



COVID-19 Salgın Dönemi için Uluslararası Triatlon Birliği Antrenör ve Antrenman Kılavuzu

Versiyon 1.0 – 19 Mart 2020

ITU Development'ın Ulusal Federasyonlara, Atletlere ve Antrenörlere Tavsiyeleri

Çeviri
E. Çisem UÇAR
Edit
H. Onur AYDEMİR & Aytuğ AKAR

İçerik

1.Önemli Mesajlar	3
2. COVID-19 Hakkındaki Gerçekler:’	4
2.1 COVID-19 nedir?.....	4
2.2 COVID-19 belirtileri nelerdir?	4
2.3 COVID-19 nasıl yayılır?	4
2.4 En çok risk altındakiler kimlerdir?	4
2.5 Nasıl korunulmalıdır?	4
2.7 Başkalarını nasıl korumalıyız?	5
3. Toplumdaki Düşünceler	5
4. COVID- 19 dönemindeki Antrenörlük Uygulama Önerileri	7
4.1 Yeniden planlama, Periodlama Önerileri, Antrenman Yüklemesinin Ayarlanması.....	7
4.2 Ev Ortamında Antrenman	7
4.3 Düşünce Yapısının Değiştirilmesi.....	10
4.4 Bağışıklık Sisteminin sağlıklı ve güçlü olması nasıl sağlanır?.....	11
4.4.1 Egzersizin Önemi.....	11
4.4.3 Dinlenme ve Toparlanma Önerileri	12
4.4.4 Beslenme Önerileri.....	13

1. Önemli Mesajlar

Koronavirüs ile ilgili şu anki durum herkesi birçok farklı şekilde etkileyecektir. Dikkate alınabilecek birçok tavsiye bulunmaktadır. Dünya Triatlon Birliği'nin antrenör ve sporcular ile ilgili görüşleri şu şekildedir:

- Kendi resmi devletin ve bölgenizin tavsiyelerine uyunuz. Tavsiyeler bulunduğunuz bölgeye özel olabilir. Bu nedenle dünyanın her yerinde aynı olmayabilir.
- İlk önceliğimiz kendimizin ve daha geniş anlamda toplumun sağlığı olmalıdır. Bu durum antrenman ve yarışmalardan daha öncelikli olmalıdır. Organizasyonların, yarışların çoğu ya belirli olmayan bir zamana ertelenmiş ya da iptal edilmiş durumdadır.
- Lütfen aşağıdaki gibi itibarlı resmi kaynakları takip ettiğinizden emin olun:
 - Yerel Yönetim
 - COVID-19 ile ilgili Dünya Sağlık Örgütü'nün Kılavuzu:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance>
 - Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin (IOC) COVID-19 ile ilgili güncel açıklamaları:
<https://www.olympic.org/athlete365/coronavirus>
 - Ulusal Federasyonlar
- Anksiyete ve stres seviyesi insanlarda artış gösterebilir. Birçok insanda daha fazla görülmektedir. İletişim için Sykpe/ Zoom/Telefon/ Sosyal medya gibi temassız iletişim yollarını kullanmaya dikkat edin. Hoş mizacı devam ettirin ve bireylerdeki stres seviyesini azaltmayı amaçlayın.

COVID-19 salgının hâlihazırda ileride olduğu ülkelerin deneyimlerine göre, en önemli korunma yönteminin sosyal mesafe olduğu kanıtlanmıştır. Seyahatler dünyanın birçok yerinde hâlihazırda kısıtlanmış olmasına rağmen insanlar halen uluslararası seyahatlere devam etmektedir. Virüsün nispeten uzun, değişken uzunlukta inkübasyon süresi ve inkübasyon döneminde bireylerde semptomlar görülmesi bile (asemptomatik), dünya çapında hastalığı yayması riski bulunmaktadır ve henüz doğrulanmış bir vakası olmayan bölgelerde bile hızlı bir şekilde yayılabilmektedir.

Bu nedenden dolayı Dünya Triatlon Gelişim Kurulu tüm ulusal federasyonlara, sporcu ve antrenörlere 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunları Kalifikasyonları ve diğer aktiviteler ile ilgili aşağıda belirtilen tedbirleri tavsiye etmektedir:

- Virüsün yayılmasını önlemek adına bireysel sorumluluk alın ve sıkı bir şekilde yerel yönetimlerin aldığı kararlara uyun.
- Sporcu, antrenör, organizatör, hakem, ziyaretçiler gibi çok fazla seyahat etmesi gerekler yüzlerce katılımcıyı içeren ulusal turnuvaları askıya alın.
- Tüm seyahatleri askıya alın.
- Eğitim kampları, grup antrenman seansları, kurslar, seminerler, sosyal toplantılar dahil tüm toplantıları iptal edin.
- Performans antrenmanından ziyade sağlığı ve bağışıklık sistemini korumayı en önemli önceliğiniz yapın.
- Grup seanslarından ve yüz yüze antrenmanların yerine bireysel ev antrenmanlarına dönün.
- Sağlığınız ile ilgili bir sorun olduğunda fiziksel egzersizi derhal bırakın ve bir doktora danışın.

- Çevrelerindeki belirsizlikten kaynaklanan psikolojik stresi dikkati alarak, sporculara tavsiyeler verin, yol gösterin, antrenman planlarını onlara göre uyarlayın ve antrenörlük desteğini arttırın.

2. COVID-19^{1;2} Hakkında Bilimsel Gerçekler:

2.1 COVID-19 nedir?

COVID-19 yeni nesil koronavirüsün sebep olduğu bir hastalıktır (Korona anlamına gelen „CO“, Virüs anlamına gelen „VI“, hastalık anlamına gelen D“). Daha önceden bu hastalık 2019 novel coronavirus (yeni korona virüsü) ya da 2019-nCoV olarak biliniyordu. COVID-19 Ağır Akut Solunum Yolu Yetersizliği Sendromu (SARS) virüsü ile aynı aileden gelen yeni bir virüstür ve bir çeşit soğuk algınlığıdır.

Coronavirüs hastalığını (COVID-19) önlemek için şu an bir aşı bulunmamaktadır.²⁰¹⁹

2.2 COVID-19'un belirtileri nelerdir?

Belirtiler ateş, öksürük ve nefes darlığını içerebilir. Daha ağır vakalarda enfeksiyon, akciğer iltihaplanması, solunum güçlüğüne sebep olabilir. Daha az sıklıkta, hastalık ölümcül olabilmektedir. Bu belirtiler gribe (influenza) ya da soğuk algınlığına benzer belirtilerdir ki bu hastalıklar COVID-19'dan daha yaygındırlar. Bu nedenle, birisinde COVID-19 olup olmadığının doğrulanması için test gerekmektedir. Ateşinizin olması durumunda sadece parasetamol alıp, mümkün olduğunca çabuk doktorunuza danışın!

2.3 COVID-19 nasıl yayılır?

Virüs, enfekte olan birisinin solunum damlacıkları (öksürme ya da hapşıırma ile ortaya çıkar) ile direk teması ile bulaşır. Bireyler virüsün olduğu bölgeye dokunup sonrasında gözlerine, burunlarına, ağızlarına dokunmaları durumunda da enfekte olabilir. COVID19 yüzeylerde birkaç saat yaşayabilir ancak dezenfektanlar virüsü öldürebilir.

2.4 En çok risk altındakiler kimlerdir?

COVID-19'un insanları nasıl etkilediği ile ilgili her gün daha çok şey öğreniyoruz. Yaşlı insanlar, şeker hastalığı ve kalp hastalığı gibi kronik hastalıkları olan insanlar ağır belirtiler göstermektedirler ve daha çok risk altındadırlar. Bu yeni bir virüs olduğu için, çocukları nasıl etkileyeceğini halen öğrenmekteyiz. Her yaştan insanın virüsü kapmasının mümkün olduğunu biliyoruz ancak şu ana kadar COVID-19 virüsünün çocuklar arasında diğerlerine göre daha az görüldüğü belirtilmiştir. Geçmişe dönük medikal hastalıkları olan ve daha yaşlı olan insanlarda virüs ölümcül olabilmektedir.

2.5 Nasıl korunulmalıdır?

Hastalıktan korunmanın en iyi yolu virüse maruz kalmaktan kaçınmaktır.

Ellerinizi sıklıkla temizleyin:

- Özellikle toplu bir alanda bulunduysanız ya da bununuzu temizledikten, hapşırdıktan ya da öksürdükten sonra ellerinizi su ve sabunla en az 20 saniye boyunca yıkayın.
- Yakın temastan kaçının
- Eğer su ve sabun yoksa en azından %60 alkol oranı olan el dezenfektanlarını kullanın. Elin tüm yüzeyini kaplayın ve kuruyana kadar birbirine sürün.
- Gözlerinize, burnunuza ve ağızınıza ellerinizi yıkamadan dokunmaktan kaçının.
- Ev halkı dışındaki insanlarla fiziksel temastan kaçının.
- Diğer insanlarla aranızda en az 1 metre mesafe koyun.
- Medikal sorun ya da ateş durumunda, antrenman yapmayın ve doktorunuza danışın.

1 [Key Messages and Actions for COVID-19 Prevention and Control in Schools](#), World Health Organisation, March 2020

2 [How to Protect Yourself](#), Centers for Disease Control and Prevention, Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), How to Prepare, 2020

2.7 Başkalarını Nasıl Korumalıyız?

Evde kalın ve kendinizi izole edin. Sadece temel ihtiyaçlarınız için dışarı çıkın. (Yiyecek alışverişi, iş, akut medikal destek). Acil durumlarınız dışında, tüm medikal randevularınız erteleyin.

Öksürürken ve hapşırıırken ağzınızı kapatın.

- Hapşırırken veya öksürürken, ağzınızı veya burnunuzu mendille kapatın ya da dirseğinizin içini kullanın.
- Kullanılan mendilleri çöpe atın.
- Ellerinizi hemen, en az 20 saniye boyunca su ve sabun ile yıkayın. Eğer su ve sabun yoksa, en azından %60 alkol oranı olan el dezenfektanlarını kullanın. (Sporcuların el yıkama ile ilgili bilmesi gerekenler:

<https://youtu.be/d914EnpU4Fo>

Eğer hastaysanız, maske takın:

- Eğer hastaysanız ve başka insanlar da etrafınızda bulunuyorsa (örn. aynı odayı paylaşmak veya aynı araç içerisinde seyahat etmek) ve sağlık hizmeti veren bir kuruluşa gidecekseniz maskesi takmalısınız
- Eğer maske takmanız mümkün değil ise; örneğin nefes almanızı zorlaştırıyor ise), öksürdüğünüzü ve hapşırdığınızı engellemek için elinizden geleni yapmalısınız ve sizinle ilgilenen insanlar sizin odanıza girdiğinde maske takmalı.
- Eğer hasta değilseniz, hasta olan birine bakmadığınız sürece (ve baktığınız hasta maske takmadığı sürece) maske takmanıza gerek yoktur. Maskelerin stokları sınırlıdır ve sağlık görevlileri için saklanmalıdır.



Temizleyin ve Dezenfekte Edin:

- Günlük temas edilen yerleri sık sık temizleyin ve dezenfekte edin: kapı kolları, lamba anahtarları, masalar, mutfak tezgâhları, askılar, sıralar, telefonlar, klavyeler, tuvaletler, musluklar ve lavabolar.
- Eğer yüzeyler kirli ise temizleyin. Dezenfektandan önce deterjan, sabun ve suyu tercih edin.

3. Toplumdaki Düşünceler:

Novel Coronavirus Salgını'nın ağır vakaları (akciğer iltihabı ya da nefes alma güçlüğü) hastanede tedavi gerektirir. Hastanede tedavi sistemlerinin hem ekipman hem de insan kaynakları açısından tüm dünyada kapasiteleri limitli olduğundan, ülkeler yayılmayı yavaşlatmak durumundadır.

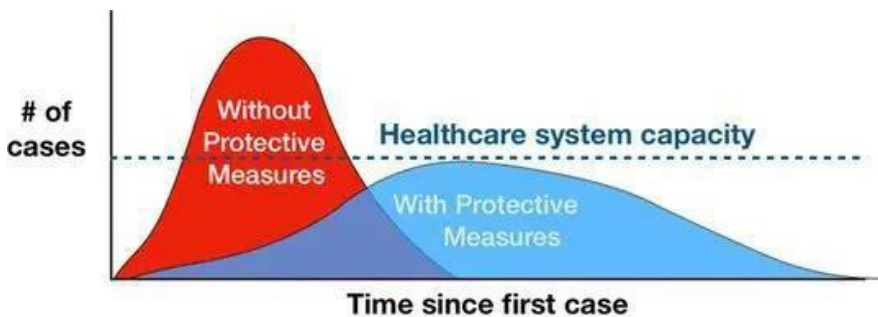
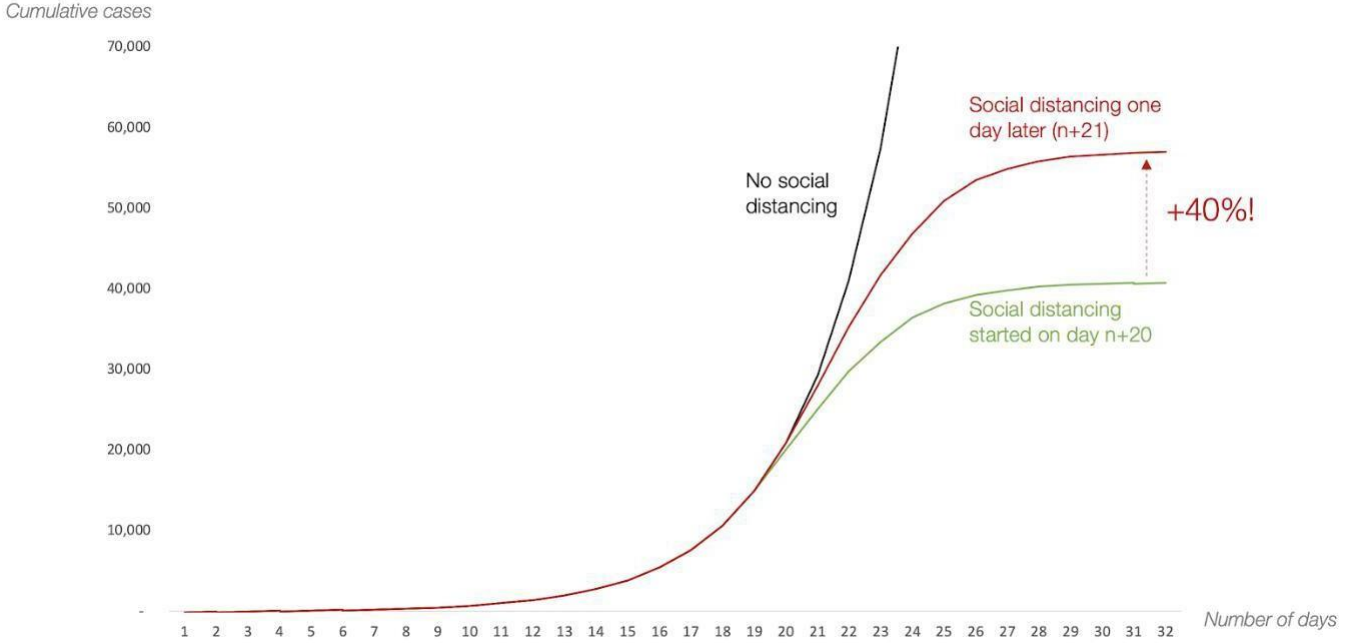


Figure 1 – Önleyici terbirlerin önemini gösteren görsel (CDC / The Economistden uyarlanmıştır)

Daha önceden de bahsedildiği gibi, Virüs, enfekte olan birisinin solunum damlacıkları (öksürme ya da hapşıırma ile ortaya çıkar) ile direk teması ile bulaşır. Bu nedenle, en kısa sürede uygulanması gereken sosyal mesafe salgının kontrol edilmesindeki kilit önlemlerden bir tanesidir.



Figür 2 – Sosyal mesafe uygulamasının neden hemen uygulamaya alınması gerektiğini gösteren grafik (Tomas Pueyo'dan uyarlanmıştır).

Yukarıdaki açıklamalara dayanarak, ulusal federasyonlar ve antrenörler organizasyonlara katılımın, seyahatin, antrenman kamplarının iptali konusunda ve hatta antrenman seanslarının ertelenmesi konusunda çağrıda bulunma sorumluluğuna sahiptir.

- Yarışma organizasyonları normalde birçok katılımcının bir araya geldiği halk toplantılarıdır. Bu, hâlihazırda büyük ölçüdeki toplantılar virüsün yayılmasında kayda değer bir risk oluşturmaktadır. Tehlikede olan bölgelerdeki uluslararası organizasyonların yakın zamanda iptal ya da ertelenmesinin nedeni tam olarak budur.
- Eğitim kampları genellikle birkaç hafta boyunca seyahat etmeyi ve geçici olarak yer değiştirmeyi gerektirir. COVID-19 salgınının şimdiye kadar yayılması, vaka sayısının sadece birkaç gün içinde önemli ölçüde değişebileceğini göstermektedir. Bu nedenden dolayı, olayların nasıl gelişeceği ya da eğitim kampının bulunduğu yerde 1-2 hafta içinde hangi önlemlerin alınacağı tahmin edilemez. Şimdiye kadarki örnekler, teyit edilen vaka sayısının artma eğilimi gösterdiği bölgelerde yetkililerin Dünya Sağlık Örgütü tarafından önerilen önlemleri aldığını, tesisleri kapattığını, toplantıları sınırladığını, hatta sınırları kapattığını göstermektedir.
- Bu şartlar altında, antrenman kampına gitmek (hatta genel anlamda seyahat etmek) sadece izolasyon ve sosyal mesafe koymak olan temel gerekliliklerini çığnemek anlamına gelmiyor, aynı zamanda seyahat edenleri yurtdışında iken tecrit, evlerine dönmeye çalışanlar için haftalar süren karantina gibi tahmin edilemeyen durumlara itebilir.

Sporcularımızın normal yaşantılarını önemli ölçüde etkileyen ve etkileyecek olan bir durumla karşı karşıyayız. Okulların, üniversitelerin, tesislerin kapatılması; seyahatlerin ve halka açık toplantıların iptalinin sosyal hayatlarında çok büyük bir etkisi oldu ve olmaya da devam edecek. Kulüplerin, antrenörlerin ve takım halinde çalışan sporcuların değişikliğe, rehberliğe, desteğe, genç sporcuların sosyal ilişkilerinde oluşan bu yeni boşlukları doldurmalarına ihtiyaçları var. Tüm bunların sağlık ve güvenlik tedbirlerine tam anlamı ile uyularak yapılması gerekmektedir.

Antrenörlerin virüsün yayılmasına karşı sporcuların eğitmesi sorumluluğu varken, atletlerin de antrenörlerin tavsiyelerine ve yeni düzenlemelere uyma sorumluluğu vardır.

4. COVID- 19 dönemindeki Antrenörlük Uygulama Önerileri

4.1 Yeniden planlama, Periodlama Önerileri, Antrenman Yükünün Düzenlenmesi

Antrenman planlaması antrenörlüğün önemli basamaklarından biridir. Antrenörler, hedef koyarak, konulan hedeflere alt hedefler koyarak ve bunları başarmak için yol göstererek problemleri çözerler. Planları birçok farklı etmene faktöre dayanan yol haritalarıdır: sporcuların profilleri, mevcut kaynaklar, hedef yarışmalar gibi etmenler farklılık göstermeye başladığına antrenörler bu planlamayı/yol haritasını tekrardan düzenlemektedirler.

Diğer bir deyişle, yeniden planlama ya da değişikliklerin düzenlenmesi antrenörün günlük işinin bütünleyici bir parçasıdır. Bu günlerde yüz yüze geldiğimiz öngörülemez temel etmenlerdeki süratli değişiklikleri şimdiye kadar kabullenmiş durumdayız. Organizasyonlar iptal edilmekte ya da ertelenmekte; tesislere ulaşmak mümkün olmamakta, halka açık toplantılar kısıtlandırılmış durumda ve bazı yerlerde tam anlamıyla karantina uygulanmaktadır.

Antrenörler hala sadece sporla ilgili bile olamayan birçok konuda onlara güvenen sporcularına atletlerine yol göstermelidir. Şu anda herkes için asıl öncelik kişisel ve bizlerin sorumluluğunda olan sevdiklerimiz ve yakın akrabalarımızın sağlığı olmalıdır.

Şimdilik), sportif performans herkes için, hatta 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunları'nı hedefleyenler için bile, ikinci plandadır.

Yüksek performans gerektiren yarışmalara yönelik yapılan hazırlık antrenmanları, sporcuların bağışıklık sistemini seviyelerini periyodik olarak düşüren düzenli bir strestir. Antrenörler fiziksel aktiviteye yönelik önerilerde bulunduklarında, bu stres unsurunu göz önünde bulundurmaktan sorumludurlar, bununla birlikte sporcuları da bu önerilere uymaya önem vermelidirler. Önümüzdeki planlı haftalar ve aylar boyunca antrenmanlar alıştığınızdan farklı olarak değişikliğe uğramalıdır.

En önemlisi, antrenmanlar geçici süre ile, performansı güçlendirici değil, bağışıklık sistemini korumayı, genel anlamda sağlıklı kalmaya yardımcı olmalıdır.

Bu net yeni odaklanma ile antrenörler yıllık planlarına bakmalı ve sporcular için yol haritalarını yeniden belirlemelidir. Bu değiştirilmiş ve tekrardan uyarlanmış antrenman planlamasının amacı sağlığı tekrardan kazanmak üzere temel beceri eğitimine yönelik olmalıdır ve bu surede genel sağlık durum düzeldikçe tekrardan gelişime yönelik antrenmana dönmelidir. Kısıtlamaların ne kadar süre uygulanacağını veya normal programlarımıza ne zaman geri dönebileceğimizi tahmin etmek zor olduğundan, ölçülü davranmak akıllıca bir seçim olabilir.

Herhangi bir yarışa girmeden önce normal antrenmana devam edebilecekleri duruma eriştiklerinde sporculara en az 4-6 haftalık adaptasyon uygulaması gerektiğini unutmamamız gerekir. Bu yaklaşım giderek gelişim gösteren bir planlama şeklinde olmalıdır ve yüksek performansı çok erken hedeflememek gerekir.

4.2 Ev Ortamında Antrenman

Sporcuları yakınlştırabilecek veya halka açık tesislerine gitmesini veya ortak ekipman (ağırlıklar, halter vb.) kullanmayı gerektirebilecek antrenmanlar iptal edilmelidir. Havuzlar, spor salonları, halka açık antrenman parkları COVID-19 salgını sırasında güvenli eğitim ortamları olarak kabul edilmez. Salgın sırasında evde antrenman tercih edilen seçenek olmalıdır. Birçok ülkede daha önce gördüğümüz gibi, hastalığın kontrol edilmesinde sıkça kullanılan yöntem, vatandaşların sadece yiyecek satın almak veya bir doktora gitmek gibi temel ihtiyaçları için evlerini terk etmelerine izin verilen tedbir karantina veya tecrit yöntemidir. Antrenörlerin, sporcularına böyle bir durumu anlamaları ve kabul etmeleri için yardım etmeleri gerekir. Karantina/ tecritin olağanüstü düzenlemelerine uymamak, daha geniş toplulukların sağlığını riske atar. Bu kurallara uymamanın sonuçları cezai bir eylem olarak kabul edilebilir.

Bu şartlar altında Ev Antrenmanı çeşitli sebeplerden ötürü çok önemlidir:

- Daha önce değinildiği gibi genel sağlığın korunmasını sağlar;
- Bir süre sonra monoton hale gelebilecek günlük hayati hareketlendirir;
- Zaman ayrılabilir, bu nedenle günlük bir rutin ve program oluşturulmasına yardımcı olur;
- Moral Bozukluğunu engellemeye yardımcı olur. Hayal kırıklıklarını hafifletmeye yardımcı olur;
- Eğlenceli ve hoşunuza gidebilecek bir aile etkinliği olabilir.

Antrenörler artık sporcularının seviyelerine ve yeteneklerine göre, mevcut olan olanaklarını ekipmanlarını göz önünde bulundurarak yapılabilecekleri antrenmanları planlayabilirler. Bu antrenmanlar kişiselleştirilebilir, çünkü bazı sporcuların evde bisiklet ergometreleri (roler/trainerları) olmayabilir, çoğu koşu bandına sahip olmayabilir, bunlarla birlikte her sporcunun ayrı antrenman ekipmanına sahip olabilir. Ayrıca Bunlarla birlikte, üst düzey antrenman daha az yetenekli ve beceri seviyesi düşük sporculara önerilmemelidir.

Ayrıca, ciddi bir kaza geçiren ve olan tek başına antrenman yapan sporcu bir süre bilinemeyebilir/

Antrenörler, sorumluluklarını göz önünde bulundurarak antrenmanları için risk değerlendirmesinde bulunmalıdırlar. Çünkü herhangi bir kaza ve yaralanma, halihazırda tüm kaynaklarının pandemi ile mücadele için ayırmış olan meşgul sağlık sistemine ek yük getirecektir.

bulunamayabilir. Bu nedenle donanım, driller ve görevler ekstra önlemle seçilmelidir.

Kapalı antrenmanın gereksinimlerine dikkat etmeliyiz. Kapalı alanda Terleme dışarıya ile karşılaştırıldığında sınırlıdır, bu nedenle antrenman yapılan kapalı alanın havalandırma ve hava akışının artırılması gerekebilir. Terleme oranı da muhtemelen farklı olacaktır, bu nedenle su kullanımına dikkat edilmelidir.

Dayanıklılık eegzersizleri açısından, bir ev karantinasındaki seçenekler aşağıdakilerle sınırlıdır:

- Evde koşu bandı olan birkaç sporcu için koşu bandı seansları düzenlenir.
- Evde bisiklet ergometresi roller/trainer seansları yapılabilir.
- Kurek Ergometresi olanlar Kurek Egzersizi yapabilirler
-

Yukarıda belirtilen ekipmanı kullanarak ve planlanan antrenman yüküne bağlı olarak bazı yüksek yoğunluk antrenmanları (eşik antrenmanlar, VO2max tekrarları, hatta bazı surat hız çalışmaları) dahil etmek mümkün olabilir. Antrenörler şiddetli antrenman yazabilmeleri için sporcuların kullandıkları ekipmanlardan emin olmalı ve sporcuların güvenle uygulayabilecekleri antrenmanı yazmalıdırlar



Kuvvet antrenmanı daha geniş seçenekler sunar. Egzersizler, kendi vücut ağırlığı egzersizlerinden, evde antrenman ekipmanlarına (direnç bantları, ağırlıklar, barfiks bari/demiri, vb.) kadar şekillenebilir. **Seanslar şunları içerebilir:**

- Karın bölgesi denge ve beceri
- Kuvveti Koruma
- Güç,
- Hatta maksimum güç.

Güç ve maksimal kuvvet egzersizleri, ancak bunların gerçekleştirilmesi için uygun ekipman mevcutsa verilmelidir. Birçok Maksimal kuvvet egzersizlerinin güvenli bir şekilde yürütülebilmesi asiste edilmesinin gerektiğini unutmayınız, bu nedenle sporcu tek başına antrenman yapıyorsa bu tür egzersizlerden kaçınınız .

Kuvvet Antrenmanlarının doğru yapıldığı takdirde faydalı olacağını asla unutmayınız._

Figür 3 –Görsel kaynağı: Sağlık için direnç antrenmanları, American College of Sports Medicine.

Sporcu bu tavsiye edilmiş olan egzersizlerden herhangi birini yanlış uygularsa sonuçları zarar verici olabilmektedir. Antrenörün şu anki görevi sporcusunun tek başına doğru olarak uygulayabileceği antrenmanı önermektir.

Gelişmiş, daha zor veya karmaşık egzersizler, sadece bunları yapmaya alışkın ve doğru uygulama için kilit noktaları bilen sporculara verilmelidir. Bazı drillerin evde antrenmana dahil edilmesi ve teknik gelişime odaklanması da mümkün olabilir. Mevcut durumu, hatalar üzerinde çalışmaya devam etmek için bir fırsat olarak da görebiliriz. İç mekanlarda (veya belki bir bahçede) güvenli uygulama için yeterli alan olmalıdır, koşu drilleri en iyi örneklerdir. Çeviklik merdivenleri, küçük engeller ve koniler (veya bunlara benzer nesneler) eğlenceli ve keyifli bir seans için kullanılabilir.

Yüzme için Kara Antrenmanı Teknik Egzersizleride göz önünde bulundurabilirsiniz. Çeşitli yüzme direnç lastiği (resistance cord) tahmin edilebilir seçeneklerdendir. üst düzey sporcular da yüzme mekaniklerini uygun olarak antrenmanlarını gerçekleştirebilirler.

Bisiklet tekniği açısından, hareketli denge unsurunu barındıran, bağlantısız bisiklet merdanesi (roller) her zaman yararlıdır. Kadans ve tek bacakla gerçekleştirilen pedal alıştırmaları herhangi bağlantısız bir roller veya bisiklet ergometresi (trainer) üzerinde yapılabilir.

Yine, daha önce bahsedilen tüm teknik seansların, sporcuların seviyesine ve gelişmişlik durumlarına göre kişiselleştirilmesi gerekir. Antrenörler, bireylere önerdikleri egzersizleri belirlemek için önceki seansları hatırlayabilir veya videolarını izleyebilir.

Muhtemel Sokağa Çıkma yasağında teknoloji çeşitli sebeplerden önemli hale gelmektedir.

- Spor saatleri, akıllı antrenman ekipmanları trainerlar ve koşu bantlarından alınan veriler takip edilebilir. (Antrenörler hergün daha da fazlaştırmaya uygulamaktadırlar.)
- Çeşitli platformlar (Trainingpeaks, Bereda veya Finalsurge gibi) takip ve takip iletişim için fırsatlar sunmaktadır. Yoğun yaş grupları kategorisi sporcuları için halihazırda uygulanan antrenörlük uygulaması artık gençler ve yıldızlar kategorisi sporcuları için de genişletilebilir.
- Egzersizler Youtube videoları kullanılarak gösterilebilir, eğitimlerin diğer noktaları da dikkate alınabilir(dinlenme ve toparlanma, beslenme, hijyen, vb.).
- Eğer antrenör Zoom / Skype gibi teknolojiyi kullanarak düzeltici tavsiye ve rehberlik sağlayabiliyorsa, bu beceri pratiği veya yeni alıştırmalar yapmak için de kullanılabilir.

Sanal ortamlar (en popüler olanı Zwift), atletlerin antrenmanları sırasında iletişim kurabildiği, birbirleriyle sohbet edebildiği ve iletişim kurabildiği için, yalnızlıktan kurtulmalarının bir yoludur. Bu nedenle antrenörler, bunlara katılabilecek altyapıya sahip olanlar için sanal etkinlikler düzenleyebilir.

Smart Trainerlar ve sanal ortam olmadan bireylerin eş zamanlı video görüşmeleri/görüşmeler de ayarlanabilir ve antrenman grubu ile bağlantı kurulabilir.

Esneme ve mobilite egzersizleri genellikle normal günlük antrenmanlarda veya spor tesislerinin zaman darlığı (mevhumu) nedeniyle yoğun zamanlarda göz ardı edilir. Antrenman hacimlerinin ve yoğunluklarının azaltıldığı özel bir evde antrenman ortamı, bu alanla ilgili alışkanlıkları değiştirmek için mükemmel bir fırsattır.

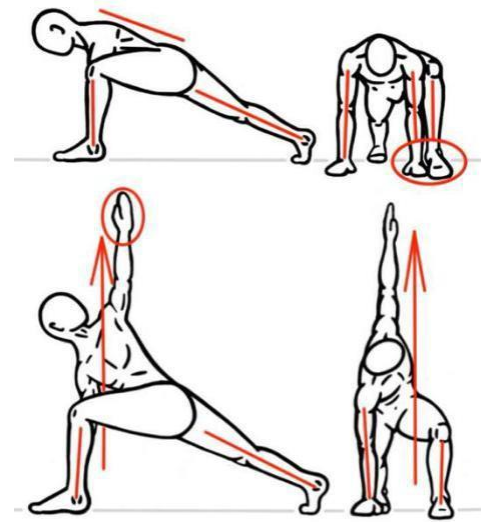
Antrenörlerin ve atletlerin esneme ve hareketlilik egzersizleriyle ilgili hatırlamaları gereken kilit noktalar:

Doğru ısınma yapınız, antrenman esnasında çalıştırılan kas gruplarını esneterek antrenmanı sonlandırın. Esneme hareket egzersizleri kaslar ısınmada hazırlanmadan yapıldığında kas liflerine zarar verebilir.

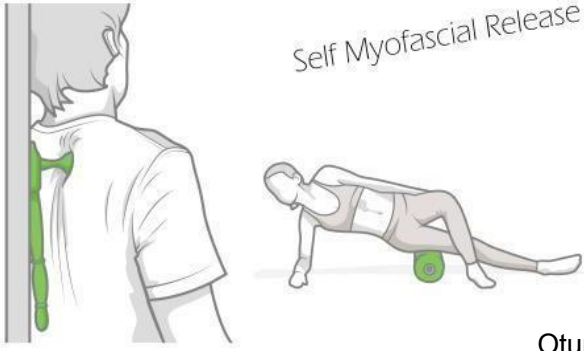
Her esneme hareketini 30 sn kadar sürdürün.

Aşırı esnetme, eklemlerde dayanıksızlığa ve yaralanmaya sebep olabilir.

Esneme sırasında sabit olarak duruş gerginlik hissi normaldir, ancak acı olmamalıdır – eğer acı var ise, bu bir sakatlanma veya hasar belirtisi olabilir. Acı hissiyatı olan esnemeler / pozisyonlar bırakılmalıdır.



Figür 4 –Görsel Kaynağı:
<https://sportspecialists.ca/>



Kendi başınıza kas ve kılıfı rahatlatma egzersizleri son yıllarda popüler hale geldi ve birçok atlet (genç-yetişkin) bu yöntemi gerilmiş kasları gevşetmek için kullanmaktadır. SMR egzersizleri ev antrenmanları için ideal yapıdadır. Böylelikle antrenörler sporcularına antrenmanlarına dahil edebilecekleri SMR egzersizlerini şiddetle tavsiye edebilirler. Ev karantinasında bulunanların yaşam tarzı kaçınılmaz olarak **daha yerleşik hale geçebileceği için geçecektir** ve SMR düzenli olarak **uygulanabilecek herkesin kullanabileceği minimum egzersizdir.** kullanılacak minimum şeylerden biridir.

Oturarak geçiren zamanı kullanmak adına, antrenörler atletleri oturmak için uygun büyüklükte bir egzersiz topu gibi dengesiz nesneler kullanmaya, **karın** bölgesinin kas aktivitesini uyarmak ve böylece iyi bir duruş sağlamak için teşvik edebilir.

Figür 5 – Görsel kaynağı <http://backrelease.com>

Çocuklara uzaktan eğitimin sağlandığı bölgelerde sınıflara göre daha az zorunluluğu olan alanlar bir denge yastığı, denge disk, denge panosu, bosu vb. daha önce belirtildiği gibi benzer amaçlar sağlayan ekipmanlar kullanılabilir.

4.3 Düşünce Yapısının Değiştirilmesi

Yukarıda belirtilen büyük değişikliklere uyum, herkes için özellikle genç sporcular için zordur. Antrenörlerin birçok konuda çok açık ve net şekilde iletişim kurmaları gerekir:

- Önceliklerimiz değişti, önce sağlık , performans daha az önceliklidir.
- Atletler eksik antrenmanlar veya performanslarında düşüş yaşadıkları için kendilerini suçlu veya hatalı hissetmemelidir. Bu tamamen kabul edilebilir ve normaldir ve onların kontrollerinin dışındadır.
- Antrenörler, herhangi bir nedenle (erteleme, iptal, hazırlık eksikliği, risk, vb.) başlangıçta planladıkları artık gerçekliği bulunmayan yarışmalardan çekilmeye ilgili kararlar almaları gereklidir. Ayrıca atletlerin değişiklikleri daha kolay kabul edebilmeleri için alacakları bu kararların sorumluluğunu da almaları gerekmektedir.
- Atletler mümkün olan her şekilde antrenörlerinin onları sürekli desteklediğini hissetmelidir. Bu durum, aşağıdakilerle sınırlı olmamakla birlikte şu şekillerde yapılabilir: Planlanmış antrenmanların izin verilecek süreye kadar yapmama müsaadelerinin olduğunu bildirmek, sporcuya özel, antrenman hazırlamak, düzenli olarak temasa geçmek; takımı bir arada mümkün olan imkanlar dahilinde bir arada tutmaya çalışmak sanal ortam vb.

Gerekli değişikliklerin olumlu tarafları atletlere açıklanarak, muhtemelen yeni fırsatlar yaratarak ve belki de yeni hedefler koyularak, daha fazla motivasyon sağlanabilir. Muhtemelen ileride daha rahat haftalar olacağından, modern yaşamın günlük telaşından kaçarak, olası hatalar üzerinde sistematik olarak çalışmaya başlanabilir veya her şeyin geçici olarak askıya alınma riski olmadan temelleri sağlamlaştırmaya devam edilebilir ve normale döndüğünde yeniden planlama yapılmalıdır.

Basit bir hareketlilik sorunu, zor bir **tekink çalışma veya beceri drill veya dengesizlik** bu dönemde kolayca ele alınabilir ve bu sayede düzenli antrenmanlar yeniden başladıktan hemen sonra daha fazla ilerleme sağlanacaktır.

Atletler daha önceden geliştirilebileceğini düşündükleri bazı rutinlerini değiştirme veya düzenleme fırsatına da sahipler. Uygun dinlenme ve toparlanma, sağlıklı beslenme, abur cuburlardan kaçınma, daha erken ve düzenli bir zamanda yatma, daha iyi uyku hijyeni sağlama, kitap okuma, müzik dinleme, çizim yapma veya bulmaca çözme gibi "eski moda" işlere zaman ayırabilir.

Antrenörlerin ayrıca doğrudan salgına bağlı bazı stres sorunlarını ele almaları gerekebilir. Bulaşıcı hastalık salgını sırasındaki stres sorunları şunları içerebilir:

- Kendi sağlığınız ve sevdiklerinizin sağlığı hakkında korku ve endişe.
- Uyku veya yeme düzenindeki değişiklikler.

- Uyku veya konsantrasyon zorluğu.
- Kronik sağlık sorunlarının kötüleşmesi.
- Alkol, tütün veya diğer ilaçların kullanımının artması

Antrenman yapmak, iyi yemek yemek ve iyi uyumak dışında diğer problemler için tavsiyeler şunları içerebilir:

- Sosyal medya da dahil olmak üzere haberleri izlemeye, okumaya veya dinlemeye ara verin. Salgın hakkındaki haberlere tekrar tekrar dinlemek üzücü olabilir. Bunun için, haberleri güvenilir bir kaynaktan günde sadece bir kez kontrol edin.
- Gevşemek için zaman ayırın. Hoşunuza giden başka aktiviteler yapmaya çalışın.
- Başkalarıyla bağlantı kurun. Endişeleriniz ve nasıl hissettiğiniz konusunda güvendiğiniz insanlarla konuşun.³

4.4 Bağışıklık Sisteminin sağlıklı ve güçlü olması nasıl sağlanır?

4.4.1 Egzersizin önemi

Düzenli egzersizin sağlık üzerinde birçok pozitif etkisi olduğu kanıtlanmıştır:

- Uyku kalitesini artırır,
- Stresi azaltır,
- Bilişsel işlevi rahatlatır,
- Moda ve davranışa pozitif ekişi vardır,
- Vücut ağırlığını kontrol etmeye yardımcı olur.

Aerobik egzersizler kardiovasküler sistemi harekete geçirir ve araştırmalara göre kalp hastalıklarının, hipertansiyonun ve diyabetin engellenmesinde önemli bir rolü vardır.

Kuvvet antrenmanı esas olarak vücuda form, destek, denge ve hareket sağlayan kas iskelet sistemini etkiler. Güçlü kasların anlamı yüksek hareket kabiliyeti ve dengedir ve dolayısıyla daha düşük sakatlanma riski anlamına gelir.

Esnek olmayan, daha gergin kas lifleri vücudu yaralanmalara, sırt ağrısına ve strese karşı savunmasız hale getirir. Kasları ve tendonları çevreleyen elastik lifleri izole eden ve esneten antrenman sonrası esnetme egzersizleri buna karşı koyabilir. Ek olarak, esneme postür ve dengeyi geliştirir.⁴

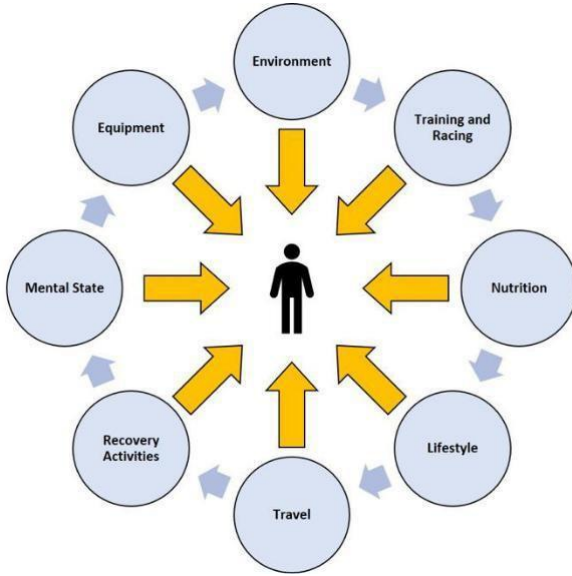
Fiziksel egzersizin bağışıklık sistemi de dahil olmak üzere insan vücudu üzerinde çok sayıda etkisi vardır. Yorucu egzersizden sonra, sporcuların bağışıklık direnci düşer. Bu dönemde sporcular teorik olarak üst solunum yolu enfeksiyonlarına karşı daha hassas hale gelirler, ancak hiçbir zaman nedensel bir ilişki gösterilememiştir. Orta şiddette egzersizin, üst solunum yolu enfeksiyonlarına karşı koruma sağlayabilecek bağışıklık fonksiyonu üzerinde faydalı bir etkisi olduğu görülmektedir. Egzersizin hem vücut sıvıları hem de hücrel bağışıklık sistemi üzerinde etkileri vardır.⁵

³Manage Anxiety & Stress, Centers for Disease Control and Prevention, Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), How to Prepare, 2020

⁴ The secret to better health — exercise, Harvard Health Publishing

⁵ The effects of physical exercise on the immune system, Jeurissen A., Bossuyt X., Ceuppens JL., Hespel P., Ned Tijdschr Geneesk. 2003 Jul 12;147(28):1347-51.

4.4.3 Dinlenme ve Toparlanma Önerileri



Figür 6 – Kaynak: ITU Triathlon Coaching (1. Kademe ve 2. Karma)

Fiziksel egzersizler vücuda uygulanan streslerdir. Daha sağlıklı olmak için vücudun egzersiz yaptıktan sonra dinlenmesi ve iyileşmesi için zaman tanınmalıdır. Bu dinlenme ve iyileşme sırasında, vücut kendini telafi eder ve güçlendirir, böylece aynı aktiviteyi tekrar yapmayı istemek daha iyi olur. Yeterli bir dinlenme döneminden sonra, vücut adapte olmuş ve daha yüksek bir sağlık seviyesine ulaşmıştır. Bu ayrıca bağışıklık sisteminin gelişmiş işlevselliği veya sağlıklı olduğu anlamına gelir.

COVID-19 döneminde antrenörler sadece antrenman yüklerine dikkat etmekle kalmamalı, aynı zamanda dinlenme ve toparlanma için iyileşmeyi etkileyen faktörlerin (çevre, yaşam tarzı, stres faktörleri, beslenme gibi) akılda tutulması için gerekli zamanı sağlamalıdır.⁶ Uygulanan antrenman yüküne göre dinlenme süreleri belirlendiğinden emin olunuz.

Zone - Training Type	Time (Hours)
Zone 1: Regeneration Aerobics	to accelerate recovery
Zone 2: LT-1 Extensive Aerobics	6-12
Zone 3: Intensive Aerobics	12-48
Zone 4: LT-2 "Threshold"	48-100
Zone 5: V02max	36-72
Zone 6: Anaerobic Capacity	12-24
Zone 6: Lactate Tolerance	48-72
Zone 6: Max Strength	24-48

Table 1 - Source: ITU Triathlon Coaching (Level 1 and Level 2 combined)

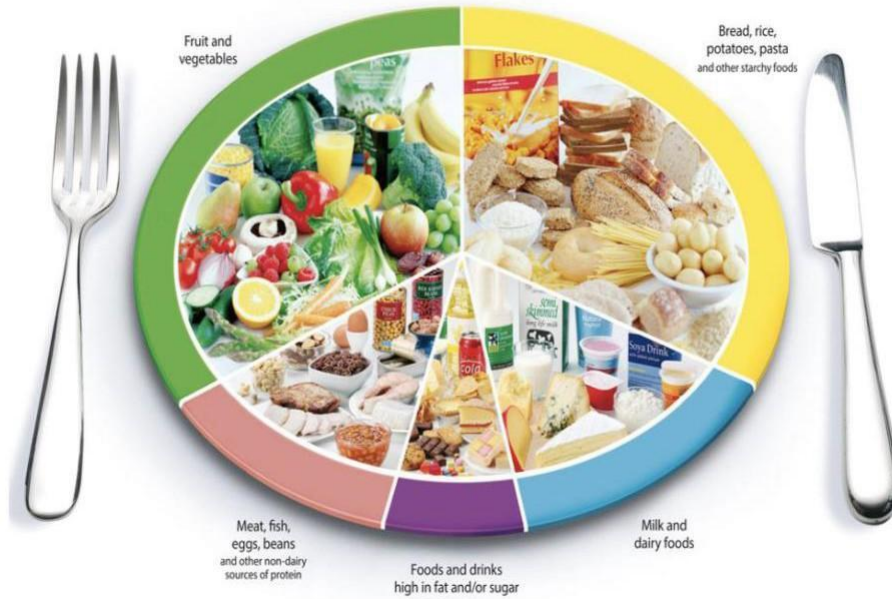
6 ITU Triathlon Coaching (Level 1 and Level 2 combined), Principles of Conditioning (L1c), [Recovery](#)

7 ITU Triathlon Coaching (Level 1 and Level 2 combined), Measuring Fitness (L1c), [Recovery](#)

4.4.4 Beslenme Önerileri⁸

Bu istisnai durumda sağlıklı beslenme de kilit bir öneme sahiptir. Doğal gıdalardan oluşan dengeli beslenme, bir sporcunun ihtiyaç duyduğu her şeyi sağlayabilir, ancak gerekli vitamin alımına dikkat edilmelidir. Dengeli beslenme için tavsiye edilmiş birçok öneri vardır fakat bu bireylerin kültür ve genetik geçmişlerine göre değişkenlik gösterebilir. Sağlıklı bir beslenme şöyle olmalıdır:

- Tam- günlük bir beslenme tüm besin gruplarını içerir, böylece her makro besin grubundan yiyecekler tüketilir ve mikro besinler arasında bir denge korunur. Bir gıda, doğal haline ne kadar yakınsa, besin değeri o kadar fazadır. Örneğin, bir elma, elma suyundan önemli ölçüde daha besleyicidir. Bu nedenle, mümkünse bütün haldeki (parçalanmamış) yiyecekleri hedefleyin.
- Besinleri Dengele- yetişkinler için% 60-65 karbonhidratlar,% 10-15 proteinler ve yaklaşık % 25 “sağlıklı” yağlar beslenme için makul bir başlangıç noktası olacaktır. Çocuklar beslenmelerinde biraz daha fazla proteine ihtiyaç duyarlar.
- Güvenli- gıdanın kontaminasyondan veya Salmonella gibi bulaşıcı hastalıklardan arınmış olmasını sağlayın.
- Yeterli – enerji, büyüme ve onarım ihtiyaçlarını karşılamak için yeterli.
- Uygun- yemekler tüketenlerin zevklerine ve kültürlerine göre ve ekonomik kaynaklarına ve bulunabilirliğine göre ayarlanır. Birçok yerde COVID-19 salgını, gıda ürünleri de dahil olmak üzere temel ihtiyaçlara yönelik talepleri artırdı. Hepimiz, sağlıklı bir tabağı bir araya getirmeyi zorlaştıracak şekilde eksiklikler ve tamamlanamayan ürünlerle karşılaşabiliriz, ancak temel beslenme hususlarını akılda tutmak hala önemlidir.



⁸ Based on: ITU Triathlon Coaching (Level 1 and Level 2 combined), Sport Science, [Nutrition \(L1a\)](#)