

Yardımcı & Temel Antrenör Yetiştirme Programı

Bisiklet Teknik & Taktik Ders Notları

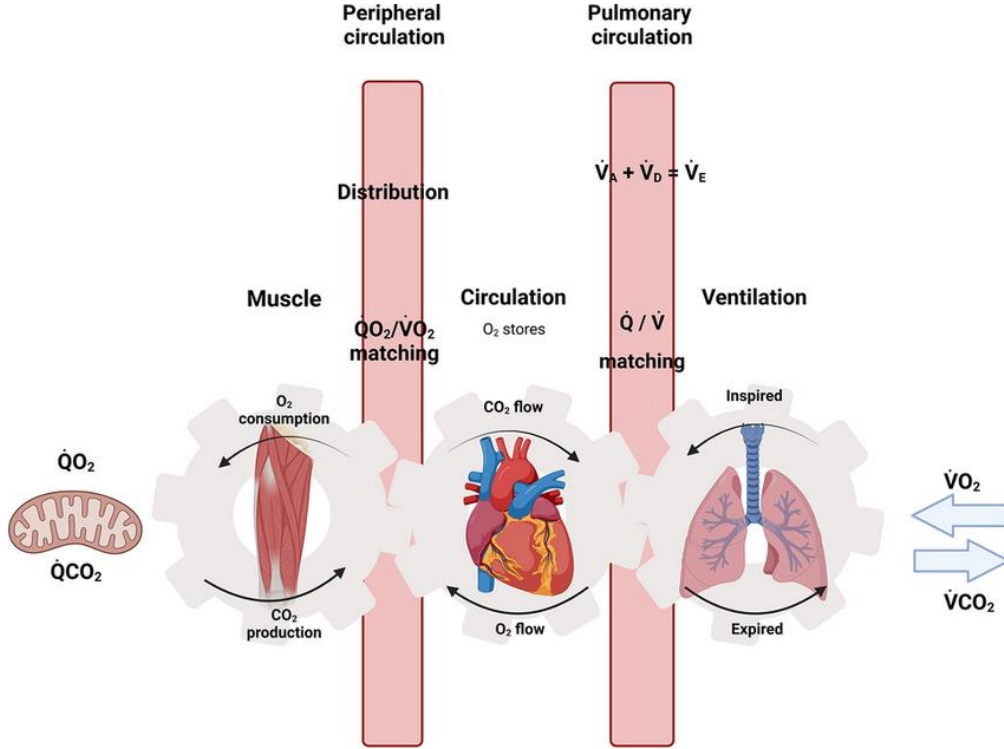


Triatlonda Bisiklet: Gereksinimlerin Belirlenmesi

- Bu oturumda triatlonun bisiklet etabında sporcunun karşılaştığı fiziksel, teknik ve çevresel zorlukları konuşacağız. Hedefimiz, bu talepleri antrenman planlarına nasıl yansıtabileceğimizi anlamak.



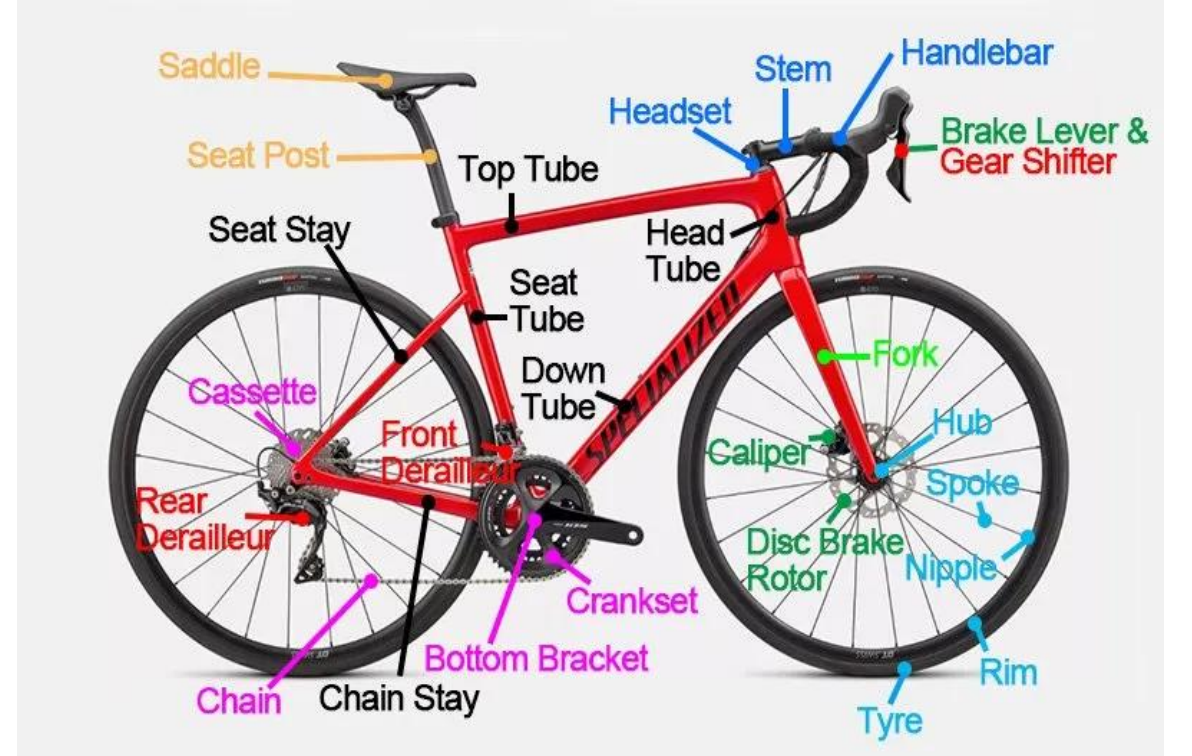
Fizyolojik Talepler



- Bisiklet etabı, özellikle olimpik ve uzun mesafelerde büyük oranda aerobik dayanıklılık ister. Sprint gibi kısa yarışlarda ise anaerobik sistemin katkısı artar.
- Bacak kasları sürekli aktif: kuadriseps, hamstring, kalça ve core bölgeleri. Yalnızca güç üretimi değil, aynı zamanda aero pozisyonda kalma süresi de önemlidir.
- Antrenör olarak burada görevimiz, sporcunun bu taleplere karşı dirençli kalmasını sağlayacak şekilde antrenmanı yapılandırmak.

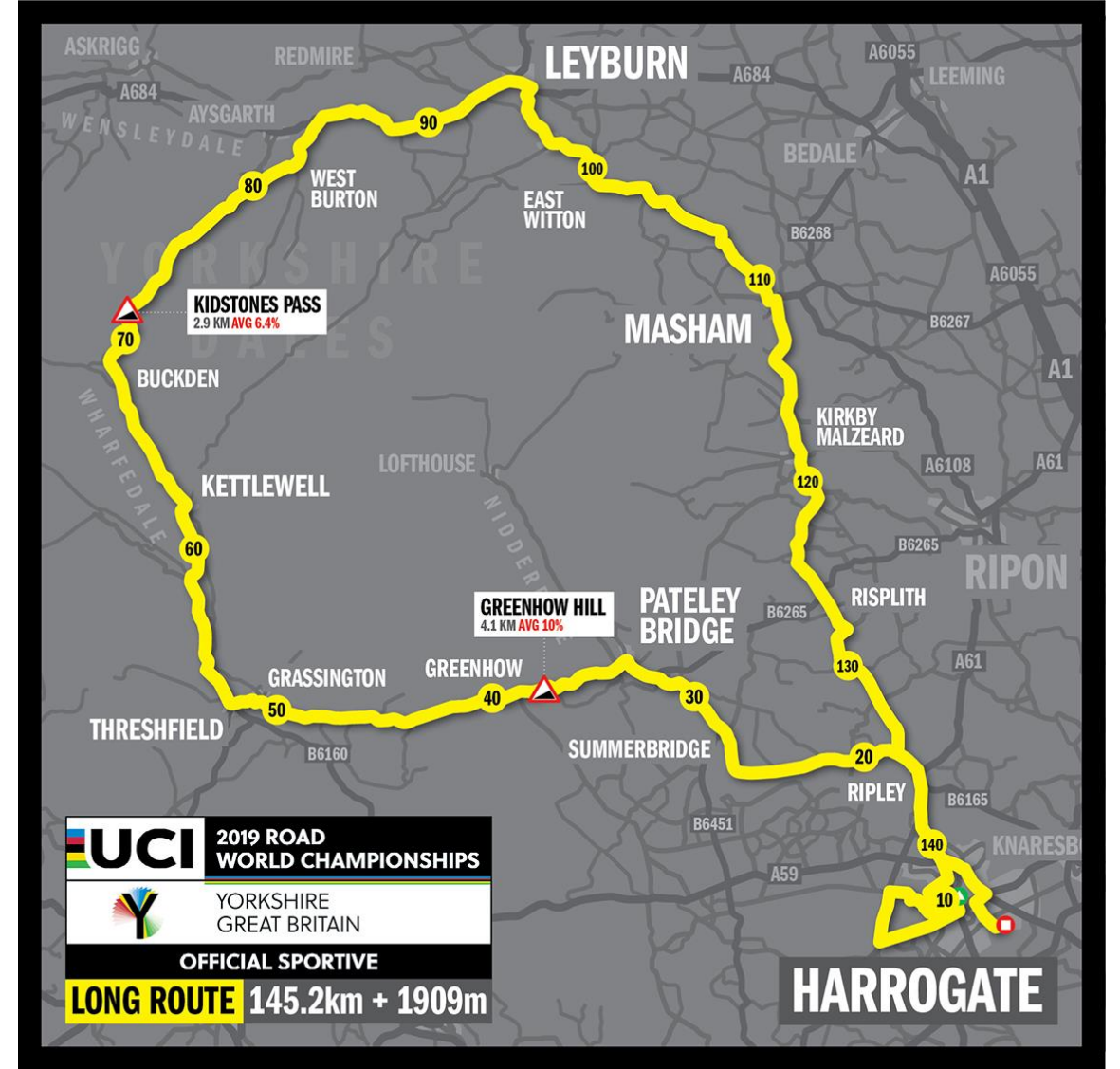
Teknik Gereksinimler

- Bisiklet pozisyonu, konfor ve aerodinaminin dengesidir. Özellikle zaman kazandıran aero pozisyonu koruyabilmek önemlidir.
- Kadans kontrolü ve doğru vites seçimi, parkur profiline göre ayarlanmalıdır. Sürüş becerileri — özellikle dönüşler, frenleme ve grup içinde pozisyon alma — yarışın kritik anlarını etkiler.

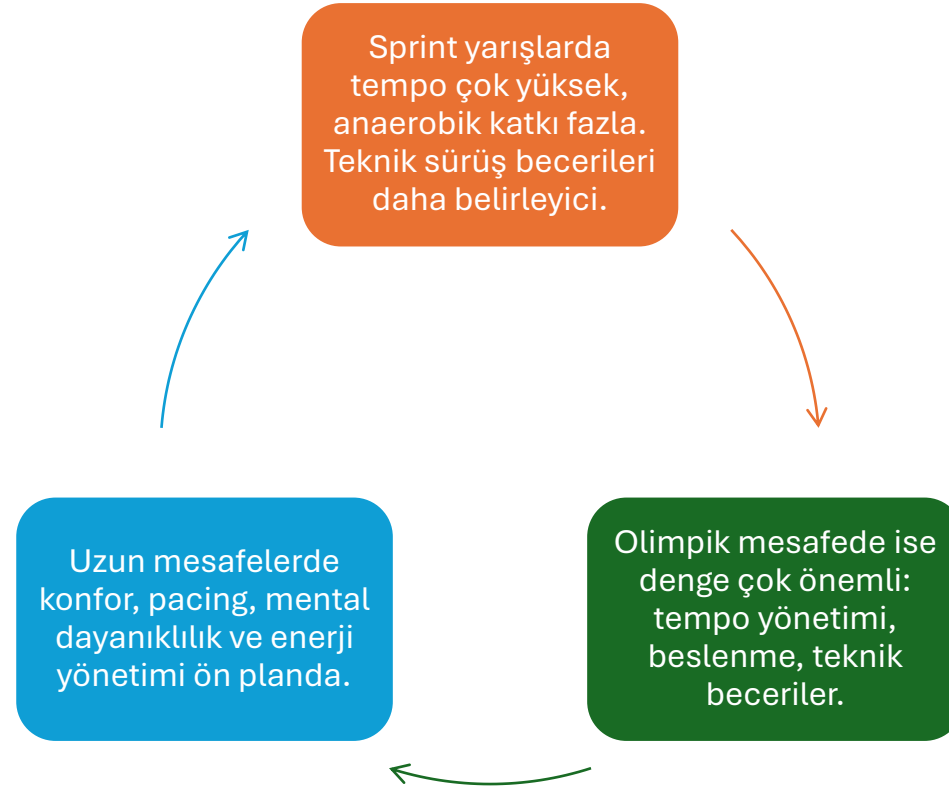


Çevresel Faktörler

- Parkur tipi — inişli çıkışlı mı, rüzgârlı mı, teknik virajlar var mı? Bunlar hem strateji hem de yüklenme biçimini etkiler.
- Ayrıca sıcaklık, nem gibi çevresel etmenler sıvı ve enerji yönetimini doğrudan etkiler. Bu nedenle antrenmanlarda bu senaryoları simüle etmek gerekir.



Yarış Formatına Göre Gereksinimler



Antrenör Bakış Açısı



Her sporcunun güçlü ve gelişmesi gereken yönleri farklıdır. İyi bir antrenör, bisiklet etabındaki talepleri sporcunun profiliyle eşleştirerek, antrenmanı bu ihtiyaçlara göre şekillendirmelidir.



Gereksinim analizi = Etkili planlama.

Sprint Triatlon Örneđi

- Düz ama rüzgârlı bir sprint parkurunu düşünelim. Burada drafting kurallarını iyi bilmek, yüksek tempoya direnç göstermek ve kısa sürede maksimum performans sergilemek gerekir.
- Antrenman örneği: 5x3 dk %110 FTP + 2 dk aktif dinlenme; ardından kadans oyunu (90-100 rpm arası geçişler).



Sonuç



Triatlon bisiklet etabı, sadece gl
pedallamayı değil, akıllı sürüşü de gerektirir.



Antrenör olarak bu çok yönlü talepleri anlamak
ve sporcuyu bu zorluklara hazırlamak bizim en
nemli görevimizdir.

Güvenlik: Genel Bakış

- Bu bölümde trafik bilinci, bisiklet güvenliği, kask ve kıyafet kontrolü, iletişim kuralları ve tribar kullanımı gibi temel güvenlik unsurlarını ele alacağız.



Trafik Bilinci

Tüm triatlon yarışları kapalı yollarda gerçekleşmez. Sporcular, trafikte güvenli sürüş kurallarını bilmeli.

Açık trafikte dönüşlerde sinyal verme, ani kapı açılma riski ve sollama kurallarına dikkat edilmesi gerekir.

M-Check: Bisiklet Güvenlik Kontrolü



Kask ve Kıyafet Güvenliği

Kask takmak yalnızca kural değil, hayat kurtarıcıdır. Doğru konumda ve sıkılıkta olmalı.

Kıyafetler görünürlüğü artırmalı. Antrenmanlarda özellikle açık renkli, reflektif detaylara sahip kıyafetler tercih edilmeli.

Sinyalizasyon ve İletişim

Grup
sürüşlerinde el
sinyalleri ve
sesli uyarılar
hayati öneme
sahiptir.

- El işaretleri:
sola dön, dur,
engel var

- Sesli uyarılar:
'çukur', 'sağdan
geliyorum' gibi

Bu alışkanlıklar
antrenmanlarda
da
kazandırılmalı.

Tribar Kullanımı

- Tribar, sadece düz, açık ve güvenli yollarda kullanılmalı. Virajlarda, kalabalık gruplarda veya bozuk zeminde kullanılmaz.
- Bu pozisyon sporcunun reflekslerini ve kontrolünü kısıtlayabilir. Kullanım için önceden teknik eğitim verilmelidir.



BICYCLE REST HANDLE

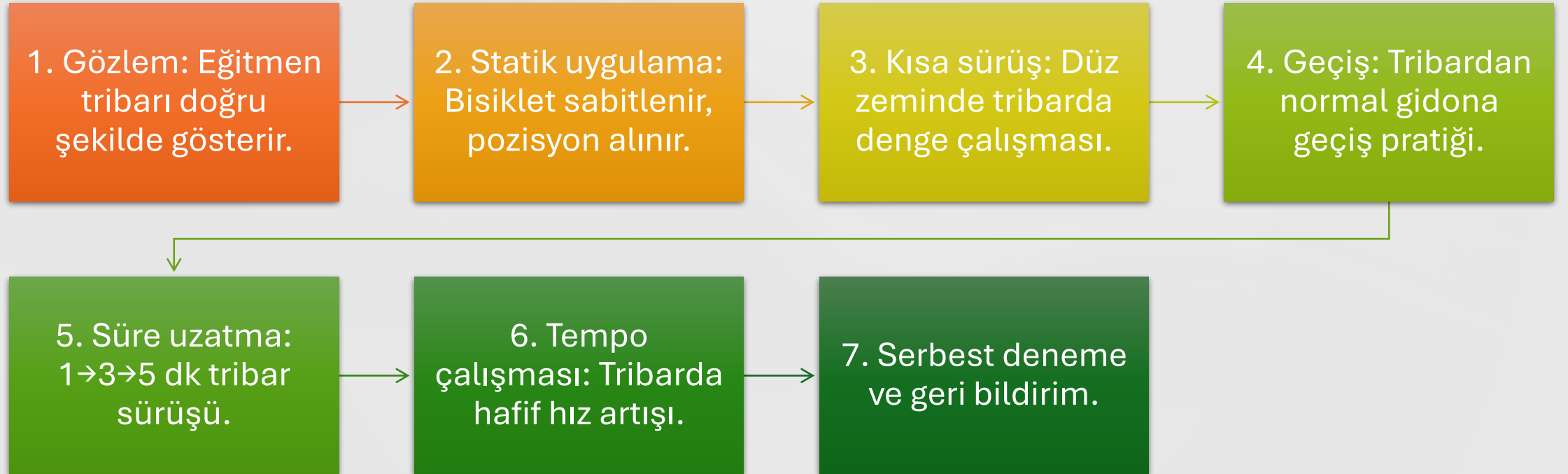


Tribar Kullanımı – Öğretim Basamakları

- Bu bölümü hiç tribar kullanmamış bir sporcuyu düşünerek planlıyoruz. Hedefimiz, tribarda dengeli, güvenli ve etkili sürüş yapabilmesini sağlamak.



Tribar Öğretimi – Uygulama Aşamaları



Bisiklet Kurulumu ve Konumlandırma

- Bu bölümde hem çocuklar hem de yetişkinler için temel bisiklet ayarlarını hızlı ve pratik bir şekilde nasıl yapacağımızı konuşacağız.

					
Denge / 12"	14"	16"	20"	24"	26"+
					
2 - 4	3 - 5	4 - 6	5 - 8	7 - 12	12 +
BOY (cm)					
<90	90-110	100-120	120-135	130-155	155+
BACAK BOYU (cm)					
<46	<48	48-53	53-60	60-70	70+

Amaç ve Kazanımlar



AMAÇ: SPORCUNUN
FİZİKSEL ÖZELLİKLERİNE
UYGUN, GÜVENLİ VE
KONFORLU BİR BİSİKLET
POZİSYONU SAĞLAMAK.



KAZANIMLAR:



- SELE VE GİDON AYARLARINI
DEĞERLENDİRME



- ÇOCUK VE YETİŞKİNLER
İÇİN POZİSYON FARKLARINI
ANLAMA



- HIZLI BİR ERGONOMİK
KONTROL YAPABİLME

Temel Ayarlar

– Hızlı Kontrol Listesi

- Sele yüksekliği: Pedal en alttayken diz hafif bükülü kalmalı

- Sele ileri-geri: Diz kapağı pedal eksenine hizalı

- Gidon seviyesi: Omuz rahatlığına göre

- Krank uzunluğu: Bacak boyuna uygun

- Kadro boyu: Ayakta kadro ile kasık arasında 2–5 cm boşluk

Çocuklar İçin Ayarlama Notları

- - Denge önceliklidir, sele yüksekliği çocuğun yere basmasına izin vermeli
- - Basit vites sistemi, küçük elcikler
- - Baş sürekli yukarıda olmamalı, göz hizası ileriye dönük olmalı



Yetişkinler İçin Ayarlama Notları

- El-bel-diz
genine dikkat
edilmeli

- Başlangıç seviyesi
için agresif aero
pozisyonlardan
kaçınılmalı

- Kadın sporcular
için uygun kadro
geometrisi
değerlendirilmeli

3 Dakikada Temel Değerlendirme

1. Sporcu bisiklete oturur
2. Pedal en altta: diz açısı kontrolü
3. Sele ve diz – pedal hizası kontrol edilir
4. Gidon yüksekliği gözlenir
5. Ayakta kadro-boy mesafesi kontrol edilir

Değerlendirme Uygulaması

- Eğitmen sporcuda temel kurulum uygular ve gözlem yapar

- Öncesi-sonrası fotoğrafla fark gösterilir

- Çocuklarda düzenli tekrar ölçümleri önerilir

Beceriler ve Teknikler: Takma / Çıkarma

- Bu bölümde triatletin bisiklet etabına geçerken ve koşuya başlarken kullandığı temel montaj ve demontaj becerilerine odaklanacağız.



Amaç ve Kazanımlar

Amaç: Geçişlerde hızlı, güvenli ve kontrollü biniş/iniş tekniklerinin kazandırılması.

Kazanımlar:

- Kayma ve hareketli montajı tanımlama
- Sabit ve hareketli teknikleri karşılaştırma
- Sporcuya uygun tekniği seçme
- Pratik uygulama yapma

Teknik Türleri

- Sabit montaj: Sporcu bisiklete binmeden önce ayakkabıyı giyer

- Hareketli montaj: Ayakkabılar pedalda, sürüş esnasında giyilir

- Kayarak biniş (flying mount): Koşarak gelinir, pedal üstüne kayarak seleye oturulur

Teknik Seçimi – Ne Zaman Hangisi?

- Başlangıç seviyesi: Sabit yöntem daha güvenli

- Elit düzey: Hareketli/kaymalı yöntem zaman kazandırır

- Parkur durumu uygunsa: Flying mount avantaj sağlar

- Kaygan zemin: Sabit yöntem önerilir



Öğretim Süreci: Aşamalar



1. Statik denge çalışmaları

2. Sabit biniş ve inişin pekiştirilmesi

3. Mini geçiş alanında koşu + montaj denemeleri

4. Flying mount: önce yavaş tempo, sonra kontrollü hızla

5. Video analizi ile geri bildirim

Değerlendirme



- Denge kontrolü



- Geçiş süresi ölçümü



- Güvenlik ve teknik doğruluk



- Sporcunun kendine uygun yöntemi seçebilmesi

Yaya İken Bisikletle Birlikte Hareket Etmek

- Bu bölümde, geçiş alanlarında ve kontrollü bölgelerde sporcunun bisikletiyle birlikte yaya olarak nasıl hareket etmesi gerektiğini ele alıyoruz.

Amaç ve Kazanımlar



Amaç: Sporcunun yarış öncesi, geçiş sırasında veya antrenman esnasında bisikletiyle birlikte güvenli şekilde ilerleyebilmesini sağlamak.



Kazanımlar:



- Sol taraftan yürütme kuralı



- Dönüşlerde bisiklet kontrolü



- Geçiş alanı disiplini



- Kalabalıkta yön becerisi

Neden Önemlidir?

- T1 ve T2
bölgelerinde
bisiklet
binmek
yasaktır

- Bisikleti
düzgün
taşımak
kazaları önler

- Yön kontrolü
ve fren
alışkanlığı
kazandırır

- Yeni
başlayan
sporcular için
temel güvenlik
becerisidir

Uygulama Adımları

1. Sol taraftan yürümek

2. El pozisyonu: gidon ortası ve sele kontrolü

3. Geniş dönüşlerle yön değiştirme

4. Koşarak bisiklet taşıma (ileri seviye)

5. Geçiş alanı simülasyonu ile pratik

Değerlendirme

- Eğitimci gözlemiyle değerlendirme

- Simülasyon uygulaması sonrası sporcu öz değerlendirmesi

- Kalabalıkta yön yönetimi ve fren refleksi analizi

Frenleme – Düz Sürüşte Vücut, El ve Ayak Konumlandırması

- Bu bölümde bisiklet sürüşü sırasında güvenli frenleme için el, ayak ve vücut pozisyonlarının nasıl olması gerektiğini inceleyeceğiz.



Amaç ve Kazanımlar

Amaç: Sporcunun kontrollü ve dengeli fren yapabilmesini sağlamak.

Kazanımlar:

- Vücut ağırlığını fren sırasında doğru yere aktarma
- El ve ayak pozisyonunu kontrol etme
- Islak/kuru zeminde fren farklarını bilme

Temel İlkeler

1. İki el – iki fren: Ön + arka birlikte ama orantılı

2. Vücut arkaya aktarılır, göz ileriye

3. Pedallar yatay, bilekler sabit

4. Islak zemin = daha uzun fren mesafesi

Uygulamalı Eğitim Basamakları



Değerlendirme

- Denge, fren süresi, kayma kontrolü



- Eğitimci gözlemi ve geri bildirimi



- Sporcunun öz değerlendirmesi



Vites Seçimi – Pedal Tekniği, Vites Değişimi ve Kadans Yönetimi

- Bu bölümde triatletin parkura uygun vites seçimi, pedal çevirme tekniği ve kadans yönetimini nasıl uygulaması gerektiğini ele alıyoruz.

Amaç ve Kazanımlar

Amaç: Sporcunun doğru kadans ve vites kullanımı ile daha verimli ve kontrollü sürüş yapabilmesini sağlamak.

Kazanımlar:

- Doğru vites geçişi yapma
- Uygun kadans aralığını bilme
- Pedal çevirmede süreklilik sağlama

Temel İlkeler

1. Kadans hedefi: 85–95 rpm (orta-ileri düzey)

2. Yokuş öncesi küçük vites geç

3. Pedal baskısını azaltarak vites değiştir

4. Dairesel pedal tekniği → sürekli ve yumuşak çevrim

Uygulamalı Eğitim

- Kadans
alıştırmaları: 75 →
85 → 95 rpm
geçişleri

- Farklı viteslerde
aynı eğimde pedal
çevrim deneyimi

- Vites geçişi oyunu:
Her 2 dk'da vites
değiştir ve pedal
çevirmeye devam et

Değerlendirme

- Kadans ölçüm veya gözlem

- Vites geçişlerinde zorlanma/zincir atlatma olup olmadığı kontrol edilir

- Sporcunun 'verimli kombinasyon' yorumuyla öz değerlendirme yapılır

Viraj Alma – Teknik, Denge ve Konum Yönetimi

- Bu bölümde teknik viraj alma becerilerini, vücut pozisyonunu ve grup sürüşündeki konumlanmayı ele alacağız.



Amaç ve Kazanımlar

Amaç: Virajlara dengeli, güvenli ve kontrollü bir şekilde giriş-çıkış yapabilmek.

Kazanımlar:

- Apeks noktasını kullanma

- El, ayak, gövde pozisyonu

- Grup içinde doğru konumlanma

- Farklı yüzey koşullarında denge

Viraj Bileşenleri

1. Yaklaşma: Yavaşlama, dış pedal aşağı

2. Giriş: Dıştan gir, iç bacak bükülü

3. Apeks: İç kısma hizalan

4. Çıkış: Dengeyle ivmelenme

Göz her zaman çıkış noktasında olmalı.

Pozisyonlama ve Grup Dinamiği

Eller: Drop bar, fren yakınında

Ayaklar: Dış pedal aşağıda

Gövde: Hafif eğik, içe yatırılmış

Baş: Göz hizası çıkışta

Grup içinde sinyal ve boşluk yönetimi şart

Uygulama ve Değerlendirme

- Hız azaltma + apeks eğrisi çizme

- Grupla dönüş pratikleri

- Islak zemin simülasyonu

- Eğitimci değerlendirme +
opsiyonel video analizi

Tırmanma – Selede ve Ayakta, Vites ve Kadans

- Bu bölümde tırmanış tekniklerini, selede ve ayakta tırmanış pozisyonlarını, vites ve kadans yönetimini ele alacağız.



Tırmanışta Amaç ve Kazanımlar

Amaç: Sporcuların eğitime uygun tırmanma pozisyonlarını ve verimli pedal çevirme yöntemlerini öğrenmesi.

Kazanımlar:

- Seledede ve ayakta tırmanış pozisyonlarını ayırt edebilme
- Uygun kadans aralığını yakalayabilme
- Vites geçişlerini eğitime göre ayarlayabilme

Tırmanış Teknikleri

Selede: Vücut öne eğik, kadans 75–90 rpm

Ayakta: Vücut dik, daha güçlü pedal baskısı, kadans 60–75 rpm

Vites: Eğime göre küçük dişli, pedal çevrimini kesmeden geçiş

İniş – Vücut Pozisyonu ve Frenleme

- Bu bölümde iniş esnasında güvenli sürüş için gereken vücut pozisyonu ve frenleme stratejilerini ele alacağız.

İnişte Amaç ve Teknik Noktalar



Tırmanış ve İniş Uygulamaları

- Düz ve eğimli parkurda seledede/ayakta geçiş pratikleri

- Kısa inişlerde pozisyon denemeleri

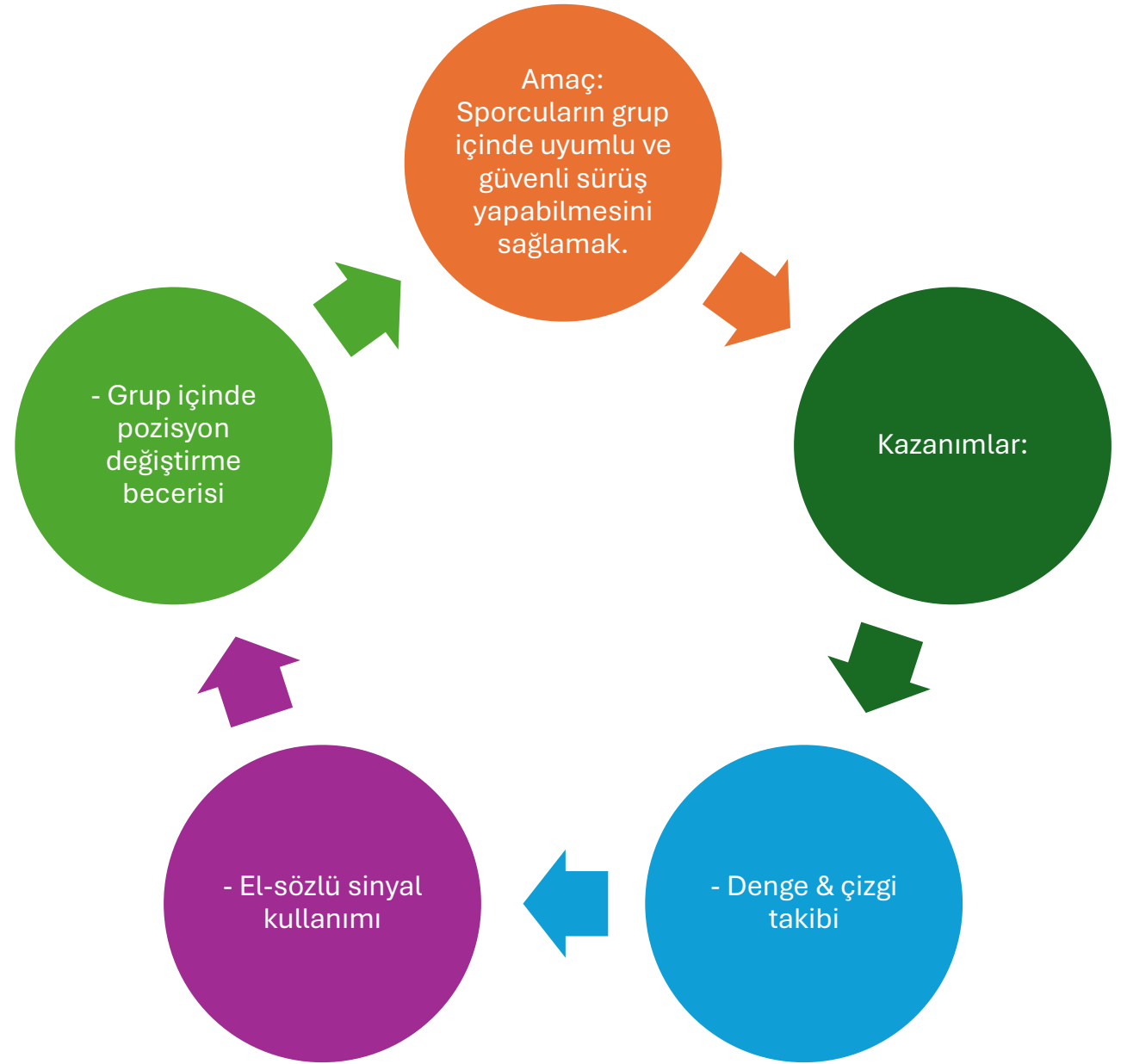
- Fren kullanımı ve vücut dengesi gözlemi

- Islak/sert zeminlerde iniş farkları

Grup Sürüşü – Denge, Koordinasyon ve Farkındalık

- Bu bölümde grup içinde güvenli ve uyumlu sürüş tekniklerini, çevresel farkındalığı ve pozisyon değiştirme stratejilerini ele alacağız.

Amaç ve Kazanımlar – Grup Sürüşü



Grup Sürüşü Bileşenleri



- Denge: Sabit çizgi, göz ileri, frenlere yakın



- Farkındalık: Kör noktalar, grup içi konum farkındalığı



- İletişim: El sinyalleri, sözlü uyarılar, göz teması ile pozisyon değişimi

Uygulama ve Değerlendirme – Grup Sürüşü



Etkinlik Kuralları ve Triatlon Bisikleti Düzenlemeleri

- Bu bölümde triatlon yarışlarında geçerli kurallar, bisiklet ekipman düzenlemeleri ve geçiş alanı protokolleri ele alınacaktır.

Amaç ve Kazanımlar – Kurallar

Amaç: Sporcuların yarış kurallarını, ekipman standartlarını ve geçiş davranışlarını öğrenmeleri.

Kazanımlar:

- ITU/W.Triathlon kuralları bilgisi
- Kask/tribar/sele düzeni farkındalığı
- Geçiş alanı disiplini

Triatlon Kuralları – Temel Noktalar



Uygulamalı Hazırlık ve Değerlendirme

- Bisiklet
kontrol listesi

- Geçiş alanı
simülasyonu

- Hakem rolüyle
senaryo
uygulaması