

TRİATLON KOŞULAR ÖĞRETİMİ

1. KADEME TEKNİK EĞİTİM: Düzgün koşu tekniği geliştirebilmek

- Kol çekme koşu tekniği eğitimi
- Diz çekme koşu tekniği eğitimi
- Adım uzunluğu gelişimi tekniği
- Adım frekansı gelişimi tekniği eğitimi
- Vücut pozisyonu ve ağırlık merkezinin orantı bağlantısı eğitimi

2. KADEME PERFORMANS EĞİTİMİ: Aerobik ve Anaerobik gelişim eğitimi

- Ekonomik koşabilme yeteneği eğitimi
- Solunum ritmi ayarlayabilme yeteneği eğitimi
- Aerobik verim yeteneğini geliştirme eğitimi
- Anaerobik verim yeteneği eğitimi
- Max.VO2 gelişimi antrenmanları
- Anaerobik Eşik gelişimi antrenmanları
- Zone kalp eğitimi bölgeleri antrenman süre ve yöntemleri
-

❖ 1. Kademe için aşağıdaki öğrenme çıktıları listesi, kurs için beklentileri ve görev alanını kapsamaktadır.

- ✓ Etik antrenörlük uygulaması içerisinde koşunun teknik boyutunu kavramak,
- ✓ Antrenörlük ilkelerini ve sürecini anlamak.
- ✓ Koşunun ne olduğu ve temel tekniği anlamak.
- ✓ Antrenörlük ilkelerini ve sürecini çeşitli durumlarda ve bağlamlarda uygulayabilme becerisi kazanmak.
- ✓ Temek koşu tekniğini öğretebilme becerisi kazandırmak.
- ✓ Koşu adım frekans tekniğini öğretebilmek.
- ✓ Vücut pozisyonu ve ağırlığını koordine edebilmek.

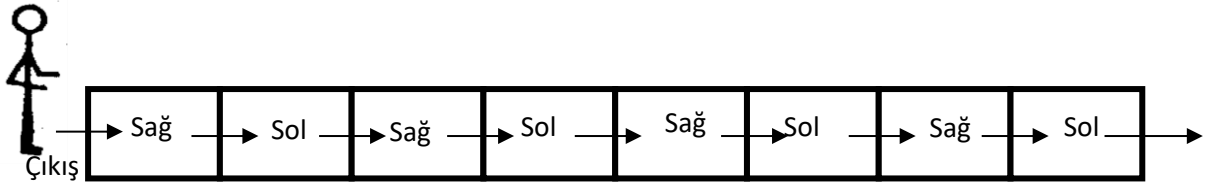
❖ 2. Kademe için aşağıdaki öğrenme çıktıları listesi, kurs için beklentileri ve görev alanını kapsamaktadır.

- ✓ Etik antrenörlük uygulaması yapma becerisi göstermek.
- ✓ Antrenörlük ilkelerini ve sürecini çeşitli durumlarda ve bağlamlarda uygulayabilme becerisi kazanmak.
- ✓ Farklı yaklaşımlar hakkında farkındalık göstermesi ve farklı bağlamlara uygulamayı göz önünde bulundurmak da dahil olmak üzere temel antrenörlük becerilerini anlamak ve uygulamak.
- ✓ Hem beceri geliştirme hem de fiziksel performans programları tasarlamak ve uygulamak. Ayrıca her iki yönü tek bir oturumda birleştirebilme becerisi geliştirmek.
- ✓ Güvenli bir antrenman uygulamalarını sürdürürken sporculara uygun ortamlarda koşu için uygun süreçler sunma becerisi.
- ✓ Kendi gelişimleri için sorumluluk alma becerisini göstererek, kişisel gelişim kavramlarını ve tekniklerini kullanmak.
- ✓ Sporcuların gelişimi üzerinde olumlu bir etkiye sahip antrenman seansları sunmak için planlama ve uyarlama becerisi göstermek.

- ✓ Bir antrenman seansı veya programına dahil edeceği sporcuların ihtiyaç ve isteklerine uygun seansları sunabilme becerisi kazanmak.
 - ✓ Fiziksel okuryazarlık beceri kazanımı elde etmek. Tüm sporcuların gelişimine, genel sağlığına ve refahına katkıda bulunan seanslar planlamak ve hazırlamak.
 - ✓ Diğer antrenörler ile etkili bir şekilde nasıl çalışılacağını anlamak, sürecin bir parçası olarak onların gelişimini desteklemek.
- ❖ **Her iki kademe içinde kurs sırasında yüz yüze ortamda 15 dakikalık uygulamalı mikro koşu antrenörlük seansları;** Antrenör tarafından uygulanacaktır. Antrenörlerin koşu öğretimi, sunum yapmaları ve antrenörlük becerilerini katılımcılarla etkileşimli şekilde göstermeleri istenecektir. - Gruplar halinde eğiticilere ve kursun geri kalanına tahsis edilen bir vaka çalışması görevi hakkında uygulama ve sunum yapılması planlanmaktadır.

Yüksek Diz A Alistirmaları:

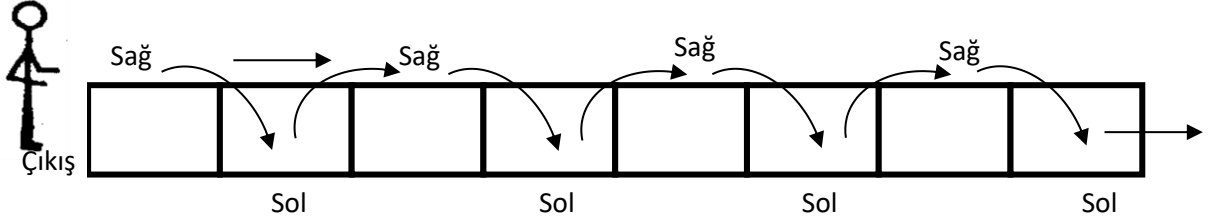
Yüksek diz A alıştırmaalarının üç tipi vardır. Bunlar (a) Yürürken A hareketi, (b) Skipping yaparken A hareketi ve (c) Koşarken hızlı A hareketidir. Merdivenin her boşluğuna bir ayağınızla basın. Yüksekliğı korurken (Süratin dikey bileşeni) baş parmak, topuk ve diz yukarı gibi doğru sprint biyomekaniklerini öğretin. Beceriği uygularken diğer dizin üzerinden adım alın. Yeni beceriler öğrenirken alıştırmaaları yavaş bir şekilde uygulayın ve hareketi mükemmelleştirme ve daha hızlı bir yatay ilerleme sürat için kontrol edin.



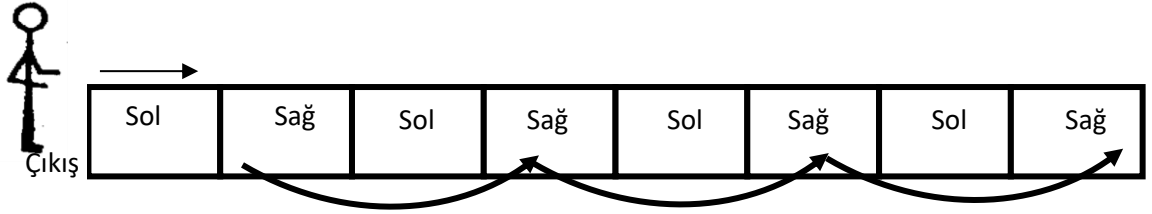
Harekette Uygulanabilecek Varyasyonları:

- Ayak bileğinin üzerinden adımlama yaparak basmaklar üzerinden hızlanın,
- Ayak bileğinin üzerinden adımlama yaparak basmaklar üzerinden hızlanın ve ilave 10m koşun,
- Hareketi geri geri yapın.

Merdiven Üzerinden Çapraz Geçme Alistirması: Merdivenin sonunda merdivenin bir tarafında durun. Merdivenin üzerinden çapraz bir şekilde atlayarak ileri doğru hareket edin. Ayaklarınızı hareket ettirmek için kalçalarınıza odaklanın.



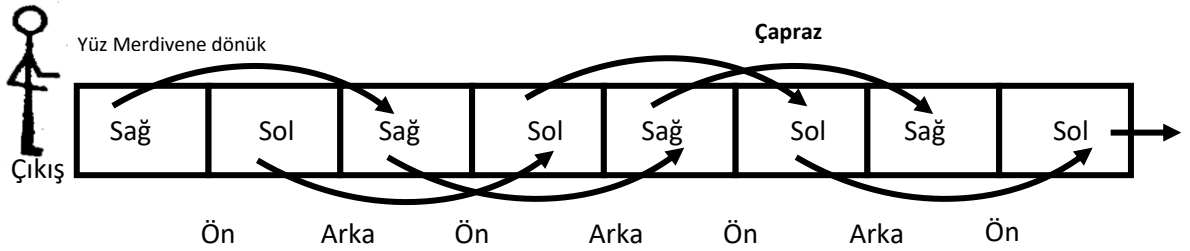
Yana Çapraz Atlama Alıştırması: Merdivenin başında merdivene sol tarafınızda kalacak şekilde durun. Yana doğru mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde sağ bacağınızı sol bacağınızı çapraz geçecek şekilde ilerleyin.



Yanlara Carioca (Sözlükte bulamadım) çapraz adım alıştırması:

Yüzünüz merdivene dönük bir şekilde bacaklarınız açık bir şekilde merdivenin başlangıcında durun. Hareketi aşağıdaki şekilde uygulayın;

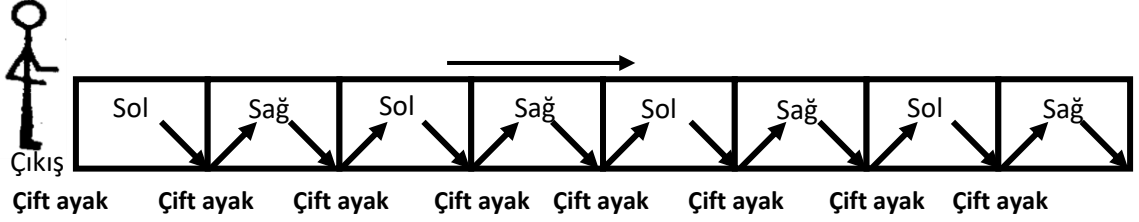
- Sağ ayak ilk merdiven boşluğunda sol ise ikincide olacak şekilde ayaklarınızı yerleştirin,
- Sağ ayağınızı sol ayağınızın arkasından bir sonraki boşluğa yerleştirin,
- Sonra sol ayağınızı sağ ayağınızın önünden geçirerek bir sonraki boşluğa yerleştirin,
- Sağ ayağınızı sol ayağınızın önünden geçirerek bir sonraki boşluğa yerleştirin,
- Sol ayağınızı sağ ayağınızın arkasından geçirerek bir sonraki boşluğa yerleştirin,
- Sağ ayağınızı sol ayağınızın önünden geçirerek bir sonraki boşluğa yerleştirin,
- Sonra sol ayağınızı sağ ayağınızın önünden geçirerek bir sonraki boşluğa yerleştirin,
- Hareketin uygulanması sırasında sporcu 180°'lik dönüşler yapar.
- Uygulama merdiven boyunca devam eder.



YANLARA AYAK DEĞİŞTİREREK YAPILAN ALIŞTIRMALAR

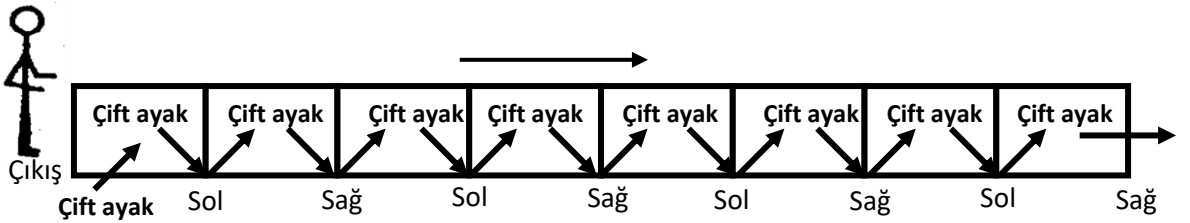
Bir İçerde-İki Dışarda Yana Ayak Değiştirme Alıştırması;

- Merdivenin sağında durun. Yüzünüz merdivene dönük olarak merdivenin yan tarafında durun.
- Merdivenin ilk boşluğuna sol ayağınızla basarak ilerleyin,
- Çapraz bir şekilde sağ ayağınızla merdivenin dışına basarken sol ayağınızı sağ ayağınızın önüne çekin,
- Sağ ayağınızı merdivenin ikinci basamağına yerleştirin,
- Sol ayağınızla merdivenin dışına basarken sağ ayağınızı solun önüne getirin.
- Bu sıralamayı takip ederek hareketi merdivenin sonuna kadar devam ettirin.



Bir İçerde-İki Dışarda Yana Ayak Değiştirme Alıştırması;

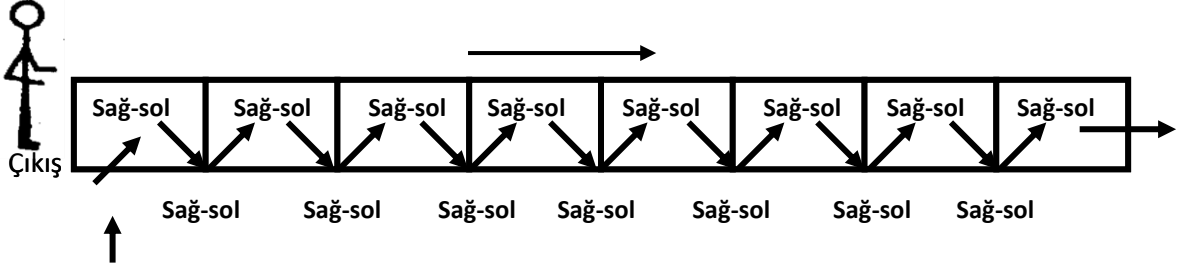
- Merdivenin sağında durun. Yüzünüz merdivene dönük olarak merdivenin yan tarafında durun.
- Merdivenin ilk boşluğuna sol ayağınızı takiben sağ ayağınızı solun önüne yerleştirin,
- Çapraz bir şekilde sol ayağınızla merdivenin dışına basın,
- Bunun takibinde sol ayağınızı sağ ayağınızın önüne çekin,
- Sağ ayağınızı merdivenin ikinci basamağına yerleştirin,
- Sol ayağınızla merdivenin dışına basarken sağ ayağınızı solun önüne getirin.
- Bu sıralamayı takip ederek hareketi merdivenin sonuna kadar devam ettirin.



Bir İçerde-İki Dışarda Yana Ayak Değiştirme Alıştırması;

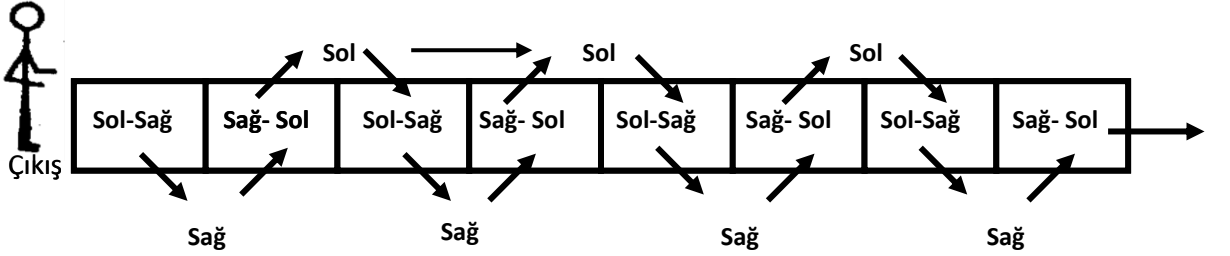
- Merdivenin başlangıcında sağ tarafında durun,
- Merdivenin birinci boşluğuna çapraz bir şekilde sol ayağınızla ilerleyin hemen sonrasında sağ ayağınızla takip edin,
- Tekrar merdivenin dış tarafına sağ ayağınızla ilerleyin hemen sonrasında sol ayağınızla takip edin.
- Merdivenin ikinci boşluğuna çapraz bir şekilde sağ ayağınızla ilerleyin hemen sonrasında sol ayağınızla takip edin,

- Tekrar merdivenin dış tarafına sol ayağınızla ilerleyin hemen sonrasında sağ ayağınızla takip edin.
- Bu sıralamayı takip ederek merdivenin sonuna kadar ilerleyin.



İçkey Yanlara Ayak Değiştirme Alıştırması:

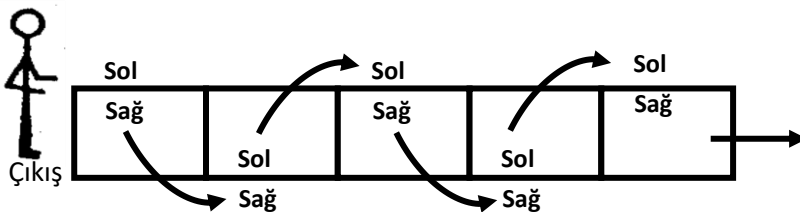
- Merdivenin başlangıcında sol tarafta durun,
- Sağ ayağınızla birinci boşluğa girin ve sol ayağınızı yanına getirin,
- Sağ ayağınızla çapraz bir şekilde merdivenin sağ tarafına basın ve hemen sonrasında sol ayağınızla bir sonraki boşluğa basarken sağ ayağınızı yanına getirin,
- Sol ayağınızla çapraz bir şekilde merdivenin sol tarafına basın ve hemen sonrasında sağ ayağınızla bir sonraki boşluğa basarken sol ayağınızı yanına getirin,
- Sağ bacağın tek başına sadece merdivenin sağına, sol bacağın da yalnızca soluna basmasına dikkat ederek hareket sırasındaki ritmi (iç, iç-dış-iç, iç- dış) hissedin.



YANLARA SIÇRAMALAR VE HOPLAMALAR

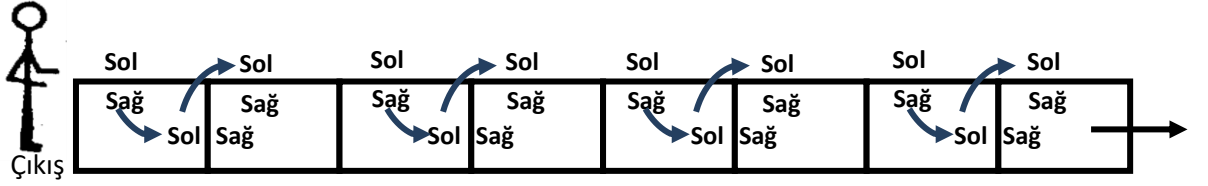
Kayak Sıçramaları;

- Yüzünüz merdivene dönük bir şekilde bir ayağınızı merdivenin ilk boşluğuna diğerini de dışına yerleştirin,
- Her boşlukta ayak değiştirerek yanlara doğru hareket edin.
- Hareketi merdivenin sonuna kadar devam ettirin.



90° Sıçrama Alıştırmaları;

- Merdivenin başında bir ayağınız merdivenin birinci boşluğunda diğeri dışında olacak şekilde durun.
- Seriyi uygularken her iki ayağınızın birlikte hareket ettirin,
- Çapraz bir şekilde İleri doğru sıçrarken 90° sola dönün+ yine çapraz bir şekilde İleri doğru sıçrarken bu kez 90° sağa dönün,
- Bu diziyi takip ederek merdivenin sonuna kadar ilerleyin.

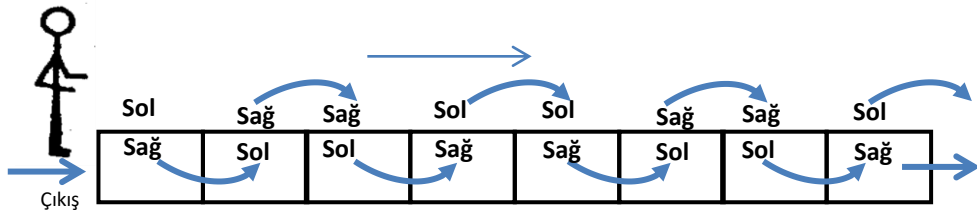


180° Sıçrama Alıştırmaları;

- Merdivenin başında bir ayağınız merdivenin birinci boşluğunda diğeri dışında olacak şekilde bacaklarınız açık durun,
- Sıçrayıp havada 180° dönerek (yarım dönüş) bir sonraki merdiven boşluğuna açık bacak düşün,
- Merdivenin uzunluğu boyunca her boşluk için aynı hareketi tekrarlayın.

Varyasyon;

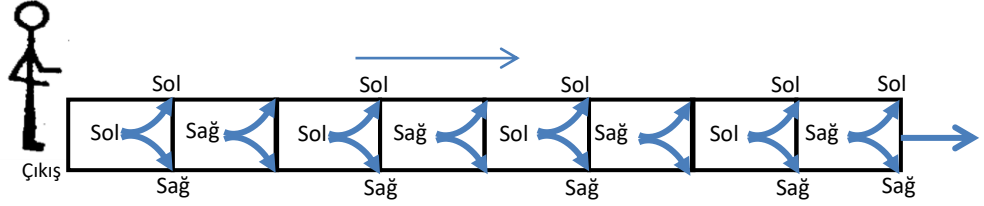
360° sıçrama alıştırmaları.



Bu alıştırmalar çabukluk için kullanılan merdiven alıştırmalarının yaygın olanlarıdır. Bir çok alıştırma doğrusal ve yatay olarak uygulanabilir. Alıştırmaların uygulamasında bir eş aracılığı ile yarış yapılabileceği gibi bir tenis topunu yakalamaya çalışma (ya da engel veya sağlık topu tutma) alıştırmaları ilave edilebilir.

İskoç Hoplama Alıştırması

- Merdivenin başında yüzünüz merdivene dönük olarak ayakta durun,
- Sol ayağınızla merdivenin birinci boşluğuna doğru adım alın,
- Sonrasında ilerleyerek ayaklarınız merdivenin dışına gelecek şekilde hoplayın,
- Bu kez sağ ayağınızla merdivenin ikinci boşluğuna adım alın ve tekrar çift ayak merdivenin dışına basacak şekilde hoplayın,
- Bu hareket dizisini merdiven boyunca uygulayın,



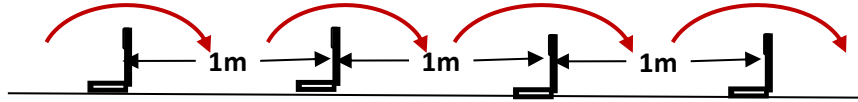
Varyasyonlar:

- Hareket her boşlukta iki ayakla da uygulama yaparak yapılabilir,
- Alıştırma bir eş ile yarışma şeklinde ya da bir tenis topunu yakalamaya çalışılarak uygulanabilir.

1. İLERİ HAREKET EDEREK MİNİ ENGEL ALIŞTIRMALARI

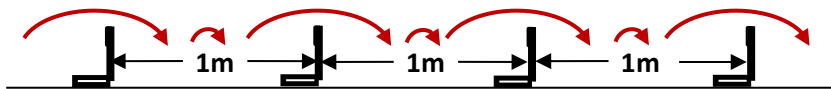
Tek Hızlı Adım “A” (tek bacak engelin üzerinden geçecek) Alıştırması;

- Araları 1’er metre olan 4-8 engel yerleştirin.
- Bir ayağınız engellerin arasına ve mini engellerin üzerinden geçecek şekilde diğeri dışarıda koşun.
- İçerideki bacak engellerin üzerinde hızlı bir “A” alıştırması yapar,
- Bu alıştırmaı diğer bacak için tekrarlayın,
- Dizin yukarı kaldırılması ve ayağın dorsi fleksiyonda olmasının üzerinde durun,
- Ayak engelin etrafından savrulmamalı üzerinden geçmelidir.



İki Hızlı Adım “A” Alıştırması;

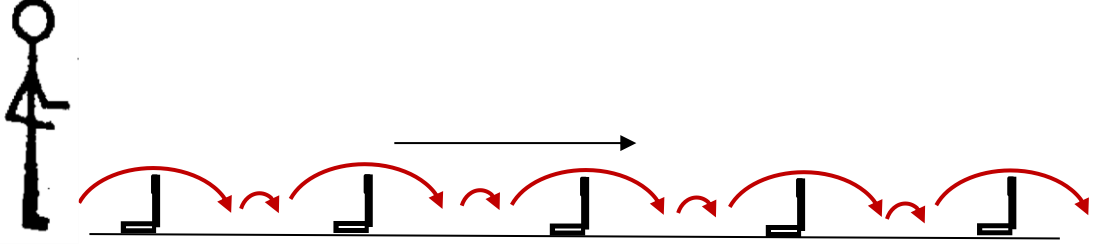
- Araları 1’er metre olan 4-8 engel yerleştirin.,
- Bu çalışmada her engel arasına iki ayakla basılarak engellerin üzerinden mümkün olduğu kadar hızlı sprint yapılır,
- Engellerin üzerinden sıçrama yapmadan koşmaya çalışın.



2. İLERİ HAREKET EDEREK MİNİ ENGEL ALIŞTIRMALARI

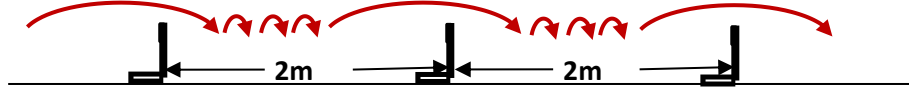
İki Ayak Dışarda Yana “A” Alıştırması;

- Araları 1’er metre olan 4-8 engel yerleştirin,
- Ayaklarınız engellerin dışına gelecek şekilde her engelin arasında iki bacağınızın dizini yükseğe çekerek yana doğru iki ayak “A” alıştırmasını uygulayın.



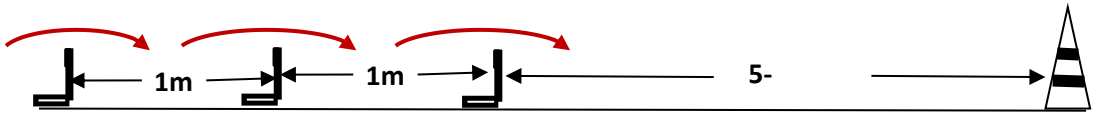
İki Ayak Dışarda Yana “A” Alıştırması;

- Araları 2’er metre olan 4-8 engel yerleştirin,
- Önceki alıştırmadaki uygulamayı engellerin arasında 4 adım uygulaması yaparak uygulayın,
- Yanlara doğru maksimum hızla ilerlemeye çalışın.



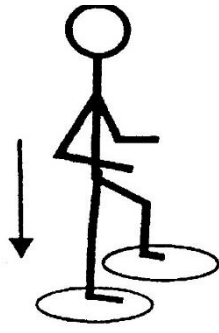
Yana Doğru Git;

- Araları 1’er metre olan 3 engel yerleştirin,
- 3 engelin üzerinden yanlara ayak değiştirerek uygulama yapın,

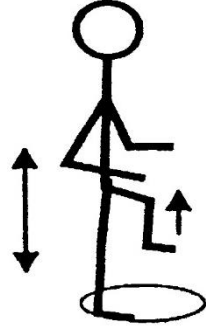


Varyasyon;

Yana hareket alıştırması +dönüş+ engelin sonundan 5-10m koşu



Tek Ayak Denge



Tek Bacak Squat



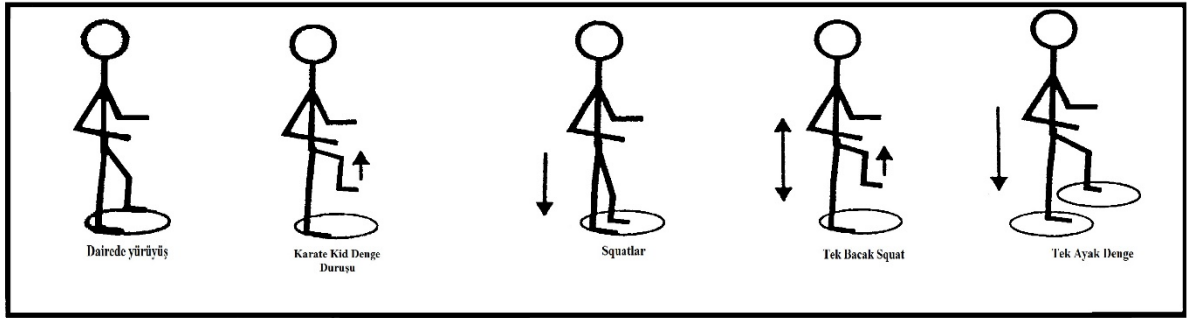
Squatlar



Karate Kid Denge
Duruşu



Dairede yürüyüş



TRİATLON KOŞULAR ÖĞRETİMİ ÖRNEK SORU BANKASI

1. 11 – 12 yaş çocuklarda öncelikli olarak hangi tür antrenman yaptırılmalıdır?
 - a) Anaerobik Eşik Antrenmanları
 - b) MaxVo2 Antrenmanları
 - c) Maksimal kuvvet antrenmanları
 - d) Koşu tekniği antrenmanları
2. 13 – 14 yaş çocuklarda aerobik dayanıklılık gelişimi için hangi yöntemi uygulamalıyız?
 - a) Yoğun interval (tekrar koşuları)
 - b) Yaygın interval (tekrar koşuları)
 - c) Giderek artan hızda tempo koşusu
 - d) Mekik koşusu oyunu
3. 15 – 16 yaş çocuklarda öncelikli olarak hangi tür kuvvet antrenman yaptırılmalıdır?
 - a) Patlayıcı kuvvet gelişimi
 - b) Maksimal kuvvet gelişimi
 - c) Çabuk kuvvet gelişimi
 - d) Kuvvette devamlılık gelişimi
4. 17 – 18 Yaş gençlerde dayanıklılık gelişimi için hangi yöntemi uygulamalıyız?
 - a) Mekik koşusu oyunu
 - b) Ekonomik koşabilme yeteneği eğitimi.
 - c) Adım uzunluğu ve adım frekansı eğitimi
 - d) Max.VO2 gelişimi
5. 19 – 20 Yaş gençlerde anaerobik eşik koşuları hangi dönemde daha fazla yaptırılmalıdır?
 - a) Geçiş döneminde
 - b) Genel hazırlık döneminde
 - c) Özel hazırlık döneminde
 - d) Yarışma döneminde
6. Yıllık antrenman planına en uygun yüklenme şiddeti örneği aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Genel hazırlık dönemi: %95 – Özel hazırlık dönemi: %85 – Yarışma dönemi: %80
 - b) Genel hazırlık dönemi: %90 – Özel hazırlık dönemi: %80 – Yarışma dönemi: %75
 - c) Genel hazırlık dönemi: %70 – Özel hazırlık dönemi: %80 – Yarışma dönemi: %70
 - d) Genel hazırlık dönemi: %70 – Özel hazırlık dönemi: %85 – Yarışma dönemi: %95
7. Aşağıdaki antrenman örneklerinden hangisi yaygın interval örneğidir?
 - a) 1 x 10.000m: % 75
 - b) 10 x 1000m: % 95
 - c) 5 x 800m: % 90
 - d) 10 x 400m: % 75
8. Aşağıdaki antrenman örneklerinden hangisi yoğun interval örneğidir?
 - a) 3 x 1500m: % 75
 - b) 1 x 5000m: % 95
 - c) 10 x 600m: %75
 - d) 10 x 300m: % 95

9.) Aşağıdaki antrenman örneklerinden hangisi Max.VO2 antrenman örneğidir?

- a) 10 x 200m: % 100
- b) 10 x 300m: % 95
- c) 2 x 800m: % 100
- d) 2 x 3000m: % 85

10.) Aşağıdakilerden hangisi laktik asit antrenman örneğidir?

- a) 15 x 200m: %90
- b) 15 x 400m: %80
- c) 2 x 3000m: %90
- d) 2 x 5000m: %80

11.) Aşağıdakilerden hangisi süratte devamlılık antrenman örneğidir?

- a) 2 x 2000m: % 70
- b) 4 x 1000m: % 75
- c) 3 x 600m: % 80
- d) 3 x 600m: % 95

12.) Dayanıklılığı etkileyen en önemli faktör aşağıdakilerden hangisidir?

- a) Kuvvette devamlılık
- b) Koordinasyon
- c) Koşu Tekniği
- d) Kalıtım

13.) Erkeklerde ideal Max.VO2 değeri kaç mili gram olmalıdır?

- a) Erkeklerde ideal Max.VO2 değeri 40 - 45 mili gram olmalıdır
- b) Erkeklerde ideal Max.VO2 değeri 45 - 50 mili gram olmalıdır
- c) Erkeklerde ideal Max.VO2 değeri 55 - 60 mili gram olmalıdır
- d) Erkeklerde ideal Max.VO2 değeri 65 - 70 mili gram olmalıdır

14.) Kadınlarda ideal Max.VO2 değeri kaç mili gram olmalıdır?

- a) Kadınlarda ideal Max.VO2 değeri 25 - 30 mili gram olmalıdır
- b) Kadınlarda ideal Max.VO2 değeri 35 - 40 mili gram olmalıdır
- c) Kadınlarda ideal Max.VO2 değeri 45 - 50 mili gram olmalıdır
- d) Kadınlarda ideal Max.VO2 değeri 55 - 60 mili gram olmalıdır

15.) Beşinci Zone bölgesinde kalp atım hızı ve tempo koşu süresi ne kadar olmalıdır?

- a) Kalp atım hızı: % 70 – % 75 tempo koşu süresi 20 dakika olmalıdır.
- b) Kalp atım hızı: % 90 – % 95 tempo koşu süresi 20 dakika olmalıdır.
- c) Kalp atım hızı: % 70 – % 75 tempo koşu süresi 5 dakika olmalıdır.
- d) Kalp atım hızı: % 95 – % 100 tempo koşu süresi 5 dakika olmalıdır.

16.) Dördüncü Zone bölgesi antrenmanları hangi dönemde ağırlıklı olarak yaptırılmalıdır?

- a) Özel hazırlık döneminde
- b) Genel yarışma döneminde
- c) Yarışma döneminde
- d) Hepsinde

17.) Üçüncü Zone bölgesi antrenmanları hangi dönemde ağırlıklı olarak yaptırılmalıdır?

- a) Hedef yarışma döneminde
- b) Yarışma Döneminde
- c) Özel hazırlık döneminde
- d) Genel hazırlık döneminde

18.) Aşağıdaki tablo da verilen maksimal derecelerin yüzdelik değerlerini yazınız.

Metre	%100	%90	%80	%70
600m	1.30.00			
800m	2.05.00			