



TÜRKİYE YELKEN FEDERASYONU

Olimpik Sporcu Antrenman Takip ve Uyum Protokolü

Bu belge, antrenman sürekliliğini teşvik etmek, destek kararlarını nesnel kanıta bağlamak ve sporcu sağlığını korumak amacıyla hazırlanmıştır.

Bu protokolün temel amacı, Olimpik Havuz sporcularının gerekli çalışma disiplini ve antrenman sürekliliğini objektif şekilde takip etmektir. Fiziksel performansın nasıl geliştirileceği, antrenman yüklerinin yönetimi ve bireysel performans kararları TYF Fiziksel Performans Ekibinin uzmanlık alanında ayrıca yürütülür.

1 Amaç, kapsam ve ilkeler

1.1 Amaç

Bu protokolün amacı; Olimpik hazırlık sürecinde sporcuların antrenman devamlılığını ve çalışma disiplini ölçülebilir şekilde takip etmek, TYF tarafından sağlanan performans desteğini objektif çalışma sorumluluklarına bağlamak ve belirlenen minimum çalışma kriterlerinin tekrarlanan şekilde karşılanmaması halinde uygulanacak kademeli süreci tanımlamaktır.

1.2 Kapsam

Protokol; Olimpik Milli Takım, gelişim kadrosu ve federasyon tarafından performans desteği sağlanan sporculara uygulanır. Tekne sınıfı, sporcu rolü, yaş, sağlık durumu, kamp ve yarış takvimi göz önünde bulundurulur. Kulüp yükümlülükleri ve bireysel sözleşmelerle çelişen hükümler için federasyonun yürürlükteki mevzuatı esas alınır.

1.3 Temel ilkeler

- Şeffaflık: Sporcu, puanlama ölçütlerini, veri kaynaklarını ve olası sonuçları dönem başlamadan bilir.
- Sağlık önceliği: Belgeli sakatlık, hastalık ve performans ekibince onaylı yük azaltma dönemi ihlal sayılmaz.
- Nesnellik: Karar, doğrulanmış veri ve kayıtlı kurul gerekçesine dayanır.
- Orantılılık: İlk amaç cezalandırmak değil, davranışı düzeltmek ve sporcuyu yeniden tam uyuma döndürmektir.
- Gizlilik: Sağlık ve performans verileri yalnızca görevli kişilerce, amaçla sınırlı olarak işlenir.

2 Veri akışı ve sorumluluklar

Rol	Temel sorumluluk
Sporcu	Seansı tamamlamak; kayıt, RPE ve mazeret bilgisini süresinde girmek
Sınıf antrenörü	Deniz ve teknik planı oluşturmak; katılımı doğrulamak
Fiziksel performans ekibi	Gym, kondisyon, test ve yük planını yönetmek; kaliteyi doğrulamak
Sağlık ekibi	Sakatlık, hastalık ve modifiye plan statüsünü kaydetmek

2.1 Uygulama Dönemi

Bu protokol kapsamında antrenman takip ve değerlendirme süreci 05 Ekim 2026 tarihinde başlayacak ve ilk Olimpik Kota Yarışı için gerçekleştirilecek seyahat tarihine kadar devam edecektir.

Değerlendirmeler, başlangıç tarihinden itibaren birbirini takip eden sabit 14 günlük dönemler üzerinden gerçekleştirilecektir. Haftalık 10 AB ideal çalışma standardı olarak kabul edilir. Resmî değerlendirmede her 14 günlük dönem için minimum 12 AB kriteri esas alınacaktır.

Kota yarışı öncesindeki son hazırlık ve taper dönemi, ilgili Teknik ve Fiziksel Performans ekiplerinin planlaması doğrultusunda ayrıca değerlendirilecektir.

Antrenman planlamasında sporcuların haftada bir gün dinlenme hakkı bulunması esastır. Sağlık sorunu veya onaylanmış özel bir durum dışında antrenman sürekliliğinin korunması beklenir. Bulunulan yerde veya ilgili dönemde deniz antrenmanı imkânının olmaması tek başına mazeret sayılmaz; çalışmalar ilgili Teknik ve Fiziksel Performans ekiplerinin yönlendirmesiyle kara antrenmanlarıyla sürdürülür.

3 Olimpik Program Uyum Takibi

Bu bölüm, sporcunun fiziksel kapasitesini puanlamak için değil; Olimpik programın gerektirdiği çalışma disiplini ve sürekliliğini yerine getirip getirmediğini takip etmek için kullanılır. Antrenman Birimi (AB) fizyolojik yük puanı değil, çalışma devamlılığını izleyen bir uyum birimidir.

3.1 Antrenman Birimi standardı

Aynı gün farklı nitelikteki çalışmalar ayrı AB olabilir. Deniz antrenmanı ve gym birlikte 2 AB sayılabilir. Mobilite, stretching, yürüyüş ve günlük aktivite tek başına AB sayılmaz.

Çalışma	1 AB için asgari standart
Deniz antrenmanı	En az 90 dakika aktif deniz çalışması
Kuvvet / Gym	En az 45 dakika planlı kuvvet çalışması



Kondisyon	En az 45 dakika koşu, bisiklet, kürek, yüzme vb.
Aktif Recovery	En az 30 dakika düşük yoğunluklu aerobik çalışma. AB olarak değerlendirilebilmesi için aynı gün Deniz Antrenmanı, Kuvvet/Gym, Kondisyon veya Yarış çalışmalarından en az birinin gerçekleştirilmiş olması gerekir.
Yarış	Her yarış günü 1 AB
Diğer	TYF Teknik veya Fiziksel Performans Ekibi tarafından uygun görülen çalışma

3.2 Hedef ve tolerans

Düzy	Standart	İşlev
Haftalık ideal çalışma standardı	10 AB	Sporcuların antrenman planlamasında esas alınan ideal standart
Resmî haftalık minimum	Yok	Resmî ihlal değerlendirmesi 14 günlük dönem üzerinden yapılır
14 günlük minimum	En az 12 AB	Her değerlendirme döneminde sağlanması gereken resmî minimum
Modifiye plan	Sağlık/teknik ekipçe yazılı onaylanan bireysel hedef	Orijinal hedef yerine onaylı hedef üzerinden değerlendirme

Planlanan toplam AB; yarış, kamp, seyahat, taper ve sağlık durumu nedeniyle yetkili ekip tarafından önceden modifiye edildiyse, sporcu onaylı bireysel hedef üzerinden değerlendirilir. Sporcu, güvenlik veya iyileşme amacıyla azaltılmış planı tamamladığı için cezalandırılmaz.

3.3 14 günlük değerlendirme ve ihlal mantığı

Sporcular için haftalık 10 AB ideal çalışma standardıdır. Resmî kriter değerlendirmesi, birbirini takip eden sabit 14 günlük dönemler üzerinden yapılır ve her dönemde minimum 12 AB gerçekleştirilmesi zorunludur.

14 günlük değerlendirme döneminde minimum 12 AB kriterinin geçerli bir mazeret olmaksızın karşılanmaması halinde ilgili dönem 1 kriter ihlali olarak kaydedilir.

Her 14 günlük dönem bağımsız olarak değerlendirilir. Bir değerlendirme döneminde yalnızca 1 kriter ihlali kaydedilebilir.

Haftalık dağılım, antrenman planı ve dinlenme ihtiyacına göre değişebilir; ancak 14 günlük toplamın minimum 12 AB olması gerekir.

Kriter ihlali kesinleştirilmeden önce TrainingPeaks kayıtları ve varsa geçerli mazeretler kontrol edilir. Belgeli veya önceden onaylanmış bir mazeret bulunması halinde ilgili dönem, onaylanan modifiye hedef üzerinden değerlendirilir.

3.4 Uyarı ve destek sistemi

İhlal	Sonuç
1. kriter ihlali	1. Resmî Uyarı ve Son Uyarı
2. kriter ihlali	Fortaleza Dünya Şampiyonası kapsamında TYF tarafından sağlanacak destek sona erdirilir.

Kriter ihlalleri hazırlık dönemi boyunca kümülatif olarak değerlendirilir ve ardışık dönemlerde gerçekleşme şartı aranmaz. Belgeli sakatlık veya hastalık ile TYF tarafından görevlendirilen yarış, kamp ve bunlara ilişkin seyahatlerden kaynaklanan durumlar ayrıca değerlendirilir.

4 Fiziksel performans yönetimi

Sporcuların fiziksel performans testleri, antrenman yüklerinin yönetimi, readiness/recovery takibi ve bireysel fiziksel gelişim süreçleri TYF Fiziksel Performans Ekibi tarafından, sporcu ve sınıf ihtiyaçları doğrultusunda ayrıca yürütülecektir. Bu veriler bu protokol kapsamında destek kesme puanına dönüştürülmez.

5 Veri ve kayıt esasları

Birincil kanıt: TrainingPeaks plan ve tamamlanma kaydı; uyumlu cihaz verisi; koç doğrulaması.

İkincil kanıt: Kamp/yurt dışı koşullarında koç onaylı manuel kayıt, yarış resmi sonucu veya federasyon seyahat kaydı.

İstisnai kanıt: Teknik arıza tutanağı ve 48 saat içinde sunulan alternatif kayıt.

Yalnızca ekran görüntüsü, geriye dönük açıklamasız manuel süre veya doğrulanamayan üçüncü kişi beyanı tek başına yeterli değildir.