



UZUN DÖNEMLİ SPORCU GELİŞİMİ TÜRKİYE TRİATLON MODELİ

TTF Antrenör Vize Semineri

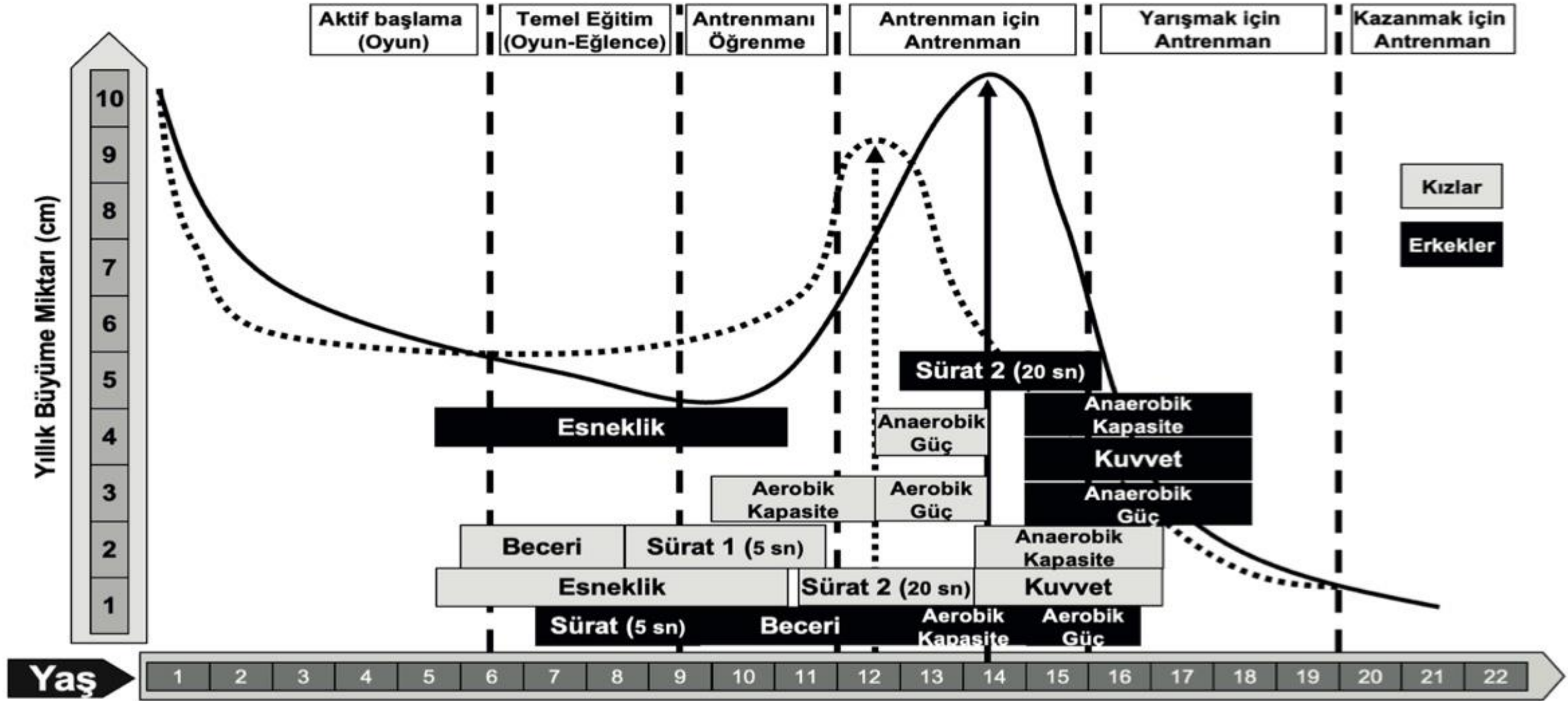
17-19 Ocak 2025

Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi (LTAD) Modeli



- Uzun Vadeli Sporcu Gelişim (LTAD) modeli, sporcuların biyolojik gelişim süreçleri doğrultusunda performanslarının uzun vadede en üst seviyeye nasıl çıkarılabileceğini açıklayan bir yaklaşımdır (Ford ve ark., 2011)

- Bu model, biyomotor özelliklerin gelişimi ve performans potansiyelinin uygun antrenmanlarla en üst düzeye çıkarılmasının, biyolojik duyarlı pencereler olarak adlandırılan kritik dönemlerle yakından ilişkili olduğunu ileri sürmektedir.
- Balyi ve Hamilton (1995), biyomotor özelliklerin belirli gelişim evrelerinde en verimli şekilde gelişebileceğini savunurken, bu dönemlerde geliştirilmeyen becerilerin daha sonra istenilen seviyede geliştirilmesinin zor olduğunu iddia etmektedir (Rengül ve ark., 2023).



(Çabuk & Ulupınar, 2023)

Uzun Dönemli Sporcu Gelişimi'nin Aşamaları



(Balyi & Higgs, 2013).



- LTAD modelinde, spor dalları “**Erken Özelleşilen**” ve “**Geç Özelleşilen**” olarak sınıflandırılır.
- Erken özelleşilen sporlar, sinir sistemi temelli teknik becerilerin genç yaşlarda geliştirilmesi gereken cimnastik ve artistik buz pateni gibi dalları içerir.
- Bu sporlar için üst düzey performansa biyolojik olgunlaşma tamamlanmadan önce ulaşılmasının gerekli olduğu varsayılmaktadır.
- Buna karşılık, geç özelleşen sporlar için biyolojik olgunlaşmanın ve metabolik antrenman uyumunun daha ileri yaşlarda tamamlanması gerektiği öne sürülmektedir.

Triatlon'da Yarış Mesafesi, Yaş ve Cinsiyete Bağlı Fizyolojik Yanıtlar

- Yarış mesafesi arttıkça triatletlerin en iyi performans yaşları da artar. Olimpik, half-ironman ve ironman yarış mesafelerinde 27, 30 ve 33 yaşlarında en iyi performansın gösterilebildiği gözlenmiştir. Bu performans 35-40 yaşına kadar nispeten sabittir ve 50 yaşından sonra özellikle kadınlarda giderek azalır (Borrego-Sánchez ve ark., 2021).
-

- Türkiye Triatlon Federasyonu öz görevini, *“Triatlon sporunu ulusal ve uluslararası seviyede tanıtmak ve başarılı kılmak, itibarını artırmak ve gelecekteki başarısını güvence altına almak; bu spor dalının yaygınlaşması için fırsatlar oluşturarak aktif ve başarılı gençler yetiştirilmesine yardımcı olmak”* şeklinde tanımlanmıştır.

DEVELOPING MULTILATERAL PHYSICAL LITERACY			Training Volume: Training Intensity:	
		TRAIN TO TRAIN Ages 11-15 Female 12-16 Male	Targeted Athletes: Junior/U23 Level of Competition: Provincial/National Events: Development Series, National Championships, Domestic Continental Cups Coach: Competition Weekly Training Days: Weekly Training Sessions: Weekly Training Time: Daily Training Time: Training Time per Session: Training Volume: Training Intensity:	This stage builds on the foundation for sport participation. This includes further development of sports specific skills, introduction to competition, and beginning to emphasize support training to continue development of speed, strength and endurance. Athletes should consolidate sport specific technical skills with an increased emphasis on triathlon specific skills (in the later time-period of this stage). Social and emotional considerations are addressed by placing an emphasis on <u>team-building</u> , group interaction and social activities. *At this stage, athletes 13+ may consider the draft-legal pathway (see alternative pathway stages).
		LEARN TO TRAIN Ages 8-11 Female 9-12 Male	Targeted Athletes: Junior/U23 Level of Competition: Local/Regional/Provincial Coach: Competition Weekly Training Days: Weekly Training Sessions: Weekly Training Time: Daily Training Time: Training Time per Session: Training Volume: Training Intensity:	This is an important stage of learning and skill development. It includes more accelerated learning of coordination and motor control along with further acquisition of swim and cycling specific skills. Continued encouragement for athletes to participate in multiple sports. Group interaction, team building, and social activities should be emphasized. A balance of practices and racing will promote continued development, mastery of skills, and practical application of skills within a race environment.
		FUNDAMENTALS Ages 6-8 Female 6-9 Male	Level of Competition: Grassroots Community Events Coach: Community Weekly Training Days: Weekly Training Sessions: Weekly Training Time: Daily Training Time: Training Time per Session: Training Volume: Training Intensity:	Continued development and <u>refinement</u> of fundamental movement skills and the beginning of basic sports skills to prepare athletes for more advanced skill development in future stages. Athletes are encouraged to participate in multiple sports and activities to help with development of fundamental movement skills, motor development, and love of sports. For optimal skill acquisition, the basic triathlon skills of swimming and cycling are introduced. Fun participation can also be introduced.
	ACTIVE START Ages 0-6	Level of Competition: First Exposure Coach: Community Weekly Training Days: Weekly Training Sessions: Weekly Training Time: Daily Training Time: Training Time per Session: Training Volume: Training Intensity:	Early development period focused on fundamental movement through informal experiences and play. Skill acquisition and coordination acquired through running, jumping, kicking, and the introduction to water safety all lay the foundation for more complex movements to prepare children for a physically active lifestyle. Erken gelişim dönemi, ağırlıklı resmi deneyimler ve oyun yoluyla temel hareketlere odaklandı. Koşma, zıplama, tekme atma ve su güvenliğine giris yoluyla edinilen beceri kazanımı ve koordinasyonu, çocukları fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzına hazırlamak için daha karmaşık hareketlerin temelini oluşturur.	
SPORA İLK BAŞLANGIÇ				

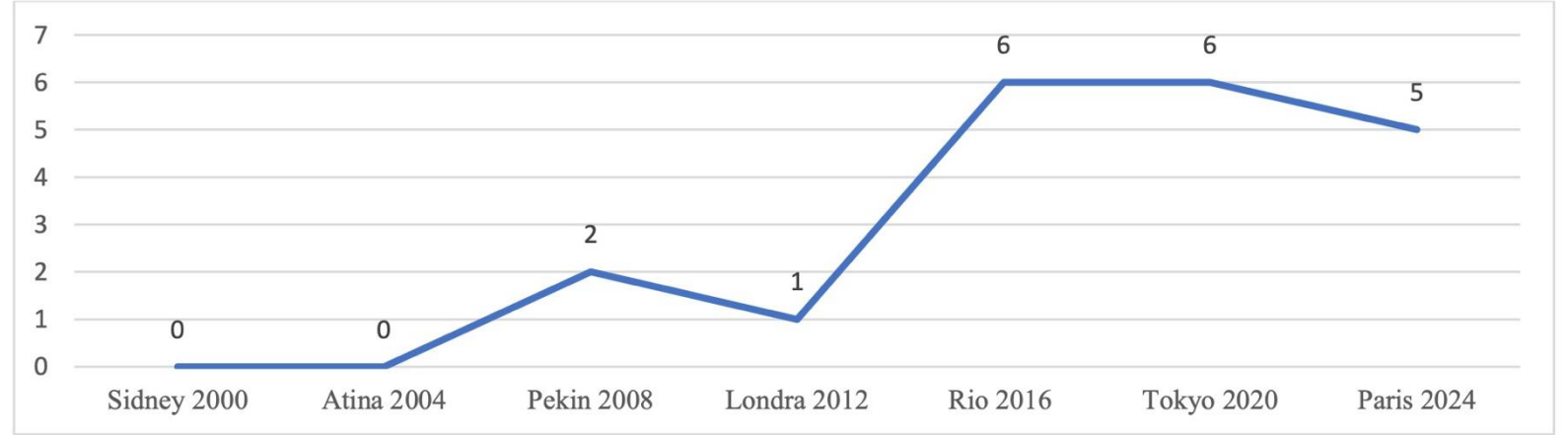
HIGH PERFORMANCE	ELITE MULTISPORT Ages 19+ Female 19+ Male	Targeted Athletes: Elite (Pro) Level of Competition: International Events: ITU Multisport World Championships Coach: Competition Weekly Training Days: Weekly Training Sessions: Weekly Training Time: Daily Training Time: Training Time per Session: Training Volume: Training Intensity:	
	COMPETE TO WIN Ages 19+ Female 19+ Male	Targeted Athletes: Elite Level of Competition: Best in the World Events: Olympic/Paralympic Games Coach: Competition High Performance Weekly Training Days: Weekly Training Sessions: Weekly Training Time: Daily Training Time: Training Time per Session: Training Volume: Training Intensity:	
	TRAIN TO WIN Ages 19+ Female 19+ Male	Targeted Athletes: Elite Level of Competition: International Events: ITU World Cup/ ITU World Triathlon Series, ITU World Para Cup / ITU World Paratriathlon Series Coach: Competition High Performance Weekly Training Days: Weekly Training Sessions: Weekly Training Time: Daily Training Time: Training Time per Session: Training Volume: Training Intensity:	The focus of this stage is the stabilization of performance on demand characteristics and excellence within the highest level of performance at the ITU, World Championships and Olympics. This is the final phase of athletic preparation that only a very small minority will achieve.
COMPETITION DEVELOPMENT	TRAIN TO COMPETE Ages 19-21 Female 19-23 Male	Targeted Athletes: U23 Level of Competition: International Events: Continental Championships, ITU World Cups, ITU World Paratriathlon Cups Coach: Competition Weekly Training Days: Weekly Training Sessions: Weekly Training Time: Daily Training Time: Training Time per Session: Training Volume: Training Intensity:	Transfer from the training environment to a competitive environment is the core focus of this stage. Athletes must consolidate technical skills and maintain ancillary skills and underlying physical capacities. During this stage training volume remains high while intensity increases with the importance of competitions. The training season is typically extended and is disciplined and triathlon specific.
	LEARN TO COMPETE Ages 15-18 Female 16-18 Male	Targeted Athletes: U23 Level of Competition: International Events: Continental Cups Coach: Competition Weekly Training Days: Weekly Training Sessions: Weekly Training Time: Daily Training Time: Training Time per Session:	This stage prepares athletes for the competitive environment, continues to refine technical skills and the ability to adapt to training and race environments. The focus is on optimizing -ness preparation and to begin to specialize in triathlon specific training individualized to the athlete's particular needs in skill development, mental preparation, fitness and recovery. Social, emotion and school commitments should continue to be addressed along with mental skills that contribute to performance.

YÜKSEK ŞİDDETLİ SPOR  SEDENTERDEN AKTİF, AKTİFTEN MÜSABIK YAŞAM TARZINA SPORA İLK BAŞLANGIÇ	YAŞAM BOYU MÜSABAKA	ELİT MULTİSPOR Yaş 19+ Kadınlar 19+ Erkekler	Hedef Grup: Yaş Grubu, ... Müsabaka Seviyesi: Ulusal, Uluslararası Hedef Yaşlar: Ulusal Yaş Grubu Şampiyonaları, Uluslararası Yaş Grubu Şampiyonaları Antrenör: Mastırlar, Yaş Grubu antrenörü	The final stage focused on making the transition from physically literate and confident triathlete to lifelong participant in the sport. Continued experience with triathlon through group training, racing, and giving back to the sport through volunteerism and coaching. When a positive experience in triathlon has been established in other stages of development, athletes will continue participating and staying involved. Prepare elite athletes for post-competitive lives and careers through the development of life skills, mentorship programs, professional development opportunities, and career and academic preparation. Modelin bu aşaması Yaş Grupları için tasarlanmış olmakla birlikte aynı zamanda aktif spor yaşantısını tamamlamış her performans sporcusu için de geçerlidir.
	YAŞAM BOYU AKTİVİTE	YAŞAM BOYU TRIATLON Yaş 19+ Kadınlar 19+ Erkekler	Haftalık Antrenman Gün Sayısı: Haftalık antrenman Sayısı: Haftalık antrenman Süresi: Günlük Antrenman Süresi: Antrenman Süresi: Antrenman Hacmi: Antrenman Şiddeti:	
	ÇOK YÖNLÜ FİZİKSEL GELİŞİM VE SPOR OKURYAZARLIĞI	AKTİF BAŞLANGIÇ Yaş 19+ Kadınlar 19+ Erkekler		

KATEGORILER		YAŞ	PROJELER				ANTRENÖR GRUPLARI	
ÖĞRENME GRUBU		6	TRİATLON OKULU PROJESİ				ALT YAPI	
		7						
		8						
M1		9		TRİATLON TESTLERİ				
		10						
M2		11		TRİATLON TESTLERİ	SEM (SPORCU EĞİTİM MERKEZİ)			
		12						
M3-B		13	TRİATLON TESTLERİ	GELİŞİM				
M3-A		14	TRİATLON TESTLERİ					
YILDIZLAR	GENÇ-B	15	TRİATLON TESTLERİ	PERFORMANS GELİŞİM				
		16	TRİATLON TESTLERİ					
		17	TRİATLON TESTLERİ					
GENÇ-A		18	TRİATLON TESTLERİ	SPORCU HAVUZU C BARAJI VE ÜZERİNİ GEÇEN SPORCULAR				
		19	TRİATLON TESTLERİ					
ELIT YAŞ GRUPLARI		20	OLİMPİK HAVUZ	TRİATLON TESTLERİ	PERFORMANS DESTEK PROGRAMI	YÜKSEK PERFORMANS	YAŞ GRUPLARI	
		21						
		22						
		23+						

Kanada atletizm takımının 2000-2024 yılları arasında katıldığı olimpiyat oyunlarında kazandığı madalya sayıları

Olimpiyat Oyunları	Yıl	Madalya Sayısı			
		Altın	Gümüş	Bronz	Toplam
Sidney 2000	2000	0	0	0	0
Atina 2004	2004	0	0	0	0
Pekin 2008	2008	0	2	0	2
Londra 2012	2012	0	1	0	1
Rio 2016	2016	1	1	4	6
Tokyo 2020	2020	2	2	2	6
Paris 2024	2024	3	1	1	5



- Kanada'nın bir devlet politikası olarak 2003 yılından bu yana uyguladığı Uzun Dönemli Sporcu Gelişimi Program'ının uluslararası müsabakalarda Madalya ve ülkerin puan sıralamasına genç sporcuların gelişiminde kritik bir etkisi olduğu gözlenmektedir.

(Duman ve ark., 2024)

Kaynaklar

- 1) abuk, S., & Ulupınar, S. Biyolojik Olgunlaşma ve Temel Motorik Özellikler: Zirve Boy Uzama Hızının Cinsiyete Dayalı Etkileri (2023).
- 2) Borrego-Sánchez, A., Vinolo-Gil, M. J., de-la-Casa-Almeida, M., Rodríguez-Huguet, M., Casuso-Holgado, M. J., & Martín-Valero, R. (2021). Effects of training on cardiorespiratory fitness in triathletes: a systematic review and meta-analysis. *International journal of environmental research and public health*, 18(24), 13332.
- 3) Duman, U., Duran Akbaş, P., Bayraktar, I., & Enstitüsü, L. E. LTAD Modelini Uygulayan Kanada Atletizminin Değerlendirilmesi: 2000-2024.
- 4) Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-term athlete development*. Human Kinetics.
- 5) Ford, P., De Ste Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., ... & Williams, C. (2011). The long-term athlete development model: Physiological evidence and application. *Journal of sports sciences*, 29(4), 389-402.