

triathlon

DEVELOPMENT

COVID-19 Salgın Dönemi için Uluslararası Triatlon Birliđi 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

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 Diğer insanları nasıl korumalıyız?	5
3. Toplumdaki Düşünceler	5
4. COVID- 19 dönemindeki Antrenörlük 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
4.4.3Dinlenme ve Toparlanma Önerileri	12
4.4.4 Beslenme Önerileri.....	13

1. Önemli Mesajlar

Koronavirüs ile ilgili şu anki durum herkesi birçok şekilde etkileyecektir. Dikkate alınabilecek birçok tavsiye bulunmaktadır. Dünya Triatlonu'nun antrenörler ve atletlerle ilgili görüşleri şu şekildedir:

- Kendi resmi devletinizin ve bölgenizin tavsiyelerine uyun. 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 birçok insanda daha fazla görülmektedir. İletişim için Sykpe/ Zoom/ Telefon/ Sosyal medya gibi temassız iletişim yollarını kullanmayı dikkate alın. Hoş mizacı devam ettirin ve bireylerdeki stres seviyesini azaltmayı amaçlayın.

COVID-19 salgınının halihazırda ileride olduğu ülkelerin deneyimlerine göre, en önemli korunma yönteminin sosyal mesafe olduğu kanıtlanmıştır. Seyahatler dünyanın birçok yerinde halihazırda kısıtlanmış durumda ancak halen bazı insanlar uluslararası seyahatlerine devam etmektedir. Virüsün nispeten uzun, değişken uzunlukta inkübasyon süresi ve inkübasyon döneminde bireylerde semptomlar görülmesine (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 brimi tüm ulusal federasyonlara, atletlere ve antrenörlere 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunları kalifikasyonlar ve diğer aktiviteler ile ilgili aşağıda belirtilen tedbirleri tavsiye etmektedir:

- Virüsün yayılmasını önlemek adına bireysel sorumluluk alın ve sıkı bir şekilde yerel yönetimlerin yönlendirmelerine uyun.
- Atlet, 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 antrenmanındansa 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 stresin farkında olarak sporculara tavsiyeler verin, kılavuzluk edin, antrenman planlarını onlara göre uyarlayın ve antrenörlük desteğini arttırın.

Bu dokümanın amacı COVID-19 ile ilgili temel bilgiler vermek ve salgın sırasında antrenörlük ve antrenman konusunda rehberlik sağlamaktır.

2. COVID-19^{1;2} Hakkındaki 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. Koronavirüs hastalığını (COVID-19) önlemek için şu an bir aşı bulunmamaktadır.

2.2 COVID-19'un belirtileri nelerdir?

Belirtiler ateş, öksürük ve nefes darlığıdır. Daha ağır vakalarda enfeksiyon, akciğer iltihaplanması, solunum gücüne 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 yaygındır. 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 respiratuar damlacıkları (öksürme ya da hapşırma ile ortaya çıkar) ile direk teması ile bulaşır. Bireyler virüsün olduğu bölgeye dokunup sonrasında gözlerine, burunlarına, ağızlarına dokunmaları durumunda da enfekte olabilir. COVID-19 virüsü 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. Daha önceden medikal hastalıkları olan ve daha yaşlı olan insanlarda virüs ölümcül olabilmektedir.

2.5 Nasıl korunulmalıdır?

Hastalığı engellemenin en iyi yolu virüse maruz kalmaktan kaçınmaktır.

Ellerinizi sıklıkla temizleyin:

- Özellikle toplu bir alanda bulduysanız ya da bununuzu temizledikten, hapşırıktan ya da öksürdükten sonra ellerinizi su ve sabunla en az 20 saniye boyunca yıkayın.
- Eğer Su ve sabun yoksa, en azından %60 alkol oranı olan el dezenfektanlarını kullanın. Elin tüm yüzeyini kaplayın ve kuruyana kadar birbirine sürtün.
- Gözlerinize, burnunuza ve ağızınıza ellerinizi yıkamadan dokunmaktan kaçının.

Yakın temastan kaçınin:

- Ev halkı dışındaki insanlarla fiziksel temastan kaçınin.
- Diğer insanlarla aranıza en az 1 metre mesafe koyun.
- Medikal sorun ya da ateş durumunda, antrenman yapmayın ve doktorunuza danışın.

¹Key Messages and Actions for COVID-19 Prevention and Control in Schools, World Health Organisation, March 2020

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

2.7 Diğer insanları 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 ağızınızı kapatın.

- Hapşırırken veya öksürürken, ağızınızı 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. Throw used tissues in the trash.

Atletlerin el yıkama ile ilgili bilmesi gerekenler:

<https://youtu.be/d914EnpU4Fo>

Eğer hastaysanız, maske takın:

- Eğer hastaysanız, sağlık kuruluşuna girmeden önce ya da bir oda veya ulaşım aracı paylaştığınızda başka insanlarla aynı ortamda bulunuyorsanız, maske takmalısınız.
- Eğer maske takamadınız (diyelim ki nefes almanızı zorlaştırdı), öksürdüğünüzü ve hapşırığınızı kapatmak için elinizden geleni yapmalısınız ve size bakan insanlar sizin odanıza girdiğinde maske takmalı.
- Eğer hasta değilseniz, hasta olan birine bakmadığınız sürece (ve onlar 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 bu 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.

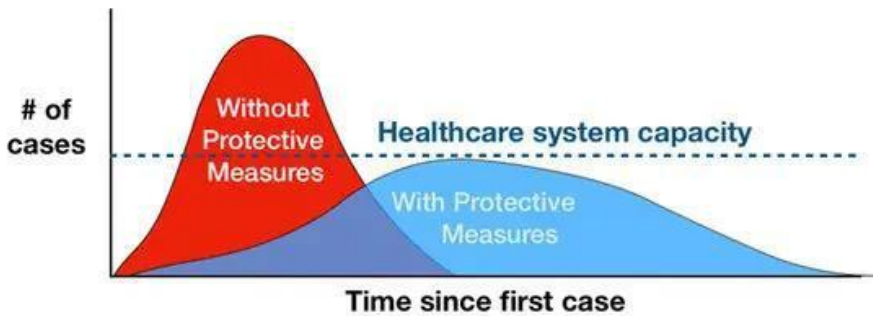
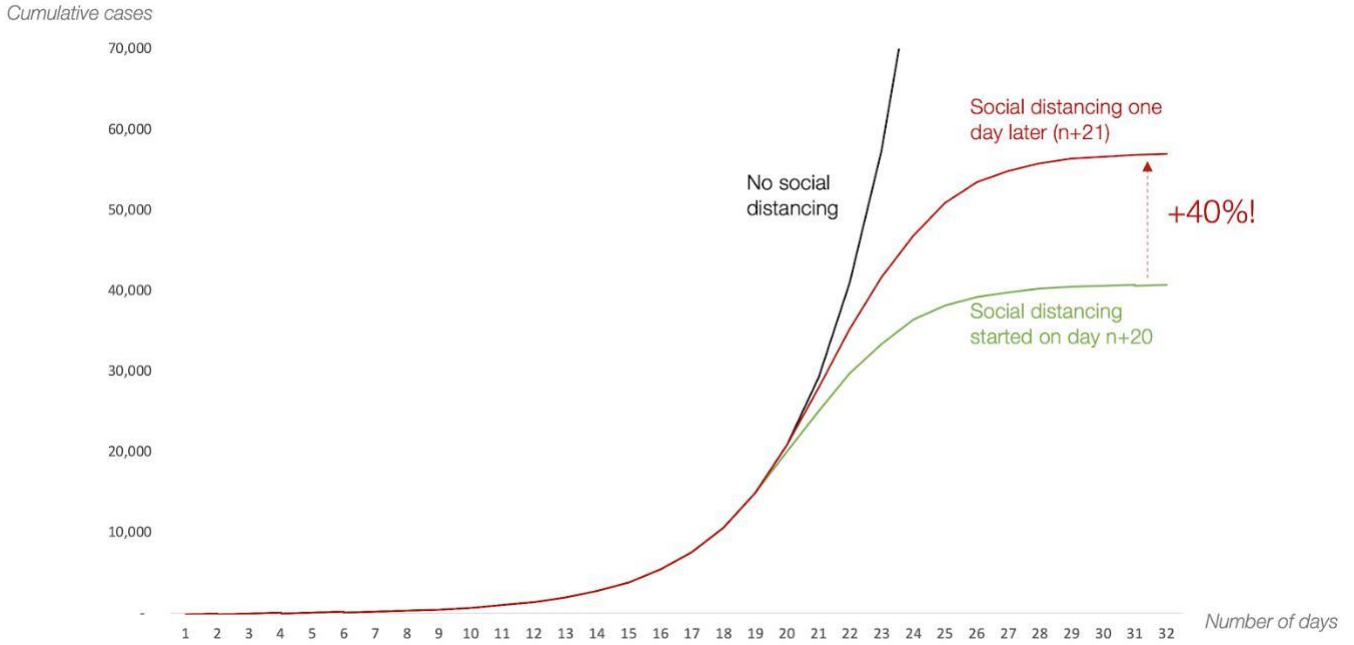


Figure 1 – Önleyici terbirlerin önemini gösteren görsel (CDC / The Economistden uyarlanmıştır)

Daha önceden de bahsedildiği gibi, Virüs, enfekte olan birisinin respiratuar damlacıkları (öksürme ya da hapşırma 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).

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

- Yarışmalar normalde yüzlerce katılımcıya (sporcular, antrenörler, organizatörler, yetkililer, ziyaretçiler vb. Dahil) açık toplanmalardır. Bu, virüsün yayılmasında önemli bir riski temsil eden kitleleri bir araya getirme olarak kabul edilir. Tehlikede olan bölgelerdeki uluslararası organizasyonların yakın zamanda iptal yada 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.

Atletlerimizin normal yaşantılarını önemli ölçüde etkileyen ve etkileyecek olan bir durumla karşı karşıyayız. Okulların, üniversitelerin, tesislerin kapatılması; seyahatlerin ve halka açık toplanmaların iptalinin sosyal hayatlarında çok büyük bir etkisi oldu ve olmaya da devam edecek. Kulüplerin, antrenörlerin ve takım halinde çalışan atletlerin değişikliğe, rehberliğe, desteğe, genç atletlerin 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 atletleri eğitmesi sorumluluğu varken, atletlerin de antrenörlerin tavsiyelerine ve yeni düzenlemelere uyma sorumluluğu vardır.

4. COVID- 19 dönemindeki Antrenörlük Önerileri

4.1 Yeniden planlama, Periyotlama Önerileri, Antrenman Yüklemesinin Düzenlenmesi

Planlama antrenörlüğün en önemli kısımlarından bir tanesidir. Antrenörler, hedef koyarak, konulan hedeflere alt hedefler koyarak ve bunları başarmak için yol göstererek problemleri çözerler. Planları birçok farklı faktöre dayanan yol haritalarıdır: atletlerin profilleri, mevcut kaynaklar, hedef yarış vb. Eğer herhangi bir faktör değişiklik gösterirse, antrenörler bu haritayı düzenlemelidir.

Diğer bir deyişle, yeniden planlama ya da değişikliklerin düzenlenmesi antrenörün günlük işinin bütünleyici bir parçasıdır. Bugünlerde yaşadıklarımız öngörülemeyen ve bugüne kadar kanıksanan basit faktörlerdeki ani değişikliklerdir. Organizasyonlar iptal edilmekte ya da ertelenmekte; tesisler artık ulaşılabilir değil, halka açık toplanmalar kısıtlandırıldı ve bazı yerlerde ful karantina uygulanmaktadır.

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

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

Yarışmalar için yüksek performans antrenmanı, atletlerin bağışıklık sistemini periyodik olarak düşüren düzenli bir stres unsurudur. Bu, antrenörlerin fiziksel aktivite hakkında önerilerde bulunurken kaçınmaktan sorumlu oldukları bir şeydir, ancak sporcular da bu önerilere uymada hayati bir rol oynamaktadırlar. Önümüzdeki haftalar ve aylar boyunca antrenman seanslarının fonksiyonları normalden daha fazla değişecektir.

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 çizmelidir. Bu düzenlenmiş planın ilk uyarlaması sağlığın korunması, temel ve beceri çalışmalarına geri dönülmesi olmalıdır, daha sonra umuyoruz ki, durumun çözülmesi halinde, gelişim çalışmalarına dönebilir. Kısıtlamaların ne kadar süre uygulanacağını veya normal programlarımıza ne zaman geri dönebileceğimizi tahmin etmek zor olduğundan, konservatif / tutucu olmak 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 basamak basamak olmalıdır ve yüksek performansı çok erken hedeflememek gerekir.

4.2 Ev Ortamında Antrenman

Sporcuları yakınlara taşıyabilecek 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, vatandaşların sadece yiyecek satın almak veya bir doktora gitmek gibi temel ihtiyaçları için evlerini terk etmelerine izin verilen tedbir karantina veya tecrittir.

Antrenörlerin, sporcularına böyle bir durumu anlamaları ve kabul etmeleri için yardım etmeleri gerekir. Karantina/ tecrittin olağanüstü düzenlemelerine uymamak, daha geniş toplulukların sağlığını riske atar. Bu kurallara uymamanın sonuçları cezai bir eylem olarak kabul edilebilir.

Bu şartlar altında evde antrenman çeşitli sebeplerden ötürü çok önemlidir:

- Daha önce değinildiği gibi genel sağlığın korunmasını sağlar;
- Bir süre sonra monoton hale gelebilecek günlük hayata hareket getirir;
- Zaman ayrılabilir, bu nedenle günlük bir rutin ve program oluşturulmasına yardımcı olur;
- Hayal kırıklıklarını hafifletmeye yardımcı olur;
- Eğlenceli bir aile etkinliği olabilir.

Antrenörler artık sporcularının seviyelerini ve yeteneklerini mevcut olan ekipmanlarını göz önünde bulundurarak yapılabilecek ev seanslarını planlayabilir. Bu seanslar kişiselleştirilebilir (ve zorunlu olmalıdır), çünkü bazılarının evde trainerları olmayabilir, çoğu koşu bandında çalışamaz ve genel olarak sporcular evde farklı antrenman ekipmanlarına sahiptir. Ayrıca, gelişmiş egzersizler daha az zinde/yetenekli sporculara yazılmamalıdır.

Antrenörler, antrenman seanslarında risk değerlendirmesi hakkında sorumlu bir şekilde düşünmelidir, çünkü herhangi bir kaza pandemiyle savaşmak için tüm kaynaklarını kanalize etmesi gereken zaten meşgul olan sağlık sistemine fazladan yük getirecektir.

Ayrıca, ciddi bir kaza geçiren ve olan tek başına antrenman yapan sporcu bir süre bilinemeyebilir/ bulunamayabilir. Bu nedenle donanım, driller ve görevler ekstra önlemle seçilmelidir.

Indoor antrenmanın gereksinimlerine dikkat etmeliyiz. Terleme dışarı ile karşılaştırıldığında sınırlıdır, bu nedenle havalandırma ve hava akışının artırılması gerekebilir. Ter oranları muhtemelen farklı olacaktır, bu nedenle hidrasyon da ele alınması gereken bir şeydir. Bu yine, sporcuları eğitmek için iyi bir fırsattır. Dayanıklılık egzersizleri açısından, bir ev karantinasındaki seçenekler aşağıdakilerle sınırlıdır:

- Evde koşu bandı olan birkaç sporcu için koşu bandı seansları düzenlenir.
- Evde trainer bisiklet seansların yapılabilir.
- Bu tür ekipmana sahip olanlar için kürek makinesi seansları planlanabilir.

Yukarıda belirtilen ekipmanı kullanarak ve planlanan iş yüküne uygun olarak bazı yüksek yoğunluk antrenmanları (eşik antrenmanlar, VO2max tekrarları, hatta bazı hız çalışmaları) dahil etmek mümkündür. Antrenörler, yalnızca egzersizler mevcut ekipmanlarla güvenli bir şekilde gerçekleştirilebiliyorsa, daha yüksek yoğunlukta antrenman yazabilirler.



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

Kuvvet antrenmanı daha geniş seçenekler sunar. Egzersizler, kendi vücut ağırlığı egzersizlerinden, evde antrenman ekipmanlarına (direnç bantları, ağırlıklar, çekme çubukları, vb.) kadar şekillenebilir.

Seanslar şunları içerebilir:

- Core kuvveti, dayanıklılığı ve denge,
- Kuvvette devamlılığı,
- Güç,
- Hatta maksimum güç.

Güç ve maksimum kuvvet egzersizleri, ancak bunların gerçekleştirilmesi için uygun ekipman mevcutsa verilmelidir. Birçok maksimum kuvvet egzersizinin güvenli bir şekilde yürütülmesi için biraz yardım gerektirdiğini unutmayın, bu nedenle sporcu yalnız antrenman yapıyorsa bunlardan kaçınır.

Daima, güç egzersizlerinin doğru bir şekilde uygulanmasının kilit önem taşıdığını unutmayın. Sporcu bunlardan herhangi birini uygunsuz bir şekilde uygularsa, sonuçları zararlı olabilir. Antrenörün şimdilik görevi sadece sporcunun kendi başına düzgün bir şekilde yapabileceği

egzersizleri yazmaktır. Gelişmiş, daha zor veya karmaşık egzersizler, sadece bunları yapmaya alışkın ve doğru uygulama için kilit noktaları bilen sporculara verilecektir. 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 nesnelere) eğlenceli ve keyifli bir seans için kullanılabilir.

Dryland yüzme drillerinin de dikkate alınması gerekmektedir. Çeşitli direnç bağları egzersizleri zorlu bir seçenektir, ancak buna zaten aşına olan daha gelişmiş sporcular da yüzme mekaniklerini uygulayabilirler.

Bisiklet tekniği açısından, dinamik dengelemeyi içeren serbest roller egzersizleri her zaman yararlıdır. Kadans ve tek bacaklı diriller herhangi bir roller veya trainer üzerinde yapılabilir.

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

Muhtemel tecrit durumunda, teknoloji şu sebeplerle de önemlidir:

- Spor saatleri, akıllı trainerlar ve koşu bantlarından alınan veriler takip edilebilir. (Antrenörler bunu zaten farklı durumlarda yapmaktadır)
- Çeşitli platformlar (Trainingpeaks, Bereda veya Finalsurge gibi) takip ve 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.

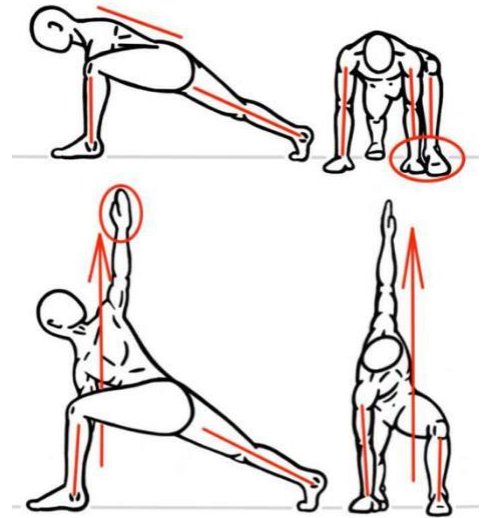
Sanal ortamlar (en popüler olanı Zwift), atletlerin antrenmanları sırasında iletişim kurabildiği, birbirleriyle sohbet edebildiği ve iletişim kurabildiği için, yalnızlıktan kurtulmanın bir yoludur. Bu nedenle antrenörler, bunlara katılacak altyapıya sahip olanlar için sanal etkinlikler ayarlayabilir.

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

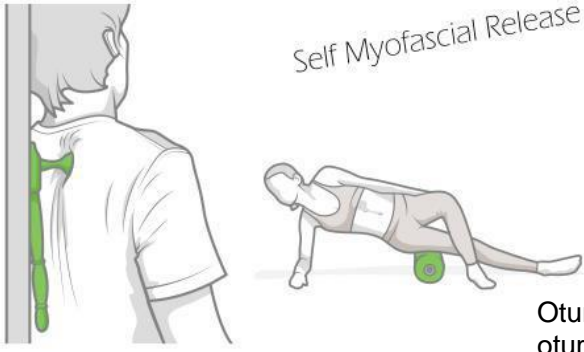
Esneme ve hareketlilik egzersizleri genellikle normal günlük antrenman seanslarının veya programların uzunluğunun tesisteki rezervasyonları sınırlandırdığı yoğun zamanlarda göz ardı edilir. Antrenman hacimlerinin ve yoğunluklarının azaltıldığı özel bir evde antrenman ortamı, bu alanla ilgili alışkanlıkları değiştirmek için mükemmel bir fırsattır.

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

- Düzgün ısının, seans esnasında çalıştırılan kas gruplarını esneterek antrenmanı sonlandırın. Esneme/hareket egzersizleri kaslar hazırlanmadan yapıldığında kas liflerine zarar verebilir.
- Her esnemeyi 30 sn kadar devam ettirin.
- Aşırı esnetme, eklemlerde dayanıksızlığa ve yaralanmaya sebep olabilir.
- Esnetme / pozisyonu koruma sırasında gerginlik hissi normaldir, ancak ağrı olmamalıdır – eğer ağrı var ise, bu bir sakatlanma veya hasar belirtisi olabilir. Ağrılı esnemeler / pozisyonlar bırakılmalıdır.



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



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

Kas Fasyasının Rahatılması (SMR) son yıllarda popüler hale geldi ve birçok atlet (genç-yetişkin) bu yöntemi kasılmış kasları gevşetmek için kullanmaktadır. SMR egzersizleri evde rahatlıkla yapılabilir, bu nedenle antrenörler bunun önemini anlatmak, güçlendirmek ve atletlerde fiziksel aktivitelerinde SMR'ı alışlanlığa dönüştürmek için teşvik edebilirler. Ev karantinasında bulunanların yaşam tarzı kaçınılmaz olarak daha yerleşik hale geçecektir ve SMR düzenli olarak kullanılacak minimum şeylerden biridir.

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

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

4.3 Düşünce Yapısının Değiştirilmesi

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

- Öncelikler değişti, sağlık en önemlisi, 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 yarışmalardan çekilmeye ilgili kararlar almaları gereklidir. Ayrıca atletlerin değişiklikleri daha kolay kabul edebilmeleri için 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: izin verilene kadar planlanmış antrenman seanslarına atlamak; bireyselleştirilmiş eğitim planları yazmak, tavsiye vermek; düzenli olarak temasa geçmek; takımı mümkün olan şekilde yani sanal ortamda toplamak; 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 planlanmalıdır.

Basit bir hareketlilik sorunu, zor bir 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 ayarlama 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 ayırın.

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

- Kendi sağlığınız ve sevdiğinizlerin 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 ekışı 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, stabilite ve hareket sağlayan kas iskelet sistemini etkiler. Daha güçlü kaslar ayrıca daha iyi hareket kabiliyeti ve denge ve dolayısıyla daha düşük sakatlanma riski anlamına gelir.

Daha kısa, daha sert kas lifleri vücudu yaralanmalara, sırt ağrısına ve strese karşı savunmasız hale getirir. Kasları ve tendonları çevreleyen elastik lifleri izole eden ve esneten egzersiz sonrası esnetme egzersizleri buna karşı koyabilir. Ek olarak, esneme duruş ve dengeyi geliştirir.⁴

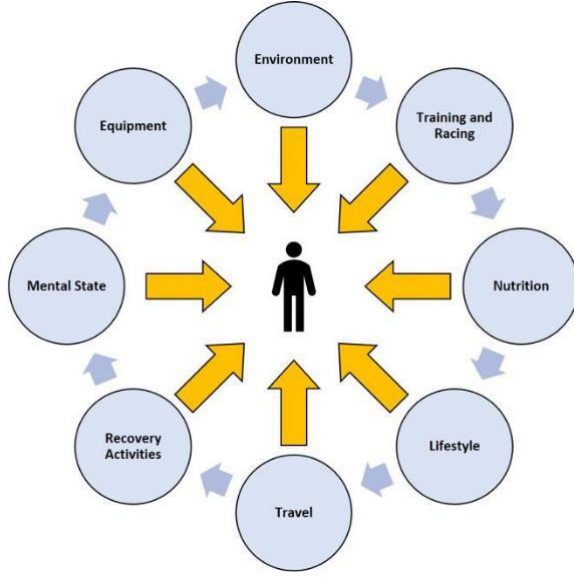
Fiziksel egzersizin bağışıklık sistemi de dahil olmak üzere insan vücudu üzerinde çok sayıda etkisi vardır. Yorucu egzersizden sonra, atletlerin bağışıklık direnci düşer. Bu dönemde sporcular teorik olarak üst solunum yolu enfeksiyonlarına karşı daha hassastırlar, ancak hiçbir zaman nedensel bir ilişki gösterilmemiştir. Orta derecede egzersizin, üst solunum yolu enfeksiyonlarına karşı koruma sağlayabilecek bağışıklık fonksiyonu üzerinde faydalı bir etkisi olduğu görülmektedir. Egzersizin hem humoral hem de hücrel bağışıklık sistemi üzerinde etkileri vardır.⁵

³[Manage 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

⁵The 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 fitness seviyesine ulaşmıştır. Bu ayrıca bağışıklık sisteminin gelişmiş işlevselliği veya “fitliği” anlamına gelir.

COVID-19 döneminde antrenörler sadece antrenman yüklerine dikkat etmekle kalmamalı, aynı zamanda dinlenme ve iyileşme için iyileşmeyi etkileyen faktörlerin (çevre, yaşam tarzı, stres faktörleri, beslenme gibi) akılda tutulması için gerekli zamanı sağlamalıdır.⁶ Uygulanan egzersiz yüküne göre dinlenme sürelerini seçtiğinizden emin olun!⁷

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 bir beslenme için bireyler ve farklı genetik ve kültürel geçmişe sahip olanlara göre değişebilir birçok öneri vardır. 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.



Türkiye Triatlon Federasyonu

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