

TRİATLON 1. KADEME ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ

SPOR DALI TEKNİK – TAKTİK YÜZME EĞİTİMİ



TÜRKİYE
TRİATLON 
FEDERASYONU

KONU BAŞLIKLARI

YÜZMEDE KULLANILAN MALZEMELER

HAVUZ KURALLARI

EĞİTİM VE İLETİŞİM BECELERİ

MESLEKİ ETİK

EĞİTİM YÖNTEMLERİ VE TEMEL PRENSİPLER

SPORCU SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ

SUYU SEVDİRME ÇALIŞMALARI

SPORCUYU TUTUŞ VE DAVRANIŞSAL YAKLAŞIMLAR

YÜZME ÖĞRETİM BASAMAKLARI DERSİN HAVUZDA İŞLENİŞİ





Yüzme Malzemeleri

MALZEMELER HAKKINDA

1. Ayak paleti (Fins)

Ne işe yarar?: Yüzücünün bacaklarını daha güçlü kullanmasına yardımcı olur ve hızlanmasına olanak tanır. Ayrıca bacak kaslarını geliştirmeye yardımcıdır.

2. El paleti (Hand Paddles)

Ne işe yarar?: Kolları ve üst vücut kaslarını güçlendirmeye yardımcı olur, ayrıca suya daha fazla direnç uygulayarak yüzücünün kol hareketlerini geliştirir.

3. Kickboard (Ayak Tahtası)

Ne işe yarar?: Bacakları güçlendirmeye yardımcı olur ve sadece bacaklarla yüzmeye odaklanmayı sağlar. Aynı zamanda yüzücünün suyun üzerinde kalmasına yardımcı olur.

4. Pull Buoy

Ne işe yarar?: Bu ekipman, bacakları su yüzeyinde tutar ve yüzücünün sadece kollarını kullanarak yüzmesine olanak tanır. Kolları ve üst vücut kaslarını güçlendirmeye yardımcı olur.

5. Yüzücü Şnorkeli (Snorkel)

Ne işe yarar?: Yüzücünün nefes alırken başını suya batırmadan sadece bir tüp ile hava almasını sağlar. Bu, nefes kontrolü geliştirmeye yardımcı olur.

6. Stretch Cord

Ne işe yarar?: Yüzücülerin vücutlarını esnetmelerine ve kas dayanıklılıklarını artırmalarına yardımcı olur. Ayrıca vücut dengesini geliştirmeye ve koordinasyonu artırmaya yönelik bir yardımcı ekipmandır.

KADIN YÜZÜCÜ MAYOSU

WOMEN'S SWIMSUIT



WOMEN'S KNEESUITS, KNEESKINS



WOMEN'S SWIM BIKINI, SPORTS BIKINI



ERKEK YÜZÜCÜ MAYOSU

MEN'S BRIEF, SPEEDO



MEN'S TRUNK



MEN'S SWIM SHORT, SWIM BOXER



MEN'S JAMMER





HAVUZ KURALLARI

Genel Havuz Kuralları

- Yüzme öncesi duş alın
- Havuz sınırlarına dikkat edin
- Yüzme alanlarını belirleyin
- Koşmak yasaktır
- Yüzme sırasına uyun
- Teknolojik cihazlardan kaçının

Çocuklar İçin Güvenlik Kuralları

- Çocukları yalnız bırakmayın
- Can yeleği kullanımı
- Yüzme bilmeyen çocuklara yakın olun
- Yüzerken izleme yapın

Ekipman ve Sağlık Güvenliği

- Yüzme gözlüğü kullanın
- Sağlık durumu
- Yüzme sırasında sakatlanmalara dikkat edin

Havuz Sıcaklığı ve Derinliği

- Sıcaklık kontrolü
- Derinlik kontrolü

Acil Durum ve Kurtarma Güvenliği

- Acil durum eğitimi
- Kurtarma ekipmanları
- Acil durumlarda nasıl davranılacağını bilmek

Havuz Temizliği ve Hijyen

- Temizlik kurallarına uyun
- Kendi havuz malzemelerinizi kullanın

Yüzme Teknikleri ve Yavaş Yüzme Alanı

- Hızlı ve yavaş yüzücüler için ayrı alanlar
- İyi yüzme tekniklerine dikkat edin

EĞİTİM VE İLETİŞİM BECELERİ

Eğitim ve Gelişim Sağlamak

- Antrenör, sporcuların fiziksel ve teknik gelişimlerini yönlendirir ve uygun antrenman planları hazırlar.

Strateji ve Taktik Geliştirme

- Antrenör, maç veya yarış için strateji ve taktikler geliştirir ve sporculara aktarır.

Motivasyon ve Psikolojik Destek

- Antrenör, sporcuların motivasyonunu artırır ve psikolojik destek sağlar.

Sağlık ve Güvenlik

- Antrenör, sporcularının sağlık ve güvenliğini sağlar, doğru egzersizleri ve ilk yardımı uygulama bilgisine sahiptir.

İletişim ve Takım Çalışması

- Antrenör, etkili iletişim kurarak takım çalışmasını teşvik eder.

Performans Takibi ve Değerlendirme

- Antrenör, sporcuların performansını takip eder ve gerektiğinde antrenman planlarını revize eder.

Etik ve Profesyonel Standartlar

- Antrenör, etik kurallara ve profesyonel standartlara uyarak, adaletli ve dürüst bir yaklaşım sergiler.





Antrenörler için Mesleki Etik:

Adalet ve Eşitlik

Saygı

Gizlilik ve Güven

Dürüstlük

Sporcu Sağlığı ve
Güvenliği

Motivasyon ve
Destek

Sporun Değerlerine
Saygı

Sporcuların Kişisel
Gelişimini
Desteklemek

Eğitim ve Gelişim

Sporcu Hakkı ve
Hakları

***International Coaching Federation (ICF)**, antrenörlerin sporcularıyla ilişkilerinde profesyonellik ve etik ilkelerine dayalı bir yaklaşım geliştirmelerini vurgular. ([ICF](#))

***Coaching Association of Canada (CAC)**, antrenörlerin sporcularına yönelik etik yaklaşımlar ve profesyonellik ile ilgili rehberlik sağlar. ([CAC](#))

***American Coaches Association (ACA)**, etik bir antrenörün, sporcularına karşı dürüst, adil ve saygılı bir tutum sergilemesi gerektiğini belirtir. ([ACA](#))



EĞİTİM YÖNTEMLERİ VE TEMEL PRENSİPLER

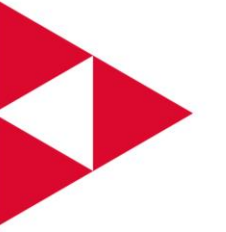
1. Eğitimi etkileyen kişisel faktörler

ANTRENÖRLER	SPORCULAR
KONUŞMA KABİLİYETİ	İSTEK
GÖZ TEMASI	İLGİ
KELİME BİLGİSİ	KELİME BİLGİSİ
BİLGİ	BİLGİ ALT YAPISI
İSTEK	OLGUNLUK
SÖZSÜZ İLETİŞİM	DENEYİM
ÖRNEKLERİN KULLANIMI	FİZİKSEL NİTELİK
SUNMA KABİLİYETİ	ÖĞRENMEDE ZORLUK

2. Etkili sunuş ve anlatım ilkeleri

- *Güvenli bir ortam sağlanmalı*
- *Suyun içinde ve dışında gösterim yapılmalı*
- *Herkesin görebilmesi için açık biçimde gösterim yapılmalı*
- *Farklı açılardan; önden, yandan, tepeden ve dip pozisyondan gösterim yapılmalı*
- *Aktif katılım sağlayın*
- *Olumlu davranın*
- *Etkili sonuçlarla çalışın*



TÜRKİYE
TRIATLON 
FEDERASYONU

3. Etkili anlatımlar

- *Her defasında bir başlık üzerinde yoğunlaşın*
- *Yüzücülerinize uygun şekilde anlatın*
- *Kısa ve öz anlatın*
- *İletişimde kollar, bacaklar, vücut ve ayaklara doğrudan ilgiyi çekin*
- *Belirgin ve açık olun*
- *Olumlu bir tavırla anlatın*
- *Etkili anlatımlarla çalışın*



TÜRKİYE
TRIATLON 
FEDERASYONU

GERİ BİLDİRİM ALMA PRENSİPLERİ

- Hatayı vurgulayın ve tam olarak açıklayın
- Nasıl doğru davranılacağını anlatıp hatayı düzeltin
- Hatayı düzeltmenin, sporcunun daha iyi yüzmesini sağlayacağını açıklayın
- Yüzücülere doğrusunu yaptırın
- Her zaman geri bildirim ardından cesaretlendirin





Bu bireysel ve takım sporunda, sporcularınıza öğretmeniz gereken asıl değerler;

- Elinden gelenin en iyisini yapmanın yarışı ve zevki
- Yüzmeyle birlikte gelen sağlıklı bir yaşam
- Kişisel ve takım amaçları edinme ve karşılamamanın verdiği tatmin duygusu
- Gelişimleri boyunca çalışmalarını adım adım izlemek
- Yapılan spordan zevk almalı çünkü antrenman yapmak ve yarışmak bir zevktir.
- Kendini geliştirme isteği ve daha iyi olabilmek için riske girmek

ANTRENÖR OLARAK HEDEFLERİMİZ

- Her sporcunuz için uygun amaçlar oluşturun
- Zor ama başarabilecek amaçlar oluşturun
- Genel amaçlar yerine daha belirgin amaçlar oluşturun
- Esnek olun ve gerektiğinde amaçları düzeltmeye yatkın olun
- Her sporcunuza eşit ve adil şekilde davranın

VELİLERLE ÇALIŞMAK

- Kendinizi ve yardımcı antrenörleri tanıتما
- Antrenörlük felsefenizi ve takım amaçlarını anlatma
- Bilgi alışverişli antrenörlük stilini tanıتما
- Velilere rolleri hakkında bilgi verme, size en iyi nasıl yardımcı olabileceklerini anlatma,
- Velilere, çocuklarının tehlikede olduğunu düşünmedikçe çalışmalara veya yarışmalara karışmamaları gerektiğini anlatma
- Her hangi bir harekette bulunmadan önce sizinle veya diğer antrenörlerle konuşmaları gerektiğini anlatma
- Veliler kulüp kuralları hakkında bilgilendirmeli ve esnekliğe yer verilmemeli



SPORCU SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ



Isınma ve Soğuma



Dengeli Antrenman Programı



Hidrasyon (Su Tüketimi)



Beslenme ve Enerji İhtiyacı



Sakatlanma Riskinin Azaltılması



Kişisel Koruyucu Ekipmanlar



**Mental Sağlık ve Psikolojik Destek Yaralanma Sonrası
İyileşme Düzenli Sağlık Kontrolleri**

BENEFITS OF SWIMMING



*International Coaching Federation (ICF), *Coaching Association of Canada (CAC), *American Coaches Association (ACA),

"Success is no accident. It is hard work, perseverance, learning, studying, sacrifice and most of all, love of what you are doing or learning to do."

"Başarı tesadüf değildir. Bu, sıkı çalışma, azim, öğrenme, çalışma, fedakarlık ve en önemlisi, yaptığınız şeyi sevmeye veya yapmayı öğrenme arzusudur."

Bob BOWMAN

TÜRKİYE
TRIATLON 
FEDERASYONU