

TRIATLONDA GEÇİŞLER (T-1 / T-2)



— GEÇİŞLER (T1 / T2)

-TRIATLON-

YÜZME



T1 (TRANSITION 1) (YÜZMEDEN BİSİKLETE GEÇİŞ)

BİSİKLET



T2 (TRASITION 2) (BİSİKLETEN KOŞUYA GEÇİŞ)

KOŞU

T1 (TRANSITION 1)

YÜZMEDEN BİSİKLETE GEÇİŞ ANLAMINA GELİR.



2021 World Triathlon Championship Finals Elite Men's

T1 (TRANSITION 1)

T1 esnasında öğretim basamakları;

- 1- Sudan çıkış koşusu veya yunus atlamalar. (Sudan çıkış tekniği)
- 2- «Transition» alanında numarayı en kısa sürede bulma. (Kutu bulma)
- 3- Bone, gözlük (varsa wetsuit) çıkarma. (Yüzme malzemeleri çıkarma)
- 4- Kask, bisiklet gözlüğü, bisiklet ayakkabısı giyme (kilit pedal kullanamayanlar için). (Bisiklet malzemelerini giyme)
- 5- El ile seleden bisiklet kullanabilme (Transition içi bisiklet becerisi)

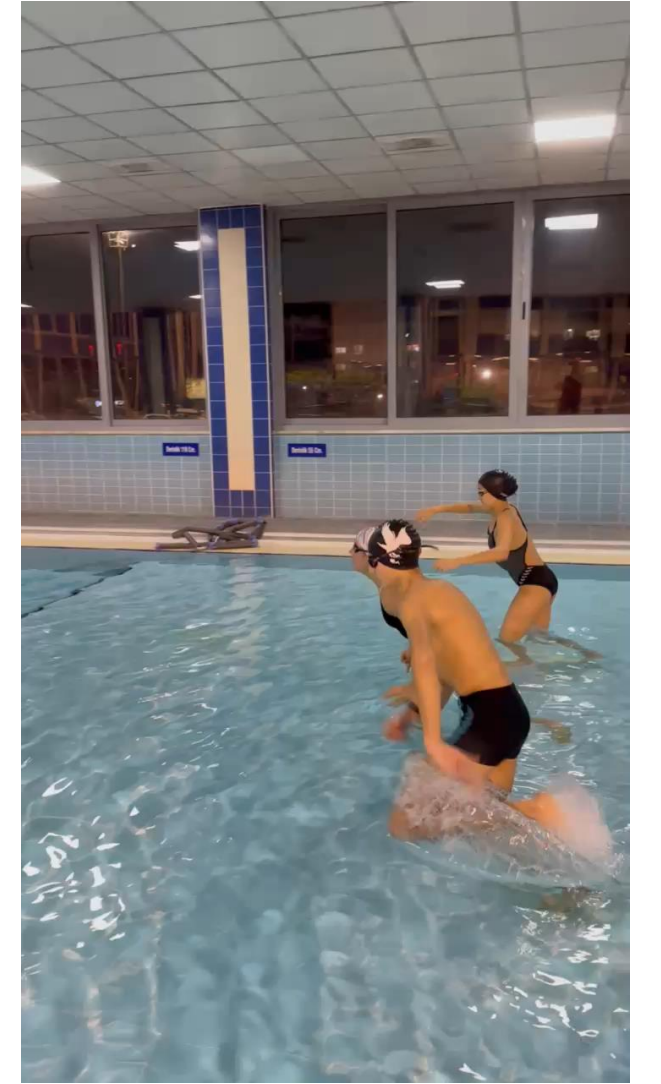
1- Sudan çıkış tekniği

- Özellikle yüzme etabında su giriş-çıkışlarında yüzme parkuru sığ sudan oluşuyorsa sporcuların, sığ suda koşma, yunus atlamaları yapma gibi becerileri oldukça önem kazanmaktadır.



Sudan çıkış tekniği alıştırmaları

- İmkan varsa yarış simülasyonu açısından bu becerinin yarışa benzer (denizde – gölde vb.) çalışılması birinci tercihtir.
- Eğer yoksa, özellikle öğrenme havuzları (sığ havuzlar) triatlonda bazı becerileri çalışma açısından biçilmiş kaftandır.
- Bahsedilen sığ suda koşma, yunus atlamaları gibi becerileri öğrenme havuzunda çalışabilir, bayrak yarışı vb. unsurlarla eğlenceli hale getirebilirsiniz.



■ 2- Kutu bulma – (Numara bulma) – (Yön bulma)

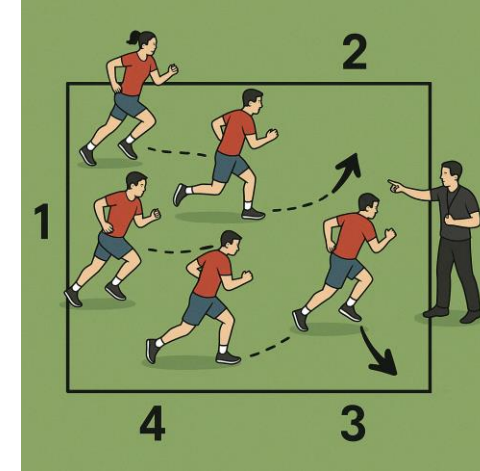
- Her saniyenin önemli olduğu yarışta, sporcular sudan çıktıklarında yüzlerce sporcunun numaralarının olduğu T1 alanında malzemelerini bulmalarındaki hızları çok önemlidir.
- Bu beceri aslında sporcunun yön bulma, oryantasyon gibi parametreler ile ilişkilidir.
- Bu becerilerin gelişimine katkı sağlayacak örnek alıştırma sıradaki slaytta verilmiştir.

Kutu bulma becerisi alıştırmaları

- Yarışta bu konu ile ilgil geliştirilecek en önemli strateji «İŞARETLEMEDİR» (Uzun ağacın önünde 24 numara, Kırmızı binanın karşısında 24 numara, Antrenörümün önünde 24 numara vb.)
- İlk tercih olarak yarış simüle ederek bu beceri çalışılır ancak;
- Antrenmanlarda sporcuların bu becerilerinin gelişimine katkı sağlayacak eğlenceli oyunlarda tasarlanabilir.

Örnek Oryantasyon KARE oyunu ;

- Kare bir alanın içinde karışık şekilde koşan sporculara antrenör oyun başlamadan 1-2-3-4 numaralarının karenin her bir kenarını ifade ettiğini anlatmıştır.
- Bu kare içinde koşan veya sporculara antrenör o günün gereksinimleri doğrultusunda (Dinamik ısınma, koordine hareketler, driller, lunge-skuat vb kuvvet egzersizleri yaptırabilir) aktif olan sporculara bir rakam ile komut verir. Bu komut üzerine o rakamın ifade ettiği alana sporcular hızlı şekilde koşmaya çalışırlar.



3- / 4- Yüzme malzemesi çıkarma – Bisiklet malzemeleri giyme

- T1 esnasında yüzmeden bisiklete geçişte en çok zaman alan konu malzeme değişimdir.
- Yarış simülasyonunda bu beceriyi çalışmak birinci tercih olmasına rağmen özellikle küçük yaşlarda destekleyici oyunlar tasarlanabilir.
- Bazı yarışlar wetsuit gerektirebilir ve bu malzemenin hızlı çıkarılması ciddi çalışma gerektirir. Bu sebeple hedef yarışta kullanılacak malzemeler üzerinden antrenman planlaması önemlidir.

Örnek alıştırma

- Sporcular havuz kenarında roller veya trainer ile yarış simölasyonu gerçekleştirebilir.
- Havuzdan çıkan sporcu kaymaz zemin üzerinden kutusuna ulaşır, yüzme-bisiklet malzeme değişimini çalılabılır.
- Rejenerasyon günlerinde belirli bir zaman yüzme ve bisiklet eforu kısa tutulup büyük bölümün sudan çıkılıp kaskın takıldığı bölüme ayrılıp defalarca tekrar edilerek beceri pekiştirilebilir.
- Bone ve gözlüğün tek hamlede çıkarılıp, kask klipsinin tek hamlede takılması için sporcunun yeterli miktarda beceriyi tekrar etmiş olması gerekmektedir.
- Değişimde kaybedilen 3 saniye, sporcunun bisiklet grubunu kaçırmasına sebep olabilir!

Transition içi bisiklet becerisi

- Deęiřim alanının içinde seleden bisikleti tutarak kullanabilme becerisini ifade eder.



Transition içi bisiklet becerisi örnek alıştırma

- Düz bir zeminde ve boş bir alanda (otopark vb.) antrenman hunilerinden oluşturulan parkurda sporcuların bu becerisi antrene edilebilir.
- Linear çalışmalar – zig zag çalışmalar – bayrak yarışları vb.

T2 (TRANSITION 2)

BİSİKLETTEN KOŞUYA GEÇİŞ ANLAMINDA GELİR



2021 World Triathlon Championship Finals Elite Men's

T2 (TRANSITION 2)

T2 esnasında öğretim basamakları;

- 1- Bisiklet malzemelerini çıkarıp (kask gözlük vb.) koşu malzemelerini (ayakkabı, gözlük vb.) giyme.
- 2- Bisiklete binme-inme vb. konular eğitimin «BİSİKLET» bölümünde detaylıca açıklanacaktır.

3- / 4- Bisiklet malzemerini çıkarma – Koşu malzemeleri giyme

Örnek Alıştırma:

- Sporcular kask ve bisiklet gözlükleriyle dağınık şekilde arkaları dönük beklerler.
- Sporcuların görmeyecekleri şekilde koşu ayakkabıları bir alanda karıştırılır, üst üste veya dağınık şekilde koyulur.
- Antrenör komutu ile sporcular kask ve gözlüklerini çıkarıp kutuya koyar ve koşarak ayakkabılarını bulup giydikten sonra belirlenen alana koşarak dönerler.
- Alıştırmaya ufak cezalar, yarışlar koyarak eğlenceli hale getirebilirsiniz.