yine, önceki oturumlardaki alıştırmaları gözden geçirin ve beceri düzeylerini ve ilerleme için hazır olma durumunu değerlendirin.

Sonraki beceri düzeyi:

- Başka bir sürücüye uygun şekilde nasıl dokunulur,
- Güvenli bir şekilde yan yana nasıl sürülür,
- Deryar alma dirilini tekrar edin
- Makara tekniklerini tanıttın,
- Yoldan çıkarsanız ne yapmalısınız? (Pedallamaya devam edin! Grubun geçmesine izin verin ve sonra ön tekerleği yola neredeyse dik olacak şekilde çevirin ve grubun arkasına dönün.)

Bu hafta ev ödevi: Alıştırmaları uygulamaya devam edin ve sonraki haftanın antrenman seansına kadar günde en az 30 dakika sürmeye başlayın.

Antrenman Planı # 5

Bugüne kadar öğrenilen becerileri gözden geçirin ve ilerlemeye yönelik bireysel hazırlığı değerlendirin; buna göre gruplar halinde yerleştirin.

Sonraki beceri düzeyi:

- Sprint Yapma - hızlanmak için başka bir sürücünün deryarını kullanma.
- Bitiş çizgisinde "Bisikleti nasıl atarsınız".
- Çiftli makara

99

Özel Olimpiyatlar Bisiklet Antrenör Rehberi – Eylül 2007



Kılavuzu

Bisiklet Antrenör

Bisiklet Becerilerini Öğretme

Antrenman Planı # 6

Önceki tatbikatları gözden geçirin ve ilerleme için hazır olup olmadığını değerlendirin.

Sonraki beceri düzeyi:

- Çift li makara
- Hızlanmadan öndeki tempo nasıl korunur
- Rölyef / dinlenme hattında sürücünün ön tekerleğine çarpmadan dinlenme hattına nasıl geçilir.
- Ön tekerleğinizi nasıl koruyabilirsiniz
- Dinlenme çizgisinden tempo çalışma çizgisine nasıl hızlanılır

Bu hafta ev ödevi: Alıştırmalar yapın ve bir sonraki antrenman seansına kadar haftanın 4 günü en az 45 dakika sürmeye çalışın.

Antrenman Planı # 7

- Önceki iki haftadaki becerileri gözden geçirin.
- 500 metrelik bireysel zamana karşı denemesi için zaman tutun ve sürücüler için kaydedin.

Antrenman Planı # 8

Becerileri tekrar gözden geçirin ve ağırlık antrenmanı konusunu tanıttın. Sporcular, antrenman programlarına haftada 2 kez 20 dakikalık ağırlık antrenmanı eklemeye başlamalıdır. Egzersiz seanslarına ısınma ve esneme hareketlerini dahil etmeyi unutmayın.

Antrenman Planı # 9

İntervaller:

Aralıkların ne olduğu ve yolda veya trainer üzerinde nasıl yapılabileceği. Mevcut bir antrenörünüz varsa, aralıkların ne olduğunu ve bu aracı kullanarak nasıl yapılabileceğini göstermede çok yardımcı olabilir. Asfaltlanmış bir koşu parkuruna veya sabit mesafe döngüsüne veya mahalle-park parkuruna erişiminiz varsa, intervalleri gurupla yapabilirsiniz. İnterval alanını tebeşir veya bantla işaretleyebilir veya telefon direkleriyle bölebilirsiniz. Ardından, dirilin dinlenme bölümünde, sporcuların boşa gitmek yerine, kolayca pedal çevirmeye devam etmeleri gerektiğini açıklayın. Antrenmana iyi bir ısınma, esneme ve soğuma ekleyin.

Antrenman Planı # 10

Tepe Tırmanışı:

Düşük trafiğe sahip orta mesafede (tırmanmak için 30 saniye), insanların yolun kenarında durması için yukarıda ve aşağıda geniş bir alanı olan bir tepe bulun. Sporcuları hem seledede hem de seleden kalkarak farklı tepe tırmanma stilleri ile tanıştırtın. Pedal çevirmeyi (topuk aşağı) ve pedala yukarı doğru çekmeyi (sporcuların parmak klipsleri veya kilitli pedal sistemleri varsa) güçlendirin. Yokuştayken vites kullanımını; hangi yöne ve ne zaman kaydırılacağını öğretin. "Kadans" kavramını ve bunun vites ayarlamalarıyla nasıl sürdürülebileceğini tanıttın.

Ev ödevi: Becerileri uygulamaya devam edin ve bu hafta 4 kez 45 dakika sürün. Ağırlık antrenmanı yine haftada 2x 20 dakika olmalıdır.



Antrenman Planı # 11

- 20-30 dakikalık bir ısınma yapın.
- Isındıktan sonra germe yapın.

- Uygulama ayakta 5-10 dakikada başlar.
- Zamana karşı denemesine hazırlığı açıklayın: Sporcular uygun bir ısınmayı tamamladıktan sonra birkaç hızlı ivmelenme ile başlangıç çizgisine gelmelidir. Çizgiye gelmeden önce başlangıç viteslerini seçmeli ve test etmelidirler. Sırada dururken asla vites değiştirmemeleri gerektiğini açıklayın, çünkü bu, vitesleri çalıştırdıklarında "kaymalarına" neden olur.
- Sürelerini kaydederek 2 x 500 metrelik zaman denemeleri yapmalarını (aralarda 10 dakika dinlenme ile) sağlayın.
- 30-45 dakikalık bir grup gezintisi ile soğumalarını sağlayın (mümkünse beceri seviyesi ve hıza göre gruplara bölünür).

Antrenman Planı # 12

Kararlı durum sürüşü:

Sporculara sabit durumda sürüş alıştırmaları yaptırın. Bir bisiklet bilgisayarı kullanarak, sayıları (mph veya kadans) sizin tarafınızdan önceden atanmış bir numarada sabit tutmalarını sağlayın. Bisiklette 15 dakikalık bir ısınmadan sonra, bu hızı - sabit durum - 2 dakika boyunca korumalarını sağlayın. Ardından 3 dakika boyunca hızı veya kadansı artırın (örneğin, 15 km/h den 17 km / h'e yükseltin). Sporcuları 5 dakika dinlendirin (kolay sürün, ancak pedal çevirmeye devam edin), ardından dayanıklılık aralıklarını birkaç kez daha tekrarlayın. 10 dakikalık bir soğuma sürüşü ile soğutun. Esnetme yapın.

Ödev: Sporcuların hafta sonu grup gezilerine çıkmasını, bisiklete harcanan zaman ve mesafenin artmasını sağlayın.

Antrenman Planı # 13

- Isının ve geçen haftanın zaman denemeleri için hazırlıkları gözden geçirin.
- Germe yapın.
- Taslak hazırlama ile ilgili kuralları gözden geçirin (Tekerlekleri üst üste bindirmeden mümkün olduğunca yakın durun)
- Her sürücününün bir koç veya deneyimli bir binici ile gruplanmasını (eşleştirmesini) sağlayın.
- 500 metrelik bir zamana karşı deneme yapın, ancak sürücünün bunu bireysel olarak yapması yerine, her sporcunun deneyimli bir sporcudan deryar almasını sağlayın. Deneyimli sporcu, eşleştirildikleri diğer sporcudan daha hızlı olmalı, ancak o kadar hızlı sürmemelidir, aksi halde sporcu deryar yeteneğini geliştiremez ve dirilden faydalanamaz. Deneyimli sporcunun zamana karşı denemesi sırasında Özel Olimpiyatlar sporcusuna "liderlik etmesini" sağlayın. Sporcu zamana karşı denemesi boyunca deryar alıştırmaları yapmalıdır. Amaç, sporcuya 1) tek başına sürerken normalde yapacağından daha hızlı gitme deneyimi ve 2) deryar ile deneyim ve pratik vermektir.
- Bu tatbikatı bir dinlenme aralığı ile 3 kez tekrarlayın (minimum 5 dakika). Zamanları kaydedin ve bunları antrenman kitabında "diril zamana karşı denemeleri" olarak işaretleyin.

Daha uzun süreli denemeler yapan sürücüler için, onları daha uzun mesafelerle tanıştırmak için Gurup olarak mesafeyi sürün. İlk alıştırmadan sonra eğimin değişmesi durumunda vites değiştirmeleri gerekip gerekmediğini açıklayın. Hıza veya kadansa odaklanarak sabit durumda sürüşü güçlendirin.



Antrenman Planı # 14

- Kolay bir viteste 15-20 dakikalık grup ısınması yapın.

- Bölümler halinde kontrol edilebilen ve tanımlanabilen (bir telefon direği, bir cadde bloğu veya asfalt bir yol üzerinde bir tur gibi doğal bir bölüm veya işaretleyici ile) ve düz olan bir parkur kullanın.
- Antrenörün bir kronometre veya düdük çalması gerekecektir.
- Sürücülerin hepsinin küçük ayna dişliye ve arkada orta bir vitese (yaklaşık 16 dişli) geçmesini sağlayın.
- Sürücülere düdüğünüzü bir kez çaldığımızı duyduklarında olabildiğince hızlı pedal çevirmelerini, uzun çalan düdüğü duyduklarında dinlenmek anlamına geldiğini söyleyin.
- İnterval, 15 saniye "Bas" ve 45 saniye "Dinlen" olmalıdır. Bunu on defa tekrarlayın.
- Sporcular set aralarında 5 dakika dinlenmeli ve dinlenme süresinin sonunda vitesleri daha sert bir vitese (42x15) geçirmelidir.
- İntervalleri daha yüksek vitesle tekrarlayın.
- İki vites daha kolay dişliye (42x17) geçin ve 5 dakika dinlenin (sürüş sırasında).
- Sporcuların büyük dişliye (52x17) geçmelerini sağlayın; "Bas" intervali 20 saniye uzunluğunda olacak ve intervalin "Dinlen" kısmı 1 dakika olacaktır.
- En iyisi, onları motive etmek ve zamanlama konusunda onlara yardımcı olmak için Özel Olimpiyatlar dışındaki sporcuları kendi sporcularınızla karıştırmanız en iyisidir.
- 15 dakikalık soğuma ve esneme yapın.

Antrenman Planı # 15

- Vites değiştirme ve tepeye tırmanma becerilerini gözden geçirin.
- İlk kısmı düze yakın orta derece bir tırmanış bulun (30-45 saniyelik bir tırmanış).
- Tırmanmanın girişine, sürücünün daha düşük bir vitese geçmesi gereken yere bir bayrak yerleştirin. Birini zirvenin hemen önüne, birini tepeye ve sonuncusu tepenin yaklaşık 10 metre ötesine yerleştirin. Her bayrağa bir "koç" veya destekçi yerleştirin (dört tane olmalıdır) ve tüm sporcuların yokuşun altından başlamasını sağlayın.
- Sporcuların her biri arasında bir zaman aralığı bırakarak yarışa başlayın. Onlara birincisinde seledede kalmalarını ikincisinde seleden kalkmalarını söyleyin. İlk bayrakta, daha kolay bir vitese geçmeleri gerekir (pedal çevirmek zorlaştıkça kadanslarını arttırırlar), daha sonra her bayrakta daha sert vitese geçerek tepeye gelmeleri gerekir. Bu onlara tırmanışta zor bir zamanda daha fazla güç verecektir.
- Tırmandıktan sonra, pedal çevirmeye devam etmeli ve tırmanıştan sonra toparlanmalı ve sonra geri dönüp tekrarlamalıdır. Tırmanışın zorluğuna bağlı olarak, bunu en az dört kez yapmaları gerekir.
- Daha sonra, uzun mesafe sürüşüne çıkın. Gruplar yetenek ve hıza göre bölünmelidir.



- "Adım" ısınma turlarını tanıttın. Bu, en iyi ilk başta kontrollü bir ortamda yapılır. Kısa bir parkur en iyisidir. Bisiklet bilgisayarı olan sürücüler bu ısınma için çok uygundur.
- Antrenör sporcularla birlikte binmeli veya düzenli aralıklarla koçun yanından geçecekleri bir parkur oluşturulmalı.
- İlk 10 dakika boyunca orta hızda sürün ve dönen hız çizgileri alıştırmayı yapın.
- 10 dakikadan sonra, hızı 3-5 km / saat yükseltmek için önde (bilgisayarlı) bir sporcu seçin.
- Sporcuları mümkün olduğunca yakın bir grupta bir arada tutmaya çalışın. Bu hızda 1-2 dakika sonra, bir sonraki sporcunun öne gelmesini ve saatte 2-8 km/h daha hızlanmasını sağlayın. Sporcu grubu bir arada kalamayana kadar bunu tekrarlayın. 5 dakika dinlenin ve yeniden toplanıp tekrarlayın.
- Bu dirilin amacı, sporculara bir yarış etkinliği için nasıl ısınacaklarını öğretmektir. Bu, kalp ve solunum sisteminin rekabetin fiziksel stres faktörlerine uyum sağlamasına yardımcı olacaktır. Bu, sporcuları yormamak için oldukça kısa olmalı, ancak yine de kalp ve ciğerleri çalıştırmalıdır.
- Zaman denemeleri planlayın ve uygulamaya hazırlanın. Başlangıç prosedürlerini gözden geçirmek isteyebilirsiniz. Sporculara geri sayımı ve tutan kişi hakkında hatırlatma yapın. Ayrıca, başlangıç çizgisine gelmeden önce başlangıç viteslerine geçmeleri gerektiğini de söyleyin.
- Uygulama 10-15 dakikada başlar.
- Sporcuları bir araya getirin ve zamana karşı denemesini tamamen geçmelerini sağlayın.
- Zamana karşı denemesinin mesafelerini sporcularınızın yeteneklerine göre belirleyin. Farklı mesafeleri barındırmak için farklı zaman denemesi eğitimleri planlamanız gerekebilir.
- İlk zaman denemelerinden sonra, sporcuların toparlanmaları için kolay bir vitesle sürmelerini sağlayın. Dinlenme aralığı 10-15 dakika olmalıdır.
- Zaman denemesini tekrarlayın.
- Grup soğuması yapın.

Antrenman Planı # 17

Yol yarışına katılacak bir grup sporcunuz varsa, birlikte antrenmana başlamaları gerekecektir. Onları yalnızca zamana karşı denemelerine katılan sporculardan ayırmanız gerekir.

Yol yarış sporcularının, gurup içindeki diğer sürücülerle birlikte sürüş becerilerine odaklanmaları gerekir. Sporcularınızı gözlemlemek için yerel bisiklet kulübünüzü aramanız gereken yer burasıdır, çünkü yarış simülasyonları yapmak için bir grup sporcuya ihtiyacınız var. Bazı sporcular yarış kazanmak için değil, yarışmada sporcuların mücadele etmek zorunda kalabileceği sporcuları simüle eden sürücülerdir. Bu katılımcılara, sporcuların bir yarış simüle etmek için yardımlarına ihtiyaç duyan Özel Olimpiyat sporcuları olduğunu açıklamanız gerekir. Özel Olimpiyatlarda sporcu sınırı sekiz olduğundan, bu ihtiyacı karşılamaya yardımcı olmak için yalnızca dört veya beş gönüllüye ihtiyacınız olabilir.

Grup olarak viraj çalışmaları yapmaya başlayın. Yetenekli bir sporcunun viraj çizgisini geçmesini sağlayın ve sporcularınızın onu takip etmesini sağlayın. Daha sonra virajda daha rahat olduklarında, köşeden ikiye ikiye geçmelerini sağlayın (yan yana ve diğer iki sürücünün hemen arkasında).

Bu tamamlandıktan sonra, onlara grupla birlikte virajdan sonra sprint yapmalarını söyleyin. Bu genellikle viraja yaklaşırken fren yapmaktan, seleden kalkarak virajı almaktan ve virajdan sonra hızlanmaktan oluşur. Bu beceriyi geliştirmek için bir oyun olarak "Lideri İzle" oyununu oynamalarını sağlayın.

Bu diriller boyunca tekerleklerin üst üste gelmemesi ve frenlerin pürüzlenmemesi ile ilgili güvenlik önlemlerini güçlendirin. Ayrıca pedalların takılmasının nasıl önleneceğini de güçlendirin.



Sporcular ve katılımcılar bu dirillere alıştıktan sonra bir yarış düzenleyin. Gönüllülerinizin sporcularınızı düşürmediğinden emin olun. Gönüllüler en baştan sağa kaçarlarsa, katılımlarının yararı kaybolur. Gönüllülerin sporcularınızla sonuna kadar sürdüklerinden emin olun.

Zamana karşı antrenmanı (yol yarışına katılmayanlar için):

- Zamana karşı eğitimini, sporcuların gerçekte yarışacaklarından 1,5 kat daha büyük olacak şekilde ayarlayın. Bu fiziksel antrenmandır, beceri antrenmanı değildir. Daha uzun mesafede enerji tasarrufu yapmak için başlangıçta biraz daha az enerji harcamaları gerektiğini açıklayın. Başlangıç kuralları; zaman denemesinin mesafesi ne kadar kısa olursa, başlangıç o kadar patlayıcı ve mesafe ne kadar uzun olursa, o kadar kademeli (daha az enerji kullanılır) olması gerekir.
- Kendi başlarına bir deneme yapmalarını sağlayın; daha sonra bir sonraki denemede hız ayarı başka bir sürücü tarafından ayarlanabilir.
- 15 dakikalık bir dinlenmeden sonra, yarışma mesafelerini yapmalarını sağlayın.

Tüm sürücüler için ev ödevi: Bireysel olarak virajlardan hızlanma ve interval çalışma yapın. Sporcular haftada en az 3 kez 1 saatlik (veya daha uzun) sürüşlere çıkmalıdır.

Antrenman Planı # 18

Yol yarışı:

Sporcuların yol yarışlarının iki katı mesafede bir sürüşe çıkmaları gerekir. Yerel bisiklet kulübünden diğer sporcularla ortak sürüş yapmak çok yardımcı olacaktır. Sürüş hızı orta ila orta derecede sert olmalıdır. Sporcular her zaman pedal çevirmelidir. Aşırı kaymaktan kaçının. Yolculuk daha uzunsa (50 kilometre), yanlarında atıştırma ve su götürmelerini sağlayın. Bisiklet üzerinde iken su içmelerini hatırlatın.

Zamana karşı antrenmanı:

Isınma ve esneme yapın. 500 metre ve 1 kilometrelik zamana karşı denemelerinde yarışan bisikletçilerin yarışma mesafelerinin 2 katı antrenman yapmalarını sağlayın. Aralarında 15 dakika dinlenerek bu mesafeyi iki kez yapmalarını söyleyin. Daha uzun mesafelerdekiler, rekabet mesafelerinin 1,5 katı gitmelidirler.

Tüm sürücüler için ev ödevi: Haftada 3x90 dakika boyunca diğer sürücülerle yol gezintilerine çıkın.

Antrenman Planı # 19

Grup olarak ısınma ve germe yapın.

Yol yarışı:

Bir kriter rotası oluşturun (açıkça tanımlanmış bir başlangıç / bitiş çizgisine sahip 1/4 ila 1/2 km dönüş, trafikten uzak. Bunu bir park yerinde konilerle ayarlamayı düşünebilirsiniz). Yerel bisiklet kulübünden bazı yarışçıları sporcularınız için gönüllü yardımcı görevi görmeye davet edin.

Bisikleti bitiş çizgisine nasıl süratle atacağınızı ve fırlatacağınızı gözden geçirin. (3. hafta 5. oturumda tanıtıldı). Puan yarışının nasıl çalıştığını açıklayın. Puan yarışı, her turun başlangıç / bitiş çizgisinde bir sprint'e sahip olan bir yarışdır. Sprintler puan almak için yapılacaktır. Yarış sonunda en çok puan toplayan kişi yarış kazanır. (Puanlar şu şekilde verilir: Sprint 1.lik için 3 puan, 2.lik 2 puan ve 3.lük 1 puan.) Sporculara ve gönüllü yarışçılara bunun bir eğitim yarışı olduğunu ve bu yarışın amacının onlara kazanma ve sprint atma pratiği yapabilecekleri bir çalışma ortamı olduğunu söyleyin. Sporcularınızın beceri düzeyine bağlı olarak, 5k veya 10k yarış yapmak isteyebilirsiniz. Bir kronometre ve bir düdüğe sahip olmak, sporculara yarışın sonuna kadar kaç tur daha atmaları gerektiği konusunda fikir vermeye yardımcı olacaktır. Yarış bittikten sonra, grubun 30-40 dakikalık bir soğuma turu yapmasını sağlayın. Sporcularla birlikte neleri iyi yaptıklarını ve nasıl geliştirebileceklerini gözden geçirin.



Zamana Karşı Antrenmanları:

Bir başlangıç çizgisi ve 250 metre ötede bir bitiş çizgisi ayarlayın. Sporcularınızı bisiklette benzer hız ve yeteneklere sahip olacak şekilde guruplara bölün. Her gurupta 2-4 bisikletçiye sahip olun. Onları başlangıç çizgisinde tutucu kişilerle sıralayın (zamana karşı deneme başlangıcı için bir sürücüyü nasıl

tutacağını bilen gönüllüler). Sporculara bunun bir zaman denemesi başlangıç yarışı olacağını bildirin ve ondan geri sayın ve "Git" komutu (veya düdük) verin. Hepsi sadece 250 metre uzaklıkta bitiş çizgisinde bir zaman denemesi başlangıcı için yapıldığını söyleyin. Bunu gurup başına on kez tekrarlayın. 5. deneme başlangıcından sonra, durun ve sürücülerin yaptıklarını gördüklerinizi gözden geçirin. İyi tekniğe sahip olanları övün ve nasıl geliştirebileceklerini anlatın.

Son deneme sprintinden sonra, grubun 30-40 dakikalık bir soğuma sürüşü yapmasını sağlayın.

Antrenman Planı #20

30 dakikalık grup ısınması ve ardından germe yapın.

Yol yarışı:

- Sporcuların yarışacağı mesafeyi karşılayacak bir parkur oluşturun. yarış durumlarını simüle etmek için yerel bisiklet yarışı gönüllüleri kullanın (yarışma sırasında diğer binicileri simüle edin). Parkur içerisine koyabildiğiniz kadar olabildiğince çok viraj koyun. Hızlı viraj alma ve pedal çıkarmadan enerji tasarrufu sağlama ve bunu güvenli bir şekilde nasıl yapacağına odaklanmasını sağlayın.
- 10 kilometreyi kaç turun oluşturacağını tahmin edin. Grubun kademeli olarak kolay bir tempoda birlikte başlamasını sağlayın. Yine, Özel Olimpiyat sporcularıyla karıştırılmış gönüllü biniciler kullanın. İlk birkaç turda, deneyimli biniciler virajlarda çizgiyi belirler ve Özel Olimpiyat sporcuları onları arkalarından takip eder. Her turda virajları daha hızlı almak ve buna uyum sağlamak için sporcuların hızını her tur artırmaları ve yavaş yavaş yoğun yük altında sürmeleri gerekmektedir. Son iki veya üç tur yarış hızında olmalıdır. Bitişe bir tur kala zili çalın ve bitiş için sprint atmalarını sağlayın.
- Sürüş sonrasında 10-15 dakika soğumalarını sağlayın. Grup olarak bir araya gelmelerini, gördükleri ve yaşadıkları hakkında konuşmalarını sağlayın. Onları övün ve onlara nasıl geliştirebileceklerini söyleyin.
- Bu, 10-15 dakika daha sürmelidir.
- O zaman 10 kilometrelik bir yarış daha yapın, ama bu sefer bir antrenman değil gerçek bir yarış olmalıdır!
- Ardından soğuma sürüşü yaptırın. Onları yiyip içirin, ardından gerdirin. Dinlenmenin, çok önemli bir antrenman bileşeni olduğunu açıklayın.

Zamana Karşı Antrenmanları:

- 20-30 dakikalık grup ısınması ve ardından germe yapın.
- Düz bir alanda, 500 metrelik bir deneme başlangıç ve bitiş çizgisi ayarlayın. Artan mesafelerle bu antrenmanı tekrarlayın.
- 5k ve 10k zaman denemelerinde yarışan sporcular için, sürüş hızı hakkında konuşun, yani başlangıçlarının nasıl daha kademeli olması ve 500m ve 1k zaman denemelerinde yarışanlara göre nasıl daha az enerji kullanması gerektiği hakkında konuşun. Onlarla zaman denemeleri sırasında hızlanma hakkında, sabit sürmeleri ve başlangıçta çok fazla enerji tüketmemeleri gerektiği hakkında konuşun.
- 5k ve 10k zaman denemelerini yapan sporcuları ayırın ve daha kademeli başlangıçlar üzerinde çalışmalarını sağlayın. Kademeli bir başlangıç yapmalarını tatmin edici bir şekilde gördükten sonra, mentorlarla zamana karşı deneme mesafelerini kullanmalarını sağlayın. Her sporcunun arkasında hız konusunda teşvik ve tavsiye veren bir akıl hocası bulundurun. Sporcuların bisiklet bilgisayarlarına baktıklarında gittikleri hızı referans alın.
- Soğuma ve germe yaptırın.



Ödev: Ağırlık antrenmanını azaltın ve bu hafta uzun, kolay sürüşlere çıkın - en az iki uzun sürüş.

Antrenman Planı #21 ve #22

Son iki hafta, sporcuları yarış ortamına alıştırmaya ve hem fiziksel hem de psikolojik olarak neler beklemeleri gerektiğine ayrılmalıdır.

Sporcularımızın katılacağı müsabakalar için beklediğimize mümkün olduğunca yakın bir müsabaka parkuru oluşturun.

Sporculara gidecekleri mesafeye uygun bir ısınma yaptırın. Yarış ne kadar uzun olursa, ısınmanın o kadar az yoğun olması gerekir ve mesafe ne kadar kısa olursa, ısınma o kadar yoğun olmalıdır. Sporcularla yarışmadan önce yemek yeme hakkında; neyi ne zaman yemeleri hakkında konuşun.

Yarışacakları mesafeleri sürmelerini sağlayın. Her etkinliği zamanlayın ve o mesafede kaydedilen önceki sürelerle karşılaştırın. Her yarışta, yarışçıları bilgilendiren ve kuralları uygulayan bir yetkiliymiş gibi davranın. Her sporcuya geri bildirim verdiğinizden emin olun.

Bu noktada, sporcuların bölgede yapılan bir yarış veya zamana karşı yarışını izlemeleri avantajlı olacaktır. Bu, sporcu grubu için mükemmel bir "saha gezisi" olacaktır. Sporcuların katılmasına izin verecek yerel bir etkinlik bulabilirseniz daha da iyi olur. Bir zaman denemesi, güvenlik açısından en iyisi olacaktır. Yarış için en iyi antrenman yarıştıdır.



Bisiklette Cross Antrenmanı

Cross antrenman, bir etkinliğin performansına doğrudan dahil olan becerilerin dışındaki becerilerin değiştirilmesini ifade eden modern bir terimdir. Diğer deyişle çapraz antrenman, yaralanma rehabilitasyonunun bir sonucu olarak ortaya çıktı ve şu anda yaralanmanın önlenmesinde de kullanılıyor.

Koşucular bacaklarında veya ayaklarında onları bisiklete binmekten alıkoyan yaralanmalara maruz kaldıklarında, sporcunun aerobik ve kas gücünü koruyabilmesi için başka aktiviteler yapabilirler.

Özel alıştırılmalarda sınırlı bir değer vardır ve belirli alıştırılmaya geçiş yapılır. "Çapraz antrenman" yapmanın bir nedeni, yoğun bir spor dalı için özel antrenman döneminde yaralanmayı önlemek ve kas dengesini korumaktır. Sporda başarının anahtarlarından biri sağlıklı kalmak ve uzun vadede antrenman yapmaktır. Çapraz antrenman, sporcuların etkinliğe özel antrenmanlarını daha fazla coşku ve yoğunlukla veya daha az yaralanma riskiyle yapmalarına olanak tanır.

- Paten (Tekerlekli paten ve buz pateni). Bisikletle aynı kas gruplarını kullanır
- Ağırlık çalışması
- X-C kayak
- Dağ bisikleti
- Egzersiz bisikletleri
- Buz sürat pateni



BİSİKLET ANTRENÖR REHBERİ

Bisiklet ve Etik Kuralları

Özel Olimpiyatlar Bisiklet Antrenör Rehberi – Eylül 2007

108



Kılavuzu

Bisiklet Antrenör

Bisiklet & Görgü Kuralları

İçindekiler

Bisiklet Kuralları Öğretimi	110
Özel Olimpiyatlar Tandem Spor® Kuralları	110
İtiraz Prosedürleri	111
Bisiklet Görgü Kuralları	112
Yarışma Esnasında	112
Sportmenlik	113

Müsabaka Eforu	113
Her Zaman Fair Play	113
Koçlardan Beklentiler	113
Tandem Bisiklet Sporunda Sporcuların ve Ortakların Beklentileri	113
Bisiklet Giysileri	114
Kask	114
Formalar	114
Tayt	115
Çorap	115
Ayakkabı	115
Eldiven	116
Soğuk/Islak Hava için kıyafet	116
Aksesuarlar	116
Bisiklet Ekipmanları	117
Bisiklet	117
Pedallar	117
Lastikler	118
Selealtı çantası	118
Boğaz	118
Miktar	118
Alyan kiti	119
Ekipman Aksesuarları	120
Bisiklet Sözlüğü	121



Kılavuzu

Bisiklet Antrenör

Bisiklet & Görgü Kuralları

Bisiklet Kuralları Öğretimi

Bisiklete binme kurallarını öğretmek için en iyi zaman antrenmandır. Bisiklet kurallarının tam listesi için lütfen resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kurallarına bakın. Hem bir antrenör hem de sporcunuz olarak şunları yapmanız gerekir:

- Antrenman ve müsabaka için giyilecek uygun üniformayı/kıyafeti öğrenin.
- Sporcunun yarıştığı olayı anladığını gösterin.
- Bölünme sürecinin cinsiyet, yaş ve başlangıç zamanlarını içerdiğini anlayın.
- Hafifletici durumlarda ön sürelerin koç tarafından ayarlanabileceğini unutmayın.
- Rotayı bilin (düzen, tur sayısı vb.)

- Başhakemin yönlendirmesini izlemeyi bilin.
- Diğer sürücülere müdahale etmemeyi bilin.
- Resmi Özel Olimpiyatlar bisiklet kurallarına ve UCI Kurallarına uyun.

Özel Olimpiyatlar Tandem Spor® Kuralları

Tandem bisikleti, yalnızca Tandem Zamana Karşı Yarış anlamına gelir ve resmi *Özel Olimpiyatlar Bisiklet Kurallarında* bulunabilir.



Kılavuzu

Bisiklet Antrenör

Bisiklet & Görgü Kuralları

İtiraz Prosedürleri

İtiraz prosedürleri rekabet kurallarına tabidir. Yarışma yönetim ekibinin rolü kuralları uygulamaktır. Antrenör olarak, sporcularınıza ve ekibinize karşı göreviniz, sporcunuz yarışırken resmi Özel Olimpiyatlar Bisiklet Kurallarını ihlal ettiğini düşündüğünüz herhangi bir eyleme veya olaya itiraz etmektir. Siz ve sporcunuz bir müsabakadan istediğiniz sonucu alamadığınız için itiraz yapmamanız son derece önemlidir. O müsabakanın itiraz prosedürlerini öğrenmek için müsabakadan önce müsabaka ekibine danışın. Çoğu zaman, duruma ilişkin basit bir soruşturma, tam bir itirazda bulunmaya gerek kalmadan bir yetkilinin zamanlamasını veya puanlama hatasını düzeltebilir. Yetkililerinizle birlikte çalışmanız önemlidir. Tüm durumlar resmi bir itiraz başvurusu gerektirmez.

Tüm itiraz formları eksiksiz olarak doldurulmalı ve aşağıdaki bilgileri içermelidir:

1. Tarih
2. Gönderilen zaman
3. Spor - Etkinlik - Yaş Grubu - Klasman
4. Sporcunun adı - Delegasyon
5. İtiraz nedeni (Resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kurallarından veya UCI Kurallarından gelen belirli kural ihlalinin belirtin)
6. Baş Antrenör İmzası



Kılavuzu

Bisiklet Antrenör

Bisiklet & Görgü Kuralları

Bisiklet görgü kuralları

Bisiklette, tüm sürücülerin önce güvenliğin önemini anlaması önemlidir. Sporcularınız tek sıra mı yoksa ikişer ikişer mi sürmeli? Bir antrenör olarak, antrenman yaptığınız yollara bağlı olarak binicileriniz için en güvenlisinin ne olduğunu belirlemeniz gerekir. Her iki şekilde de pratik yapın.

Sporcular, sürüş sırasında asla kulaklık takmamalı veya cep telefonu kullanmamalıdır. Sürücülerin trafik seslerini tanımayı öğrenmeleri ve grubun arkasından yaklaşan bir araba konusunda grubu uyarmaları gerekir. “Arkada araç var” gibi bir anons grubu uyaracaktır. Bir araba yaklaştığında ne yapmanız gerektiğini uygulayın.

Bir grup sürüşüne başlamadan önce bir plan geliştirin, böylece herkes kimi bekleyip kimi beklemediğini bilir. Fakat sporcularınıza yarış sırasında başka bir biniciyi beklememelerini öğretmeyi unutmayın!

Mataralar: Sporcuların her birinin açık bir şekilde işaretlenmiş kendi matarası olmalıdır, ortak matara olmamalıdır. Sporculara ve antrenörlerine her kullanımdan sonra mataraları uygun şekilde temizlemeyi öğretin; haftada bir çamaşır suyu kullanmak mataraların temiz kalmasına yardımcı olur. Sporcularınızla,

herhangi bir süre bisiklete bineceklerse, mataralardan nasıl su içecekleri konusunda pratik yaptırın. Uygun becerilere sahip olmayan sporcular bisikletlerinde matara bulundurmamalıdır, yani mataraları antrenör tarafından taşınabilir. Sporculara bisiklete binerken matara atmamaları öğretilmelidir.

Grubun lideri olan sporcular, bir engelin arkasındaki sporcuları uyarmalıdır. Bu sözlü veya işaret ederek yapılabilir. Önde, yolda bir engel görüldüğünde, öndeki binici engelin nerede olduğuna bağlı olarak sağ veya sol eliyle işaret eder. Bazı sporcular için bu, denge veya kontrol sorunları nedeniyle pratik değildir; Bu gibi durumlarda antrenörler engeller için sözlü bir uyarı planı geliştirmeli ve sporcularıyla pratik yapmalıdır.

Burun tükürme ve sümürme: Bisiklet sürücülerinin sürüş sırasında tükürmeleri veya burunlarını sümürmeleri gerekebilir. Bazı sporcular burunlarını sümürmek için ellerini gidondan çekemeyebilirler. Bir antrenör olarak, tükürmek veya burnunu sümürmek için uygun bir teknik belirlemek için her sporcuyla birlikte çalışmanız gerekecektir. Bir yarış durumunda, sporcunun diğer yarışçılara karşı düşünceli olması gerekir.

Tuvalete gitme: Sporcularınıza müsabakadan en az 30 dakika önce tuvaleti kullanmalarını hatırlatın.

Kıyafet değiştirme: Mümkün olduğunda sporcular etkinliğe bisiklet kıyafetleri ile gitmemelidir. Sporcular, antrenman veya yarıştan sonra bisiklet şortlarını mümkün olan en kısa sürede değiştirmelidir. Yarış veya antrenmandan sonra değiştirilebilecek kuru giysiler bulunmalıdır. Hiçbir zaman sporcuların açık alanda üstlerini değiştirmelerine izin verilmemelidir.

Parkurda ısınma: Sporcular sadece parkurun açık olduğu saatlerde parkurda ısınabilirler. Bisikletçiler, parkuru yarış hızında uygulamanın her zaman mümkün olmadığını anlamalıdır. Sporcular, parkurda antrenman yapan diğer sporculara saygı göstermeli ve parkurda çalışan tüm görevlilere ve parkur şeflerine yol vermelidir. Sürücüler, ısınma sırasında parkurda görülen herhangi bir potansiyel tehlike konusunda yarış yetkililerini uyarmalıdır.

Yarışma Esnasında

Etap: Sporcular, yarışlarının başlamasından yaklaşık 20 dakika önce başlangıç noktasında hazır olmalıdır. Binicilerin başlangıç çizgisine nasıl ulaşacaklarını bilmeleri ve resmi talimatlara göre sıraya girmeleri gerekir.

Yarış: Yarışçılar, yarışçı arkadaşlarına saygı göstermeli ve yarışma sırasında hiçbir zaman küfür kullanmamalıdır. Her zaman güvenli sürüş gereklidir; ani veya düzensiz hareketlere izin verilmez. Bisikletçilere yolun bir tarafından diğerine aniden hareket etmemeleri öğretilmelidir.

Yarış bittikten sonra: Sporcular birlikte yarıştukları sporcuları tebrik etmelidir.

Hakemleri dinlemek: Sporcular ısınma ve yarış sırasında tüm hakemlerin emirlerine uymalıdır.

Çan çalması: Çan çalması, etkinliğin son turuna girildiğini belirtir. Tüm yarışmacılar liderle aynı turda bitirir. Bir sporcu tur yemişe ve parkurda durması veya parkuru terk etmesi talimatı verildiyse, sporcu bunu yapmalıdır.

Parkurda geriye doğru gitmek: ASLA!

Öncü araç: Binicilerin öndeki aracı geçmesine izin verilmez.

Özel Olimpiyatlar Bisiklet Antrenör Rehberi – Eylül 2007

112



Kılavuzu

Bisiklet Antrenör

Bisiklet & Görgü Kuralları

Sportmenlik

İyi sportmenlik, hem antrenörlerin hem de sporcuların adil oyun, etik davranış ve dürüstlüğe olan bağlılığıdır. Algı ve uygulamada, sportmenlik, cömertlik ve başkaları için gerçek bir ilgi ile karakterize edilen nitelikler olarak tanımlanır. Aşağıda, sporcularınıza sportmenliği nasıl öğreteceğiniz ve Antrenör yapacağınızla ilgili birkaç odak noktası ve fikri vurgulanacaktır. Örnek olarak lider olmaya çalışın.

Müsabaka Eforu

- Her etkinlik sırasında maksimum çabayı gösterin.
- Her etkinliği, yarışmada sergileyeceğiniz yoğunlukta uygulayın.
- Daima bir yarışı veya etkinliği bitirin - Asla pes etmeyin.

Her Zaman Fair Play

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

- Yetkililerin kararlarına her zaman saygı gösterin.

Koçların Beklentileri

1. Sporcular ve seyirciler için daima iyi bir örnek olun.
2. Bisikletçilere uygun sportmenlik sorumluluklarını öğretin ve sportmenliği ve etiği en önemli öncelikler haline getirmeleri için teşvik edin.
3. Yarış görevlilerinin kararlarına saygı gösterin, yarışmanın kurallarına uyun ve halkı kışkırtacak hiçbir davranışta bulunmayın.
4. Rakip antrenörlere, yöneticilere, bisikletlilere ve seyircilere saygılı davranın.
5. Diğer bisikletçilerle el sıkışın.
6. Sportmenlik standartlarına uymayan sporcular için cezalar geliştirin ve uygulayın.
7. İyi çabaları ödüllendirin.

Tandem Bisikletinde Sporcuların ve Ortakların Beklentileri

1. Herkese saygılı davranın.
2. Hata yaptıklarında takım arkadaşlarını cesaretlendirmelerini söyleyin.
3. Rakiplere saygılı davranın; yarışlardan önce ve sonra el sıkışın.
4. Yarış görevlilerinin yargılarına saygı gösterin ve spor kurallarına uyun.
5. Adil bir rekabet için yetkililer, antrenörler veya direktörler ve diğer katılımcılarla işbirliği yapın.
6. Diğer takım kötü davranış sergilerse (sözlü veya fiziksel olarak) karşılık vermeyin.
7. Ekipmanınıza saygılı davranın, yani bisikletinizi asla atmayın.
8. Özel Olimpiyatları temsil etme sorumluluğunu ve ayrıcalığını ciddiye alın.
9. Kazanmayı kişisel olarak elinizden gelenin en iyisini yapmak olarak tanımlayın.
10. Antrenörünüz tarafından belirlenen yüksek sportmenlik standardına uygun yaşayın.

Antrenör İpuçları

- Tüm olaylardan sonra rakipleri tebrik etmek, kazanmak veya kaybetmek gibi iyi davranışların ne olduğunu tartışın;
- Her antrenman veya müsabakadan sonra sportmenlik ödülleri veya takdirname verin.
- Saygılı bir şekilde kazanmanın ve kaybetmenin nasıl bir his olduğunu konuşun.



Bisiklet Kıyafeti

Tüm yarışmacılar için uygun bisiklet kıyafetleri gereklidir. Her sporun özel kıyafetleri vardır ve bisiklete binmek de bir istisna değildir. Bir antrenör, sporcuların uygun kıyafet ihtiyacını anlamalarına ve sağlıklı kalmak için nasıl giyineceklerini bilmelerine yardımcı olabilir. Antrenman ve müsabakalar sırasında giyilen belirli kıyafetlerin avantaj ve dezavantajlarının yanı sıra uygun şekildeki fit/oturan kıyafetlerin önemini tartışın. Örneğin, uzun pantolon veya mavi kot şort herhangi bir etkinlik için uygun bisiklet kıyafetleri değildir. Sporcuların hareketlerini kısıtlayan kot pantolon giyerken ellerinden gelenin en iyisini yapamayacaklarını açıklayın. Sporcuları yerel bisiklet etkinliklerine götürün veya giyilen kıyafetleri göstermek için bisiklet videoları izletin. Antrenman ve müsabakalara uygun kıyafetler giyerek örnek olmalısınız.

Yakınızdaki bisiklet satıcılarından biriyle ortaklık yapmak programınıza yardımcı olabilir. Programınıza en iyi kimin yardımcı olabileceğini belirlemek için birkaç bölge mağazasını ziyaret edin. “Sponsorluk” değil, sporcularınıza en çok yardımcı olacak güvenilir bir mağaza aramalısınız. Bu mağaza şehirdeki en büyük dükkan olmak zorunda değil, ancak Özel Olimpiyat sporcularının

ihtiyaçlarını en iyi anlayacak personele sahip olması gerekmektedir. Bazı mağazalar indirimli fiyatlar sunabilir, ancak unutmayın, iş adamlarının hizmetleri için ücret almaları gerekir. Grup indirim programlarının kullanılabilirliğini belirlemek için Special Olympics, Inc. ile kontrol ettiğinizden emin olun. Ayrıca, çeşitli posta siparişi katalogları, bisiklet giyim ve ekipmanlarında indirimli fiyatlar sunabilir.

Kask

Kask, ev sahibi ülkede bisiklet sürmek için güvenlik standartlarını karşılamalıdır. Kaskın uyumu son derece önemlidir. Gevşek kasklar görüşü engelleyebilir ve düşme sırasında koruma sağlayamaz, çok küçük kasklar ise sporcu için gerçek bir baş ağrısına neden olur. Kaskın ön kenarı kaşların hemen üzerinde durmalıdır. Kayışlar, bir darbe sırasında kaskın alından geriye kaymasını önleyecek kadar sağlam olmalıdır. Ön ve arka kayış kesişimleri kulakların hemen altına oturmalıdır. Üreticinin talimatlarını kontrol edin. Son olarak, kasklar, sert kısmın önünde, yanlarında, üstünde ve arkasında havalandırma yuvaları sağlamalıdır. Kafaya darbe içeren bir çarpışmaya karışmış olan kasklar kontrol edilmeli ve gerekirse değiştirilmelidir.



Forma

Formalar omuzları örtmeli, rahatlık sağlamalı, omuz ve sırt bölgelerinde hareket özgürlüğü sağlamalıdır. Tişörtler sıkıştırılmışsa uygundur. Bol giysilerin bisikletin hareketli parçalarına veya seleye (koltuğa) takılabileceğini unutmayın. Bisiklet formaları, kimlik, anahtar ve yiyecek taşımak için gerekli unsurlardan ve ceplerden koruma sağlar; parlak renkli kumaş görünürlüğü artırır.



Tayt

Esnek yapıya sahip tayt, üst bacak desteği sağlar, daha fazla konfor ve daha az sürtünme için dolgulu bir ağ yapısına (ped) sahiptir, bacaklarda ve kalçalarda hareket özgürlüğü sağlar. Bisiklet taytları, iç çamaşırı olmadan sade giyilmek üzere tasarlanmıştır. Bisiklet taytı mevcut değilse, uygun şekilde tayta benzer şortlar kabul edilebilir. Sporcularınız ister esnek ister başka bir şort giymeyi seçsin, iyi bir hijyen için şortlar her antrenmandan sonra yıkanmalıdır.



Çorap

Bisikletçiler tercihen ayak bileğini kapatan çoraplar giymelidir.

Ayakkabı

Koşu ayakkabıları işe yarayacak olsa da, bisiklete binme konusunda ciddi bir sporcu bir çift bisiklet ayakkabısına yatırım yapmak isteyecektir. Sert tabanlar ve kilitler, sporcunun pedal vuruşuna verimlilik sağlayacaktır. Ayakkabılar, dolaşımı engellemeden veya kısıtlamadan ayağa rahatça oturmalıdır. Sporcu, bisiklet binmek için kullanılan bir tür çorapla ayakkabılarını denemelidir.

Bir yol ayakkabısı sertliği ve hafifliği nedeniyle verimli olabilir, ancak bir dağ bisikleti veya bir tur ayakkabısı daha pratik olabilir çünkü bu ayakkabılar daha rahat ve yürümesi daha kolay olma eğilimindedir.



Eldivenler

Bisiklet eldivenleri barları tutmak için rahatlık sağlayabilir ve düşme durumunda elleri koruyabilir. Bu nedenle her zaman giyilmelidir.



Soğuk/Islak Hava Kıyafetleri

Antrenörler ve sporcular her zaman sert hava koşullarına hazırlıklı olmalıdır. Kullanılabilecek bazı faydalı kıyafet örnekleri şunlardır:

- Kafa bandı
- Yağmurluk
- Sıcak tutan atlet
- Uzun bisiklet taytı veya bacaklık
- Uzun bisiklet ceketi veya kolluk
- Uzun eldiven
- Ayakkabı kılıfı

Aksesuarlar

- Tüm sporcular için gözlerini korunmaları önerilir ve özellikle temaslı sporcular için gereklidir.
- CamelBak® gibi hidrasyon sistemi, uygun hidrasyonu sağlamak için faydalı olabilir.



Bisiklet Ekipmanları

Bisiklet sporu, aşağıda belirtilen türlerdeki spor ekipmanlarını gerektirir. Sporcuların belirli etkinlikler için ekipmanın nasıl çalıştığını ve performanslarını nasıl etkilediğini tanıması ve anlaması önemlidir.

Her bir ekipmanı gösterirken, sporcunuzun adını söyleyin ve her birinin kullanımını belirtin. Bu yeteneği güçlendirmek için, sporcuların etkinlikleri için kullanılan ekipmanı da seçmelerini sağlayın.

Bisiklet

Özel Olimpiyat sporcuları tarafından kullanılan birkaç farklı bisiklet türü vardır. Sporcularınız aşağıdaki bisikletlerden herhangi birini kullanıyor olabilir:

Yol Bisikleti

Düşük tarz gidonlar, sporcunun daha aerodinamik bir pozisyonda sürmesini sağlar. Tipik olarak, yol bisikletleri, asfaltta sürüş için daha uygun dar yapılı, yüksek basınçlı lastiklere sahiptir. Yol bisikletleri 30 farklı vitesle sahip olabilir. Yol bisikletleri, yüksek beceri seviyelerine sahip sporcular için en uygun olanıdır.

Dağ Bisikleti veya Hibrit Bisiklet

Bu bisikletler, daha rahat bir pozisyon sunan dik ve nispeten düz gidonlara sahiptir. Tipik olarak, bu bisikletler, asfaltta daha yavaş olan, ağır tekerleklere ve daha fazla diş yapısı olan lastiklere sahiptir. Ön dişlide üç aynakol dişlisi yaygındır ve 27 vites kadar izin verir.



Tandem Bisiklet

Bu, hem yol hem de dağ bisikleti stilleri bulunan iki kişi için yapılmış klasik bisiklettir.

El Bisikleti ve Üç Tekerlekli Bisiklet

Tipik olarak sporcu tarafından zincirlenen üç tekerlekli bir bisiklet; önde bir tekerlek ve arkada iki tekerlek ile donatılmıştır. Bu, denge zorluğu yaşayan bir sporcunun güvenli bir şekilde bisiklet sürmesine izin verebilir. Bir el çevrimi, standart bisiklet gibi aktarma organlarına ve standart bisiklet krank kollarına sahip üç tekerlekli bir çevrimdir. El bisikleti, yalnızca üst gövde kullanılarak pedal çevrilerek ve kaydırılarak çalıştırılır.

Pedallar

Pedallar üç tipte bulunabilir: platform, ayak klipsli ve kayışlı platform pedalı (klipsiz). Antrenörler, sporcuları klipsiz pedallara geçmek için ayak klipsli ve kayışlı platform pedalları kullanmaya teşvik etmelidir. Çift taraflı dağ bisikleti pedallarının kullanımı en kolay olanıdır ve yürümesi güvenli ve rahat olan bir dağ bisikleti veya tur ayakkabısı ile eşleştirilebilir.



Lastikler

Lastikler çeşitli genişlik, çap ve diş profiline sahiptir. Her bir lastik çeşidi, karşılık gelen lastik basıncı ile birlikte farklı özellikler sunar. Dar ve yüksek basınçlı lastik, en az miktarda yuvarlanma direnci sunar.

Dağ bisikleti kullanan sporcular için, asfaltta sürüşte yüksek basınçlı düz profilli bir lastik en verimli tercih olacaktır. Antrenörler, lastik patlaması durumunda sporcuları lastik değişimi için doğru boyutta yedek iç lastiklere sahip olmaya teşvik etmelidir.



Sele Çantası

Bisikletçiler antrenman sırasında küçük mekanik problemlere hazır olmalıdır. Sporcularınızın bisikleti, birkaç temel alet içeren küçük bir sele çantası ile donatılmalıdır. Gerekli öğeler aşağıda listelenmiştir.

Sele Çantası Temel Öğeleri

Malzeme	Adet
Yedek iç borular	Minimum bir, iki veya daha fazla
Lastik kolları	İki veya üç
Kimlik Kartı	İsim ve telefon numarasının yazılı olduğu
Yama kiti (konik kenar yamaları)	Bir kit, ancak ekstra tutkal tüpleri satın alın
CO2 Kartuşu (yedek tüpü şişirmek için)	Bir şişirici, üç kartuş



- Taşınabilir alet kutusu veya çantası
- İngiliz anahtarı
- Serbest tekerlek kaldırma araçları
- Freehub kilitleme aracı (eğer Hyperglide tipi freehub ise)
- Zincir anahtarı
- Zincir tamir aracı
- Vites değiştirme ayarı için tornavida
- Krank kolu cıvata anahtarı (3/8"); krank kolu çektirmesi
- Alyan anahtarları: 3, 4, 5 ve 6 mm (Bazı parçalar için 7 ve 8 mm gerekebilir)
- Kombine anahtarlar, özellikle 8, 9 ve 10 mm ayarlanabilir anahtarlar (6 ve 12 inç)
- Pedal anahtarı (pedal anahtarı yerine konik anahtarı kullanmayın)
- Metrik şerit metre (konumlandırma değişikliklerini ölçmek için)
- Plumb bob (konum değişikliklerini izlemek için sadece kordonlu bir ağırlık)
- İşaretleme kalem (tekerlekleri, mayoları, iç çamaşırları vb. işaretlemek için)
- Bisiklet pompası (her iki tip lastik supabına da uyması gerekir. Schrader ve Presta tipi)
- Yedek lastikler ve tüpler
- Sele borusu sabitleyici cıvata (yedek)
- Zincir yağı
- Elektrik bandı
- Emniyet pimleri



Aksesuar Ekipmanlar

- Bisiklet bilgisayarı
- Pompa veya CO2 kartuş şişirici

- Koniler (trafik ve işaretleme)
- Kronometreler
- Panolar
- Düdük
- İçecek soğutucu
- İlk yardım antası
- İtmeli süpürge
- Koli bandı



Kılavuzu

Bisiklet Antrenör

Bisiklet & Görgü Kuralları

Terimler Sözlüğü

Terim	Tanımı

Aerobik	Vücutun oksijen ihtiyacının sürekli olarak karşılanmasını sağlayan yoğunluktaki egzersiz. Bu yoğunluk uzun süreler boyunca sürdürülebilir.
Anaerobik	Vücutun oksijen ihtiyacının karşılanabileceği yoğunluğun üzerindeki egzersiz. Bu yoğunluk sadece kısa süre için sürdürülebilir.
Apex	Gerçekleştirilen dönüşün girişten çıkışa en keskin kısmı.
Attack	Diğer sporculardan uzaklaşmak için hızdaki ani artış.
Çakılmak (Bonk)	Yarış sırasında yeterince yiyip içmemenin yol açtığı, kaslardaki oksijenin tükenmesi sonucu oluşan şiddetli bitkinlik durumu.
Göbek	Geleneksel aynakolun aks, çanak ve yatakları veya sızdırmaz yatak aynakollarının kartuşu dahil aynakolun monte edildiği çerçeve parçası.
Fren Kaliperleri	Gidon üzerinde bulunan ve fren kablosunu çeken ve böylece frenleri harekete geçiren kollarıdır.
Fren Kolları	Birden fazla vitesle sahip bir bisiklette hem ön hem de arka tekerlek frenlerini kontrol eden gidonlara takılan mekanizmalar.
Fren Balataları	Frenleme sırasında diski sıkıştıran fren kollarına bağlı lastik balatalar.
Fren davlumbazları	Fren kaliperlerinin kauçuk kaplaması, “davlumbazlara binmek” deyimini, eller fren davlumbazlarına dayanarak sürmektir.
Kaçış grubu	Pelotondan ayrılan lider binici veya binici grubu. Gruptan ayrılan ve peloton ile lider arasındaki ikinci bir sporcu veya sporcu grubuna takipçi grup denir.
Arayı Kapatmak	Peloton’dan ayrılmak ve ilerideki sporcu ile temas sağlamak.
Peloton	Bir yarıştaki ana sporcuların bulunduğu küme; ayrıca grup da denilebilir.
Kablo Makası	Bir frenin veya vites kablosunun düzgün bir şekilde kesilmesi için gerekli, dişleri bir makas gibi birbirini geçerek kesen tel kesici.
Kadans	Dakikadaki pedal devri (rate per minute-rpm).
Kaset	Arka göbekteki dişli-çark takımı; ayrıca serbest tekerlek, küme veya blok da denilebilir.
Zincir	Arka tekerlek ve ön dişli arasındaki esnek metal bağlantı. Pedallardan gelen gücü arka tekerleğe iletir.
Aynakol	Aynakol üzerinde bir zincir dişlisi; ayrıca bir yüzük.
Dişli	Zinciri hareket ettiren dişli çarklar. Bir ila üç vitesli bisikletlerde bir zincir halkası bulunur. On ila on altı vitesli bisikletlerde iki zincir halkası bulunur. On altıdan fazla vitesle sahip bisikletlerde (tur ve dağ bisikletleri) üç dişli bulunur.
Zincir desteği	Göbekten arka çıkışlara kadar uzanan küçük boru
Zincir Aleti	Bağlantılardan birinden pimi çekerek zinciri kırmak için tasarlanmış bir alet.
Takipçi	Bir pelotonun önündeki bir kaçıyı yakalamaya çalışan grup veya sporcu.



Kılavuzu

Bisiklet Antrenör

Bisiklet & Görgü Kuralları

Terim	Tanımı
-------	--------

Tur	Bir yarışta iki veya daha fazla kez binilen parkur
Kelepçe	Bir bisiklet ayakkabısının tabanında pedala takılan metal veya plastik bağlantı parçası.
Perçin	Lastik ve tüp ayrılır ve lastik, bir araba lastiği gibi jantın kenarlarını kavramak için basınç altında genişler.
Kilitli Pedal	Kilitli ayakkabılarla kullanılmak üzere tasarlanmış pedallar. Kelepçe klipssiz pedala takılarak ayak pedala tutulur.
Dişli	Arka tekerleğin kasetindeki veya serbest tekerleğindeki bir zincir dişlisi.
Aynakol	Bir çift krank kolu.
Kriteriyum	Yaklaşık bir mil veya daha az olan bir parkurda birden fazla turdan oluşan toplu grup yarışı.
Bisiklet Eldiveni	Kürek veya golf eldivenine benzer parmaksız bir eldiven, ancak parmaklıklarda rahatlık ve çarpmalara karşı koruma için avuç içi dolgudur.
Cyclocross	Çoğunlukla arazi bir parkurda, binicileri inmeye zorlayan ve engellerin olduğu sonbahar veya kış yarışı
Attırıcı (ön ve arka)	Zinciri bir dişli çarktan diğerine hareket ettiren mekanizma. Ön attırıcı, zinciri iki ila üç dişli arasında hareket ettirirken, arka attırıcı, zinciri 8 dişli arasında hareket ettirir.
Vites Değiştirme Ayarı	Vites kablosunun arka attırıcıya girdiği plastik veya metal bir namluyu sola veya sağa çevirerek, attırıcının arka göbekteki dişlilere göre asılı olduğu yeri ayarlar. Ön attırıcı genellikle kablo eki değiştirilerek ayarlanır. Ön ve arka attırıcılardaki ayar vidaları, tüm hareket aralığını belirler.
Vites küçültme	Daha düşük bir vites geçmek için, arkada daha büyük dişli, önde daha küçük dişliye geçmek
Alt boru	Kulaklığın altından orta dirseğe kadar uzanan boru.
Draft yapmak	Deryar; rüzgar akımında başka bir sürücünün (önde binici tarafından oluşturulan hareketli bir hava cebi) arkasında yakın binerek rüzgar direncini azaltmak. Bu, ikinci sürücünün daha az çabayla hızı korumasını sağlar. Draft yapan bir binici, çabadan %25'e kadar tasarruf edebilir ve yarışın sonunda daha fazla dinlenebilir.
Aktarma Organları	Direkt olarak tekerleğin dönüşüne dahil olan; Zincir, aynakol ve kaset.
Ergometre	Fizyolojik testler veya iç mekan antrenmanlarında kullanılan, ayarlanabilir dirence sahip, sabit, bisiklet benzeri bir cihaz.
Besleme Bölgesi	Bir yarış parkurunda binicilere yiyecek ve içecek verilmesi için belirlenmiş alan. Çoğu binici sağ elini kullandığı için sağdan beslemek gereklidir. Sol el kullananlar için soldan takviye yapılmalıdır.
Sprint Finit	Ana bisikletçi grubu tarafından bitiş çizgisi için yapılan sprint.



Terim	Tanımı
Sabit Dişli	Serbest tekerlek mekanizması olmayan bir aynakol dişlisi ve bir arka dişli kullanan doğrudan güç aktarma organı. Aktarıcı ve freni olmayan ve pedallara ters basınç uygulayarak hızı azaltan paletli bisikletlerde kullanılır. Pedal çevirme tekniğini geliştirmek için silindirlerde veya yol eğitim bisikletlerinde de kullanılır.
Ayak Freni	Pedallar geriye doğru itildiğinde arka tekerleği durduran mekanizma. Sabit dişli bisikletlerde ayak frenleri kullanılır.
Kadro	Bisikletin gövdesi. Malzemesi çelik, alüminyum, titanyum ve karbon fiber gibi hammaddelerden yapılır.
Filiper	Çeşitli vitesler sağlayan, arka tekerleğe bağlı dişli çark kümesi.
Ön Maşa	Ön tekerlek üzerinden aşağı çatallanan, kafa borusundan ön aksa uzanan bir bisiklet kadrosu bileşeni.
Ara açmış sürücü	Genellikle yorgunluk nedeniyle arkadaki sürücünün deryardan geriye düşmesi sonrasında, öndeki sürücünün ani hız artışı yaparak ara açması.
Vites	Zinciri hareket ettiren Dişli çark (bazen halka olarak da adlandırılır).
Vites Kolu	Ön ve arka vites değiştiricileri etkinleştirerek vites değiştirmek için kullanılan kol.
Grup Set	Aynakol, frenler, kaliperler ve ön ve arka vites değiştiricileri içerir.
Çekiç	Büyük viteslerde sert sürmek için.
Gidon	Bisikletin direksiyon aparatı.
Gidon Bandı	Gidonları kapatmak için kullanılan bant. Genellikle plastik, mantar veya kumaştan yapılır. Bazı tiplerde köpük dolgu vardır.
Furç	Gövde ve çatalın sabitlendiği kafa borusunun üst ve alt kısmındaki yatak aparatı; oynama olmayacak şekilde sıkıca ayarlanmalı, ancak sıkı olmayacak şekilde ayarlanmalıdır.
Alın Borusu	Çerçevenin ön tarafında kısa dikey boru.
Kask	Kafa yaralanmalarından korunmak için başa takılır. Özel Olimpiyat sporcuları ve antrenörleri tarafından kullanılan kasklar, Amerikan Ulusal Standartlar Enstitüsü (ANSI Z 90.4) standartlarını karşılamalıdır.
Salon Antrenmanı	Salon antrenmanı yapmak veya yarıştan önce ısınmak için kullanılır. Ön veya arka tekerlek çıkarılarak iç mekan antrenman ünitesine bisiklet takılır. Sporcu kendi bisikletini kullanabildiği için salon antrenmanı iyi bir antrenman aracıdır.
İnterval	Efor periyodlarını dinlenme periyotlarıyla birleştiren bir antrenman yöntemi.
Pik dönem	Sert hızlı sürüş dönemi.
Zıplamak	Seleden sert bir şekilde hızlanma.
Lider sporcu	Bir sürücü arkasındakileri kendi akışında çizgiye yönlendirdiğinde, diğeri sprintin son metreleri için ilk sürücünün etrafında toplanabilir. Sprint lokomotifinin önündeki sporculara denir.
Geç Bitiren	Bir etap yarışını son bitiren sporcu, bir onur pozisyonu olarak kabul edilir. Çünkü son olmak, ancak zaman sınırında elenmemek için biraz beceri ve planlama gerektirir.



Kılavuzu

Bisiklet Antrenör

Bisiklet & Görgü Kuralları

Terim	Tanımı
-------	--------

Makara	Düz bir yüzey üzerinde duran dikdörtgen bir rafa paralel olarak yerleştirilmiş üç silindirden (çapı silindir tipine bağlı olarak yaklaşık üç ila on iki inç) oluşan bir iç mekan antrenman cihazı
Sele	Bisiklet koltuğu
Sele Yaraları	Pedal çevirmenin neden olduğu sürtünmeden kaynaklanan kasıktaki cilt sorunu
Schrader Valf	Araba lastiklerinde bulunanlara benzer iç tüp valfi
Sele Yüksekliği	Koltuğun orta göbekten yüksekliği; koltuğun orta göbek üzerinde öne ve arkaya konumlandırılması; koltuğun öne ve arkaya yatırılması
Sele Dayanımı	Koltuğun arkasından arka çıkışlara doğru inen küçük borular
Sele Borusu,	Seleden Göbek hizasına kadar uzanan boru
Dikiş Lastiği	İç lastiğinin etrafına dikilen ve hafif içbükey bir jant üzerine yapıştırılan lastik, aynı zamanda "boru şeklinde" olarak da adlandırılır
Vites Kolu	Modern vites kolları, fren kaliperlerine yerleştirilmiştir; bundan önce, vites kolları aşağı borunun üst kısmına yakın bir yere yerleştirilmişti
Arka Tekerleğinde Durmak	Birinin tam arkasında, deryarında binmek
Slipstream	Hareket eden bir sürücünün arkasındaki korumalı hava cebi.
Spin	Yüksek kadansta pedal çevirme yeteneği
Jant Teli	Bir tekerleğin içini oluşturan ve tekerleği yuvarlak (veya doğru) tutan ince metal destek çubukları
Jant Anahtarı	Bir jant telinin üst kısmına uyacak şekilde tasarlanmış bir yuvaya sahip bir anahtar
Sabit Bisiklet	İç mekan eğitimi için sabit bir bisiklet kullanılır. Ünite farklı direnç seviyeleri sağlar.
Boğaz	Furç'un üst kısmından gidona kadar uzanan çubuk
Tempo	Hızlı, kadanslı sürüş
Büyük Kesik	Bir delik, lastik muhafazasının bir veya daha fazla ipliğini kestiğinde lastiği atın
Zaman Denemesi	Zaman denemesi, parkur mesafesini en kısa sürede kat etmek amacıyla sporcuları bireysel zamana karşı yarıştıran disiplindir. Parkur, genellikle 500 metreden 1 km'ye kadar olan mesafeler için düz ve 5 km'den 25 km'ye kadar olan mesafeler için gidiş gelişlidir
Lastik	Jantı korur. Lastikler, jantın boyutuna bağlı olarak çeşitli boyutlarda gelir. Lastikler, bisikletin kullanıldığı araziye bağlı olarak farklı diş yapısına sahiptir. Dağ bisikleti lastikleri normalde dişlidir, yol yarışı lastikleri ise düz bir diş sahiptir
Üst Boru	Koltuktan kulaklığın üst kısmına uzanan çerçeve borusu



Kılavuzu

Bisiklet Antrenör

Bisiklet & Görgü Kuralları

Terim	Tanımı
-------	--------

Ayak Klipsi	Ayağı pedal üzerinde tutan bir pedala bağlı ayak parmağı parçası.
Tüpler	Lastikleri şişiren havayı tutan tüpler.
Dönüş Noktası	Sürücülerin bir gidiş-dönüş zamanlı deneme parkurunda yönü tersine çevirdiği nokta.
UCI	Union Cycliste Internationale, Uluslararası bisiklet yarışları Federasyonu
Vites yükseltme	Küçük dişliye veya daha büyük aynakol dişlisine geçmek, daha yüksek bir vites geçme işlemi
Velodrom	Bisiklet yarışları için eğimli bir parkur.

Özel Olimpiyat Koçluğu Kılavuzu

BİSİKLETT



Özel Olimpiyatlar
Ocak 2008





Özel Olimpiyatlar Bisiklet Koçlara Hızlı Başlangıç Kılavuzu

İÇİNDEKİLER

Bisiklet Antrenmanı Oturumu Planlamanın Temel Bileşenleri	3
Güvenli Antrenman Oturumları Yürütmek İçin İpuçları	4
Bisiklet Kıyafetleri	6
Kask	6
Formalar	6
Tayt	7
Çorap	7
Ayakkabı	7
Eldiven	8
Soğuk/Islak Hava Kıyafeti	8
Aksesuarlar	8
Bisiklet Ekipmanları	9
Bisiklet	9
Pedallar	9
Lastikler	10
Sele Altı Çanta	10
Boğaz	10
Miktar	10
Tamir Kiti	10
Ekipman Aksesuarları	11
Bisiklet Kuralları Öğretimi	12
Özel Olimpiyatlar Birleşik Spor® Kuralları	12
İtiraz Prosedürleri	12
Bisiklet Görgü Kuralları	13
Bisiklet Sözlüğü	14
Ek: Beceri Geliştirme İpuçları	19
İki Tekerlekli Bisiklete Binmeyi Öğrenme (Bisiklet)	19
Temel Bisiklet Becerileri	19
Bisiklete Binmeyi Öğrenme Dirilleri	19
Pedal Takma ve Başlama	20
Pedal Takma ve Başlama Dirili	20
Fren Yapma (El Freni)	21
Fren Yapma (El Freni) Dirili	21
Durma ve Pedal Sökme	22
Durma ve Pedal Sökme Dirili	22
Düz Bir Çizgide Kontrollü Sürme	23
Düz Bir Çizgide Kontrollü Sürme Dirili	23
Yön Değiştirme	24
Yön Değiştirme Dirili	25



Özel Olimpiyatlar Bisiklet Koçlara Hızlı Başlangıç Kılavuzu

Tarama	27
Tarama Dirili	28
Gidonda Ellerin Pozisyonunu Değiştirme	29
El Pozisyonu Dirilleri	30
Mataradan veya Hidrasyon Sisteminden Su İçme (CamelBak®)	31
Su Şişesinden veya CamelBak Sisteminden Su İçme	31
Vites Değiştirme	32
Vites Değiştirme Dirili	33
Pedal Kadansını Kontrol Etme Dirili	35
Tepe Tırmanışı	36
Tepe Tırmanış Dirili	37
Deryar Alma	38
Tempo çizgileri ve Deryar Alma	39
Tempo çizgileri ve Deryar Alma Dirili	39
Grup Sürüşü	40
Grupta Sürüş Dirili	42
İleri Bisiklet Becerileri	43
Kaldırım Değişikliklerinin Üzerinde Sürüş / Kısa Bir Adım Atlama (Kaldırım)	43
Sürme/ Kısa Bir Adım Atlama Dirili	43
Müسابaka Becerileri	44
Yarış Başlıyor	44
Bir Ayak Yerde Başlama	44
Tek Ayak Yerde Yarışa Başlama Dirili	44
Her İki Ayak Pedal Üzerindeyken Tutan birisi ile Zaman Denemesine Başlama	45
Ayaklar Pedal Üzerinde Tutan Birisi ile Zamana Karşıya Başlama Dirili	45
Yol Genişliği, Zamana Karşı Geri Dönüşleri	46
Yol Genişliği, Zamana Karşı Geri Dönüş Dirili	46
Sprint Yapma	47
Sprint Dirili	47
Sürdürülebilir Yüksek Hızı Koruma	48
Sürdürülebilir Yüksek Hızı Koruma Dirili	48
Günlük Beceriler	49
Ulaşım Olarak Bisiklet	49



Bisiklet Egzersizi Oturumu Planlamanın Temel Bileşenleri

Her antrenman 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 bakınız.

- Isınma
- Önceden öğrenilen beceriler
- Yeni beceriler
- Yarışma deneyimi /Belirli etkinlik antrenmanı
- Soğuma
- Performansla ilgili geri bildirim

Bir antrenman seansını planlamanın son adımı, sporcunun gerçekte ne yapacağını tasarlamaktır. Unutmayın - ana bileşenleri kullanarak bir egzersiz seansı oluştururken, seans boyunca ilerleme, fiziksel aktivitenin kademeli olarak artmasına izin verir.

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

Sporcuları etkili öğretme ve öğrenme deneyimleri için organize ederken, antrenör seansı her zaman şu şekilde düzenlemelidir:

- Sporcunun güvenliği sağlanıır.
- Talimatları herkes duymalıdır.
- Gösteriyi herkes görmelidir.
- Herkes maksimum pratik yapma fırsatına sahip olmalıdır.
- Becerilerin geliştirilmesi için herkesin düzenli olarak kontrol edilme fırsatı olmalıdır.

Yolda becerileri öğrenme ve uygulama prosedürleri, öğrenilecek beceriye, bisikletçilerin beceri düzeyine, eğitim alanının büyüklüğüne, değişen arazi ve erişilebilir yolların boyutuna ve yolların sayısı, boyutları ve sporcuların yaşlarına göre belirlenir.

Aşağıda, kullanılan öğretim yaklaşımının türüne bakılmaksızın başarılı öğrenmeyi sağlamak için tavsiyeler verilmiştir.

1. Sporcular, mümkünse, gösteriler sırasında güneşten ve dikkat dağıtıcı etkilerden uzak durmalıdır.
2. Sporcular, gösteriler ve antrenman seansları sırasında talimatları görebilmeli ve duyabilmelidir.
3. Sporcular, öğrenilecek becerilerle ilgili olarak bisiklete ve yola fiziksel ve zihinsel uyum sağlama fırsatına sahip olmalıdır.
4. Antrenörler, beceri çalışması için uygulama sırasında maksimum süreyi planlamalıdır. Bu uygulama, her sporcunun hareketlerinin analizini ve sporcunun gelişimi için antrenörün uygun ve zamanında önerilerini içermelidir.
5. Bisikletçiler, diğer sporcuların müdahalesi olmaksızın antrenman yapmak için geniş alana sahip olmalıdır.



Güvenli Antrenman Seansları Yürütmek İçin İpuçları

Bir antrenman seansının planlanmasında en önemli faktör, sporcunun güvenliğini ve refahını sağlamaktır. Güvenli koşullar sağlamak dahil, uygun güvenlik önlemleri alınarak kazaları önlemek için her türlü çaba gösterilmelidir. Riskler az olsa da antrenörlerin, sporcular, ebeveynler ve velilerin bisiklet sürmenin doğasında olan riskleri bilmesini ve anlamasını sağlama sorumluluğu vardır.

- İlk uygulamada davranış için açık kurallar oluşturun ve bunları uygulayın:
 - Ellerine hakim ol.
 - Koçu dinle.
 - Düdüğü veya durma emrini duyduğunda, öncelikle durmanın güvenli olduğundan ve yakınındaki bisikletçilerin durduğunun farkında olduklarından emin ol. Arkadaki sürücüler için asla aniden durma.
 - Dur, bak ve dinle.
 - Antrenman alanından ayrılmadan önce antrenöre sor.
- Hava kötü olduğunda, sporcuları sert hava koşullarından derhal uzaklaştırmak için bir plan yapın.
- Sporcuların her antrenmana su getirdiğinden emin olun.
- İlk yardım çantanızı kontrol edin; malzemeleri gerekiyorsa yeniden stoklayın.
- Antrenörlerin her sporcu için tıbbi forma ve acil durum iletişim bilgilerine sahip olduğundan emin olun.
- Tüm antrenörleri acil durum prosedürleri konusunda eğitin ve sporculara acil durum prosedürleri hakkında bilgi verin.
- Güvenli bir antrenman alanı seçin. Yaralanmaya neden olabilecek gevşek çakıl, hız tümsekleri veya delikler bulunan alanlarda uygulama yapmayın.
- Antrenman alanında yürüyün ve bordür veya engelleri not edin ve bunları güvenlik konileri ile işaretleyin, çakılları süpürün.
- Açık yollarda antrenman yapıyorsanız, güvenli koşulları sağlamak için parkuru önceden sürün.
- İlk yardım ve acil durum prosedürlerinizi gözden geçirin. Uygulama ve oyunlar sırasında sahada veya sahanın çok yakınında ilk yardım konusunda eğitim almış birini bulundurun.
- İlk muayenehanenizde davranış için net kurallar belirleyin.
- Kas yaralanmalarını önlemek için her antrenmanın başında ısının ve uygun şekilde germe hareketleri uygulayın.
- Bisikletçilerinizin genel kondisyon seviyesini iyileştirmek için antrenman yapın. Fiziksel olarak uygun bisikletçilerin yaralanma olasılığı daha düşüktür. Uygulamalarınızı aktif hale getirin.
- Sporcular açık yol sürüşüne geçmeden önce “Temel Beceriler” bölümünde belirtilen becerilerde yetkin olmalıdır.
- Beş sporcuya bir antrenör oranı tavsiye edilir. Yol sürüşü için 1: 1 oranı önerilir. Antrenörler sporcularla birlikte hareket etmeli ve tüm olası tehlikeleri ve trafik kurallarını belirtmek için hazır bulunmalıdır.



- Her zaman tüm trafik düzenlemelerine bağlı kalma gibi kurallar açıklanmalı ve güçlendirilmelidir:
 - Her zaman yolun sağ tarafında sürün.
 - Tüm trafik işaretlerine uyun.
 - Trafikten karşıya geçmek için yol verin.
 - Doğru el trafik sinyallerini kullanın - sporcularınızın el sinyallerini nasıl kullanacaklarını bildiklerinden emin olun.
- Tüm sporcular, periyodun başında, periyot boyunca düzenli aralıklarla ve antrenmanın bitiminde sayılmalıdır.
- Tüm bisikletçiler ve antrenörler, bisikletin üzerindeyken kask takmalı ve her iki ellerini de gidonun üzerinde tutmalıdır.
- Koçlar her antrenmandan önce bir ekipman kontrolü yapmalıdır:
 - Kasklar uygun şekilde takılmalı ve çatlaklara ve çalışma kayışları kontrol edilmelidir.
 - Giyisiler sürüşe engel olmamalıdır.
 - Saç veya gözlük, sporcunun görüş açısına müdahale etmemelidir.
 - Bisiklet kadrosu ve maşa iyi durumda olmalıdır.
 - Bisiklet selesi (sele), gidon ve gidon sıkı olmalıdır.
 - Aksesuarlar (matara kafesi, pompa, vb) doğru şekilde takılmış olmalıdır.
 - Frenler düzgün çalışıyor (fren balataları jantı güvenli bir şekilde kavramış) olmalıdır.
 - Lastikler uygun şekilde şişirilmiş ve tekerlekler uygun şekilde ortalanmış olmalıdır.
 - Jant vidası (quik release) veya bijon somunları sağlam olmalıdır.
 - Zincir yeterli seviyede yağlanmış ve dişliler doğru çalışıyor olmalıdır.



Bisiklet Kıyafeti

Tüm yarışmacılar için uygun bisiklet kıyafetleri gereklidir. Her sporun özel kıyafetleri vardır ve bisiklete binmek de bir istisna değildir. Bir antrenör, sporcuların uygun kıyafet ihtiyacını anlamalarına ve sağlıklı kalmak için nasıl giyineceklerini bilmelerine yardımcı olabilir. Antrenman ve müsabakalar sırasında giyilen belirli kıyafetlerin avantaj ve dezavantajlarının yanı sıra uygun şekildeki fit/oturan kıyafetlerin önemini tartışın. Örneğin, uzun pantolon veya mavi kot şort herhangi bir etkinlik için uygun bisiklet kıyafetleri değildir. Sporcuların hareketlerini kısıtlayan kot pantolon giyerken ellerinden gelen en iyisini yapamayacaklarını açıklayın. Sporcuları yerel bisiklet etkinliklerine götürün veya giyilen kıyafetleri göstermek için bisiklet videoları izletin. Antrenman ve müsabakalara uygun kıyafetler giyerek örnek olmalıyız.

Yakınızdaki bisiklet satıcılarından biriyle ortaklık yapmak programınıza yardımcı olabilir. Programınıza en iyi kimin yardımcı olabileceğini belirlemek için birkaç bölge mağazasını ziyaret edin. “Sponsorluk” değil, sporcularınıza en çok yardımcı olacak güvenilir bir mağaza aramalısınız. Bu mağaza şehirdeki en büyük dükkan olmak zorunda değil, ancak Özel Olimpiyat sporcularının ihtiyaçlarını en iyi anlayacak personele sahip olması gerekmektedir. Bazı mağazalar indirimli fiyatlar sunabilir, ancak unutmayın, iş adamlarının hizmetleri için ücret almaları gerekir. Grup indirim programlarının kullanılabilirliğini belirlemek için Special Olympics, Inc. ile kontrol ettiğinizden emin olun. Ayrıca, çeşitli posta siparişi katalogları, bisiklet giyim ve ekipmanlarında indirimli fiyatlar sunabilir.

Kask

Kask, ev sahibi ülkede bisiklet sürmek için güvenlik standartlarını karşılamalıdır. Kaskın uyumu son derece önemlidir. Gevşek kasklar görüşü engelleyebilir ve düşme sırasında koruma sağlayamaz, çok küçük kasklar ise sporcu için gerçek bir baş ağrısına neden olur. Kaskın ön kenarı kaşların hemen üzerinde durmalıdır. Kayışlar, bir darbe sırasında kaskın alından geriye kaymasını önleyecek kadar sağlam olmalıdır. Ön ve arka kayış kesişimleri kulakların hemen altına oturmalıdır. Üreticinin talimatlarını kontrol edin. Son olarak, kasklar, sert kısmın önünde, yanlarında, üstünde ve arkasında havalandırma yuvaları sağlamalıdır. Kafaya darbe içeren bir çarpışmaya karışmış olan kasklar kontrol edilmeli ve gerekirse değiştirilmelidir.



Forma

Formalar omuzları örtmeli, rahatlık sağlamalı, omuz ve sırt bölgelerinde hareket özgürlüğü sağlamalıdır. Tişörtler sıkıştırılmışsa uygundur. Bol giysilerin bisikletin hareketli parçalarına veya seleye (koltuğa) takılabileceğini unutmayın. Bisiklet formaları, kimlik, anahtar ve yiyecek taşımak için gerekli unsurlardan ve ceplerden koruma sağlar; parlak renkli kumaş görünürlüğü artırır.



Özel Olimpiyatlar Bisiklet Koçlara Hızlı Başlangıç Kılavuzu

Tayt

Esnek yapıya sahip tayt, üst bacak desteği sağlar, daha fazla konfor ve daha az sürtünme için dolgulu bir ağ yapısına (ped) sahiptir, bacaklarda ve kalçalarda hareket özgürlüğü sağlar. Bisiklet taytları, iç çamaşırı olmadan sade giyilmek üzere tasarlanmıştır. Bisiklet taytı mevcut değilse, uygun şekilde tayta benzer şortlar kabul edilebilir. Sporcularınız ister esnek ister başka bir şort giymeyi seçsin, iyi bir hijyen için şortlar her antrenmandan sonra yıkanmalıdır.



Çorap

Bisikletçiler tercihen ayak bileğini kapatan çoraplar giymelidir.

Ayakkabı

Koşu ayakkabıları işe yarayacak olsa da, bisiklete binme konusunda ciddi bir sporcu bir çift bisiklet ayakkabısına yatırım yapmak isteyecektir. Sert tabanlar ve kilitler, sporcunun pedal vuruşuna verimlilik sağlayacaktır. Ayakkabılar, dolaşımı engellemeden veya kısıtlamadan ayağa rahatça oturmalıdır. Sporcu, bisiklet binmek için kullanılan bir tür çorapla ayakkabılarını denemelidir.

Bir yol ayakkabısı sertliği ve hafifliği nedeniyle verimli olabilir, ancak bir dağ bisikleti veya bir tur ayakkabısı daha pratik olabilir çünkü bu ayakkabılar daha rahat ve yürümesi daha kolay olma eğilimindedir.





Özel Olimpiyatlar Bisiklet Koçlara Hızlı Başlangıç Kılavuzu

Eldivenler

Bisiklet eldivenleri barları tutmak için rahatlık sağlayabilir ve düşme durumunda elleri koruyabilir. Bu nedenle her zaman giyilmelidir.



Soğuk/Islak Hava Kıyafetleri

Antrenörler ve sporcular her zaman sert hava koşullarına hazırlıklı olmalıdır. Kullanılabilecek bazı faydalı kıyafet örnekleri şunlardır:

- Kafa bandı
- Yağmurluk
- Sıcak tutan atlet
- Uzun bisiklet taytı veya bacaklık
- Uzun bisiklet ceketini veya kolluk
- Uzun eldiven
- Ayakkabı kılıfı

Aksesuarlar

- Tüm sporcular için gözlerini korumaları önerilir ve özellikle temaslı sporcular için gereklidir.
- CamelBak® gibi hidrasyon sistemi, uygun hidrasyonu sağlamak için faydalı olabilir.





Bisiklet Ekipmanları

Bisiklet sporu, aşağıda belirtilen türlerdeki spor ekipmanlarını gerektirir. Sporcuların belirli etkinlikler için ekipmanın nasıl çalıştığını ve performanslarını nasıl etkilediğini tanınması ve anlaması önemlidir. Her bir ekipmanı gösterirken, sporcunuzun adını söyleyin ve her birinin kullanımını belirtin. Bu yeteneği güçlendirmek için, sporcuların etkinlikleri için kullanılan ekipmanı da seçmelerini sağlayın.

Bisiklet

Özel Olimpiyat sporcuları tarafından kullanılan birkaç farklı bisiklet türü vardır. Sporcularınız aşağıdaki bisikletlerden herhangi birini kullanıyor olabilir:

Yol Bisikleti

Düşük tarz gidonlar, sporcunun daha aerodinamik bir pozisyonda sürmesini sağlar. Tipik olarak, yol bisikletleri, asfaltta sürüş için daha uygun dar yapılı, yüksek basınçlı lastiklere sahiptir. Yol bisikletleri 30 farklı vitesle sahip olabilir. Yol bisikletleri, yüksek beceri seviyelerine sahip sporcular için en uygun olanıdır.

Dağ Bisikleti veya Hibrit Bisiklet

Bu bisikletler, daha rahat bir pozisyon sunan dik ve nispeten düz gidonlara sahiptir. Tipik olarak, bu bisikletler, asfaltta daha yavaş olan, ağır tekerleklere ve daha fazla dış yapısı olan lastiklere sahiptir. Ön dişlide üç aynakol dişlisi yaygındır ve 27 vites kadar izin verir.



Tandem Bisiklet

Bu, hem yol hem de dağ bisikleti stilleri bulunan iki kişi için yapılmış klasik bisiklettir.

El Bisikleti ve Üç Tekerlekli Bisiklet

Tipik olarak sporcu tarafından zincirlenen üç tekerlekli bir bisiklet; önde bir tekerlek ve arkada iki tekerlek ile donatılmıştır. Bu, denge zorluğu yaşayan bir sporcunun güvenli bir şekilde bisiklet sürmesine izin verebilir. Bir el çevrimi, standart bisiklet gibi aktarma organlarına ve standart bisiklet krank kollarına sahip üç tekerlekli bir çevrimdir. El bisikleti, yalnızca üst gövde kullanılarak pedal çevrilerek ve kaydırılarak çalıştırılır.

Pedallar

Pedallar üç tipte bulunabilir: platform, ayak klipsli ve kayışlı platform pedalı (klipsiz). Antrenörler, sporcuları klipsiz pedallara geçmek için ayak klipsli ve kayışlı platform pedalları kullanmaya teşvik etmelidir. Çift taraflı dağ bisikleti pedallarının kullanımı en kolay olanıdır ve yürümesi güvenli ve rahat olan bir dağ bisikleti veya tur ayakkabısı ile eşleştirilebilir.



Lastikler

Lastikler çeşitli genişlik, çap ve dış profiline sahiptir. Her bir lastik çeşidi, karşılık gelen lastik basıncı ile birlikte farklı özellikler sunar. Dar ve yüksek basınçlı lastik, en az miktarda yuvarlanma direnci sunar. Dağ bisikleti kullanan sporcular için, asfaltta sürüşte yüksek basınçlı düz profilli bir lastik en verimli tercih olacaktır. Antrenörler, lastik patlaması durumunda sporcuları lastik değişimi için doğru boyutta yedek iç lastiklere sahip olmaya teşvik etmelidir.



Sele Çantası

Bisikletçiler antrenman sırasında küçük mekanik problemlere hazır olmalıdır. Sporcularınızın bisikleti, birkaç temel alet içeren küçük bir sele çantası ile donatılmalıdır. Gerekli öğeler aşağıda listelenmiştir.

Sele Çantası Temel Öğeleri

Malzeme	Adet
Yedek iç borular	Minimum bir, iki veya daha fazla
Lastik kolları	İki veya üç
Kimlik Kartı	İsim ve telefon numarasının yazılı olduğu
Yama kiti (konik kenar yamaları)	Bir kit, ancak ekstra tutkal tüpleri satın alın
CO2 Kartuşu (yedek tüpü şişirmek için)	Bir şişirici, üç kartuş

Tamir Kiti

- Taşınabilir alet kutusu veya çantası
- İngiliz anahtarı
- Serbest tekerlek kaldırma araçları
- Freehub kilitleme aracı (eğer Hyperglide tipi freehub ise)
- Zincir anahtarı
- Zincir tamir aracı
- Vites değiştirme ayarı için tornavida
- Krank kolu cıvata anahtarı (3/8"); krank kolu çektirmesi
- Alyan anahtarları: 3, 4, 5 ve 6 mm (Bazı parçalar için 7 ve 8 mm gerekebilir)
- Kombine anahtarlar, özellikle 8, 9 ve 10 mm ayarlanabilir anahtarlar (6 ve 12 inç)
- Pedal anahtarı (pedal anahtarı yerine konik anahtarı kullanmayın)
- Metrik şerit metre (konumlandırma değişikliklerini ölçmek için)



Özel Olimpiyatlar Bisiklet Koçlara Hızlı Başlangıç Kılavuzu

- Plumb bob (konum değişikliklerini izlemek için sadece kordonlu bir ağırlık)
- İşaretleme kalemi (tekerlekleri, mayoları, iç çamaşırları vb. işaretlemek için)
- Bisiklet pompası (her iki tip lastik supabına da uyması gerekir. Schrader ve Presta tipi)
- Yedek lastikler ve tüpler
- Sele borusu sabitleyici cıvata (yedek)
- Zincir yağı
- Elektrik bandı
- Emniyet pimleri



Aksesuar Ekipmanlar

- Bisiklet bilgisayarı
- Pompa veya CO2 kartuş şişirici
- Koniler (trafik ve işaretleme)
- Kronometreler
- Panolar
- Döğük
- İçecek soğutucu
- İlk yardım çantası
- İtmeli süpürge
- Koli bandı



Bisiklet Kuralları Öğretimi

Bisiklete binme kurallarını öğretmek için en iyi zaman antrenmandır. Bisiklet kurallarının tam listesi için lütfen resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kurallarına bakın. Hem bir antrenör hem de sporcunuz olarak şunları yapmanız gerekir:

- Antrenman ve müsabaka için giyilecek uygun üniformayı/kıyafeti öğrenin.
- Sporcunun yarıştığı olayı anladığını gösterin.
- Bölünme sürecinin cinsiyet, yaş ve başlangıç zamanlarını içerdiğini anlayın.
- Hafifletici durumlarda ön sürelerin koç tarafından ayarlanabileceğini unutmayın.
- Rotayı bilin (düzen, tur sayısı vb.)
- Başhakemin yönlendirmesini izlemeyi bilin.
- Diğer sürücülere müdahale etmemeyi bilin.
- Resmi Özel Olimpiyatlar bisiklet kurallarına ve UCI Kurallarına uyun.

Özel Olimpiyatlar Tandem Spor® Kuralları

Tandem bisikleti, yalnızca Tandem Zamana Karşı Yarış anlamına gelir ve resmi *Özel Olimpiyatlar Bisiklet Kurallarında* bulunabilir.

İtiraz Prosedürleri

İtiraz prosedürleri rekabet kurallarına tabidir. Yarışma yönetim ekibinin rolü kuralları uygulamaktır. Antrenör olarak, sporcularınıza ve ekibinize karşı göreviniz, sporcunuz yarışırken resmi Özel Olimpiyatlar Bisiklet Kurallarını ihlal ettiğini düşündüğünüz herhangi bir eyleme veya olaya itiraz etmektir. Siz ve sporcunuz bir müsabakadan istediğiniz sonucu alamadığınız için itiraz yapmamanız son derece önemlidir. O müsabakanın itiraz prosedürlerini öğrenmek için müsabakadan önce müsabaka ekibine danışın. Çoğu zaman, duruma ilişkin basit bir soruşturma, tam bir itirazda bulunmaya gerek kalmadan bir yetkilinin zamanlamasını veya puanlama hatasını düzeltebilir. Yetkililerinizle birlikte çalışmanız önemlidir. Tüm durumlar resmi bir itiraz başvurusu gerektirmez.

Tüm itiraz formları eksiksiz olarak doldurulmalı ve aşağıdaki bilgileri içermelidir:

- Tarih
- Gönderilen zaman
- Spor - Etkinlik - Yaş Grubu - Klasman
- Sporcunun adı - Delegasyon
- İtiraz nedeni (Resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kurallarından veya UCI Kurallarından gelen belirli kural ihlalini belirtin)
- Baş Antrenör İmzası



Özel Olimpiyatlar Bisiklet Koçlara Hızlı Başlangıç Kılavuzu

Bisiklet görgü kuralları

Bisiklette, tüm sürücülerin önce güvenliğin önemini anlaması önemlidir. Sporcularınız tek sıra mı yoksa ikişer ikişer mi sürmeli? Bir antrenör olarak, antrenman yaptığınız yollara bağlı olarak binicileriniz için en güvenlisinin ne olduğunu belirlemeniz gerekir. Her iki şekilde de pratik yapın.

Sporcular, sürüş sırasında asla kulaklık takmamalı veya cep telefonu kullanmamalıdır. Sürücülerin trafik seslerini tanımayı öğrenmeleri ve grubun arkasından yaklaşan bir araba konusunda grubu uyarmaları gerekir. “Arkada araç var” gibi bir anons grubu uyaracaktır. Bir araba yaklaştığında ne yapmanız gerektiğini uygulayın.

Bir grup sürüşüne başlamadan önce bir plan geliştirin, böylece herkes kimi bekleyip kimi beklemediğini bilir. Fakat sporcularınıza yarış sırasında başka bir biniciyi beklememelerini öğretmeyi unutmayın!

Mataralar: Sporcuların her birinin açık bir şekilde işaretlenmiş kendi matarası olmalıdır, ortak matara olmamalıdır. Sporculara ve antrenörlerine her kullanımdan sonra mataraları uygun şekilde temizlemeyi öğretin; haftada bir çamaşır suyu kullanmak mataraların temiz kalmasına yardımcı olur. Sporcularınızla, herhangi bir süre bisiklete bineceklerse, mataralardan nasıl su içecekleri konusunda pratik yaptırın. Uygun becerilere sahip olmayan sporcular bisikletlerinde matara bulundurmamalıdır, yani mataraları antrenör tarafından taşınabilir. Sporculara bisiklete binerken matara atmamaları öğretilmelidir.

Grubun lideri olan sporcular, bir engelin arkasındaki sporcuları uyarmalıdır. Bu sözlü veya işaret ederek yapılabilir. Önde, yolda bir engel görüldüğünde, öndeki binici engelin nerede olduğuna bağlı olarak sağ veya sol eliyle işaret eder. Bazı sporcular için bu, denge veya kontrol sorunları nedeniyle pratik değildir; Bu gibi durumlarda antrenörler engeller için sözlü bir uyarı planı geliştirmeli ve sporcularıyla pratik yapmalıdır.

Burun tükürme ve sümükürme: Bisiklet sürücülerinin sürüş sırasında tükürmeleri veya burunlarını sümükürmeleri gerekebilir. Bazı sporcular burunlarını sümükürmek için ellerini gidondan çekemeyebilirler. Bir antrenör olarak, tükürmek veya burnunu sümükürmek için uygun bir teknik belirlemek için her sporcuyla birlikte çalışmanız gerekecektir. Bir yarış durumunda, sporcunun diğer yarışçılara karşı düşünceli olması gerekir.

Tuvalete gitme: Sporcularınıza müsabakadan en az 30 dakika önce tuvaleti kullanmalarını hatırlatın.

Kıyafet değiştirme: Mümkün olduğunda sporcular etkinliğe bisiklet kıyafetleri ile gitmemelidir. Sporcular, antrenman veya yarıştan sonra bisiklet şortlarını mümkün olan en kısa sürede değiştirmelidir. Yarış veya antrenmandan sonra değiştirilebilecek kuru giysiler bulunmalıdır. Hiçbir zaman sporcuların açık alanda üstlerini değiştirmelerine izin verilmemelidir.

Parkurda ısınma: Sporcular sadece parkurun açık olduğu saatlerde parkurda ısınabilirler. Bisikletçiler, parkuru yarış hızında uygulamanın her zaman mümkün olmadığını anlamalıdır. Sporcular, parkurda antrenman yapan diğer sporculara saygı göstermeli ve parkurda çalışan tüm görevlilere ve parkur şeflerine yol vermelidir. Sürücüler, ısınma sırasında parkurda görülen herhangi bir potansiyel tehlike konusunda yarış yetkililerini uyarmalıdır.

Yarışma Esnasında

Etap: Sporcular, yarışlarının başlamasından yaklaşık 20 dakika önce başlangıç noktasında hazır olmalıdır. Binicilerin başlangıç çizgisine nasıl ulaşacaklarını bilmeleri ve resmi talimatlara göre sıraya girmeleri gerekir.

Yarış: Yarışçılar, yarışçı arkadaşlarına saygı göstermeli ve yarışma sırasında hiçbir zaman küfür kullanmamalıdır. Her zaman güvenli sürüş gereklidir; ani veya düzensiz hareketlere izin verilmez. Bisikletçilere yolun bir tarafından diğerine aniden hareket etmemeleri öğretilmelidir.

Yarış bittikten sonra: Sporcular birlikte yarıştıkları sporcuları tebrik etmelidir.

Hakemleri dinlemek: Sporcular ısınma ve yarış sırasında tüm hakemlerin emirlerine uymalıdır.

Çan çalması: Çan çalması, etkinliğin son turuna girildiğini belirtir. Tüm yarışmacılar liderle aynı turda bitirir. Bir sporcu tur yemişe ve parkurda durması veya parkuru terk etmesi talimatı verildiyse, sporcu bunu yapmalıdır.

Parkurda geriye doğru gitmek: ASLA!

Öncü araç: Binicilerin öndeki aracı geçmesine izin verilmez.



Özel Olimpiyatlar Bisiklet Koçlara Hızlı Başlangıç Kılavuzu

Terimler Sözlüğü

Terim	Tanımı
Aerobik	Vücudun oksijen ihtiyacının sürekli olarak karşılanmasını sağlayan yoğunluktaki egzersiz. Bu yoğunluk uzun süreler boyunca sürdürülebilir.
Anaerobik	Vücudun oksijen ihtiyacının karşılanabileceği yoğunluğun üzerindeki egzersiz. Bu yoğunluk sadece kısa süre için sürdürülebilir.
Apex	Gerçekleştirilen dönüşün girişten çıkışa en keskin kısmı.
Attack	Diğer sporculardan uzaklaşmak için hızdaki ani artış.
Çakılmak (Bonk)	Yarış sırasında yeterince yiyip içmemenin yol açtığı, kaslardaki oksijenin tükenmesi sonucu oluşan şiddetli bitkinlik durumu.
Göbek	Geleneksel aynakolun aks, çanak ve yatakları veya sızdırmaz yatak aynakollarının kartuşu dahil aynakolun monte edildiği çerçeve parçası.
Fren Kaliperleri	Gidon üzerinde bulunan ve fren kablosunu çeken ve böylece frenleri harekete geçiren kollarıdır.
Fren Kolları	Birden fazla vitesle sahip bir bisiklette hem ön hem de arka tekerlek frenlerini kontrol eden gidonlara takılan mekanizmalar.
Fren Balataları	Frenleme sırasında diski sıkıştıran fren kollarına bağlı lastik balatalar.
Fren davlumbazları	Fren kaliperlerinin kauçuk kaplaması, “davlumbazlara binmek” deyimini, eller fren davlumbazlarına dayanarak sürmektir.
Kaçış grubu	Pelotondan ayrılan lider binici veya binici grubu. Gruptan ayrılan ve peloton ile lider arasındaki ikinci bir sporcu veya sporcu grubuna takipçi grup denir.
Arayı Kapatmak	Peloton’dan ayrılmak ve ilerideki sporcu ile temas sağlamak.
Peloton	Bir yarıştaki ana sporcuların bulunduğu küme; ayrıca grup da denilebilir.
Kablo Makası	Bir frenin veya vites kablosunun düzgün bir şekilde kesilmesi için gerekli, dişleri bir makas gibi birbirini geçerek kesen tel kesici.
Kadans	Dakikadaki pedal devri (rate per minute-rpm).
Kaset	Arka göbekteki dişli-çark takımı; ayrıca serbest tekerlek, küme veya blok da denilebilir.
Zincir	Arka tekerlek ve ön dişli arasındaki esnek metal bağlantı. Pedallardan gelen gücü arka tekerleğe iletir.
Aynakol	Aynakol üzerinde bir zincir dişlisi; ayrıca bir yüzük.
Dişli	Zinciri hareket ettiren dişli çarklar. Bir ila üç vitesli bisikletlerde bir zincir halkası bulunur. On ila on altı vitesli bisikletlerde iki zincir halkası bulunur. On altıdan fazla vitesle sahip bisikletlerde (tur ve dağ bisikletleri) üç dişli bulunur.
Zincir desteği	Göbekten arka çıkışlara kadar uzanan küçük boru
Zincir Aleti	Bağlantılardan birinden pimi çekerek zinciri kırmak için tasarlanmış bir alet.
Takipçi	Bir pelotonun önündeki bir kaçıyı yakalamaya çalışan grup veya sporcu.



Özel Olimpiyatlar Bisiklet Koçlara Hızlı Başlangıç Kılavuzu

Terim	Tanımı
Tur	Bir yarışta iki veya daha fazla kez binilen parkur
Kelepçe	Bir bisiklet ayakkabısının tabanında pedala takılan metal veya plastik bağlantı parçası.
Perçin	Lastik ve tüp ayrılır ve lastik, bir araba lastiği gibi jantın kenarlarını kavramak için basınç altında genişler.
Kilitli Pedal	Kilitli ayakkabılarla kullanılmak üzere tasarlanmış pedallar. Kelepçe klipssiz pedala takılarak ayak pedala tutulur.
Dişli	Arka tekerleğin kasetindeki veya serbest tekerleğindeki bir zincir dişlisi.
Aynakol	Bir çift krank kolu.
Kriteryum	Yaklaşık bir mil veya daha az olan bir parkurda birden fazla turdan oluşan toplu grup yarışı.
Bisiklet Eldiveni	Kürek veya golf eldivenine benzer parmaksız bir eldiven, ancak parmaklıklarda rahatlık ve çarpmalara karşı koruma için avuç içi dolguludur.
Cyclocross	Çoğunlukla arazi bir parkurda, binicileri inmeye zorlayan ve engellerin olduğu sonbahar veya kış yarışı
Attırıcı (ön ve arka)	Zinciri bir dişli çarktan diğerine hareket ettiren mekanizma. Ön attırıcı, zinciri iki ila üç dişli arasında hareket ettirirken, arka attırıcı, zinciri 8 dişli arasında hareket ettirir.
Vites Değiştirme Ayarı	Vites kablosunun arka attırıcıya girdiği plastik veya metal bir namluyu sola veya sağa çevirerek, attırıcının arka göbekteki dişlilere göre asılı olduğu yeri ayarlar. Ön attırıcı genellikle kablo eki değiştirilerek ayarlanır. Ön ve arka attırıcılardaki ayar vidaları, tüm hareket aralığını belirler.
Vites küçültme	Daha düşük bir vites geçmek için, arkada daha büyük dişli, önde daha küçük dişliye geçmek
Alt boru	Kulaklığın altından orta dirseğe kadar uzanan boru.
Draft yapmak	Deryar; rüzgar akımında başka bir sürücünün (önde binici tarafından oluşturulan hareketli bir hava cebi) arkasında yakın binerek rüzgar direncini azaltmak. Bu, ikinci sürücünün daha az çabayla hızı korumasını sağlar. Draft yapan bir binici, çabadan %25'e kadar tasarruf edebilir ve yarışın sonunda daha fazla dinlenebilir.
Aktarma Organları	Direkt olarak tekerleğin dönüşüne dahil olan; Zincir, aynakol ve kaset.
Ergometre	Fizyolojik testler veya iç mekan antrenmanlarında kullanılan, ayarlanabilir dirence sahip, sabit, bisiklet benzeri bir cihaz.
Besleme Bölgesi	Bir yarış parkurunda binicilere yiyecek ve içecek verilmesi için belirlenmiş alan. Çoğu binici sağ elini kullandığı için sağdan beslemek gereklidir. Sol el kullananlar için soldan takviye yapılmalıdır.
Sprint Finiş	Ana bisikletçi grubu tarafından bitiş çizgisi için yapılan sprint.



Özel Olimpiyatlar Bisiklet Koçlara Hızlı Başlangıç Kılavuzu

Terim	Tanımı
Sabit Dişli	Serbest tekerlek mekanizması olmayan bir aynakol dişlisi ve bir arka dişli kullanan doğrudan güç aktarma organı. Aktarıcı ve freni olmayan ve pedallara ters basınç uygulayarak hızı azaltan paletli bisikletlerde kullanılır. Pedal çevirme tekniğini geliştirmek için silindirlerde veya yol eğitim bisikletlerinde de kullanılır.
Ayak Freni	Pedallar geriye doğru itildiğinde arka tekerleği durduran mekanizma. Sabit dişli bisikletlerde ayak frenleri kullanılır.
Kadro	Bisikletin gövdesi. Malzemesi çelik, alüminyum, titanyum ve karbon fiber gibi hammaddelerden yapılır.
Filiper	Çeşitli vitesler sağlayan, arka tekerleğe bağlı dişli çark kümesi.
Ön Maşa	Ön tekerlek üzerinden aşağı çatalanan, kafa borusundan ön aksa uzanan bir bisiklet kadrosu bileşeni.
Ara açmış sürücü	Genellikle yorgunluk nedeniyle arkadaki sürücünün deryardan geriye düşmesi sonrasında, öndeki sürücünün ani hız artışı yaparak ara açması.
Vites	Zinciri hareket ettiren Dişli çark (bazen halka olarak da adlandırılır).
Vites Kolu	Ön ve arka vites değiştiricileri etkinleştirerek vites değiştirmek için kullanılan kol.
Grup Set	Aynakol, frenler, kaliperler ve ön ve arka vites değiştiricileri içerir.
Çekiç	Büyük viteslerde sert sürmek için.
Gidon	Bisikletin direksiyon aparatı.
Gidon Bandı	Gidonları kapatmak için kullanılan bant. Genellikle plastik, mantar veya kumaştan yapılır. Bazı tiplerde köpük dolgu vardır.
Furç	Gövde ve çatalın sabitlendiği kafa borusunun üst ve alt kısmındaki yatak aparatı; oynama olmayacak şekilde sıkıca ayarlanmalı, ancak sıkı olmayacak şekilde ayarlanmalıdır.
Alın Borusu	Çerçevenin ön tarafında kısa dikey boru.
Kask	Kafa yaralanmalarından korunmak için başa takılır. Özel Olimpiyat sporcuları ve antrenörleri tarafından kullanılan kasklar, Amerikan Ulusal Standartlar Enstitüsü (ANSI Z 90.4) standartlarını karşılamalıdır.
Salon Antrenmanı	Salon antrenmanı yapmak veya yarıştan önce ısınmak için kullanılır. Ön veya arka tekerlek çıkarılarak iç mekan antrenman ünitesine bisiklet takılır. Sporcu kendi bisikletini kullanabildiği için salon antrenmanı iyi bir antrenman aracıdır.
İnterval	Efor periyotlarını dinlenme periyotlarıyla birleştiren bir antrenman yöntemi.
Pik dönem	Sert hızlı sürüş dönemi.
Zıplamak	Seleden sert bir şekilde hızlanma.
Lider sporcu	Bir sürücü arkasındakileri kendi akışında çizgiye yönlendirdiğinde, diğeri sprintin son metreleri için ilk sürücünün etrafında toplanabilir. Sprint lokomotifinin önündeki sporculara denir.
Geç Bitiren	Bir etap yarışını son bitiren sporcu, bir onur pozisyonu olarak kabul edilir. Çünkü son olmak, ancak zaman sınırında elenmemek için biraz beceri ve planlama gerektirir.



Özel Olimpiyatlar Bisiklet Koçlara Hızlı Başlangıç Kılavuzu

Terim	Tanımı
Makara	Düz bir yüzey üzerinde duran dikdörtgen bir rafa paralel olarak yerleştirilmiş üç silindirden (çapı silindir tipine bağlı olarak yaklaşık üç ila on iki inç) oluşan bir iç mekan antrenman cihazı
Sele	Bisiklet koltuğu
Sele Yaraları	Pedal çevirmenin neden olduğu sürtünmeden kaynaklanan kasıktaki cilt sorunu
Schrader Valf	Araba lastiklerinde bulunanlara benzer iç tüp valfi
Sele Yüksekliği	Koltuğun orta göbekten yüksekliği; koltuğun orta göbek üzerinde öne ve arkaya konumlandırılması; koltuğun öne ve arkaya yatırılması
Sele Dayanımı	Koltuğun arkasından arka çıkışlara doğru inen küçük borular
Sele Borusu,	Seleden Göbek hizasına kadar uzanan boru
Dikiş Lastiği	İç lastiğinin etrafına dikilen ve hafif içbükey bir jant üzerine yapıştırılan lastik, aynı zamanda "boru şeklinde" olarak da adlandırılır
Vites Kolu	Modern vites kolları, fren kaliperlerine yerleştirilmiştir; bundan önce, vites kolları aşağı borunun üst kısmına yakın bir yere yerleştirilmişti
Arka Tekerleğinde Durmak	Birinin tam arkasında, deryarında binmek
Slipstream	Hareket eden bir sürücünün arkasındaki korumalı hava cebi.
Spin	Yüksek kadansta pedal çevirme yeteneği
Jant Teli	Bir tekerleğin içini oluşturan ve tekerleği yuvarlak (veya doğru) tutan ince metal destek çubukları
Jant Anahtarı	Bir jant telinin üst kısmına uyacak şekilde tasarlanmış bir yuvaya sahip bir anahtar
Sabit Bisiklet	İç mekan eğitimi için sabit bir bisiklet kullanılır. Ünite farklı direnç seviyeleri sağlar.
Boğaz	Furç'un üst kısmından gidona kadar uzanan çubuk
Tempo	Hızlı, kadanslı sürüş
Büyük Kesik	Bir delik, lastik muhafazasının bir veya daha fazla ipliğini kestiğinde lastiği atın
Zaman Denemesi	Zaman denemesi, parkur mesafesini en kısa sürede kat etmek amacıyla sporcuları bireysel zamana karşı yarıştıran disiplindir. Parkur, genellikle 500 metreden 1 km'ye kadar olan mesafeler için düz ve 5 km'den 25 km'ye kadar olan mesafeler için gidiş gelişlidir
Lastik	Jantı korur. Lastikler, jantın boyutuna bağlı olarak çeşitli boyutlarda gelir. Lastikler, bisikletin kullanıldığı araziye bağlı olarak farklı dış yapısına sahiptir. Dağ bisikleti lastikleri normalde dişlidir, yol yarışı lastikleri ise düz bir dışa sahiptir
Üst Boru	Koltuktan kulaklığın üst kısmına uzanan çerçeve borusu



Özel Olimpiyatlar Bisiklet Koçlara Hızlı Başlangıç Kılavuzu

Terim	Tanımı
Ayak Klipsi	Ayağı pedal üzerinde tutan bir pedala bağlı ayak parmağı parçası.
Tüpler	Lastikleri şişiren havayı tutan tüpler.
Dönüş Noktası	Sürücülerin bir gidiş-dönüş zamanlı deneme parkurunda yönü tersine çevirdiği nokta.
UCI	Union Cycliste Internationale, Uluslararası bisiklet yarışları Federasyonu
Vites yükseltme	Küçük dişliye veya daha büyük aynakol dişlisine geçmek, daha yüksek bir vites geçme işlemi
Velodrom	Bisiklet yarışları için eğimli bir parkur.



Ek: Beceri Geliştirme İpuçları

İki Tekerlekli Bisiklet Sürmeyi Öğrenmek

Bir sporcuya iki tekerlekli bisiklet kullanmayı öğretmenin birçok yöntemi vardır. Başarılı bir yol, sporcunuzun her iki ayağıyla yere dokunurken seleye rahatça oturabileceği doğru boyutta bir bisiklet bulmaktır. Bu, normalde sürücü için çok küçük bir bisiklet kullanmak anlamına gelebilir, ancak öğrenmek için güven ve güvenlik katabilir. Sürücünün ayaklarıyla yere kolay ve net bir şekilde erişmesini sağlayan pedalları, krankı ve zinciri çıkarmak en iyisidir. (Bu öğrenme aşamasında sporcunuzun uzun tayt ve uzun kollu bir üst forma giymesi tercih edilir.) Çok hafif bir iniş bulun ve bisikletin itme gücü için ayaklarını ileri geri kullanmasını sağlayın. Sporcu ayakları yerden yüksekte hafif yokuş aşağı inebildiğinde, pedalları yeniden takmanın zamanı gelmiş demektir, böylece sporcu bisikleti ileri doğru hareket ettirmek için kullanmayı öğrenebilir. Sık sık birine iki tekerlekli bir araç kullanmayı öğretiyorsanız, bu amaç için küçük bir bisiklet ayarlamak en iyisi olabilir. Bu tatbikat gibi durumlarda kullanmak için bir bisiklet kurun ve göstermeye hazır olun.

Antrenman için tekerlekler, bisiklete binmeyi öğrenmek için muhtemelen en yaygın yöntemdir. Bu yöntemin bir avantajı, tekerleklerin bisikleti daha dengeli hale getirerek sürücüyü daha güvenli hale getirmesidir. Örneğin, eğitim tekerlekleri olmayan durdurulmuş bir bisiklet ayağa kalkmaz. Sürücü denge kazandıkça, eğitim tekerlekleri küçük artışlarla kaldırılabilir. Eğitim tekerleği ile hızlı viraj almada daha dikkatli olmanız gerektiğini unutmayın.

Temel Bisiklet Becerileri

Bisikletçiler, farklı öğretim yöntemleriyle farklı becerileri en iyi şekilde öğreneceklerdir. Sürücülerinize öğretmenin en verimli yolunu öğrenmek, bir antrenör olarak sizin zorluğunuzdur. Bazılarının çok daha fazla sözlü açıklamaya ihtiyacı olacak, bazıları ise sadece örnek olarak öğrenecektir. Becerileri adımlara ayırmak, öğretme sürecini basitleştirecek ve bazı adımları gerçekleştiren ancak henüz tüm beceriyi edinmeye hazır olmayan sporculara olumlu pekiştirme sağlayacaktır.

Bisiklet Sürme Dirillerini Öğrenme

İniş Aşağı İnme Dirili

Bisikleti hafif eğimli bir yola yerleştirin. Sporcu, ayakları yerde olacak şekilde, bisikleti dengede tutan ayaklar olmadan bisiklete rahat bir şekilde oturabilmelidir. Pedalları kullanmadan sporcu bisikleti yerden itmeli ve ayakları yukarıda olacak şekilde ayaklar yere değmeden iniş aşağı gitmelidir.

Pedal Dirili

Sporcu bisiklete oturur, sağ ayağını sağ pedala koyar, sol ayağı üzerinde dengede durur ve bisikleti ileri hareket ettirmek için sol ayağıyla iterken aynı zamanda sağ ayağını pedala bastırır. Baş yukarıda tutulmalı ve ileriye bakılmalıdır. Bisiklet ileri doğru hareket etmeye başladığında sol bacağını sol pedala yerleştirin.

NOT: Sabit bir mekanizma (makara veya trainer) varsa; sporcunun bisikletini bu mekanizmaya monte edin ve pedal çevirme pratiğini burada yapın.

Tek Ayak İzole Pedal Dirili

Sporcunun pedaldan bir ayağını kaldırmasını ve diğerini kullanarak tam bir pedal devrini tamamlamasını sağlayın. Serbest ayağın arka tekerlekten uzak durduğundan emin olun. Tek bacaklı diriller 20 turla başlamalı ve 40'a kadar ilerlemelidir. Bacakları değiştirin ve bir bacağın diğerinden daha güçlü veya daha koordine olup olmadığına bakın.



Özel Olimpiyatlar Bisiklet Koçlara Hızlı Başlangıç Kılavuzu

Pedal Takma ve Başlangıç Yapma

Pedal takmak bisiklete binmenin ön şartıdır.



Pedal Takma ve Başlangıç Yapma Dirili

Sporcu bisikletin üstüne biner, sağ ayağını sağ pedala koyar, sol ayağı üzerinde denge sağlar. Bisikleti ileri doğru hareket ettirmek için sol ayağıyla bisikleti iterken aynı zamanda sağ ayağı ile pedala kuvvet uygular. Bisiklet ilerledikçe sporcu kendini selenin üzerine atar. Bisiklet ileri doğru hareket etmeye başladığında, başını yukarıda tutarak ve ileriye bakarak sol bacağını sol pedala yerleştirir. Sporcu, ileri doğru ve düz bir çizgide pedal çevirebilmelidir.



Fren Yapma (El freni)

Sporcularınıza doğru frenlemenin önemini vurgulayın. Farklı durumlarda, frenlemeye ne zaman başlayacağını bilmek, frenlemenin önemli bir yönüdür. Sporcularınız, ön ve arka frenlerin bisikleti farklı şekillerde durdurduğunu bilmelidir. Her iki freni kullanarak bisikleti yavaşlatmak veya durdurmak en iyisidir. Yalnızca arka fren kullanılırsa, bisiklet eninde sonunda duracaktır. Arka frenle aynı miktarda basınç ile ve sadece ön fren kullanılırsa, bisikletçi takla atabilir. Doğru frenleme, ön ve arka frenler arasındaki dengeyi bilmenin yanı sıra gidonların “kaymasını” veya taklayı önlemek için arka tekerleğe ağırlık vermeyi içerir. Frenleme becerileri, aşırı tepki vermemeyi, yavaşça fren yapmayı ve fren yaparken pedal çevirmeyerek frenleri “yumuşatmayı” içerir.

Frenleme (El Freni) Drili

El freni ile durma drili

Bisiklete pedalı takın ve bir koniye doğru pedal çevirin. Frenlere eşit basınç uygularken pedal çevirmeyi bırakın, bisiklet durana kadar fren kollarını sıkın.

NOT: Sporcunun ön ve arka freni tanınması ve kolları sıkma pratiği yapabilmesi gerekir. Sporcunun her freni sıkma alıştırmalarında; arka freni etkinleştirmek için sağ kol ve ön freni etkinleştirmek için sol kolu kullanmalıdır.

NOT: Sabit bir mekanizma(makara veya trainer) varsa, sporcunun bisikletini bu mekanizmaya takın ve frenleme pratiğini burada yapın.



Durma ve Pedal Sökme

Sporcu, mekanik fren sistemini kullanarak bisikleti durdurabilmeli, güvenli ve doğru bir şekilde ineabilmelidir.



Durma ve Pedal Sökme Dirilleri

Ayak Pedalı ile Durma Dirili

Bisikleti takın ve bir koniye doğru pedal çevirin. İleri pedal çevirmeyi bırakın ve sol pedal ileri ve sağ pedal geri olacak şekilde pedalları orta konumda (saat 3 ve 9) tutun. Sağ pedalı yavaşça geriye ve aşağıya doğru itin; bisiklet yavaşlarken frenlere baskı uygulamaya devam edin.

Bisiklet durmadan hemen önce, seleden inmeye hazırlanmak için sol ayağınızı pedaldan hafifçe kaldırın. Bisikleti sola doğru eğin ve tamamen durduğunda sol ayağınızı yere koyun.

El Freni ile Durma Dirili

Bisikleti takın ve bir koniye doğru pedal çevirin. Eşit basınç uygularken pedal çevirmeyi bırakın, bisiklet durana kadar fren kollarını sıkın.

Bisiklet durmadan hemen önce, seleden inmeye hazırlanmak için sol ayağınızı pedaldan hafifçe kaldırın. Bisikleti sola yaslayın ve tamamen durduğunda sol ayağınızı yere koyun.

Pedal Sökme Dirili

Durma dirili prosedürünü izleyin. Tamamen durduktan sonra bisikleti hafifçe sola yaslayın, sol ayağınızı pedaldan çekin ve sol ayağınızı yere koyun. Daha sonra atlet seleden ileri doğru hareket eder, vücudunun üst kısmını hafifçe öne doğru eğin, sağ bacağını geriye doğru kaldırın ve her iki eli de gidonu tutarken gövdesini seleden kaldırın.

Klipsler ve pedal sistemleri için ayağı pedaldan çıkarmak veya gevşetmek ekstra zaman alır. Durmadan önce sol ayağı pedaldan çıkarmak için fazladan zaman tanıyın.



Düz ve Kontrollü Bir Çizgide Sürme

Düz bir çizgide binmek, tüm bisikletçilerin ihtiyaç duyduğu birincil beceridir; bir bisikletçi, koşullar ne olursa olsun sabit bir şekilde sürüş yapabilmelidir. Bir bisikletçi bir grup ile binmeden önce bu beceriye sahip olmalıdır.

Düz ve Kontrollü Bir Çizgide Sürme Dirilleri

Düz Çizgide Sürme Dirili

Aralarında rahatça dolaşmak için yeterli alana sahip, birbirine paralel beş ila altı koniden oluşan iki sıra oluşturun. Sporcu bu tatbikatla rahat ettikçe koniler arasındaki mesafeyi artırın ve genişliği azaltın.

İleriye Bakma Dirili

Yukarıdaki alıştırmayı kullanarak sporcu, antrenör tarafından tutulan bir renk kartını tanımlar.

Düz Çizgide İlerlerken Başka Bir Sürücü ile Omuz Omuza Sürme Dirili

Düz çizgide dürme dirilini kullanın, başka bir koni sırası ekleyin.



Yön Değiştirme

Yön değiştirme, dönüşü veya yönlendirmeyi içerebilir. Döndürme, sporcunun sürüş yönünü değiştirmek için gidonu çevirdiği bir tekniktir; bu teknik yalnızca daha düşük hızlarda kullanılmalıdır. Dönüş, sporcunun düşük hızlarda yön değiştirmesine izin veren daha temel bir beceridir. Gidon kullanma, sporcunun yüksek hızlarda yön değiştirmek için yere eğerek kalçalarının ağırlık aktarımını kullandığı ara bir beceridir.

Üç tekerlekli bir bisiklete binmek zorlu bir görev olabilir. Bisiklette olduğu gibi, yöntem pedal çevirmeyi durdurmak, ağırlığı iç pedala aktarmak ve mümkün olduğu kadar fazla ağırlığı döngünün içine almaktır. Meyil, iç arka tekerleğin yerden kalkması ve üç tekerlekli bisikletin devrilmesine neden olabilir. Sürücüyü iç tekerleğin üzerindeki bu ışık hissine alıştırmak, virajı ciddi şekilde dönmenin veya hızı arttırmanın kazaya neden olacağını bildiği sürece iyidir.





Yön Değiştirme Dirilleri

Gidon Kullanma Dirili

Bir koni çemberi yapın veya daire yapmak için tebeşir kullanın. Bisikleti iki elinizle gidondan tutarak sol tarafta bisikletin yanında durun. Bisikleti dairenin etrafında saat yönünün tersine doğru itin; bisikletin sağında dururken saat yönünde giderek alıştırmayı tekrarlayın.

Her yönde birkaç tur attıktan sonra, sporcu bisiklet ile uzaktan pedala takar ve yavaşça ileriye doğru pedal çevirir. Daireye yaklaşarak daireye yönelir ve her iki yönde birden fazla tur atar.



Figür 8 Dirili

Koni veya tebeşir kullanarak bir sekiz rakamı çizin ve sporcuların sekiz rakamı ile çizdiğiniz parkurda sürmelerini sağlayın.





Slalom Dirili

Yaklaşık 7 metre aralıklarla düz bir çizgiye on koni yerleştirin. Parkura başlamadan önce, sporcu ilk koniden çok önce bisiklette kontrolü sağlamalıdır.



Viraj Dönme Dirili

Koni çemberine geri dönün. Bu kez atlet bisikleti koltuğun üstünden tutar ve bisikletin daireyi takip etmesini sağlamak için bisikleti hafifçe içeriye yaslar. Sporçunun bu egzersizi her iki yönde el değiştirerek yapmasını sağlayın.

Dönüş yapmak için bir köşe bulun veya konileri kullanın. Sporcu bisiklete biner ve makul ama kontrollü bir hızda, iç pedal yukarı ve baş yukarıda olacak şekilde köşeye yaklaşır ve dönüşü bakar. Sporcu boşta, pedal çevirmez ve iç diz dönüşü dönüktür. Sporçunun köşeye ters yönde yaklaşmasını sağlayarak bu alıştırmayı tekrarlayın.

NOT: Sporçunun dönüşü yaklaşımdan hemen önce dizinin içini dirseğe değdirmeyi düşünmesi faydalı olabilir.





Orta Düzey Bisiklet Becerileri

Sonraki beceriler, sürücüyü sadece bisiklete binmekten daha fazlasını yapmaya hazırlayacaktır. Şimdi çevremizdeki diğer sürücülerini de hesaba katacak ve daha verimli sürüş yapacağız.

Tarama (Arkayı Kollama)

Geriye bakarken düz bir çizgide ilerlemek çok zordur; ancak arkanızda neler olup bittiğini görmek size yardımcı olmakla kalmaz, bazen bilmek de gereklidir. Tarama, düz bir çizgiyi korurken bir yandan diğer yana ve arkaya bakabilme yeteneğidir. Arkadan gelen sporcular için sol omzun üzerinden bakmayı, şerit değiştirmek için geriye bakmayı ve iç taraftan geçmeye çalışan biri olup olmadığını görmek için sağa bakmak önemlidir. Tüm bu hareketlerin düz bir çizgide gidilerek yapılması gerekir. Bisikletçiler, gidonlarını dönmek için baktıkları yöne çekme eğilimindedir. Örneğin, arkaya ve sola bakarken, sürücü sol elini gidondan çekerek bisikletin sola dönmesine neden olur. Bunu önlemek için vücudunuzun üst kısmını gevşetin ve ellerinizi gidon üzerinde gevşetin. Geçtikleri diğer binicileri bulmaya çalışırken, bisikletçiler arkasında veya yanında bulunan sürücülerin ön tekerleğini görebilmek için kol altından bakabilmeli ve arka tekerleğin ötesini görmek için kollarının altına ve arkaya bakabilmelidirler.





Tarama (Arkaya Bakma) Dirili

Sıraları yaklaşık 5 metre uzunluğunda ve 1 metre aralıklı olacak şekilde iki sıra paralel koni (beş veya altı koni) sırası kurun. Sporcudan konilere makul bir hızda yaklaşmasını ve düz bir çizgide sürüş alıştırmaları yapmak için bisikletini koniler arasında birkaç kez sürmesini isteyin. Sporcu düz bir çizgide güvende olduğunda, sporcudan koniler arasında artık orta hızda gitmesini isteyin. Yolun yarısında, sporcudan düz bir çizgiyi korurken kısaca sola bakmasını (tarama) ve antrenör tarafından tutulan bir kartın rengini belirlemesini isteyin. Arkada tarama alıştırmaları yapmak için, sporcudan kartı tanımak için sol omzunun üzerinden geriye bakmasını isteyin ve ardından bisikletin düz bir yol izlediğini kontrol etmek için dikkatlice izleyin. Sporcu kartın rengini belirtmelidir. Rotayı hem sola hem de sağa alternatifleyin.

İpucu: Sporcu, kartı arama alışması için yaklaşırken kartları yakıp söndürerek başlayın. Ardından, sporcunun sizi geçmesini bekleyin ve kartın yanıp sönmesini sağlayın, böylece sporcunun sola doğru yaklaşık 90 derecede taraması gerekir. Son olarak, sporcu geçene kadar kartın yanıp sönmesini bekleyin, böylece sporcunun kartı görmek için omzunun üzerinden taraması gerekir. Önce sabit bir bisiklet üzerinde pratik yapın. Düz bir çizgide sürmeye devam etme, iki elinizi de gidonun üzerinde tutma ve taramak için omuzları değil başınızı çevirme ihtiyacını vurgulayın.



Ellerin Gidondaki Konumunun Değiştirilmesi

Hem verimli hem de rahat bir sürüş için, sürücü sürüş sırasında gidon üzerinde ellerin konumunu değiştirebilmesi gerekir. Gidon üzerindeki kavrama hafif ve rahat olmalıdır. Bisikletin düşük gidonu varsa, çoğu kontrol buradadır, bir veya iki parmak frenler üzerinde durur. Rahat ve kolay bir sürüş için, sürücü ellerini fren kollarının üst kısmına yerleştirmenin en rahat şekil olduğunu hissedebilir. Ayrıca üst taraf, göğsün daha açık olmasına ve daha kolay nefes almak için diyaframın daha az sıkıştırılmasına olanak tanıdığı için tepelere tırmanmak için tercih edilen el-gidon pozisyonudur.

Bir elini gidonun üst kısmının merkezine, gövdeye yakın bir yere koymak, sürücünün bir su şişesi veya hidrasyon sisteminden yararlanması, vites değiştirmek, sinyal vermek için tek elle sürerken iyi ortalanmış bir direksiyon tutmasına yardımcı olacaktır. Sürücünün, frenleme veya vites değiştirmeye uyum sağlamak için ya da sadece uzun bir sürüşten sonra ellerindeki basıncı azaltmak için çubuklar üzerindeki el pozisyonunu değiştirmesi gerekecektir.

Sporcu, bisikletin kontrolünü kaybetmeden el pozisyonlarını sık ve rahat bir şekilde değiştirme becerisini geliştirmelidir. Gidon yerine kalçalar ile bisikleti yönlendirmek için bir "direksiyon" tarzı benimsemek, bu tekniğe uyum sağlamada çok yardımcı olacaktır. Tüm bunları yapabilmek için, sporcunun gidona göre seleye daha fazla ağırlık vermesi gerekecektir.



El Pozisyonu Dirilleri

Vuruş Dirili

Sporcunun ellerini gidonun tepesine, gidon boğazının merkezine doğru ve vücut ağırlığını seleye doğru hareket ettirmesini sağlayın. Sporcu bisikletin üzerinde oturuyor olmalı. Sporcuya, baskın eli gidondan çıkarması ve ardından çabucak değiştirmesi talimatını verin. Bunu giderek daha uzun aralıklarla yapın. Gidona vuracaktı gibi başlayın ve ardından elin gidondan uzakta olduğu süreyi artırarak sporcunun güvenini ve güvenliğini artırın.



Tek El Dirili

Sporcu daha güvenli hale geldikçe, su şişesine dokunmak, el sallamak ve kaska dokunmak gibi daha fazla alıştırmaya uygulayabilirsiniz. Ardından sinyal vererek baskın olmayan ele geçin. Bu diriller boyunca, gidonun üzerindeki el, gidon boğazına yakın merkezde olmalıdır.

NOT: Dirili ilerletmek için, su şişesini kafesten bakmadan çıkarmayı ve ardından kafese yerleştirmeyi deneyin (yerleştirmek, çıkarmaktan çok daha zordur).



Parmak Dirili

Bu dirilin daha da gelişmiş bir versiyonu, sporcunun SADECE parmak uçlarını barlara yerleştirmesini sağlamaktır. Tepelerden başlayın (ancak zorluğu daha da artırmak için bu, gidonun alt kısmında yapılabilir). Ardından, beceri ve güven arttıkça gidonla temas eden parmak sayısını azaltın.



Mataradan veya Hidrasyon Sisteminden (CamelBak®) Su İçme

Egzersiz yaparken susuz kalmamak bir zorunluluktur ve bu nedenle bisiklet sürerken su içmek önemli bir beceridir. Bisiklette önerilen iki tane su içme yöntemi vardır; biri su şişesinden diğeri hidrasyon sisteminden. Su şişesi, bisiklet kadrosunda matara kafesinde taşınan şişeye oldukça belirgindir. Hidrasyon sistemi, su içme borusunun sürücünün ağızına kadar ulaştığı sırt çantası tipi bir rezervuardır.



Mataradan veya Hidrasyon Sisteminden (CamelBak®) Su İçme Dirili

İlk olarak, sporcu bisikletin üzerinde dururken sporcunun mataraya bakmadan şişeyi çıkarmasını ve su içmesini sağlayın. İkincisi, sporcunun bir eli gidon üzerinde ve serbest elin size el sallamasıyla egzersiz yapmaya başlayın. Sporcunun bisikleti 30 saniye boyunca tek elle kontrol edebilmesi gerekir. Eli boğaza yakın yerleştirmek, bisiklet üzerindeki en stabil tek elle kontrol pozisyonudur. Ardından, düz bir çizgide sürerken sporcunun şişeyi çıkarıp içmesini sağlayın. Gözü yoldan ayırmamak ve şişeyi görmek için aşağıya bakmak zorunda kalmamak önemlidir.

CamelBak hidrasyon sistemi ile içme borusunu ağza sokmak için eli sadece kısa bir süre için gidondan çıkarmak gerekir. Sporcu bisiklet sürerken bir elini işaret parmağını burnuna dokundurur ve bu beceride rahat olduğunda, bisiklet sürerken ağızına içme borusunu sokabilecektir.



Vites Değiştirme

Vites değiştirme, sporcunun çeşitli zeminlerde binmesine ve engelleri aşmasına izin veren ayarlama işlemidir. Örneğin, yüksek bir dişli kullanarak bir tepeye çıkıyorsanız (örneğin, zincir önde büyük dişlide ve arkadaki küçük dişlide) muazzam bir dirençle karşılaşsınız ve bu da sporcunun tepeye ulaşmasını önleyebilir. Çözüm, bir tepeye ulaşmak için daha düşük bir vites geçmektir (örneğin, zinciri önde daha küçük dişlide ve / veya arkada daha büyük bir dişlide olmalı).

En rahat ritmi bulmak için sporcu ile birlikte olun. Sporcuya ritmin nasıl hissettirdiğini anlamasını isteyin (belki bir bisiklet bilgisayarına atıfta bulunarak) ve zemin değiştiğinde bu kadansı sürdürmesi için ona vites değiştirme talimatı verin. Çok hızlı pedal çeviriyorsa, sporcunun direnci artıran bir vites geçmesini söyleyin; çok sert veya çok yavaşsa, biraz daha kolay bir vites geçmesi için uyarın. Tepeye yaklaşırken, sporcunun zemin değişimini önceden tahmin etmesi ve gerekmeden önce vites değiştirmesi ve vites değiştirme süreci boyunca pedal çevirmeye devam etmesi gerektiğini hatırlaması gerekir. Vites değiştirirken sporcunun kaymaması gerekir.





Özel Olimpiyatlar Bisiklet Koçlara Hızlı Başlangıç Kılavuzu

Vites Değiştirme Dirili

Sabit bir mekanizma (makara/trainer) kullanarak, sporcudan vites değiştirme alıştırmaları yapmasını isteyin. Yoldayken düz bir çizgiyi korumak için sporcuyu viteslere değil ileriye bakmaya teşvik edin. Sporcuya görme ile değil, hissederek hangi viteslerin pedal çevirmenin daha kolay veya daha zor olduğunu belirlemesini isteyin. Sporcudan vites değiştirirken sabit bir kadansı korumasını isteyin ve viteslerin pedal çevirmenin ne kadar zor veya kolay olduğunu nasıl etkilediğini vurgulayın.

Yolda, düzlüklerin ve tepelerin bir arada sunulduğu bir parkur bulun. Sporcunun yanında sürerken, sporcudan zemin için uygun vitesleri seçmesini isteyin. Yolun eğimi değiştikçe vites değiştirerek sporcuyu sürüş boyunca (genellikle 70-80 rpm) rahat bir kadansta sürdürmesi için teşvik edin.





Özel Olimpiyatlar Bisiklet Koçlara Hızlı Başlangıç Kılavuzu

Pedal Kadansını Kontrol Etme

Pedal çevirmek, bir bisikleti hareket ettirmenin birincil yöntemi olduğundan, kadansı anlamamız çok önemlidir. Kadans, dakika başına pedal devir sayısıdır (rpm). Vites değiştirerek mükemmel kadansı koruyabiliriz. İdeal kadans, bireysel stile bağlı olarak bisikletçiden bisikletçiye değişebilir, ancak ideal devir yaklaşık ortalama 90 devir/dk dır.





Pedal Kadans Kontrol Drili

Bisiklettteki en büyük viteste sporcu pedala olabildiğince hızlı basarak pedal kadansının düşük olanında çalışın. Bu, öndeki büyük aynakol dişlisi ve arkadaki en küçük dişli olmalıdır. Bu tatbikat, 40 tam pedal dönüşü (40 devir/ dk) olmalı ve düz bir yolda yapılmalıdır.

Sporcu pedalını maksimum pedal frekansında tutarak pedal kadansının en üst noktasında çalışın. Yokuş aşağı bir yolda sporcu çok düşük (kolay) bir vites seçer, böylece kranklarda direnç olmaz ve altı saniyelik bir periyotta en fazla hangi devrin mümkün olduğunu görün. 160 ile 200 arasındaki tempo hedefdir.



Tepe Tırmanışı

Vites seçimi, tırmanmanın çok önemli bir parçasıdır; bu nedenle, vites değiştirme becerisini anlamak gereklidir. Binicinin tırmanmak için kendi kişisel yöntemini veya konumunu geliştirmesi de önemlidir. İki belirgin tarz; oturma ve ayakta durmadır. Tırmanırken eller için en verimli yer, kontrol için vites tutacaklarıdır; bu tutuş göğsü rahatlatır ve tırmanırken nefes almak için diyaframı açar. Topukların pedal vuruşunun altına düşürülmesi, tırmanışta daha fazla güç verir. Vücut ağırlığı selenin üzerinde olmalıdır (binici selenin üstünde veya değil) ve binici tırmanma sırasında vites değiştirme mekanizmasına erişebilmelidir.

Vites değiştirmek bir tırmanışı yürütebilir veya bozabilir. Sporçunun ya uygulanan gücü ayarlaması ya da tırmanmak için pedal sayısı frekansını ayarlaması önerilir. Bu, vites değiştirerek veya pedallara daha fazla kuvvet uygulayarak yapılabilir. Sporcu fiziksel olarak güçlü değilse, daha hafif bir vites seçeneğini tercih edebilir. Bu durumda hız azalacak, ancak gerçek enerji çıkışı azalacak ve yokuşta geçen süre artacaktır. Sporcu fiziksel olarak güçlüyse, kadansı artırmak için pedallardaki basıncı artırarak daha az sıklıkta vites değiştirir ve uyum sağlayabilir. Bu tırmanmanın en hızlı yoludur, ancak bu yol aynı zamanda en fazla enerji tüketen yöntemdir.

Sporçunun dinlenmek için tepeye kadar pedal çevirmeyi bırakmamasına dikkat ederek tırmanmayı tamamlaması gerekir. Sporcu tepeye doğru tırmanmaya başladığında, kadans artmalı ve binici tırmanışı tamamlamak için daha yüksek bir vitese geçmelidir. Ayrıca, tırmanma sırasında "havuzda" laktik asit oluşmasına neden olabileceğinden, sporçunun limitini aşmaması önerilir. Sporcu, direnç olmasa bile bacaklarını hareket ettirmelidir; bu, laktik asidi uzaklaştırmak için bir kas "pompa" görevi görür.

Ayakta sürmek, bazı sporcular için neredeyse ekstra bir vites görevi görür. Ancak iyi antrenman yapmadıkları sürece çoğu, 30-45 saniye ayakta sürdükten sonra yorulacaktır. Seleden uzakta kalmayı tercih ederlerse, kalçalarını ileriye değil, seleye yakın tutmaları gerekir. Bisiklete sürme tekerleği arka tekerlektir ve alabileceği tüm çekişe ihtiyacı vardır. Biniciler bir tırmanış sırasında seleye dönerse, seleye yavaşça dönmeleri birden seleye düşmemeleri gerekir. Çünkü bu, bisikletin aşağıya salınmasına ve belki de yakın takipteki başka bir bisikletçinin ön tekerleğine değmesine neden olur.





Tepe Tırmanma Dirili

En iyi diril, orta eğimli ve orta hızda, tırmanması yaklaşık 30 saniye süren bir tepede yapılır. Tırmanırken sporcunun yanına olabildiği bir antrenör tavsiye edilir. Yeterince ısındıktan sonra, atlet tepeye yaklaşmalı ve yokuş yükseldikçe uygun vites seçimiyle uygun kadansı korurken tepeye tırmanmaya çalışmalıdır. Sporcu oturur pozisyonda ve seleden kalkarken tırmanma pratiği yapmalıdır. Uzun tırmanışlarda oturma ve ayakta durma kombinasyonu kullanılabilir. Uygulama sırasında uygun vites seçimi ve kadansı teşvik etmek ve sporcuyla rahat olmaya teşvik etmek için sporcunun yanında kalın. Sporcu ayakta sürüş sırasında rahatsızlık duyuyorsa, sabit bir bisiklet (trainer, makara) üzerinde çalışın. Sporcu, tepeye tırmanırken doğru bir şekilde "vites yükseltebilmelidir". Antrenör ayrıca, sporculara vites değiştirmelerini hatırlatmak için tırmanışın önemli anahtar alanlarını bayraklar, koniler veya tebeşir ile işaretleyebilir.



Deryar Alma

Deryar alma, bisiklet sürmenin enerji koruma açısından en verimli yoldur. Başka bir sürücünün hava akımında sürüş yapmak, hava sürtünmesini azaltacak ve sürücünün enerjisinin yaklaşık % 30'unu koruyacaktır. Bunu başarmak için, sürücünün başka bir sürücüye yakın mesafede sürmeyi öğrenmesi gerekir. Ayrıca, çekişin doğrudan yararı, sporcuların sürdüğü hızın yanı sıra rüzgar yönüne de bağlıdır. Sporcular ne kadar hızlı sürüyorlarsa, deryarın yapılmasında o kadar çok fayda var. Rüzgar ne kadar sert eserse, çekimde o kadar fayda sağlar.

Deryar almanın arkasındaki mantık, öndeki sürücünün arkasındaki sürücü için "rüzgarı kırması" ve bu sürücünün sürüşü için % 30 daha az hava direncine sahip bir "hava cebi" oluşturmasıdır. Başka bir sürücünün akıntısında veya cereyanında binmek büyük bir avantajdır; ancak, bunu yapabilmek için biraz beceri ve güven gerekir.

Her şeyden önce, sürücünün, tekerleğe çarpmadan veya üst üste binmeden başka bir sürücünün arkasında rahat bir şekilde sürüş yapması gerekir. Sürücünün, diğer sürüclere göre kendi boyutunun farkında olması gerekir. Genellikle, yeni başlayan sporcular diğer sürücler etrafında çok rahatsız hissederler ve başkalarının kendi "alanlarına" girmesine izin vermeyi sınırlayan devasa bir "rahatlık alanları" vardır. Koçun bu sporcuların rahatlamasına ve becerilerine ve diğer sporcuların becerilerine daha fazla güvenmelerine yardımcı olması gerekecektir. Bu çoğunlukla zaman alacaktır, ancak sporcuların bisiklet üzerinde gevşemeye başlamalarına yardımcı olabilecek birkaç oyun oluşturabilirsiniz.

Deryar almayı öğretirken odaklanılması gerekenler:

- Öndeki tekerleğe bakmayın. Değişiklikleri ve engelleri tahmin etmek için sürücünün ötesine, önlerindeki yola doğru bakın.
- Jantlara çok girmeyin, optimum deryar için diğer tekerleğin arkasında bir bisiklet tekerleğinin çapının 2 inç ila yarısı kadar mesafe bırakın.
- Yavaşlamanız gerektiğinde frenleri yumuşak tutun. Sağ eliniz frene dayalı olarak sürün.
- Rüzgarın hangi yöne estiğini nasıl hissedeceğinizi ve önünüzdeki tekerleğin sağında mı yoksa solunda mı olmanız gerektiğine nasıl uyum sağlayacağınızı öğrenin.
- Tüm sürüş değişiklikleri kademeli olarak yapılmalıdır. Kademeli olarak hızlanın, kademeli olarak fren yapın ve kademeli olarak dönün. Aniden hiçbir şey yapmayın.





Makara Yapma ve Deryar Alma

Makara yapma, bir sürücünün bisiklet sürerken diğerini takip etmesi kadar basit bir şey için kullanılan bir terimdir. Aynı zamanda, sıkı birleşik şekilde ikişer ikişer binen çok daha büyük bir grubu da kapsayabilir. Genel olarak, sürücüler makarayı (rotasyon) yönlendirerek sırayla hareket ederler, böylece tüm sporcular iş yükünü paylaşır. Makara yapmanın amacı sadece grup içinde düzeni sağlamak değil, aynı zamanda arkadaki sürücüleri saklamak veya deryar oluşturmaktır. Deryar alma, sporcuların önündeki sürücüyü yakından takip ederek enerjilerinin% 30'una kadar tasarruf etmek için kullanacakları bir tekniktir.





Makara Yapma ve Deryar Alma Dirilleri

Tek Açık Makara Yapma Dirili

Dört ila altı sporcudan oluşan bir grubun, gruptaki en yavaş binici tarafından sağlanabilecek en yüksek hızda düz bir çizgi üzerinde sürüşünü sağlayın ve önde bir dakikalık dönüşler yapın. Sporcu önde sırasını yaptıktan sonra bir tarafa (sağ veya sola) geçmeli ve grubun öne geçmesine izin vermelidir. Sporcu daha sonra sıradaki son biniciyi takip etmelidir. Hızı sabit tutun ve grubun bir arada kalmasını sağlayın.



Dönen Kapalı Makara Yapma Dirili

Grubun, bir hat diğerinden biraz daha hızlı gidecek şekilde yan yana iki sıra halinde sürmesini sağlayın. Hızlı hattaki lider sürücü, yavaş çizgide önde giden sürücünün tamamen ilerisinde olduğunda, yavaş çizgiye doğru hareket etmeli ve yavaş çizgide son sürücü olana kadar geri çekilmeye başlamalıdır. Bu noktada, daha hızlı olan çizginin arkasına geçer ve grup içinde dönmeye devam eder. Soldaki çizgi ilerleyen çizgidir, sağdaki çizgi dinlenme hattıdır. Sol (ilerleyen) çizginin önündeki sporcu, sağ (dinlenme) çizginin önündeki sporcuyu geçtiğinde, geçen sporcu, diğerinin ön tekerleğini geçtiğini doğrulamak için sağ kolun altından bakmalıdır. Ardından geçen sürücü pedal çevirirken tamamen sağa doğru pedal çevirmeli (boşta gitmemeli) ve "yumuşak pedal" yapmaya başlamalı veya pedal çevirirken pedallar üzerindeki basıncı azaltmalıdır. Birkaç vuruş yumuşak pedal çevirmek, bu sürücünün hızını dinlenme hattının hızına ayarlamasına yardımcı olacaktır.

Dinlenme hattının arkasında, sporcular öndekileri geçmek için sağ çizgideki son sürücüyü takip etmelidir. O zaman, ilerleyen çizgiye geçmek için hatlar arasında kademeli olarak hızlanmaya hazırlanmalı ve boşluk bırakmadan diğerlerinin hızına uyum sağlamalıdır.



Bir Grupta Sürmek

Grupta sürme, bisiklet sürmeyi eşsiz bir spor yapan şeydir. Grup biniciliğinin tek başına sürüşe kıyasla yoldaşlık, deryar alma, hız, yönlendirme ve bazı durumlarda güvenlik gibi birçok faydası vardır. Grup olarak etkili olabilmeniz için, bir arada kalabilmelisiniz. Bu nedenle, tüm değişikliklerin kademeli olarak yapılması gerekir ve iletişim önemlidir. Tüm hızlanmalar, dönüşler ve duruşlar kademeli olarak yapılmalıdır. Grubun önündeki biniciler tutarlı bir tempo tutmalı ve hızlı bir şekilde yükselmeli veya yavaşlamamalıdır. Öndeki sporcular, gözlemlerini, yoldaki bir çukur, onlara doğru koşan bir köpek veya önlerinden geçen veya dönen bir araba gibi durumları grubun geri kalanına iletmelidir. Arkadaki sürücülerin, gruba arkadan bir arabanın geçtiğini bildirmeleri beklenir. Gruptaki herkes mümkünse fren yapmaktan kaçınmalıdır; ancak, buna ihtiyaç duyarlarsa, hızlarını kademeli olarak ayarlamaları gerekir. Ani bir durma veya yön hattındaki değişiklik, zincirleme bir reaksiyona ve nihayetinde bir kazaya neden olabilir. Bir boşluk oluşursa, arkadaki sürücü mesafeyi kapatmak için çok fazla iş yapacağından, boşluğu kademeli olarak kapatmalı, kapatmak için acele etmemelidir.





Grup Sürüşü Dirilleri

Kuru Yüzey Dirili

Ayakta dururken (bisikletin dışında), sporculardan tek bir sıra halinde sıraya girmelerini isteyin. Önde gelen sürücünün "rüzgarı kırdığı" için ileriye gitmek için en fazla çabayı nasıl harcadığını açıklayarak sporculara draft kavramını açıklayın ve her atlete önlerindeki sporcunun rüzgarı kırdığını belirtin. Sıradaki ilk sporcudan sola adım atmasını ve sıradaki sporcunun öndeki binici olması için öne çıkmasını isteyin. Bu diril, sporcuların "hız çizgisi" nin ne olduğunu anlamalarına yardımcı olur. Şimdi sporculardan ellerini gidon üzerinde tutarak bisikletlerinin sağında durmalarını isteyin. Sporcuları tek bir sıra halinde sıralayın ve hız çizgisi sürecini tekrarlayın, sporcuların bisikletleri birbirine ne kadar yakın olursa, her sporcunun o kadar iyi rüzgardan saklanacağını açıklayın.

Tekli Makara Yapma (Tempo Çizgisi) Yol Dirili

Yeterli bir ısınmadan sonra, sporculara binerken tek bir hat üzerinde Antrenör yapın. Tüm sporcuların tek tempo çizgisine katılmasını sağlamak için lider sürücüyü sabit bir hızda sürmeye teşvik edin. Her sporcudan en önde 30 saniyelik bir sürme yapmasını isteyin. Önde her atletin sırasını zamanlamak için tempo çizgisinin yanında sürün. 30 saniyelik çekişten sonra, lider sürücü ikinci sürücünün lider rolünü üstlenmesini sağlamak için yavaşça tempo çizgisinin sağına kaymalıdır. Tempo çizgisinin sağındayken, bir sonraki atletin lider rolünü üstlenebilmesi için sağa açılan sporcu hızını düşürmeli, gruptan biraz daha yavaş sürmelidir. Yeni grup lideri olarak bir tur atarken, bir sonraki sporcuya sabit temposunu koruması ve hızlanmaması için Antrenör yapın. "Çekme" süresini, sporcuların daha uzun veya daha kısa süreler boyunca sabit bir hızda çalışabilmeleri için değiştirin.

NOT: Öğrenirken, hata için çok az yer olduğundan, sporcuların sağa açılması tehlike açısından en iyisidir. Yeni başlayanlar sola çekilirse, genellikle trafikte orta çizginin çok yakınında sürüyor olacaklarından tehlike oluşturabilir.





Gelişmiş Bisiklet Becerileri

Kaldırım Değişikliklerinin Üzerinde Sürüş / Kısa Bir Adım Atlama (Kaldırım)

Buradaki temel amaç, binicilere hareket ederken ağırlığı ön veya arka tekerleğe kaydırmayı öğretmektir. Bu beceri, büyük çukurlardan (kaçınılmaz olan), farklı seviyelerde kaldırımlarda ve gerekirse bir kaldırıma güvenli bir şekilde atlamak için gereklidir.



Kısa Bir Adım Atlama (Kaldırım) Dirili

Bu beceri, ağırlığı tamamen bir tekerlekten diğerine kaydırmayı içerir. İlk adım, ön tekerleği yerden kaldırarak "bir tekerleği patlatmak" tır. Yeni başlayanlar için bu, yerin hemen dışında demektir. İkinci adım, gidonları aşağı doğru iterek ve vücut ağırlığı selenin üzerinde değilken pedalları hafifçe kaldırarak arka tekerleğin ağırlığını kaldırmaktır.

Yolda bir inç çapında bir çubukla, sürüşün tekerlekler çubuğa dokunmadan üzerinden geçmeye çalışın. Sürücü 6-8 inçlik bir kaldırımı sorunsuz bir şekilde yukarı çıkabilene kadar engelin boyutunu artırın.



Yarış Becerileri

Yerde Tek Ayakla Başlamak

Bu beceri her bisiklete bindiğinizde kullanılır. Bu beceriyi bir yol yarışının başlangıcında, trafikte ışık yeşile döndüğünde veya büyük bir köpek tarafından kovalanırken hızlı ve verimli bir şekilde gerçekleştirebilmek önemlidir.

Tek Ayak Yerde Yarışa Başlama Dirili

Üç ila sekiz sporcudan oluşan bir grup, yol boyunca bir sıra halinde dizilsin, bir ayağı yerde ve diğer ayağı pedala saat 1 veya 2 konumunda (üst orta noktadan hemen sonra) temas halinde olsun. "Git" komutu üzerine, sporcular yerdeki ayağı ile kendini ittirir, itme ayağıyla pedala temas eder ve 100 metre boyunca kontrollü bir düz çizgide sürer. Bu diril ve yarış başlangıcı için vites, düşükte (42 x 18 diş) veya ortalama büyük aynakol dişlisi ile orta dişli arasında olmalıdır.



Her İki Ayak Pedallarda Tutucu Eşliğinde Zamana Karşı Denemesinin Başlatılması

Bir tutucunun yardımıyla bir zaman denemesinin başlatılması, sporcunun başlangıç çizgisinden hızlı bir şekilde çıkmasını sağlayacaktır, çünkü her iki ayak da starttan önce pedalların üzerindedir.

Üç tekerlekli bisiklet zamana karşı denemesinin başlangıcı, özel eğitimin yararlı olduğu başka bir alandır. Bunu telafi etmenin en iyi yolu, çok hızlı bir şekilde dişlilerin verimli kullanılması veya tek hızlı bir döngüde nispeten düşük bir vitesa sahip olmaktır. En verimli kısa süreli deneme, eğitim boyunca iki ila üç deneme içerecektir. Sporcunun ne zaman vites değiştireceğini bilmesine yardımcı olacak birçok yöntem vardır; en basit olanı, sporcunun sağ ayağının pedal vuruşunun üstüne kaç kez geldiğini sayması olabilir. Belirli bir pedal çevirme sayısına ulaşıldıktan sonra, bir vites yükseltme zamanı gelmiştir. Diğer bir yöntem, parkur boyunca ışık direkleri veya yol işaretlerinin kullanılması olabilir; her bir veya iki direk veya çizgide vites değişme zamanıdır. Elbette bu, sporcuların ritmine bağlıdır ve sonuçta sporcular en verimli hızı pedal çevirirken hissetmeye başlayacaklardır.



Her İki Ayak Pedallarda Tutucu Eşliğinde Zamana Karşı Denemesine Başlama Dirilleri

Diril 1

Sporcu başlangıç alıştıırma alanına gelmeden önce, sporcunun viteslere bakmasını sağlayın ve uygun başlangıç vitesine geçmesine yardım edin; bu genellikle öndeki en büyük dişli ve arkadan bir veya iki dişli aşağıdadır. Sporcu, kendisini arkadan tutan ve başka bir antrenöre 5 saniyelik geri sayım yaptıran koçla pratik yapar. Sporcunun iki eli de gidonun alt tarafından tutar halde (eğer alt kısım varsa); sağ pedal, sol pedaldan 2 inç daha yüksekte konumlandırılır. Sporcu, her iki ayağı da (veya klips yoksa pedallarda) klipsli olarak yukarı ve dümdüz ileri bakar. Çıkışa iki saniye kala, sporcu kalçalar geride olacak şekilde seleden kalkar; çık komutu geldiğinde sporcu gidonun her iki tarafını eşit şekilde yukarı çeker ve aynı zamanda sağ pedala aşağı iter ve sol pedala yukarı çeker. Sporcu, vites değiştirmeyi gerektiren bir hıza yükselene kadar seleye oturmadan devam eder; sonra sporcu yavaş yavaş seleye oturur. Seledede pedal çevirirken, daha sert bir vitesa geçme alıştıırması yapılabilir.

Diril 2

Sporcu başlangıçta rahat olduktan sonra, başlangıçtan hemen sonra sürüş alıştıırması yapmak için sporcunun iki sıra halinde on koniden oluşan hattın içinde kalmasını sağlamaya çalışın.



Yol Genişliği, Zamana Karşı Denemesi U Dönüşleri

Birçok bireysel zamana karşı denemeleri, gidiş dönüş şeklindeki parkurlarda yapılır ve bu nedenle, sürücünün yönünü tersine çevirmek için orta noktada 180 derecelik bir dönüş gerektirir. Bu dönüşü gerçekleştirmek için güvenli olan hız, yolun genişliğine ve sürücünün beceri düzeyine bağlıdır.



Yol Genişliği, Zamana Karşı Denemesi U Dönüşleri Dirilleri

Diril 1

En az 500 metre uzunluğunda düz bir yol bulun. Her bir dönüşe bir marşal ile bir koni yerleştirin. Sporcunun koniye doğru sürmesini sağlayın, neredeyse durana kadar yavaşlayın ve koninin etrafında dönmesini sağlayın. (Sporcu bu alıştırmaların ilk uygulaması için koniye doğru yavaşça gitmelidir) Sporcunun dönüş için daha kolay bir vitese geçme alıştırmaları yapmalıdır. Dönüşten sonra, finiş yapıyormuş gibi seleden kalkmalı ve sonra oturup dönüşten önce kullanılan vitese geçmelidir.

Diril 2

Yarış hızında tekrarlayın - bunun çalışması için koniler arasındaki mesafenin artırılması gerekebilir.



Sprint Yapma

Toplu çıkışı olan bisiklet yarışlarında bitiş sırası zamana göre değil yere göre belirlendiğinden, bitiş çizgisine yaklaşırken hızlanabilmek önemlidir. Bir yarışın sonuna gelen herhangi bir gruptaki sürücü, son 200-300 m bitişe kadar sprint yapacaktır.



Sprint Yapma Dirili

Gidonun alt kısmında tutuluyorsa, sürücünün elleri gidonun en alt konumundayken seleden kalkma pratiği yapması gerekir. Bu dirilde, bir koni, tebeşir veya marşallarla bitiş çizgisinden 200 metre önce işaret koyulmalıdır. Binici, önce koniye doğru yavaş hızda sürüş alıştırmaları yapmalı ve ardından "atlama" denen şeyi yapmalıdır. Sürücü pedalları aşağı iterken kollarıyla gidonu yukarı çeker ve seleden yukarı kalkar. Bu, önce ustalaşılması gereken zamana karşı denemesinin başlangıcı için gerekli olan becerinin aynısıdır.

Sürücü koni üzerinde "atlar" ve bitiş çizgisine ulaşana kadar mümkün olduğunca uzun süre seleye oturmamaya devam eder. Sporcu, bitişte bisikleti kontrol etmelidir. Dirili daha yüksek giriş hızlarında tekrarlayın.



Özel Olimpiyatlar Bisiklet Koçlara Hızlı Başlangıç Kılavuzu

Yüksek Sürdürülebilir Hızı Korumak

Zamana karşı denemesi yapmak veya en kısa sürede uzun bir mesafe sürmek, kendi hızınızı ayarlayabilmeyi, tutarlı ve yüksek bir hız oranını koruyabilmeyi gerektirir.



Yüksek Sürdürülebilir Hızı Koruma Dirili

Diril 1

En az 1 km uzunluğunda düz ve güvenli bir yol bulun, mümkünse daha uzun.

Bir başlangıç alanını ve bir bitiş alanını işaretleyin ve sporculara boşta gitmeden hızlı bir şekilde sürüş alıştırmaları yaptırın. Sporcuların zamanlarına bakın ve alıştırmaları gerektiği kadar tekrarlayın. Bisiklet bilgisayarları varsa, her sporcunun belirli bir hıza çıkmasını sağlayın ve bilgisayarda görülen sayıları geri bildirin.

Diril 2

Sürücülere vites seçimlerindeki farklılıkları öğretmek için farklı vitesler kullanarak mesafeyi artırın ve pratik yapın.



Günlük Beceriler

Ulaşım Olarak Bisiklet

Sporcuların yolun kurallarını öğrenmesi gerekir. Sporcular, işitme yeteneğini kullanarak kendilerine yaklaşan araçların boyutlarını değerlendirmeleri, el sinyallerini kullanarak, dönmeden ve kavşakları geçmeden önce geriye bakmayı öğretmek için zaman harcanmalıdır.

Bölgedeki hangi yolların tek başına veya başka bir sürücüyle sürmenin güvenli olduğu veya veya ASLA sürülmemesi gerektiği yerler hakkında konuşarak zaman geçirin.

Sürücüler bisikletlerini ulaşım için kullanmadan önce, güvenli sürüş becerileri ve alışkanlıkları hakkında bilgi sahibi olmaları gerekir: ışıkları yakmak, flaşör kullanmak, el sinyalleri vermek, korna kullanmak veya bir araba hızlı bir şekilde kavşağa geliyorsa sesler çıkarmak vb. Sporcuların düz bir çizgi üzerinde yol kenarında nasıl sürüş yapacaklarını ve demiryolu rayları, yoldaki ızgaralar, cam vb. zarar göreceği durumları bilmeleri önemlidir. Sporcular lastik değiştirmeyi bilmelidir; herhangi olumsuz bir durumla karşılaşırlarsa birine adını, adresini ve telefon numarasını söyleyebilir.

Diğer bir kritik beceri, kaba veya kızgın sürücülerle nasıl başa çıkılacağıdır. Sürücüler yolda her zaman dezavantajlıdır. Arabalar bizden daha büyüktür ve bir sürücü ne kadar kızgın veya kaba olursa olsun, her zaman sakinliğimizi ve mücadelecilik olmayan bir tavrı korumamız gerekir. Karşılığında kaba bir şekilde asla bağırmanın veya jest yapmanın. Sadece gülümseyin, el sallayın ve arabanın markası ve rengiyle ve eğer yapabiliyorsanız plakayla ilgili notlar alın.