



Kriket

Özel Olimpiyatlar
Antrenör Rehberi

**Special
Olympics**





Özel Olimpiyatlar

KRİKET ANTRENÖR REHBERİ

Kriket Antrenmanı ve Müsabaka Sezonu Planlama

Çeviri Editörleri

Hasan Sabit Alta

Çeviren

Prof. Dr. Mahmut AÇAK

ISBN: 978-625-8278-09-5

ÇOMÜ Engelli Sporcu Eğitimi Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü yayınıdır.
Türkçe yayın ve bütün hakları Prof. Dr. Mahmut AÇAK'a aittir.

2022



İçindekiler

Amaçlar ve hedefler	3
Bir Kriket Antrenmanı ve Müsabakaya Göre Planlama.....	7
Kriket Antrenmanı Planlamasının Temel Bileşenleri	10
Etkili Antrenmanın İlkeleri	11
Başarılı Antrenman Seansları Gerçekleştirmek İçin İpuçları	12
Güvenli Antrenman Oturumları Yürütmek İçin İpuçları	13
Kriket Uygulama Yarışmaları	14
Örnek Kriket Antrenman Oturumu	15
Takım Üyelerinin Seçilmesi	15
Birleşik Sporlarda Anlamlı Katılım Oluşturma®.....	17
Spor Becerileri Değerlendirme Kartı	18
Özel Olimpiyatlar Spor Becerileri Değerlendirmesi	19
Kriket Kıyafetleri	32
Kriket Ekipmanları	35



Amaçlar ve Hedefler

Hedef belirleme süreci, planlamanın ilk ve en önemli adımıdır. Her sporcu için gerçekçi ama zorlu hedefler, sporcunun motivasyonu için önemlidir. Hedefler, hem eğitim hem de yarışma planlarının eylemini belirler ve yönlendirir.

Hedef Belirleme

Hedef belirlemek, sporcu ve antrenör ile ortak bir çabadır ve sporcunun antrenman ve müsabaka planını oluşturmak için kullanılmalıdır. Yarışma ortamına benzer ortamlarda egzersiz seansları sırasında hedeflere ulaşmak, sporcuya güven aşılayacaktır.

Hedef belirlemenin temel özellikleri şunları içerir:

- ◆ Başarıya giden basamak adımları
- ◆ Sporcu tarafından kabul
- ◆ Hedef Ölçümü

Bir koçun başarılı bir program oluşturması için açık hedefler gereklidir. Sporcular, uzun vadeli hedeflerden çok kısa vadeli hedeflere ulaşmakta daha fazla motive olabilirler.. Bununla birlikte, sporculara meydan okumaktan ve onları hedef belirleme sürecine dahil etmekten korkmayın. Hedefler belirlenirken sporcunun neden katıldığının bilinmesi önemlidir. Örneğin, sporcuya "Bu egzersiz seansında odak noktanız nedir?" Diye sorun.

Sporcu motivasyonunu ve hedef belirlemesini etkileyebilecek birkaç katılım faktörü vardır:

- ◆ Yaş uygunluğu
- ◆ Yetenek Seviyesi
- ◆ Hazırlık Seviyesi
- ◆ Sporcu Performansı
- ◆ Aile Etkisi
- ◆ Akran Etkisi
- ◆ Sporcu Tercihi



İç ve Dış faktörler de sporcu motivasyonunu olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilir:

İç	Pozitif		Dış
	Becerilerinden Uсталık Kazanmak Kişisel gurur İnsanlarla tanışma / kaynaşma Daha iyi olma duygusu ile kriket oynamanın tadını çıkarmak	Koşuları puanlamak ve kaleleri almak Maçı kazanmak Arkadaşlardan tanıma Övgü Kupalar	
	Olumsuz zihinsel resimler Negatif kendi kendine konuşma Utanç, endişe İnanç eksikliği	Tehditler Ceza (Örn: Koşma Turu) Koçun oyuncuya bağırması Desteği elinden alma	
	Negatif		

Bir antrenör olarak, sporcu motivasyonunu artırabilir ve aşağıdakileri yaparak pozitif tutabilirsiniz:

- ◆ Bir sporcu bir beceriyi öğrenmekte güçlük çektiğinde daha fazla zaman ve ilgi gösterilmesi
- ◆ Küçük kazançları ödüllendirmek
- ◆ Kazanmaktan başka ek başarı ölçüleri geliştirmek
- ◆ Sporcularınıza sizin için önemli olduklarını ve onlarla gurur duyduğunuzu göstermek
- ◆ Sporcularınızı öz değerle doldurmak

Performans Hedefleri ve Sonuç Hedefleri

Etkili hedefler sonuca değil performansa odaklanır. Performans sporcunun kontrolündedir ve süreçlere odaklanır. Bir sporcu olağanüstü bir performansa sahip olabilir ve rakip takımdaki sporcular daha iyi performans gösterdiği için bir oyun kazanamayabilir. Tersine, rakip takımdaki sporcular daha düşük bir seviyede performans gösterirse, bir atlet kötü performans gösterebilir ve yine de bir oyunu kazanabilir.

Başarı Hedefleri

Başarı Hedefleri tüm ekip için belirlenebilir ve motivasyon sağlayabilir. Kısa vadeli (bir oyunu kazanmak gibi) veya uzun vadeli (ülkeyi temsil eden) olabilirler.

Gerçekçi Hedefler Belirleme

Etkili hedefler tehdit edici değil zorlayıcı olarak algılanır. Zorlu bir hedef zordur ancak makul bir süre içinde ve makul miktarda çaba ile ulaşılabilir. Tehdit edici bir hedef, sporcunun mevcut kapasitesinin ötesinde algılanır. Son bir veya iki hafta boyunca performansın temelinden gerçekçi hedefler geliştirilir.



Hedeflere Öncelik Verme

Etkili Belirleme hedefleri olumlu olarak belirtilir ve sayı olarak sınırlıdır. Bu sporcuya anlam kazandırır. Sınırlı sayıda hedef, sporcuların ve antrenörlerin sürekli gelişim için neyin önemli olduğuna karar vermelerini gerektirir. Birkaç, iyi düşünülmüş hedefler belirlemek, sporcunun bunalmasını önler.

Hedef Belirlemenin Faydaları

- ◆ Sporcunun fiziksel uygunluk düzeyini artırır
- ◆ Öz disiplini öğretir
- ◆ Sporcuya çeşitli diğer aktiviteler için gerekli olan spor becerilerini öğretir
- ◆ Sporcuya kendini ifade etme ve sosyal etkileşim için bir araç sağlar

Hedef Belirleme İlkeleri

- ◆ Hedefler spesifik ve net olmalıdır
- ◆ Hedefler ölçülebilir olmalıdır (örnek: güdüklerin üzerine dört top atın)
- ◆ Oyuncular hedef belirlemeye dahil edilmelidir
- ◆ Hedefler zorlayıcı olmalı ama tehdit edici olmamalı
- ◆ Hedeflerin koşullara göre değişebilmesi için esnek olması gerekir
- ◆ Birden çok hedef belirlenmelidir
- ◆ Takım hedefleri ve bireysel hedefler belirlenmelidir
- ◆ Hedefler düzenli olarak gözden geçirilmeli ve gerekirse ayarlanmalıdır

Kısa Vadeli Kriket Antrenmanı

Bir dizi kısa vadeli kriket hedefi belirlemek, sporcuların güven kazanmalarına ve uzun vadeli kriket hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olacaktır. Kısa vadeli kriket hedeflerinin örnekleri şunları içerir:

- ◆ Kriket terimlerini ve oyundaki birincil beceri setlerini anlama (vuruş, atış yapma, kaleler arasında koşma, atıcı ve kale)
- ◆ Kriketin güvenlik kurallarını öğrenmek
- ◆ Kriket puanlamayı öğrenmek



Uzun Vadeli Kriket Antrenmanı

Uzun vadeli hedefler, asik kriket becerilerine hakim olmayı, uygun sosyal davranışları ve kriket oyunlarına başarılı bir şekilde katılmak için gerekli kuralların işlevsel bilgisini içerecektir. Bu hedeflere ek olarak, aşağıdakiler gibi ek uzun vadeli hedefler belirlenebilir:

- ◆ Artan fiziksel uygunluk
- ◆ Motor koordinasyonunu ve genel motor verimliliğini artırmak
- ◆ Karar verme yeteneğini artırmak
- ◆ Etkili vuruş yapma yeteneği
- ◆ Farklı çekimler yapma yeteneği
- ◆ Etkili personel tutma becerisi

Hedefleri Değerlendirme Kontrol Listesi

1. Hedef, sporcunun ihtiyaçlarını yeterince karşılıyor mu?
2. Amaç olumlu bir şekilde belirtildi mi?
3. Hedef sporcunun kontrolü altında mı ve performansına mı yoksa başkasına mı odaklanıyor?
4. Hedef gerçek bir amaç mı, bir sonuç değil mi?
5. Hedef, sporcu için onu başarmak için çalışmak isteyecek kadar önemli mi?
6. Bu hedef sporcunun hayatını nasıl farklı kılacak?
7. Sporcu bu hedefe doğru çalışırken hangi engellerle karşılaşabilir?



Özel Olimpiyatlar Kriket Antrenör Rehberi Bir Kriket Eğitimi ve Müsabaka Sezonu Planlama

Kriket Antrenmanı ve Müsabaka Sezonu Planlama

Sporculara kriket sezonu boyunca öğretmek için birçok beceri vardır. Sezonluk bir eğitim planı, becerilerinizi sistematik ve etkili bir şekilde sunmanıza yardımcı olacaktır.

Özel Olimpiyatlar kriket oyunu aşağıdaki beceri setlerini içerir:

- Vuruş
- Atıcı
- Savunma / Kaleci
- Oyun Taktikleri

Tüm beceri setleri için sadece bir koç olması tavsiye edilir. Bu, bir kişinin antrenmanları yönetmesine ve sporcunun fiziksel yeteneklerini ve ne kadar yorgun olduklarını bilmesini sağlar.

İlk antrenman seansları, sporcuların oyunu oynamaya başlayabilmesi için mümkün olan en kısa sürede üzerinde çalışması ve ardından ilerlemesi gereken temel becerileri kapsar. Sporcuların bazı alanlarda daha güçlü becerilere, diğerlerinde ise temel becerilere sahip olmaları alışılmadık bir durum değildir. Bir koç olarak, sporcunun hangi beceriler üzerinde daha fazla çalışması gerektiğini değerlendirebilir ve başlangıçta bunlara daha fazla zaman ayırabilirsiniz.



Örnek Eğitim Planı

Gençler için ideal koçluk seansı, sporcuların yaşına ve yetenek düzeyine bağlı olarak 45 ile 75 dakika arasında sürer. Aşağıda kriket sezonu için örnek bir antrenman planı bulunmaktadır. Bu yalnızca bir örnek olarak tasarlanmıştır ve sporcularınızın ihtiyaçlarına ve yeteneklerine göre uyarlanmalıdır.

Zaman aralığı	Vuruş	Atıcı	Savunma/ Kaleci	Taktikler
Sezon için Hedef Belirleme	1. İyi bir teknik geliştirin 2. Puan almak için pozitif ol 3. Tutarlı olmak	1. İyi bir teknik geliştirin 2. Kale yıkmak için pozitif olun 3. Hızlı atış oyuncuları hızlı atış yapar ve topu hareket ettirir 4. Atıcı oyuncuları topu iyi bir mesafe döndürmek için eğitin (spin)	1. İyi bir teknik geliştirin 2. Sahadaki farklı pozisyonların gereksinimlerini öğrenin 3. Her topa konsantre olun	1. Çeşitli taktikleri anlayın 2. Oyun stratejileri uygulamak 3. Olumlu olun ve kazanmaya bakın
Hafta 1	1. Kavrama 2. Duruş 3. Sopa vuruş anı Hareketi	1. Hızlı atıcı için temel tutuş 2. Falsolu atıcı için temel tutuş	Zemin taraması için pozisyonlar Kaleci için hareketler	Temel alan yerleşimleri ve varyasyonları
Hafta 2	Ayak Hareketleri ve Denge	Hedef atıcı – Topun yere çarpmadan kat ettiği mesafe (hız antrenmanı)	Zemin taraması için pozisyonlar Kaleci için hareketler	Oyun senaryoları
Hafta 3	Ön / Arka ayak savunması çalışması	Hedef atıcı - Çizgi	Kısa yakalamalar	Oyun senaryoları
Hafta 4	Hız Antrenmanı (Atıcı)	Hedef atıcı Testi	Kısa yakalamalar	Oyun senaryoları
Hafta 5	Kaleler arasında koşmak	Yukarıya koşmak	Yüksek yakalamalar	Oyun senaryoları
Hafta 6	Kaleler arasında koşmak	Kanal atışı (pich içinden)	Yüksek yakalamalar	Oyun senaryoları
Hafta 7	Sıçrama Antrenmanı	Atışı nizami olarak tamamlamak	Kayarak yakalama	Oyun senaryoları
Hafta 8	Atışı döndürmek için ayak hareketi	Serbest bırakmak	Saha sınırı topu yakalama	Kaptanlık
Hafta 9	Toptan ayrılma	Bantlanmış Dikişler	Saha sınırı topu yakalama	Kaptanlık



Özel Olimpiyatlar Kriket Antrenör Rehberi Bir Kriket Eğitimi ve Müsabaka Sezonu Planlama

Oyun Öncesi Aktiviteler

Aşağıda kriket için tipik oyun öncesi aktiviteler / ritüeller yer almaktadır:

- Stratejileri tartışmak için ekip toplantısı
- Açık planlar yere ulaşır
- Takım ısınma, esneme, yakalama ve pratik yapma
- Yer almadan önce son tartışma



Yarışma Faaliyetleri

Aşağıda kriket için tipik oyun içi aktiviteler / ritüeller bulunmaktadır:

- Sahada birlikte yürüyüş
- Bir kaleci düştüğünde bir araya gelmek
- Bir atışı yedeklemek
- Vurucu mola sırasında birlikte yürür
- Topu parlatmak
- Bireysel ritüeller



Kriket Eğitim Seansı Planlamanın Temel Bileşenleri

Her eğitim oturumu aynı temel unsurları içermelidir. Her unsur için harcanan zaman, antrenman seansının amacına, seansın içinde bulunduğu sezonun zamanına ve belirli bir seans için mevcut olan süre miktarına bağlı olacaktır. Bir sporcunun günlük antrenman programına aşağıdaki unsurların dahil edilmesi gerekir.

- Isınma
- Önceden öğretilen beceriler
- Yeni beceriler
- Yarışma deneyimi
- Performansla ilgili geri bildirim

Bir antrenman seansını planlamanın son adımı, sporcunun gerçekte ne yapacağını tasarlamaktır. Bir eğitim oturumunun temel bileşenlerini kullanarak bir eğitim oturumu oluştururken, oturum boyunca ilerlemenin aşağıdaki öğeler dahil olmak üzere kademeli bir fiziksel aktivite birikmesine izin verdiğini unutmayın:

- Kolaydan zora
- Yavaştan hızlıya
- Bilinenden bilinmeyene
- Genelden özele
- Başla bitir (mantıksal ilerleme)



Etkili Antrenman Seanslarının İlkeleri

Tüm sporcuları aktif tutun	Sporcuların aktif bir dinleyici olması gerekir
Net, kısa hedefler oluşturun	Sporcular kendilerinden ne beklediğini bildiklerinde öğrenme gelişir
Açık ve öz talimatlar verin	Gösterin — talimatın doğruluğunu artırın
İlerleme Kaydetme	Siz ve sporcularınız birlikte ilerliyor
Olumlu geribildirim verin	Sporcunun iyi yaptığı şeyleri vurgulayın ve ödüllendirin
Deneyin ve çeşitlilik	Çeşitli egzersizler — can sıkıntısını önler
Keyif almayı teşvik edin	Antrenman ve rekabet eğlencelidir, siz ve sporcularınız için bu şekilde kalmasına yardımcı olun
İlerlemeler oluşturun	Bilgi aşağıdakilerden ilerlediğinde öğrenme artar: <ul style="list-style-type: none">• Bilinmeyen kişiler tarafından bilinir - yeni şeyler başarıyla keşfedilir• Basitten karmaşığa—“Ben” in bunu yapabileceğini görmek• Genelden özele- bu yüzden çok çalışıyorum
Maksimum kaynak kullanımını planlayın	Sahip olduklarınızı kullanın ve sahip olmadığınız ekipmanlar için doğaçlama yapın - yaratıcı bir şekilde düşünün
Bireysel farklılıklara izin verin	Farklı sporcular, farklı öğrenme oranları, farklı kapasiteler.



Başarılı Antrenman Gerçekleştirmek için ipuçları

- Yardımcı antrenörlerin rollerini ve sorumluluklarını eğitim planınıza göre atayın.
- Mümkünse, sporcular gelmeden önce tüm ekipmanları hazırlayın.
- Antrenörleri ve sporcuları tanıtın ve onaylayın.
- Amaçlanan programı herkesle birlikte gözden geçirin. Sporcuları program veya aktivitelerdeki değişikliklerden haberdar edin.
- Sporcuların ihtiyaçlarını karşılamak için planı hava durumuna ve tesise göre değiştirin.
- Sporcular sıkılmadan ve ilgilerini kaybetmeden önce aktiviteleri değiştirin.
- Sporcuların sıkılmaması için egzersiz ve aktiviteleri kısa tutun. Dinlense bile herkesi bir egzersizle meşgul edin.
- Uygulamanın sonunu, her zaman alıştırmada dört gözle bekleyecekleri bir şeyler vererek, meydan okuma ve eğlenceyi bir araya getirebilen eğlenceli bir grup etkinliğine ayırın.
- Bir etkinlik iyi gidiyorsa, ilgi yüksekken etkinliği durdurmak genellikle yararlıdır.
- Çalışmayı özetleyin ve bir sonraki çalışma için düzenlemeleri duyurun.
- Eğlenceyi temelde tutun.



Güvenli Antrenman Periyotları Yürütmek İçin İpuçları

Antrenörlerin, sporcuların kriketin risklerini bilmesini, anlamasını ve takdir etmesini sağlama sorumluluğu vardır. Sporcuların güvenliği ve refahı antrenörlerin öncelikli endişeleridir. Kriket tehlikeli bir spor değildir, ancak koşullar güvenlik önlemleri almayı unuttuğunda kazalar meydana gelir. Güvenli koşullar sağlayarak yaralanmaların oluşumunu en aza indirmek koşun sorumluluğundadır.

- İlk Pratiğinizde açık davranış kuralları belirleyin ve bunları uygulayın
- Ellerine hakim ol.
- Antrenörü dinleyin.
- Düdük sesini duyduğunuzda durun, bakın ve dinleyin.
- Antrenman alanından ayrılmadan önce antrenöre sorun.
- Hava kötü olduğunda, sporcuları sert hava koşullarından derhal uzaklaştırmak için bir plan yapın.
- Sporcuların özellikle sıcak iklimlerde her antrenmana su getirmelerini sağlayın.
- İlk yardım çantanızı kontrol edin; malzemeleri gerektiği gibi yeniden stoklayın.
- Tüm sporcuları ve antrenörleri acil durum prosedürleri konusunda eğitin.
- Güvenli bir uygulama alanı seçin. Yaralanmaya neden olabilecek taş veya deliklerin olduğu alanlarda uygulama yapmayın. Engellerden kaçınmalarını söylemek yeterli değildir.
- İlk yardım ve acil durum prosedürlerinizi gözden geçirin. Uygulama alanlarında veya çok yakınında ilk yardım ve CPR konusunda eğitim almış birini bulundurun.
- İlk antrenman seansınızda davranış için net kurallar oluşturun.
- Kas yaralanmalarını önlemek için her egzersiz seansının başında ısının ve uygun şekilde gerin.
- Oyuncularınızın genel kondisyon seviyesini geliştirmek için antrenman yapın. Fiziksel olarak zinde olan oyuncuların yaralanma olasılığı daha düşüktür. Egzersiz seanslarınızı aktif hale getirin.
- Tüm ekipmanın iyi çalışır durumda olduğundan emin olun. Oyuncuların vuruş sırasında her bir bacağına vuruş pedi, vuruş eldivenleri ve koruyucu kutu / karın koruyucuları (erkekler için) ve koruyucu göğüs yastığı (kadınlar için) giydiklerinden emin olun.
- Tüm vuruculara bir kask verin.
- Kaleci olarak hareket eden kişinin tam koruyucu giysiler giyindiğinden emin olun.



Kriket Uygulama Yarışmaları

Ne kadar çok rekabet edersek o kadar iyi oluruz. Özel Olimpiyatlar Kriket için stratejik planın bir parçası, yerel seviyelerde daha fazla spor gelişimi sağlamaktır. Rekabet sporcuları, antrenörleri ve tüm spor yönetimi takımını motive eder. Programınıza mümkün olduğunca çok sayıda rekabet fırsatı ekleyin veya genişletin. Aşağıda birkaç öneri sağladık.

- Özel Olimpiyatlar alanına veya bölgesel kriket turnuvasına ev sahipliği yapın
- Diğer yerel Özel Olimpiyatlar Kriket programlarından sporcularla antrenman seanslarına ev sahipliği yapın veya bunlara katılın.
- Yakındaki bir okul / kulüp takımına sporcularınızın onlarla antrenman yapıp yapamayacağını sorun
- Sporcuları yerel bir üniversite veya kulüp kriket maçını izlemeye götürün, mümkünse televizyonda yayınlanan bir maç izleyin
- Her eğitim seansının sonunda yarışma bileşenlerini dahil edin.



Örnek Kriket Antrenman Periyodu

Her antrenman seansı beceri alıştırmaları, fitness ve oyun pratiğini içermelidir. Her segment, oturumun hedeflerini karşılamak için genişletilebilir veya küçültülebilir. Antrenman seansları bir veya daha fazla kişi için düzenlenebilir ve kendi sporcularınıza göre uyarlanabilir.

Tipik bir eğitim oturumu aşağıdaki gibi olabilir:

Genel Isınma (10-20 dakika)

Isınma, yaralanma riskini azaltmak için çok önemlidir, bu yüzden bunu atlamayın ve doğrudan beceri oturumuna gidin.

Koşullandırma (15-60 dakika)

Kondisyon, zindeliğe dayalıdır ve sporcularınızın fitness eğitiminin herhangi bir yönüne odaklanabilir. Bu segmenti krikete özgü hale getirmek için, yarasalar ve toplar içeren ve oyun koşullarını yeniden yaratan matkapları dahil edin.

Yaralanma riskini azaltmaya yardımcı olmak için birkaç dakikalık temel stabilite eğitimi ile başlayın. Sporcuların bacaklarını, gövdesini, ayak bileklerini ve dizlerini çalıştıran egzersizlere odaklanın. Ardından, teknik iyileştirme yerine fiziksel eğitimi vurgulayan tatbikatlara geçin (zayıf tekniğin yaralanma riski oluşturmasına izin vermemeye dikkat ederek).

Aynı zamanda bir beceri alıştırmayı yapıyorsanız, kondisyonlama kısmı 45 dakikadan fazla sürmemelidir.

Beceri Uygulaması (15-45 dakika)

Fiziksel kondisyondan sonra, sporcular belirli beceri alıştırmaları üzerinde çalışmalıdır. Bu segmentin odak noktası beceri geliştirme ve sürdürmedir, bu nedenle önce daha zayıf olduğunuzu düşündüğünüz alanlar üzerinde çalışın. Bu bölüm, seansın tamamı ne kadar sürerse sürsün egzersiz seansınızdaki sürenin çoğunu almalıdır.

Takım Çalışması (minimum 30 dakika)

Takım olarak çalışıyorsanız, sporcuların saha çalışması yapmasını veya kısa bir alıştırmayı oynamasını sağlayın. Takım olarak birlikte çalışmalarını için onları cesaretlendirin.

Genel Soğuma (10-30 dakika)

Bekleme, sakatlığın önlenmesi için çok önemlidir ve ayrıca takıma antrenmanı gözden geçirme ve yaklaşan oyun taktiklerini tartışma şansı verir.

Takım Üyelerinin Seçilmesi

Geleneksel bir Özel Olimpiyatlar veya Birleşik Sporlar® takımının başarılı bir şekilde geliştirilmesinin anahtarı, takım üyelerinin uygun şekilde seçilmesidir. Aşağıda sizin için bazı temel hususları verdik.

Cinsiyet Gruplaması

Takımlar mümkün olduğunda cinsiyete göre gruplandırılmalıdır. Karma takımlar yasak olmasa da, mümkün olduğunda kadın sporcular, isterlerse sadece kadınlara özel bir bölümde oynama seçeneğine sahip olmalıdır. Tüm programlar kadın kriket bölümleri sunmaz; lütfen yerel programınıza danışın.



Yetenek Gruplaması

Birleşik takımlar, tüm takım üyeleri benzer spor becerilerine sahip olduğunda en iyi şekilde çalışır. Diğer takım arkadaşlarından çok daha üstün yeteneklere sahip ortaklar ya rekabeti kontrol altına almak ya da rekabet etmeyerek başkalarına uyum sağlamak potansiyellerine. Her iki durumda da etkileşim ve ekip çalışmasının hedefleri azalır ve gerçek bir rekabet deneyimi elde edilemez. Örneğin, 8 yaşındaki bir çocuk 30 yaşındaki bir sporcuya karşı veya onunla yarışmamalıdır.

Yaş Gruplaması

Tüm ekip üyeleri yaş olarak yakından eşleşmelidir:

- 21 yaş ve altı sporcular için 3-5 yaş arası
- 22 yaş ve üstü sporcular için 10-15 yıl içinde



Creating Meaningful Involvement in Unified Sports®

Unified sports®, Özel Olimpiyatların felsefesini ve ilkelerini benimser. Birleşik takımınızı seçerken, spor sezonunuzun başında, sırasında ve sonunda anlamlı katılım elde etmek istersiniz. Tüm sporcular ve ortaklar için anlamlı katılım sağlamak için birleşik takımlar düzenlenir. Her takım arkadaşı bir rol oynamalı ve takıma katkıda bulunma fırsatına sahip olmalıdır. Anlamlı katılım aynı zamanda bir Unified Sports® takımı içindeki etkileşim ve rekabetin kalitesini de ifade eder. Ekipteki tüm ekip arkadaşlarının anlamlı katılımını sağlamak, herkes için olumlu ve ödüllendirici bir deneyim sağlar.

Anlamlı Katılım Göstergeleri

- Takım arkadaşları, kendilerine veya başkalarına aşırı yaralanma riski oluşturmadan rekabet ederler.
- Takım arkadaşları rekabet kurallarına göre yarışırlar.
- Takım arkadaşları, takımın performansına katkıda bulunma yeteneğine ve fırsatına sahiptir.
- Takım arkadaşları becerilerini diğer sporcuların becerileriyle nasıl harmanlayacaklarını anlar ve bu da daha az yetenekli sporcuların performansının artmasını sağlar.

Ekip Üyeleri Olduğunda Anlamlı Katılım Sağlanmaz

- Takım arkadaşlarına kıyasla üstün spor becerilerine sahip
- Takım arkadaşları yerine saha koşuları gibi hareket edin
- Oyunun kritik dönemlerinde rekabetin çoğu yönünü kontrol edin
- Düzenli olarak antrenman yapmayın veya pratik yapmayın ve yalnızca yarışma gününde gelin
- Başkalarına zarar vermemesi veya tüm oyunu kontrol etmemesi için yetenek seviyelerini önemli ölçüde düşürür



Spor Becerileri Değerlendirme Kartı

Spor becerileri değerlendirme tablosu, bir sporcunun beceri yeteneğini belirlemede yararlı olan sistematik bir yöntemdir. Spor Becerileri Değerlendirme Kartı, koçlara, bir sporcunun spordaki yetenek düzeyini, katılmaya başlamadan önce belirlemede yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Koçlar bu değerlendirmeyi çeşitli nedenlerden dolayı yararlı bir araç olarak görecektir.

1. Koçun sporcu ile hangi müsabakalarda yarışacaklarını belirlemesine yardımcı olur
2. Sporcunun temel eğitim alanlarını oluşturur.
3. Antrenman için benzer yeteneklere sahip sporcuları gruplandırmada koça yardımcı olur.
4. Sporcunun ilerlemesini ölçer
5. Sporcunun günlük antrenman programını belirlemeye yardımcı olur

Değerlendirmeyi yönetmeden önce, koçların aşağıdakileri yapması gerekir:

- B, ana beceriler altında listelenen görevlerin her birine aşina olur
- Her görevin doğru bir görsel resmine sahip olun
- Beceriye uygulayan yetenekli bir oyuncuyu gözlemleyin.

Değerlendirmeyi yönetirken, antrenörler sporcularından en iyi analizi almak için daha iyi bir fırsata sahip olacaklar. Her zaman gözlemlemek istediğiniz beceriyi açıklayarak başlayın. Mümkün olduğunda becerinizi gösterin.

Kriket Takım Skoru

Müsabaka öncesi bölümler oyunlarının gerçekleşmesinden önce, etkinlik organizatörleri katılan takımların her biri için bir Kriket Takımı Puanı almalıdır. Kriket Takım Puanı, Kriket Becerileri Değerlendirmesi için en iyi sekiz (8) bireysel puanın ortalamasıdır.



Özel Olimpiyatlar Spor Becerileri Değerlendirmesi

Kriket Takımı Skoru beş (5) beceri testinden oluşur (Vuruş, atış, Saha da top atma , Saha-yakalama ve Saha-durdurma). İdeal olarak, bu Kriket Testlerinin tümü, oyuncular uygun şekilde giyinmiş ve uygun kriket ekipmanı kullanılarak bir kriket sahasında gerçekleştirilmelidir.

Sporcunun Adı		Tarih	
Koçun Adı		Tarih	

Talimatlar

1. Sporcunun beceriyi altı kez gerçekleştirmesini sağlayın.
2. Her beceri performansı, beceri başına maksimum 18 puanla üç (3) puan değerindedir (ayrı beceri testi bölümlerindeki puanlamaya bakın)
3. Her biri maksimum 18 puana sahip beş (5) yetenek testi vardır, bu nedenle maksimum toplam puan 90 puandır.

VURUCU BECERİLERİ

1. Atıcıyı koşarken izler
2. Atıcı atmak üzereyken sopayı kaldırır
3. Atış yapmak için ayaklarını pozisyona getirir
4. Sopayı topa doğru hareket ettirir
5. Topa vurur

- İLK GİRİŞİM PUANI
- İKİNCİ GİRİŞİM PUANI
- ÜÇÜNCÜ GİRİŞİM PUANI
- DÖRDÜNCÜ GİRİŞİM PUANI
- BEŞİNCİ GİRİŞİM PUANI
- ALTINCI GİRİŞİM PUANI
- TOPLAM PUAN

ATIŞ YETENEĞİ

1. Atış çizgisine sorunsuzca koşar
2. Hem atış hareketinde hem de ön ayak yerleştirilmesinde uygun hareket yapar
3. Diğer uçtaki kaleye doğru, doğru kaseler

- İLK DENEME PUANI
- İKİNCİ GİRİŞİM PUANI
- ÜÇÜNCÜ GİRİŞİM PUANI
- DÖRDÜNCÜ GİRİŞİM PUANI
- BEŞİNCİ GİRİŞİM PUANI
- ALTINCI GİRİŞİM PUANI
- TOPLAM PUAN



ALAN VE ATIŞ BECERİLERİ

1. Doğruluk ve mesafeyi gösterir

- İLK DENEME PUANI
- İKİNCİ GİRİŞİM PUANI
- ÜÇÜNCÜ GİRİŞİM PUANI
- DÖRDÜNCÜ GİRİŞİM PUANI
- BEŞİNCİ GİRİŞİM PUANI
- ALTINCI GİRİŞİM PUANI
- TOPLAM PUAN

ALAN - YAKALAMA BECERİLERİ

1. Bel seviyesinde ve yüksekten yakalar.

- İLK GİRİŞİM PUANI
- İKİNCİ GİRİŞİM PUANI
- ÜÇÜNCÜ GİRİŞİM PUANI
- DÖRDÜNCÜ GİRİŞİM PUANI
- BEŞİNCİ GİRİŞİM PUANI
- ALTINCI GİRİŞİM PUANI
- TOPLAM PUAN

SAHA-TOPU DURDURMAK / SINIR SAVUNMA BECERİLERİNİ SAVUNMAK

1. Üç (3) farklı mesafeye yuvarlanan top ile elde edilebilir.

- İLK GİRİŞİM PUANI
- İKİNCİ GİRİŞİM PUANI
- ÜÇÜNCÜ GİRİŞİM PUANI
- DÖRDÜNCÜ GİRİŞİM PUANI
- BEŞİNCİ GİRİŞİM PUANI
- ALTINCI GİRİŞİM PUANI
- TOPLAM PUAN

- BEŞ (5) BECERİ İÇİN TOPLAM PUAN



Kriket Becerileri Testi 1 — Vuruş

Vuruş Beceri Testinin Tanımı

1. Test başlamadan önce oyunculara aradığınız beceriler söylenmelidir:

- Atış yapılırken atıcıyı izler.
- Atış yapılırken sopayı kaldırır
- Vuruş yapmak için ayaklarını pozisyona getirir
- Sopayı (bad) topa doğru hareket ettirir
- Topa vurur

2. Test eden / atan oyuncu atış sahasında durur ve altı (6) topu vuruş yönüne doğru fırlatır.

3. Her toptan önce, test eden kişi "Hazır mısınız?" Diye sorarak vurucunun hazır olup olmadığını kontrol edecektir.

4. Her top, vurucunun en fazla üç (3) metre önüne gelecek şekilde atılmalıdır. Belirlenen alana inmeyen herhangi bir top, vurucuların almaları gereken altı (6) topundan biri olarak sayılmayacaktır (şemaya bakınız).

5. Topun hızı çok hızlı veya çok yavaş olmamalıdır. Orta tempolu bir atıcının bir oyunda toplayacağı hızı kopyalamalıdır (şemaya bakın).

SAVAŞ PUANLAMA TABLOSU

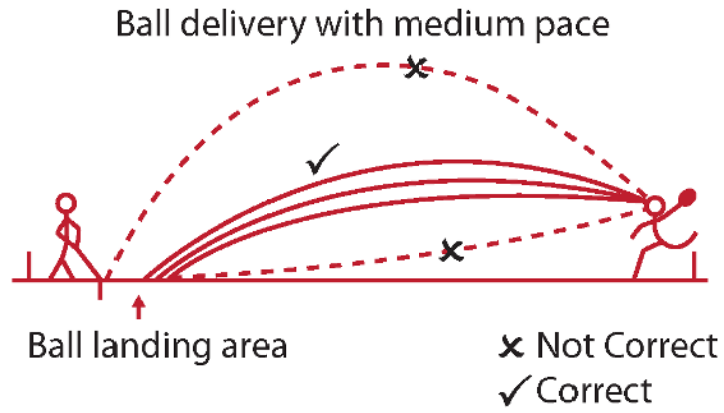
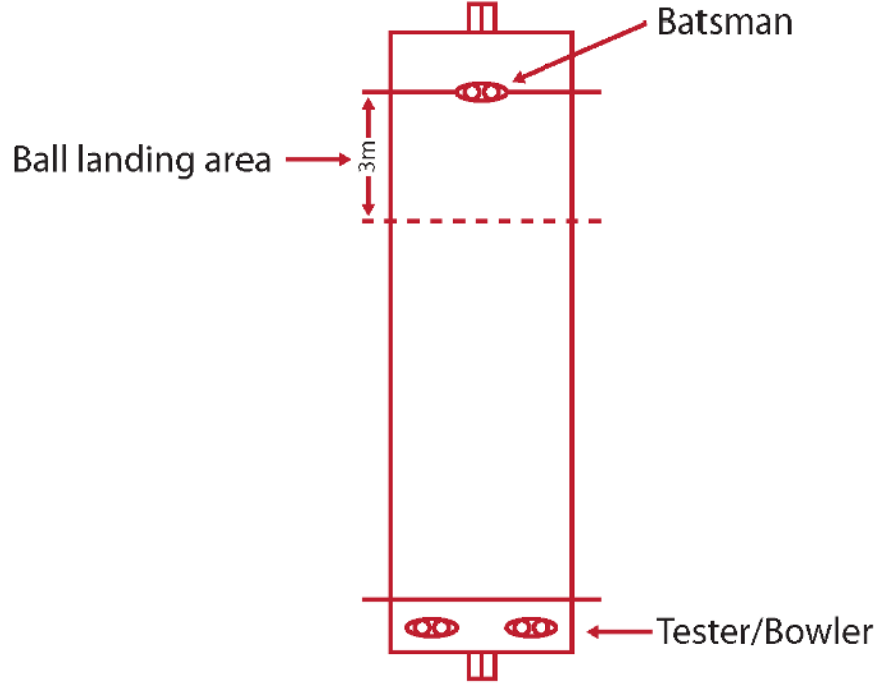
Points	Skills
3	Top fırlatılırken sopayı kaldırır, adım alırken topa doğru savurup vurur
2	Sopayı sallar, ayaklarını hareket ettirir ama topu iskalar.
1	Sopayı sallar topa vurur veya iskalar
0	Sopayı ya da ayaklarını hareket ettirmez veya topa sallamaz.

Vurucu, ayaklarını hareket ettirmez, ancak sopayı sallarsa üç (3) veya iki (2) puan alamaz. Bu beceri testinde ayak hareketi çok önemlidir.



SAVAŞ BECERİ TEST DİYAGRAMI

Atıcı, atış çizgisinde, kalenin sağından veya solundan atış yapılabilir:





Kriket Becerileri Testi 2 — ATIŞ

1. Test başlamadan önce oyunculara aradığınız üç beceriyi öğrenmeniz gerekir:
 - Atış çizgisine sorunsuzca koşar
 - Hem atış hareketinde hem de ön ayak yerleştirilmesinde doğru hareketi yapar
 - Diğer uçtaki kaleye doğru topu atar.
2. Saha uzunluğu programların her birinde değişebilir ancak ideal olarak 18 ila 20 metre uzunluğunda olmalıdır.
3. Hedef kale, kale setinin her iki tarafına 0,5 metre ve 1 metre olacak şekilde işaret konileri veya tebeşir çizgileri yerleştirin ve kalenin her iki tarafında 1 metrelik bir hedef bölge sağlayın (şemaya bakın).
4. Test Görevlileri / Hakemler kendilerini normal hakemlik pozisyonlarına (biri atıcının ucundaki kalenin arkasında ve ikincisi vurucunun ucundaki kaleye dik açılarda) konumlandıracaklar, böylece her ikisi de hakeme karar verebilirler. Topun vurucuları geçerken çizgisi ve yüksekliği " wickets.
5. İç Bölge = koni / tebeşir çizgisi içindeki alan, kalenin her iki yanında 0,5 m
6. Dış Bölge = koni / tebeşir çizgisi içindeki alan, kalenin her iki tarafında 1m

ATIŞ PUANLAMA TABLOSU

3	En fazla 2 kere top seker kalenin 0.5 m içinden geçer.	ε
2	En fazla 2 kere seker kalenin 1m dışına düşer.	
1	En fazla 2 kere seker atış alanının dışına düşer.	
0	Geniş atış olur dış bölgeye çıkar.	

İyi bir kriket oyuncusu çoğu atışta 2 veya 3 puan almalıdır; 0 puan alan kimse henüz Kriket oynamak için gerekli becerilere sahip olmayabilir.

Tam atışlar geçerlidir ancak atıcı başından ve vücudunun üst kısmından vurulursa tehlikelidir.

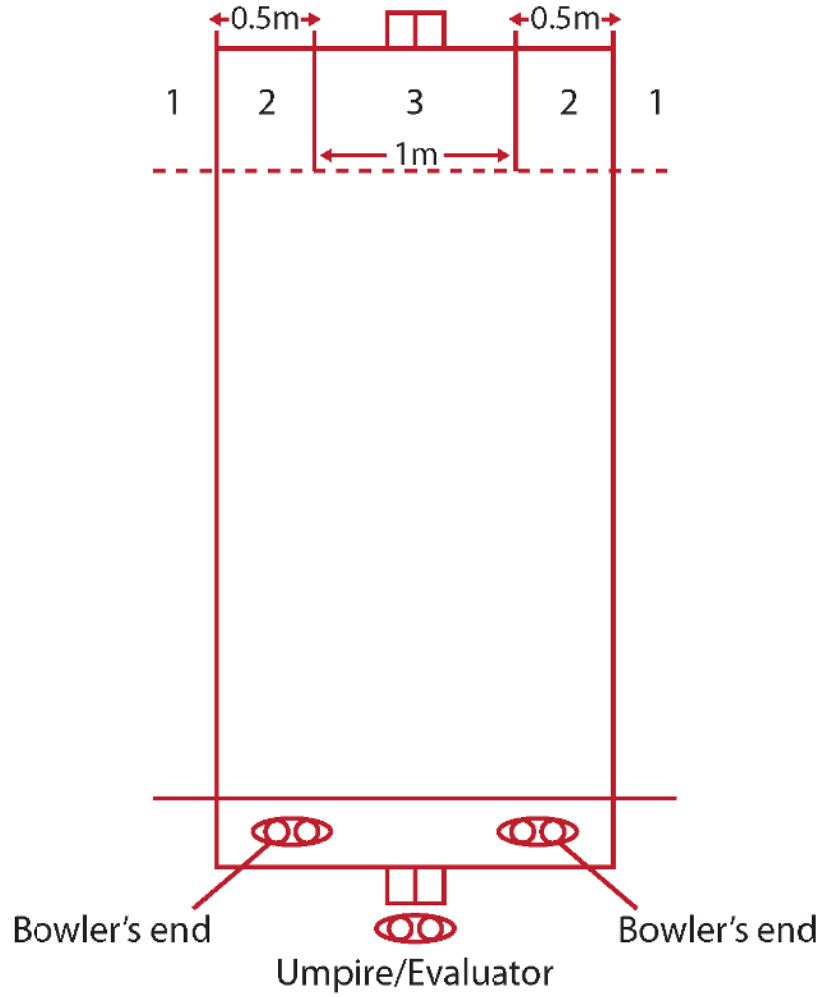
Atıcının yerden 1,5 metreden daha yüksek olan tam bir atış, kale üzerinden geçerken sayılmaz ve ve atış tekrarlanır.

Bir tam atış yasal veya tehlikeli olup olmadığına karar, atıcı oyuncusunun son çizgide Hakem pozisyonunda olacak olan Beceri Test Cihazı tarafından verilecektir.



ATIŞ BECERİ TEST DİYAGRAMI

Atıcı, atış çizgisinde, kalenin sağından veya solundan atış yapabilir.





Kriket Becerileri Testi 3 –Savunma- Fırlatma

Test başlamadan önce oyuncuya, doğruluğu ve mesafeyi göstermek için;

Krikette 2 çeşit basit fırlatma vardır

- Yakın saha oyuncularından kaleciye kısa isabetli atış
- Dış sahadan kaleye veya daha yakın başka bir oyuncuya uzun atış

2. Her oyuncudan doğruluk için üç atış ve mesafe için üç atış göstermesi istenecektir..



Özel Olimpiyatlar Kriket Antrenör Rehberi Bir Kriket Eğitimi ve Müsabaka Sezonu Planlama

Doğruluk Beceri Testi: 15 metre uzaklıktan (kaleden), tam koruyucu ekipman giymiş, orta dairenin ortasında duran bir kaleci ile, saha oyuncusu kaleci tarafından yakalanacak üç (3) atışa sahip olacaktır (şemaya bakınız)

DOĞRULUK PUANLAMA TABLOSU

Puan Becerileri

- 3 Kalecinin eldivenlerine atılan top, ayağın topa doğru hareket etmemesi için kollarının içindeki eldivenler tarafından yakalanır / dokunulur . . Bölge 1
- 2 Topu yakalamak almak durdurmak için kalecinin soluna veya sağına bir adımdan fazlasını atmadan kalecinin eldivenine atılır. bölge 2
- 1 Kalecinin eldivenlerine sağına ve soluna 2 adım atarak atılır. Bölge 3
- 0 Kalecinin eldivenlerine ulaşmaz veya kalecinin geniş bir alanına atılmaz. Bölge 3 dışında



Mesafe Beceri Testi: 40 ° olarak belirlenmiş fırlatma yaylarını kullanın ve 20m, 30m ve 40m'deki yayları işaretleyin (şemaya bakın), yerdeki bir çizginin arkasından, bir oyuncu hatta durabilir veya çizgiye kadar koşabilir ve kriket topu fırlatabilir. Top 40 ° iniş alanı içinde ileriye doğru olabildiğince uzağa düşmelidir.

MESAFE PUANLAMA TABLOSU [YALNIZCA ERKEK]

İyi bir kriket oyuncusu çoğu atışta 2 veya 3 sayı atmalıdır; 0 puan alan kimse henüz Kriket oynamak için gerekli becerilere sahip olmayabilir.

- | | |
|---|--|
| 3 | 40 m yayının ötesine top iniş (3. Bölgenin ötesinde) |
| 2 | 30 m ve 40 m yaylar arasına inen top (bölge 3) |
| 1 | 20 ve 30 m yaylar arasına inen top |
| 0 | Topun atış çizgisi ile 20 m yay arasına inmesi (bölge1) |

Kriket Becerileri Testi 4 — Savunma – Yakalama

Test başlamadan önce, oyuncuya onları bel hizasından yüksekte yakalamayı beklediğiniz söylenmelidir.

1. Krikette iki temel yakalama türü vardır:

- Kayma, kaleci tarafından bel hizasında yakalanır ve saha oyuncularına yakın
- Havada bir atıştan dış sahada çekilen yakalama

2. Her oyuncudan bel hizasında üç (3) topu yakalama yeteneğini göstermesi ve topun koltuk altından 5 metreden kendisine atılması istenecektir.

3. Her oyuncudan, yerden 10 ila 15 metre yükseklikte bir koltuk altı hareketi ile, havada kendilerine doğru fırlatılan üç (3) topu yakalama yeteneklerini göstermeleri istenecektir.

4. Her topu atmadan önce, test eden kişi "Hazır mısınız?" Diye sorarak saha oyuncusunun topu yakalamaya hazır olup olmadığını kontrol edecektir.

YAKALAMA PUANLAMA TABLOSU

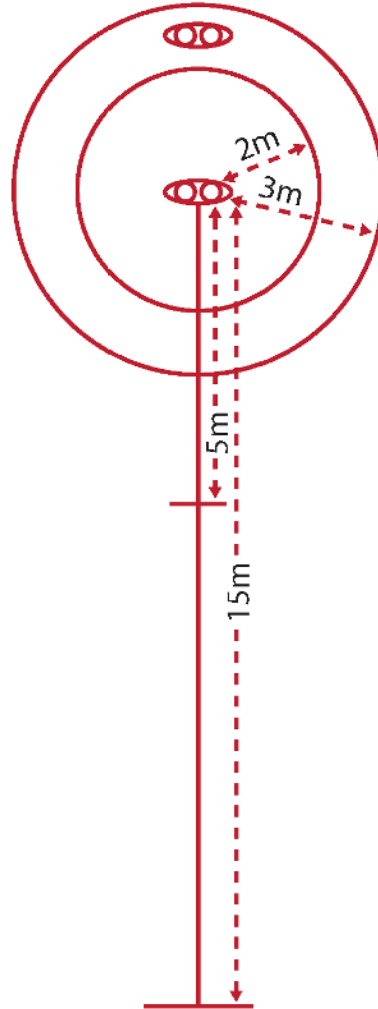
- | | |
|---|--|
| 3 | Topu izler vücut topun gerisinde hareket eder eller yakalamak için hazırdır ve topu yakalar. |
| 2 | Topu izler vücut topun gerisinde hareket eder topu düşürür |
| 1 | Topu yakalamaya çalışır ancak topu düşürür |
| 0 | Hareket etmez topu izlemez veya yakalayamaz. |

İyi bir kriket oyuncusu çoğu yakalamada 2 veya 3 sayı atmalıdır;0 puan alan kimse henüz Kriket oynamak için gerekli becerilere sahip olmayabilir.



ALAN — YAKALAMA BECERİ TESTİ DİYAGRAMI

Aşağıdaki diyagram, 3 metrelik dairenin arkasından başlayan yakalayıcıya doğru fırlatılan topu göstermektedir. Test cihazı, topu 15 metrelik çizgiden koltuk altı hareketiyle fırlatacaktır. Top, yakalayıcının başlangıç pozisyonu 2 metrelik dairenin ortasına gelecek şekilde 5 metrelik çizgiden yakalayıcının bel hizasına fırlatılır.





Kriket Becerileri Testi 5 — SAVUNMA YAPMA — Topu Durdurma

1. Test başlamadan önce oyuncuya, topu üç (3) farklı mesafeye yuvarlayarak durdurmalarını aradığınız söylenmelidir. Her oyuncudan 10m 20m ve 30m lik 3 mesafenin herbirinden zemin boyunca kendilerine doğru yuvarlanan 2 topu net bir şekilde durdurması istenecektir.
2. Test cihazı, bir koltuk altı hareketiyle topu zemin boyunca saha oyuncusuna doğru yuvarlayacak ve kendisini 10m, sonra 20m ve son olarak 30 metrede işaretlenmiş bir kavisin yanında duran Fırlatma Kutusunda konumlandıracaktır.
3. Her top, saha oyuncusuna ulaştığında hala hareket halinde olacak bir hızda yuvarlanmalıdır, böylece saha oyuncusu topu temiz bir şekilde durdurma yeteneğini gösterebilir.
4. Antrenörler ayrıca, saha oyuncusu topu durdurduktan sonra topun Test Cihazına veya Kaleciye doğru şekilde geri atılmasını teşvik edebilir.

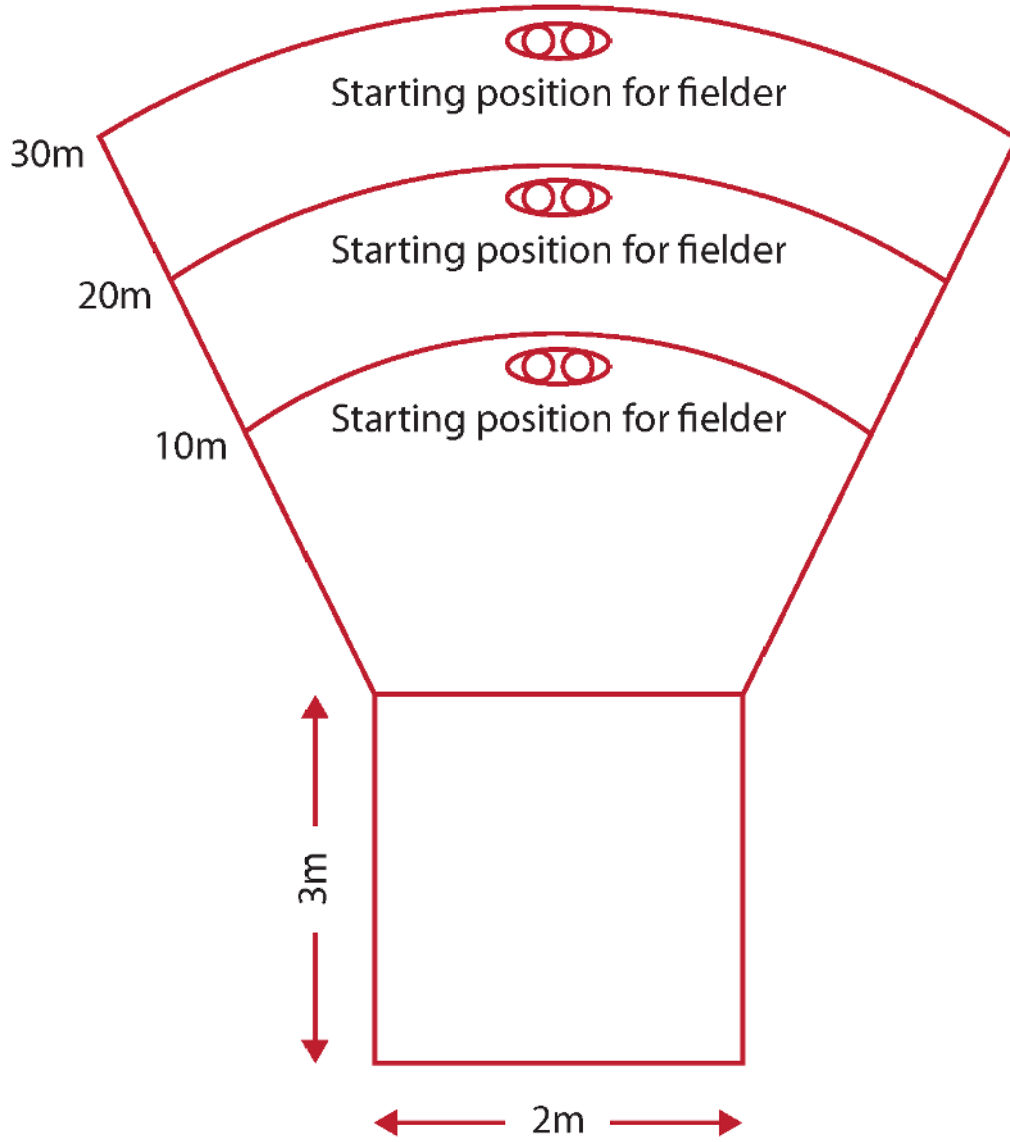
TOP PUANLAMA TABLOSUNUN DURDURULMASI

Points	Skills
3	Vücut topun arkasında topu geliş boyunca izler alana girdiğinde durdurur.
2	Vücut topun hemen arkasında değil ancak topu düzgün bir şekilde durdurur.
1	Vücut topun arkasında değil vücut doğru değil topu almakta zorlanıyor.
0	Topa doğru hareket etmiyor topu durduramıyor.

İyi bir kriket oyuncusu çoğu durakta 2 veya 3 sayı atmalıdır; 0 puan alan kimse henüz Kriket oynamak için gerekli becerilere sahip olmayabilir.



ALAN TOP DURDURMA YETENEĞİ TEST DİYAGRAMI





Günlük Performans Kaydı

Günlük Performans Kaydı, antrenörün bir spor becerisini öğrenirken sporcunun günlük performanslarının doğru bir kaydını tutması için tasarlanmıştır. Günlük performans kaydını Koçun kullanmaktan yararlanmasının birkaç nedeni vardır

Kayıt, sporcunun ilerlemesinin kalıcı bir dokümantasyonu haline gelir

- Kayıt, antrenörün sporcunun antrenman programında ölçülebilir tutarlılık oluşturmasına yardımcı olur.
- Kayıt, antrenörün gerçek öğretim ve koçluk seansı sırasında esnek olmasını sağlar çünkü becerileri her bir sporcunun bireysel ihtiyaçlarını karşılayan belirli, daha küçük görevlere ayırabilir.
- Kayıt, antrenörün gerçek öğretim ve koçluk seansı sırasında esnek olmasını sağlar çünkü becerileri her bir sporcunun bireysel ihtiyaçlarını karşılayan belirli, daha küçük görevlere ayırabilir.

Günlük Performans Kaydını Kullanma

Rekorun tepesinde koç adını girer; sporcunun adı ve etkinliği. Sporcu ile birden fazla antrenör çalışıyorsa, sporcu ile çalıştıkları tarihleri isimlerinin yanına yazmalıdırlar.

Eğitim oturumu başlamadan önce koç hangi becerilerin ele alınacağına karar verir. Antrenör bu kararı sporcunun yaşına, sporcunun ilgi alanlarına ve zihinsel ve fiziksel yeteneklerine göre verir. Beceri, sporcunun yapması gereken spesifik egzersizin bir açıklaması veya açıklaması olmalıdır. Koç beceriyi sol sütunun en üst satırından girer. Sonraki her beceri, atlet önceki beceride ustalaştıktan sonra girilir. Tabii ki, ilgili tüm becerileri kaydetmek için birden fazla kağıt kullanılabilir. Ayrıca, sporcu önceden belirlenmiş bir beceriyi gerçekleştiremezse, antrenör beceriyi sporcunun yeni beceride başarısına izin verecek daha küçük görevlere ayırabilir.

Uсталık için Koşullar ve Kriterler

Koç beceriyi kazandıktan sonra, sporcunun beceride ustalaşması gereken koşullara ve kriterlere karar vermelidir. Koşullar, sporcunun bir beceriyi nasıl gerçekleştirmesi gerektiğini tanımlayan özel koşullardır. Örneğin, "gösteri yapıldığında ve yardımla." Koç, her zaman, sporcunun bir beceride ustalaştığı nihai koşulların "komut üzerine ve yardımsız" olduğu ve bu nedenle, beceri girişinin yanındaki kayda bu koşulları girmek zorunda olmadığı varsayımıyla hareket etmelidir. İdeal olarak, koçun beceri ve koşulları, sporcunun komut üzerine ve yardım almadan yavaş yavaş beceriyi gerçekleştirmeyi öğreneceği şekilde ayarlaması gerekir. Kriterler, becerinin ne kadar iyi gerçekleştirilmesi gerektiğini belirleyen standartlardır. Koçun, sporcunun zihinsel ve fiziksel yeteneklerine gerçekçi bir şekilde uyan bir standart belirlemesi gerekir. Örneğin, "% 60 oranında üç vuruş yapın." Becerilerin çeşitli doğası göz önüne alındığında, kriterler, süre miktarı, tekrar sayısı, doğruluk, mesafe veya hız gibi birçok farklı türde standardı içerebilir.

Oturum Tarihleri ve Kullanılan Eğitim Düzeyleri

Antrenör birkaç gün boyunca bir görev üzerinde çalışabilir ve bu süre zarfında, sporcunun komut üzerine ve yardım almadan görevi yerine getirdiği noktaya ilerlemek için birkaç talimat yöntemi kullanabilir. Sporcu için tutarlı bir müfredat oluşturmak için koç, belirli bir görevde çalıştığı tarihleri kaydetmeli ve bu tarihlerde kullanılan eğitim yöntemlerini girmelidir.



Özel Olimpiyatlar Kriket Antrenör Rehberi Bir Kriket Eğitimi ve Müsabaka Sezonu Planlama

Kriket Kıyafetleri

Tüm yarışmacılar için uygun kriket kıyafeti gereklidir. Bir koç olarak, antrenman ve müsabaka için kabul edilebilir ve kabul edilemez spor kıyafetlerini tartışın. Antrenman ve yarışmalar sırasında giyilen belirli kıyafet türlerinin avantajları ve dezavantajları ile birlikte uygun şekilde takılan kıyafet giymenin önemini tartışın. Örneğin, uzun pantolonlu kotlar ve mavi kot şortlar hiçbir etkinlik için uygun Kriket kıyafeti değildir. Hareketlerini kısıtlayan kotlar giyerken ellerinden gelenin en iyisini yapamayacaklarını açıklayın. Sporcuları yerel kriket müsabakalarına götürün ve giyilen kıyafetleri gösterin. Antrenman ve yarışmalara uygun kıyafetler giyerek ve antrenman yapmak ve / veya yarışmak için uygun şekilde giyinmeyen sporcuları ödüllendirmeyerek bile örnek teşkil edebilirsiniz.

Jersey ve Pist Aıtları

Darbeyi azaltan formalar. Özel Olimpik Dünya Oyunları için, ülkenin renklerini temsil eden uygun renk giysiler tavsiye edilir.

VIDEO
COMING
SOON

Aykkabı

Kriket ayakkabılarının önemli özellikleri rahatlık ve tutuştur. Genellikle tabanlarda ya sivri uçlu ya da sivilceli lastik çiviler bulunur. Vurucular genellikle yarım çivi ve yarım çivi kullanırken, atıcı oyuncular tam çivi kullanır. Sporcunun rahatına bağlıdır.

VIDEO
COMING
SOON

Vuruş Pedleri

Vuruş pedleri bacakların ve incik bölgesinin korunması için kullanılır. Sporcunun içinde hızlı ve serbestçe hareket etmesi gerektiğinden, pedlerin rahat ve düzgün bir şekilde oturması gerekir. Yatay paneller, alt uyluğa kadar devam eden pedler ile diz yüksekliğinde olmalıdır. Pedler, sporcunun rahatına uyacak şekilde ayarlanabilen arkadaki Velcro kayışlarla tutturulur.

VIDEO
COMING
SOON



KALECİ VE KORUMALIKLARI

Esasen, kaleci tutma pedleri vuruş pedlerine benzer, ancak daha kısa ve daha hafif olmaları sayesinde içeri girip dalmayı kolaylaştırır.

**VIDEO
COMING
SOON**

Uyluk Pedleri

Uyluk pedleri, uyluğun dışına takılan koruyucu ekipmanlardır. Koruyucuyu yerinde tutmak için biri bel çevresinde ve diğeri iç uyluk çevresinde olmak üzere iki kayışa sahiptirler.

**VIDEO
COMING
SOON**

Karın Koruma

Karın koruyucuları, vurucu ve kaleci tarafından ve ayrıca vurucuya çok yakın konumlandırılmış saha görevlileri tarafından karın bölgesine takılır.

**VIDEO
COMING
SOON**

Vuruş eldivenleri

Top parmakları sopa sapına sıkıştırdığında parmakları korumak için vuruş eldivenleri giyilir. Ekstra koruma için her parmak, alt elin başparmağında esnek yastıklı alanlardır.

**VIDEO
COMING
SOON**



Kaleci Eldivenleri

Genellikle kaleci en çok topu yakalar, dolayısıyla kaleci eldivenleri korunur. Ana eldivenler sıkıca oturmalı ancak yine de kalecinin topu atabilmesi için harekete izin vermelidir. Eldivenler, yakalamaya yardımcı olmak için parmak uçları ve baş parmak ile işaret parmağı arasındaki eklem çevresinde ekstra korumaya sahip olacaktır. Daha fazla konfor / koruma için pamuklu iç eldivenler giyilebilir.

**VIDEO
COMING
SOON**



Kriket Ekipmanları

Kriket sporu, aşağıda listelenen spor ekipmanı türünü gerektirir. Sporcuların, ekipmanın güvenliklerini ve performanslarını nasıl etkilediğini anlayabilmeleri ve anlayabilmeleri önemlidir. Sporcularınızdan her ekipman parçasını gösterdiğiniz gibi isimlendirin ve her biri için kullanım izni verin. İçlerindeki bu yeteneği güçlendirmek için kendi ekipmanlarını seçmelerini sağlayın.

Pek çok sopa (bad) çeşidi vardır ancak doğru büyüklükte ve ağırlıkta bir sopa seçilmelidir. Sopanın doğru ağırlıkta olup olmadığını görmek için iyi bir test, sopayı yalnızca üst elle sallamaktır. Hem düz vuruşlu hem de kontrollü bir geri kaldırma ile yatay vuruşlu vuruşları oynamak için rahatça kullanabileceğiniz hafif bir sopayı seçmelisiniz.

**VIDEO
COMING
SOON**

Top

Kriket topu, 156-163 gram (5.5-5.75 ons) ağırlığında iki (2) veya dört (4) parçalı bir toptur.

**VIDEO
COMING
SOON**

Kask

Yüzü tam bir fırlatmaya veya bir fedai veya sopanın kenarlarına karşı korumak için vuruş / tutma sırasında kask takılması önerilir ancak zorunlu değildir. Yüz koruması, top ile kaskın tepe noktası arasından geçemeyecek şekilde uygun şekilde ayarlanmalıdır. Kask, ayarlanabilir bir çene kayışı ile yerinde tutulur.

**VIDEO
COMING
SOON**

Kale Çubukları

Kale çubukları , iki çemberi destekleyen (genellikle tahtadan yapılmış) üç dikey direkten oluşur. Üç güdük, kapalı güdük, orta güdük ve bacak güdük olarak adlandırılır.

**VIDEO
COMING
SOON**



Özel Olimpiyatlar

KRİKET ANTRENÖR KILAVUZU

Kriket Becerilerini Öğretmek



İçindekiler

Isınma	38
Soğuma	40
Dinamik Esneme	41
Güvenlik Endişeleri	44
Kriket Becerilerini Öğretmek	46
Örnek Egzersizler	68
Kriket Anlamak	69
Değişiklikler ve Uyarlamalar	70
Zihinsel Hazırlık ve Eğitim	70
Krikette Çapraz Eğitim	71
Ev Eğitim Programı	71



Isınma

Bir ısınma dönemi, her Kriket antrenman seansının veya müsabaka için hazırlıkların ilk kısmıdır. Isınma yavaş başlar ve yavaş yavaş tüm kasları ve vücut kısımlarını içerir. Sporcuyu zihinsel olarak hazırlamanın yanı sıra, ısınmanın da birçok fizyolojik faydası vardır.

Egzersizden önce ısınmanın önemi fazla vurgulanamaz. Isınma vücut ısısını yükseltir ve kasları, sinir sistemini, tendonları, bağları ve kardiyovasküler sistemi yaklaşan esneme hareketleri ve egzersizler için hazırlar. Kas esnekliğini artırarak yaralanma şansı büyük ölçüde azaltılır.

Isınmak:

- ◆ Vücut ısısını yükseltir
- ◆ Metabolizma hızını artırır
- ◆ Kalp ve solunum hızını artırır
- ◆ Kasları ve sinir sistemini egzersize hazırlar

Isınma, takip edilecek aktiviteye göre uyarlanır. Isınmalar, kalp, solunum ve metabolik hızları yükseltmek için daha kuvvetli harekete yol açan aktif hareketten oluşur. Toplam ısınma süresi en az 25 dakika sürer ve antrenman veya yarışmadan hemen önce başlar. Bir ısınma süresi aşağıdaki temel sırayı ve bileşenleri içerecektir.

Aktivite	Amaç	Zaman (minimum)
Yavaş aerobik yürüyüş / hızlı yürüyüş / koşma	Kasları ısıtın	5 dakika
Esneme	Hareket aralığını artırın	10 dakika
Etkinliğe Özel Diriller	Eğitim / yarışma için koordinasyon hazırlığı	10 dakika

Aerobik Isınma

Yürüme, hafif koşu, kol çemberi yaparken yürüyüş, zıplama gibi aktiviteler.

Yürüme

Yürüme, bir sporcunun rutininin ilk egzersizidir. Sporcular 3-5 dakika yavaş yavaş yürüyerek kasları ısıtmaya başlarlar. Bu, kanı tüm kaslarda dolaştırır ve böylece onlara daha fazla esneme esnekliği sağlar. Isınmanın tek amacı, daha yorucu bir aktivite için kanı dolaştırmak ve kasları ısıtmaktır.

Koşu

Koşmak, bir sporcunun rutinindeki bir sonraki egzersizdir. Sporcular 3-5 dakika yavaş koşarak kasları ısıtmaya başlarlar. Bu, kanı tüm kaslarda dolaştırır ve böylece onlara daha fazla esneme esnekliği sağlar. Koşu yavaşça başlar ve ardından yavaş yavaş hızlanır; ancak, atlet koşu sonunda asla maksimum çabasının yüzde 50'sine bile ulaşamaz.. Unutmayın, ısınmanın bu aşamasının tek amacı kanı dolaştırmak ve daha yorucu bir aktivite için hazırlık olarak kasları ısıtmaktır.



Esname

Esname, ısınmanın ve bir sporcunun performansının en kritik kısımlarından biridir. Daha esnek bir kas, daha güçlü ve daha sağlıklı bir kastır. Daha güçlü ve sağlıklı bir kas, egzersize ve aktivitelere daha iyi yanıt verir ve yaralanmayı önlemeye yardımcı olur. Daha ayrıntılı bilgi için lütfen Dinamik Esnetme bölümüne bakın.

Etkinliğe Özel Diriller

Egzersizler, spor becerilerini öğretmek için tasarlanmış etkinliklerdir. Öğrenme ilerlemeleri düşük bir yetenek seviyesinde başlar, orta seviyeye ilerler ve sonunda yüksek bir yetenek seviyesine ulaşır. Her sporcuyla mümkün olan en yüksek seviyelerine ilerlemeye teşvik edin. Alıştırmalar ısınma ile birleştirilebilir ve belirli beceri gelişimine yol açabilir.

Beceriler, gerçekleştirilecek becerinin küçük bir bölümünün tekrarlanmasıyla öğretilir ve pekiştirilir. Çoğu zaman, beceriyi gerçekleştiren kasları güçlendirmek için eylemler abartılır. Her koçluk seansı, sporcunun bir olayı oluşturan tüm becerilere maruz kalması için tüm ilerleme boyunca sporcuyla ele alınmalıdır.

Alıştırma Oturumları için Özel Isınma Aktiviteleri

- Sistem Koşusu / Çeviklik Koşusu
- Çok yönlü koşu - yanlara, geriye doğru, hedef vuruşları
- Fitiller arasında çalışan matkap

Maçlar İçin Özel Isınma Aktiviteleri

1. Takım Konuşması
2. Hafif tempo koşu / Koşu ısınma
3. Omuz seviyesi altı atış
4. Hedef fırlatma / yedekleme
5. Vuruş atışları
6. Atışı hedefleyin



Soğuma

Soğutma, ısınma kadar önemlidir, ancak genellikle göz ardı edilir. Bir aktiviteyi aniden durdurmak kanın toplanmasına neden olabilir ve atletin vücudundaki atık ürünlerin atılmasını yavaşlatabilir. Ayrıca Özel Olimpiyatlar sporcuları için kramplara, ağrılara ve diğer sorunlara neden olabilir. Soğutma, vücut ısısını ve kalp atış hızını kademeli olarak düşürür ve bir sonraki egzersiz seansı veya rekabetçi deneyimden önce dinlenme sürecini hızlandırır. Sakinleşme aynı zamanda antrenör ve sporcu için seans veya müsabaka hakkında konuşmak için iyi bir zamandır. Sakinleşmenin de esneme yapmak için iyi bir zaman olduğunu unutmayın. Kaslar sıcaktır ve esneme hareketlerine açıktır.

Aktivite	Amaç	Zaman (minimum)
Yavaş aerobik koşu	Vücut ısısını düşürür Kalp atış hızını kademeli olarak düşürür	5 dakika
Hafif germe	Laktik asiti kaslardan uzaklaştırır	5 dakika



Dinamik Esneme

Esneklik, bir sporcunun hem antrenmanda hem de yarışmada optimum performansı için çok önemlidir. Esneklik esnetilerek elde edilir. Germe, bir antrenman seansı veya yarışmanın başlangıcında yapılan kolay aerobik koşuyu takip eder.

Dinamik germe, belirli bir spor veya egzersizle ilgili hareketleri uygulayarak vücut ısısını yükseltir. Sporcunun kaslarını çalıştırmasına izin veren ancak uç pozisyonda tutulmayan bir dizi aktif kas hareketidir. Dinamik germe, bir sporcunun performansı için kritik öneme sahiptir ve vücudunu gelecek aktivite için hazırlar. Ayrıca aşağıdakilerin gerçekleştirilmesine de yardımcı olur:

- Gücü artırın
- Esnekliği artırın
- Bir sporcunun hareket aralığını artırın

Dinamik germe, balistik gerdirmeden farklıdır (esnemeyi en üst düzeye çıkarmak için sıçrama hareketi kullanıldığında). Balistik germe tehlikeli olabilir ve bir kasın çok fazla gerilmesine neden olabilir. Bu yaralanmalara neden olabilir. Dinamik germe, çeşitli hareketleri nazikçe keşfetmek için kontrollü bacak ve kol hareketlerini kullanır. Kasları sınırlarının ötesine uzatmaz.

Down sendromlu olanlar gibi bazı sporcular, daha esnek görünmelerini sağlayan düşük kas tonusuna sahip olabilirler. Bu sporcuların normal, güvenli bir aralığın ötesine uzanmasına izin vermeyin

Dinamik germe, ısınmadan sonra ve antrenman / antrenman seansı veya maçtan önce yapılmalıdır. Germe sırasında tamamlanan hareket türleri, o günkü egzersize bağlı olacaktır.

Aşağıda kriket için dinamik uzatma örnekleri bulunmaktadır. Her hareket için, ilk birkaç tekrar için küçük hareketler kullanarak başlayın ve ardından hareket aralığını yavaşça artırın.

Kol Rotasyonları

Ayaklarınız omuz genişliğinde ve kollarınız yana doğru açılmış bir şekilde dik dururken, her iki kolunuzla 10 ileri, sonra her iki kolla 10 geriye doğru daire yapın. Sonra bir kolla 10 ileri daire yapın, diğer kol 10 geriye doğru daire çizin (böylece ikisi de aynı anda zıt yönlerde daire çiziyor). Sonra her bir kolu 10 daire daha çevirin. Bu koordinasyona yardımcı olur.





Sarılmalar ve Alkışlar

Ayaklarınız omuz genişliğinde dik dururken, her iki kolunuzla kısaca kendinize kucaklayın ve hemen ellerinizi arkanızdan çırpıma çalışın ve ardından kısa bir süre kendinize tekrar sarılın alkış sırasında her seferinde ellerinizi sırtınızın yukarısına getirmeye çalışın ve kucaklama sırasında omuzlarınızı silkerken sırt kaslarınızı dışa doğru açmaya çalışın.

VIDEO
COMING
SOON

Ön Vuruşlar

Ayaklarınız omuz genişliğinde dik dururken kollarınızı önünüzde düz bir şekilde uzatın. Sağ elinizi hedef olarak kullanarak sağ elinizi sağ bacağınızla tekmelemeye çalışın. Bacağı sallamayın. 10 tekrar yapın ve ardından 10 tekrar için bacakları değiştirin.

VIDEO
COMING
SOON

Yan Vuruşlar

Ayaklarınız omuz genişliğinde dik dururken, kollarınızı her iki tarafa doğru uzatın. Sağ elinizi hedef olarak kullanarak sağ elinizi sağ bacağınızla tekmelemeye çalışın. Bacağı sallamayın. 10 tekrar yapın ve ardından 10 tekrar için bacakları değiştirin.

VIDEO
COMING
SOON

Yan Dirsekler

Kollarınızı bükerek yere oturun, böylece elleriniz koltuk altlarınızda olsun. Sağ tarafa doğru 10 kez yavaşça bükün. Sol tarafta tekrarlayın. Her iki tarafta iki veya üç set tamamlayın.

VIDEO
COMING
SOON



Dinamik Uzatma — Hızlı Başvuru Yönergeleri

Rahat Başlayın

Sporcular gevşeyene ve kaslar ısınana kadar başlamayın.

Sistematik Olun

Vücudunuzun tepesinden başlayın ve aşağı doğru ilerleyin.

Genelden Özelliğe İlerleme

Genel başlayın ve ardından etkinliğe özel alıştırımalara geçin.

Gelişimden Önce Kolay Esneme

Yavaş, aşamalı esnemeler yapın. Daha uzağa uzanmak için zıplamayın veya sarsmayın.

Çeşitliliği Kullan

Eğlenceli hale getir. Aynı kasları çalıştırmak için farklı egzersizler kullanın

Doğal Nefes Al

Nefesinizi tutmayın, sakın ve rahat olun.

Bireysel Farklılıklara İzin Verin

Sporcular farklı seviyelerde başlar ve ilerler.



Güvenlik endişeleri

Dehidrasyon (Su kaybı)

Dehidrasyon, normal vücut fonksiyonu için gerekli olan su ve tuz kaybıdır.

Dehidrasyonun arkasındaki temel dayanak, vücudun aldığından daha fazla sıvı kaybetmesine neden olan yetersiz sıvı alımıdır. Sağlıklı hücreleri ve dokuları korumak için gereken sıvı / tuz dengesi, dehidrasyon ile ciddi şekilde bozulabilir.

Dehidrasyon, özellikle sıcak havalarda, egzersizin 30 dakikasında meydana gelebilir. Vücut, çalışan kasların ürettiği ısıyı dağıtmak için terlemeye güvenir. Terleme ayrıca sporcunun temel vücut ısısını korumaya yardımcı olur. Çekirdek vücut sıcaklığının güvenli bir aralıkta tutulmasına izin vermek, başlangıçta dehidrasyondan kaynaklanabilecek ısıya bağlı yaralanmaların önlenmesinde anahtar bir unsurdur. Şiddetli egzersiz sırasında ısı kaybını sürdürmek için gereken terleme miktarı, yeterli sıvı alınmadıkça kaçınılmaz olarak dehidrasyona yol açacaktır.

Dehidrasyon, bir sporcunun performansını düşürür ve düzeltilmezse ölüme neden olabilir. Dehidrasyon, ısı bitkinliği ve sıcak çarpması gibi ısıya bağlı hastalıklar için en yaygın faktörlerden biridir. Hem ısı yorgunluğu hem de sıcak çarpması her yıl çok sayıda ölüme neden olur. Dehidrasyonun en ciddi sonucu, çekirdek vücut sıcaklığını tehlikeli derecede yüksek seviyelere çıkarabilen, ısı tükenmesine ve potansiyel olarak ölümcül ısı çarpmasına neden olan bozulmuş ısı yayılımıdır.

Yorucu aktivite, yeterli sıvı / elektrolit değişimini gerektirir, aksi takdirde dehidrasyon meydana gelir. İklim koşullarına ve / veya egzersiz yoğunluğuna bağlı aşırı terleme, düzeltici önlemler alınmazsa bireyleri hızla susuz bırakabilir.

Kusma, ishal, ateş, diüretikler, hastalık, antiinflamatuvarlar gibi çeşitli ilaçlar, düşük kondisyon seviyeleri, uyku yoksunluğu, ısıya alışmama, güneşte çok uzun süre kalma, yeterince sıvı içmeme, alkol ve kafein olabilir dehidrasyona katkıda bulunan faktörler.

Sporcular, özellikle sıcak havalarda, 30 dakikadan uzun süren herhangi bir aktivite için dehidrasyon riski altındadır. Yeterli hidrasyon olmazsa vücut suyu ve diğer temel unsurları hızla kaybederek böbrek problemleri ve hatta ölüm riskini taşır. Küçük boyları nedeniyle çocuklar dehidrasyon gelişme riski daha yüksektir. Tüm sporcular için, dehidrasyon başladığında, kötüleşme hızlı olabilir.

Dehidrasyon Belirtileri ve Semptomları

- Baş ağrısı
- Baş dönmesi
- Bilinç bulanıklığı, konfüzyon
- Sakarlık
- Aşırı titreme
- Susama (bu iyi bir gösterge değildir; genellikle susuzluk mekanizması etkinleştirildiğinde, dehidratasyon zaten meydana gelmiştir)
- Koyu renkli idrar
- Kramplar
- Kızarıklık
- Zayıf, düzensiz kalp atış hızı
- Düşük kan basıncı
- Genel zayıflık
- Üşüme hissi
- Hızlı ve sık nefes alma



Dehidrasyonu Önleme Adımları

- Egzersiz öncesinde, sırasında ve sonrasında içiniz.
- Sıcaklık için uygun giysiler giyin
- Isıya alışkın olun
- Bazı ilaçlardan kaçının

Susuz kalma olasılığını önlemek için en iyi önleyici tedbir susuz kalmamaktır. Hidrasyonun iyi bir göstergesi, büyük hacimlerde berrak, seyreltik idrarın çıktısıdır.

Isı Tükenmesi

Isı yorgunluğu, çekirdek vücut ısısında ve kalp atış hızında bir artışla karakterize edilir. Isı bitkinliği olan kişilerde ayrıca yorgunluk, halsizlik, baş dönmesi, baş ağrısı, mide bulantısı (bazen kusma) ve kas krampları görülebilir.

Sıcak çarpması

Sıcak çarpması, çok yüksek vücut ısısı, kızarıklık ve terlemenin olmaması ile karakterizedir. Sıcak çarpması, ısı yaralanmalarının en tehlikelidir ve düzeltilmezse felç ve ölüme neden olabilir.



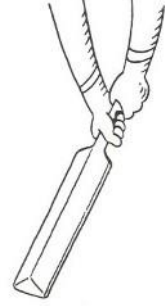
Kriket Becerilerini Öğretmek

Vuruş

Vuruş, Kriket'teki en önemli becerilerden biridir. Atıcının elinden sopanın yüzüne doğru hareket ederken her topa iyi bir odaklanma sağlamak için Sporcunun konsantrasyonunu gerektirir.

Kavrama

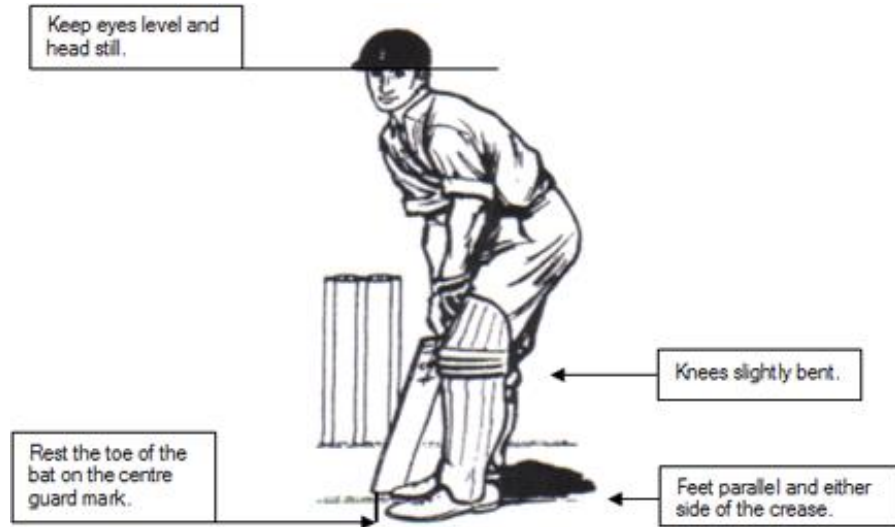
Sopayı(bad) doğru şekilde tutmak için yere düz bir şekilde koyun ve ardından iki elinizle birbirine yakın bir şekilde kaldırın. Başparmaklar ve işaret parmakları tarafından yapılan V'ler, yarasanın arka kısmının yükseltilmiş merkezi ile aynı hizada olmalıdır (ekleme ve ön kenar arasında). Daima yarasanın düz yüzeyiyle vurun.



Vücut Pozisyonu/Duruşu

- Topu vurucuya atan oyuncu karşısında
- Meyilli, kalenin önünde en az bir sopa boyu duruyor
- Çizginin her iki tarafında ayaklar birbirinden ayrı ve paralel
- Dizler gevşemiş, hafifçe bükülmüş
- Gözler düz ve kafa sabit
- Ayak ucu sopanın orta kısmına denk gelmelidir.

Hazır pozisyonda sopa(bad) yerde bekler . Top atılırken sopayı geriye alarak vurmaya hazırlanın. Koşucu oyuncu alan karşısına koşmalıdır. Aynı yönde koşulmaz.



Uygun Vuruş Pozisyonu

Vuruş yaparken denge önemlidir. Vurucu, vücut ağırlığını topun uzunluğuna göre ayarlayarak sabit bir tabana vurmalıdır. Sporcular ellerini vücutlarına yakın tutmalı ve ön dirseklerinin atışların yönünü itmesine izin vermelidir.



Concentration Drills for Batting

Takip

VIDEO
COMING
SOON

Top Sıçrama

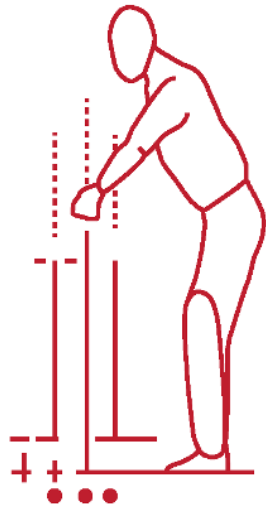
VIDEO
COMING
SOON

Çene aşağı

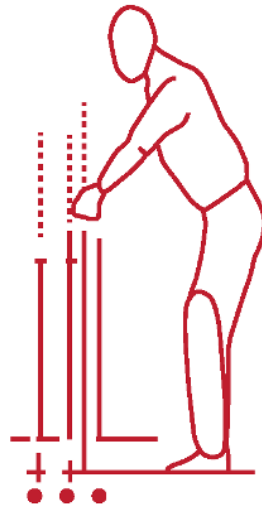
VIDEO
COMING
SOON

Pozisyon almak

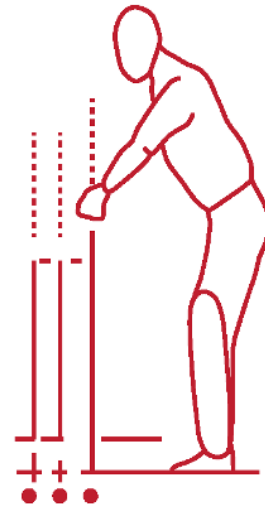
Vurucu merkezden başlar ve atıcıya göre sopaya ve ayaklarını hizalar.



Middle



Two leg or
middle & leg



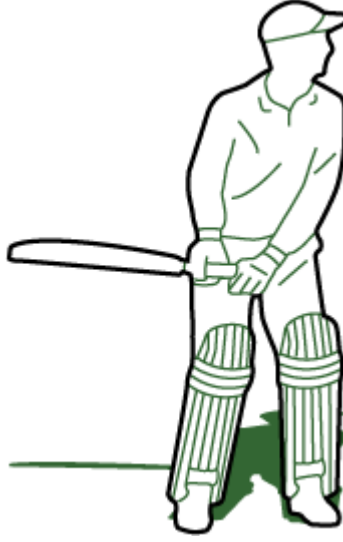
Leg stump or
one leg



Geriyeye Doğru Sallama ve Kaldırma

Vurucu, atıcıların attığı adımla geri dönüşü koordine etmelidir. Yapmaları:

- Kafalarını sabit tut
- Ellerini vücutlarına yakın tutun
- Yarasanın çekicisini kapalı güdük ile ilk kayma arasına yerleştirin



Geriyeye Doğru Sallama ve Kaldırma

Zamanlama için sopayı yukarı kaldırma etkili olacaktır. (Zaman kaybedebilir.)

VIDEO
COMING
SOON

Yaygın Vuruş Hataları

Hata	Düzeltilme	Tatbikat / Test Referansı
Geriyeye dönüşü başlatmak için geç kalma	Atıcı adımlarıyla geri dönüşü koordine etme alıştırmaları yapın	"UP" matkabını tekrarlayın (sopa kaldırma)
Sopayı (bad) alt elle kontrol etme	Sopayı (bad) alt elle kontrol etme	Sopayı (bad) yalnızca üst elinizle kaldırma alıştırmaları yapın
Nokta alanına yönelik sopayı geri kaldırma	Yön için bir kanalı işaretlemek için çubuk (stump) belirleyin	N/A
Vücuttan alınan kollar	Ellerinizi vücuda yakın tutun	Vurucuya bir duvarın yanında durun ve pratik yapın



Beceri İlerlemesi: Vuruş

Sporcunuz şunları yapabilir:	Asla	Bazen	Sık sık
Sopa (bad) düzgün şekilde kavrayın			
Doğru vuruş pozisyonunda durun			
Uygun şekilde pozisyon al			
Uygun geri dönüş sergileyin			
Toplam			

Öğretim Noktaları

1. Vuruş sırasında sporcunun kafası mümkün olduğunca sabit tutulmalıdır.
2. Sporcunun elleri arka kalçasına yakın olmalıdır.

Ön Ayak Vuruş

Ön ayaktan vuruş yaparken, gelen topun uzunluğunu ve hızını bilmek ve iyi zamanlamaya sahip olmak önemlidir. Ön Ayak Vuruşları ile ilgili olarak aşağıdakiler öğretilmelidir:

- Topu izle
- Başınızı sabit tutun
- Top çizgisine doğru adım atın
- Destek ayağı
- Yumuşak ellere sahip olmak
- Kriket sopasının tüm yüzünü kullanın

Ön Ayak Savunması

Ön ayak savunması için, sporcular başlarını sopanın üzerinde tutmalı, ön dizlerini bükmeli, sopayı ve pedi birbirine yakın tutmalı ve topun çizgisi içinde kalmalıdır.

**VIDEO
COMING
SOON**



Ön Ayak Bacak Bakış

Ön Ayak Bacak Bakış, İleri Ayak Savunmasının bir çeşididir. Ön bacak doğrultusunda oynanır. Çarpışmadan hemen önce, sopa hafifçe döndürülür, böylece top bacak tarafına doğru koşar.

VIDEO
COMING
SOON

Yaygın Ön Ayak Bacak Bakış Hataları

Hata	Düzeltilme	Diril/Test referansı
Top çizgisinin içinde oynamak	Bacak kütüğü üzerinde veya bacak kütüğünün dışında bir topa bakılmalıdır	Ortadaki ve dışındaki topları koruyun ve yalnızca bacakta ve bacak kütüğünün dışındakilere bakın
Bıçağın sapın önüne geçmesine izin vermek	Top mümkün olduğu kadar geç oynanmalıdır.	N/A
Atış hattı boyunca isabet	Bacak kütüğü üzerinde veya bacak kütüğünün dışında bir topa bakılmalıdır	Ortadaki ve dışındaki topları koruyun ve yalnızca bacakta ve bacak kütüğünün dışındakilere bakın
Temastan önce sopanın yüzünü çevirmek	Topu geç oyna. Sopa düz bir şekilde aşağı indirilmeli ve sadece temas ettikten sonra bilekler dönerek topu bacak tarafına doğru yön değiştirmelidir.	Bazı atmalar kullanın. Top elden çıkarıldıktan sonra sopanın düz bir şekilde aşağı indiğinden emin olun. Bileği çevirmeden önce temas kurun

Süpürme

Süpürme Atışı, düşük yükselen bir topa oynanan bir ön ayak vuruşudur. Süpürme Atışı sırasında, top yarım voleyle vurulur. Sporcuya aşağıdakiler öğretilmelidir:

- Topun çizgisini pedlerle örtün
- Temasta yatay yarasa
- Topa çok sert vurmamak
- Ağırlığı ileride tutun
- Bilek hareketi

VIDEO
COMING
SOON



Süpürme Vuruşları Esnasında Meydana Gelen Hatalar

Hata	Düzeltilme	Dril/Test Referansı
Ağırlığı ön diz üzerine getirememe	Vücut ağırlığını ön diz üzerinde konumlandırın ve vuruşu kısıtlı bir geriye dönüşle oynayın	Çöken diz üzerine oturup topun fırlatılmasını bekleyin
Ön bacağıın teslimatla aynı hizaya getirilememesi	Doğru konumu oluşturmak için işaretçi veya ayak izlerini kullanın	N/A
Sopa ile bir açıda oynamak	Geri savurma yüksek olmalı ve vurucu sopayı topun üzerine indirmelidir	Yüksek bir geri dönüşten topa yere vurma pratiği yapın
Kepçe benzeri bir atışa neden olan sıkışık kol pozisyonu	Tişörtün, vurucu oyuncunun öne doğru uzanmasını gerektirecek şekilde yerleştirin	N/A
Topa çok sert vurmaya çalışmak	Topu istediğiniz yöne yönlendirin doğru ayak ve baş pozisyonlarına sahip alan yaratın	N/A

Ön Ayak Vuruş

Ön Ayak vuruş en yaygın vuruşlardan biridir. Ön Ayak Vuruşu , aşağıdaki özelliklere sahip düz vuruşlu bir atıştır:

- Tam sahada oynanır
- Ön ayak savunmasının bir uzantısıdır
- Düşüşte ivmesi var

Sporculara öğretilmelidir:

- Kontrolün üst eli ile ellerini ileri doğru tutun
- Soplanın tüm yüzünü kullanın
- Harfi harfine yerine getirmek

**VIDEO
COMING
SOON**

SOPAYI TAŞIMA

Sporculara vuruş yapmak için dışarı çıkmanın doğru yolu öğretilmelidir. Bunu yaparken, sporcu sopayı dikey bir yay çizerek topun çizgisi boyunca sallamalıdır. Bu hareket sırasında aşağıdakiler gerçekleşmelidir:

- Sporcunun ön ayağı öne doğru olmalıdır
- Arka ayak ön ayağın arkasında hareket eder
- Ön ayak topun sahasına kadar uzanır



SOPA TAŞINIRKEN Genel Hatalar

Hata	Düzeltilme	Dril/Test Referansı
Küçük bir ilk adım atmak	İlk adım neredeyse kale bir sıçrama olmalı	Çizginin dışına atlayın ve arka ayağınızı ön ayağın arkasına getirin ve ön ayağınızdan topa doğru bir adım daha atın
Adımlama (sabit)	Topa doğru adım atın	N/A
Topla temas halinde geriye yaslanmak	Baş pozisyonunuz aşağıda ve aşağı bakarken topa doğru hareket edin. Baş yukarı bakmamalıdır.	Başınızı sabit tutarak aşağı inip topa bakmayı deneyin
Topun pedlerin önünde oynanması	Son adım, bacağın sopanın yoluna girmemesi için topun sahasına doğru ve yanına doğru uzanmalıdır.	N/A

Ön Ayak Vuruş Drili

Hareketin amacı, oyuncuların tüm ağırlıkları ön ayağında ve arka ayağı havadayken toplara vurmasını sağlamaktır. Sporcular önce alttan toplara vurarak başlamalı ve atma ve atış makinelerine ilerlemelidir.

Beceri İlerlemesi: Ön Ayak Atışları

Sporcunuz şunları yapabilir:	Asla	Bazen	Sık sık
Ön Ayak Savunması için uygun forma sahip olun			
Ön Ayak Bacak Bakış için uygun forma sahip olun			
Süpürme Atışı Yapın			
Toplam			



Arka Ayak Vuruşları

Arka ayak vuruşları , vurucu oyuncunun arka ayağından, vücudunun ağırlığını ona aktararak oynanır.

Arka Ayak Savunması

Arka Ayak Savunması, bir top kısa atıldığında kullanılır. Arka Ayak Savunması için, sporcular gözlerini yatay seviyede tutmalı, başlarını sopanın üzerinde tutmalı ve arka ayaklarını geriye ve kalenin üzerinde hareket ettirmelidir. Sporculara Sırt Ayak Savunması ile ilgili öğretilecek temel noktalar:

- Arka ayağınızı geriye doğru hareket ettirin
- Ön ayak vücutları ile aynı hizada olmalıdır
- Ön dirsek yüksek olmalı
- Üst el sağlam olmalı
- Alt el rahat olmalı

VIDEO
COMING
SOON

Arka Ayak Bacak Savunması

Arka Ayak Bacak savunması, Arka Ayak Savunmasının bir çeşididir ve topa vuran oyuncuya dönük olarak oynanır. Topla temas vücudun önünden yapılır. Sporcu şunları yapmalıdır:

- Arka Ayak Savunması ile aynı pozisyonu alın
- Topa sopanın tam yüzü ile vur
- Temastan sonra bilekleri çevirin (topu yönlendirmeyin)

VIDEO
COMING
SOON



Arka Ayak Bacak Savunmada Sık Karşılaşılan Hatalar

Hata	Düzeltilme	Dril/Test Referansı
Topla vücut çizgisinin dışında oynamak	Bacak kütüğü üzerinde veya bacak kütüğünün dışında bir topa bakılmalıdır	Ortadaki topları savun ve kapalı ve sadece bacak ve dış bacak kütüğündekilere bakın
Sopanın ön kısmıyla vurmasına izin vermemek	Top mümkün olduğu kadar geç oynanmalıdır.	N/A
Topun çizgisine kare bakma	Kare içine almayın. Bacak tarafına yön değiştirmek için tarafınızı pozisyonda tutun ve topun çizgisinin içine girin.	N/A
Top çizgisi boyunca oynamak	Bacak kütüğü üzerinde veya bacak kütüğünün dışında bir topa bakılmalıdır	Ortadaki ve dışındaki topları koruyun ve yalnızca bacakta ve bacak güdük dışındakilere bakın

Arka Ayak Vuruşları

Arka ayak vuruşları, bir top kısa atıldığında kullanılır ve büyük olasılıkla yaklaşık kale direği yüksekliğinde sekecektir. Sporcuya aşağıdakiler öğretilmelidir:

- Arka ayağı sabitleyin
- Kolları vücuda yakın tutun
- Başınızı sabit tutun , gözlerinizi düz tutun
- Temas noktasında ön dirseği yüksekte tutun
- Sopanın tam vuruşunu kullanın

**VIDEO
COMING
SOON**



Arka Ayak Vuruşunda Yapılan Hatalar

Hata	Düzeltilme	Dril/Test Referansı
Elin vücuttan uzaklaşmasına izin vermek	Geri kaldırma ve aşağı sallama, doğrudan aşağı ve kale direklerinin üzerinde olmalıdır. Ayaklar topla aynı hizada hareket etmeli ve çapraz, böylece kollar ayakların önünde hareket etmeyecek	Ayak hareketini sadece topun çizgisine doğru, sonra geriye ve çapraz hareket için uygulayın.
Alt elin kontrolü ele almasına izin vermek	Kavrama üzerindeki üst el baskın el olmalıdır. Alt el sadece rehberlik eden bir eldir.	NA
Sağlam bir temel sağlayamama	Ayaklar, topla aynı hizada hareket etmelidir, böylece kollar ayakların önünde hareket etmez	Ayak hareketini sadece topun çizgisine doğru, sonra geriye ve çapraz hareket için uygulayın. Hareket ettikten sonra ayak parmaklarında dik durun
Geri adım atmak ve çapraz sopa kullanmak	Ayaklar topla aynı hizada hareket etmelidir.	NA

Çekme Vuruşu

Çekme vuruşu, top yaklaşık olarak bel hizasında sektiğinde kullanılan agresif bir çapraz vuruştur. Sporcuya aşağıdakiler öğretilmelidir:

- Arka ayaklarını öne ve arkaya doğru tutun
- Başlarını sabit tutun
- Kollarını uzatın
- Omuzlarını döndür
- Bileklerini yuvarlayın

**VIDEO
COMING
SOON**



Çekme Vuruşu Genel Hatalar

Hata	Düzeltilme	Dril/Test Referansı
Geriye ve sonra çizgiye geçmek	Geri ve çapraz hareket eşzamanlı olmalıdır	Atış bölgesine göre bazı ayak izlerini işaretleyin
Sırtı kamburlaştırmak ve ağırlık merkezini kalçaların arkasında tutmak	Topa sert vurmaya çalışmayın. Ancak o zaman sırt kamburlaşır ve istediğiniz pozisyonu kaybedersiniz.	N/A
Bileklerin yuvarlanamaması	Çekme vuruşu yerde oynanmalıdır. Pozisyona girerken yüksek geri kaldırma kullanın ve topu yere yerleştirmeye odaklanın	Atışlar sırasında nişan almak için yerde bazı koniler ve işaretçiler bulundurun.

Kanca Vuruşu

Kanca vuruş, Çekme vuruşuna benzer, ancak top göğüs ve kafa yüksekliği arasında sıçradığında kullanılır. Sporcuya aşağıdakiler öğretilmelidir:

- Topun farklı uzunluklarını ve hızını değerlendirin
- Çekme vuruşu ile aynı ayak pozisyonu
- Vücutlarını top çizgisinin içine yerleştirin
- Mümkün olduğunda topa vur

VIDEO
COMING
SOON

Kanca Vuruşlarında Genel Hatalar

Hata	Düzeltilme	Dril/Test Referansı
Hızlı bir şekilde pozisyona geçememe	Sıçrama ve tempo tahmin edin ve hızlı bir şekilde pozisyonunuza geçin	N/A
Top çizgisi içinde hareket etmeme	Geri ve çapraz hareket eşzamanlı olmalıdır	Atış bölgesine göre bazı ayak izlerini işaretleyin
Kafayı topla aynı hizada tutmak	Geri ve çapraz hareket eşzamanlı olmalıdır	Atış bölgesine göre bazı ayak izlerini işaretleyin
Arka ayak üzerinde dönmeme	Temas sırasında ve sonrasında vücut ağırlığını sırtınıza aktarın	Atışı tamamladıktan sonra kör nokta saha oyuncusuna doğru ilerleyin.



Kesik Vuruş

Kesik vuruş , top kısa ve geniş bir kale direği açıldığında kullanılır. Vuruş, topun dış tarafına isabet etti. Sporcuya aşağıdakiler öğretilmelidir:

- Arka ayaklarını kapalı kale direği boyunca hareket ettirin
- Kafalarını topun çizgisine doğru tutun
- Kollarını uzatın
- Ellerini yukarıda tut
- Düz durun (geriye yaslanmayın)

VIDEO
COMING
SOON

Kesik Vuruşlarda Yaygın Hatalar

Hata	Düzeltilme	Dril/Test Referansı
Topu havada kesmek	Topa doğru gel ve yavaşlat	Belirlenmiş alanlardan gelen topları kesmek
Eğik hizalanmış bir sopayla topa vurmamak	Topa sert vurmaya çalışmayın. Topu yere vurmaya konsantre olun.	N/A
Top üstüne gelirken geri çekilmeme	Topun çizgisine doğru geri ve çapraz hareket	Atış bölgesine göre bazı adımlamaları işaretler
Arka ayak üzerinde dönme hatası	Top sopa ile bulunduğu an ve sonrasında vücut ağırlığı arka ayağa vermek	Atışı tamamladıktan sonra kör nokta saha oyuncusuna doğru hareket edin.

Arka Ayak Vuruş Drilleri

Top işaretli alana konumlandırıldığında, vurucu ağırlığını arka ayağında, ancak ön ayağını duruşunun başladığı bölgeye alarak başlar. Topa vururken, sopanın ve bacağın vuruş noktasına doğru hareket ettiğinden emin olun. Sopanın sallama gücü oluşturmak için ön bacak arka bacağa doğru geri çekilir.

İyi mesafe toplara refleks savunması

Atış makinesinde, topa vuran oyuncunun arka ayağından vurduğu, saldıran veya savunan kısa topları vardır. Bu toplardan 5 dakika sonra, topların iyi bir mesafe de olması ve onlara karşı oynamaya devam edebilmeleri için atış makinesine yaklaşmaları gerekir. Makineyi orijinal hızda tutun. Vurucunun amacı oyunda kalmaktır.



Beceri İlerlemesi: Arka Ayak Vuruşları

Sporcunuz şunları yapabilir:	Asla	Bazen	Sık sık
Sırt Ayak Savunması için uygun forma sahip olun			
Arka Ayak Bacak Bakış için uygun forma sahip olun			
Geri Ayak Vuruşu Yapın			
Çekme Vuruşu Yapın			
Çekme Vuruşu Yapın			
Çekme Vuruşu Yapın			
Toplam			

Kaleler Arasında Koşmak

Vurucu – Koşucu İletişimi

Kaleler arasında koşarken üç çağrı vardır:

1. Evet
2. Hayır
3. Bekle

Çoğu durumda, vurucu uyarıyı yapar. Vurucu olmayanlar, risk görülemediğinde çağırır.

Yedekleme

Koşucu, sayı almak için koşması gereken (yedeklemek) mesafeyi kısaltmak için alanı terkedebilir.

Yedekleme aşağıdaki durumlarda yapılır:

- Top teslim edildiğinde ilerlemek
- Denge ve tepki süresi için kısa adımlar atmak
- Vurucu hareket etmeye devam eder (vurucu topa vurduğunda koşucu koşuya destek olur)

Dönen

Bir vurucu bir koşuyu bitirmek için sopayı yere attığında, yön değiştirdiğinde ve tekrar koşmaya hazırlandığında dönüş yapılır. Sporculara aşağıdakiler öğretilmelidir:

- Kolay döndürmek için sopayı uygun elde taşıyın
- Koşu mesafesinin altına inin



- Hızlı bir dönüş hızına sahip olun
- Alandan çıkmadan hızlanın

VIDEO
COMING
SOON

Kaleler Arasında Koşma

Oyun İçinde Kalma Drilleri

- Takımlara bölün (takım başına maksimum 6): Bir grup sopa ve sahası.
- Oyun standart ölçülerle kaleler ve vurucularla oynanır
- Vurucu olmayanların bittiği yerde ortasına bir top yerleştirilir.
- İlk vurucu, koşucu sonunda normal bir duruş alırken, saha oyuncularını kısa bir savunmada sırada bekler. Saha oyuncularından biri kaleci.
- Antrenörün "Evet" çağırısı üzerine, vuruş yapan oyuncu 2 koşu yapar ve saha oyuncusu topa koşar ve onu kaleciye geri verir. Vurucu biterse, saha ekibi bir puan alır. Vurucu yere inerse vuruş takımını bir puan alır.
- Tüm vurucuların dönüşü olduğunda, takımları değiştirin.
- Tüm vurucular için tekrarlayın ve en çok puanı alan takım kazanır.

Sürekli Kriket

Bu dril, koşu kararını geliştirmek için tasarlanmıştır. Vurucu çiftleriyle bir alıştırmaya oyunu kurun. Diğer herkes normal sahalarda.

- Her vuruş çifti 2 oyun alır, ardından çiftleri değiştirir.
- Vurucu vurdukları her toptan kaçmalı.
- Açıkça çağırmasa vurucu dışarı çıkar.
- Vurucu biterse, 4 tur kaybederler ve oyun sonlarını değiştirirler.
- Hangi çiftin en çok koşusu varsa kazanır.

Beceri İlerlemesi: Kaleler Arasında Koşmak

Sporcunuz şunları yapabilir:

	Asla	Bazen	Sık sık
Üç iletişimi de tanımlayın			
Üç Yedekleme türünü belirleyin			
Doğru dönüş yapabilir			
Toplam			



ATIŞ

ATIŞ, Krikette bir başka önemli beceridir. Atıcı, kale giden çizgiye odaklanmalı ve aşağıdaki hizalamaya sahip olmalıdır:

- Koşu sırasında vücuda yakın kollar
- Arka ayak inişi sırasında kalça ve omuz aynı düzlemde
- Her zaman göz hizasında dengeyi koruyun

Güç, atışın en önemli unsurudur. Atıcı :

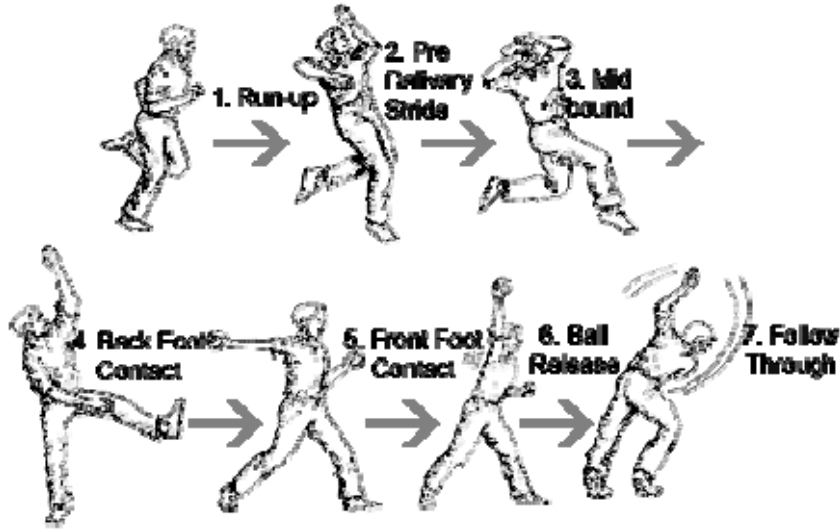
- Hızlanma sırasında kademeli olarak hızlanın
- Koşu adımına geçin
- Ön kolu kuvvetlice aşağı çekin ve dirseği vücuda yakın tutarken çizgiyi hedefleyin
- Kolları ve omuzları dikey dikey olarak hedefe doğru döndürün

VIDEO
COMING
SOON

Hareket Adımlaması

Aşağıdaki adımlar atış sırasında bir hareket oluşturmanın doğru yolunu göstermektedir:

- Aşağıdaki adımlar atış sırasında bir hareket oluşturmanın doğru yolunu göstermektedir:
- Transfer ağırlığı
- Ön kolu aşağı ve kuvvetlice kalçaya doğru çekin
- Atış kolu kulağı fırçalamalı ve ardından vücuttan geçmelidir



Eylem Oluşturmak



Atış pozisyonu	Atış pozisyonu
Ayaklar omuz mesafesi açık olacak şekilde yan durun	Ön ayağa ve ardından arkaya ağırlık verin (iki kez)
Ön kolu yüksek ve atış kolunu arka bacağın arkasında tutun	Top üçüncü bir kayada öne doğru fırlatılır - ön kol sol kalçayı geçer ve ardından atış oynar

Topla ve Patlat

Sporculara topu atmak için uygun adımlar öğretilmelidir (Topla ve Patlat):

- Ayaklarla birlikte durun, eller göğsünüzde
- Ön dizinizi vücuda yakın bir şekilde kaldırın
- İleri adım atarken, kolları zıt yönlerde döndürerek açın.
- Ön kol yüksekte tutulduğunda, öğrenilen kol sırasını kullanarak topu gönderin

VIDEO
COMING
SOON

Side On Hareketi

Side On hareketi sırasında, sporcu:

- Arka ayağını atıcı kıvrımına ve arka ayak inişinde kaleye paralel tutun
- Kalçaları ve omuzları vurucuya doğru kaleye baksın
- Arka ayak yere inerken uzatılmış ön koldan bakabilme

VIDEO
COMING
SOON

Ön Hareket

Ön hareket sırasında sporcu şunları yapmalıdır:

- Arka ayak inişinde her iki ayağınızı vurucuya doğru işaret edin
- Kalçaları ve omuzları sahaya dönük olsun
- Arka ayak yere inerken uzatılmış ön kolun içine bakabilme

VIDEO
COMING
SOON



Salınarak Falsolu Atış (Swing)

Salınarak atış , hızlı tempolu atış oyuncularını için bir stil olarak öğretilir. Dıştan atıcı ve içten atıcı kullanımının ikisi de öğretilmelidir.

Dıştan Hızlı Falsocu

Sporcuya dıştan hızlı falsolu atış için aşağıdakiler öğretilmelidir:

- Top, sağ elini kaymaya doğru terk eder
- Dikişin parmaklar ve bilek tarafından kullanılmasına vurgu yapılarak, pozisyonda bir taraf, bu teslimatta bowling yapmanın en doğal yöntemidir.
- Sporcunun parmakları serbest bırakıldığında topa bastırırsa, dikiş uçuş sırasında sallanacak ve salınımı engelleyecektir.
- Bilek hareketini geciktirerek, dikiş uçuş sırasında dik kalacak ve top sallanacaktır.
- Serbest bırakma noktasında atış kolu yüksek olmalı ancak kulağı fırçalamamalıdır
- Takip güçlü ve vücut boyunca olmalıdır
- Dikişi birinci / ikinci kaymaya doğru yöneltin
- Topu işaretten ve ikinci parmağınızdan çıkarın
- Topu işaretten ve ikinci parmağınızdan çıkarın

VIDEO
COMING
SOON

İçten Hızlı Falsocu

Sporcuya içten hızlı falsolu atış için aşağıdakiler öğretilmelidir:

- Top sağ ele doğru hareket eder
- Dikişin parmaklar ve bilek tarafından kullanılmasına vurgu yapılarak, bu teslimatta önden pozisyon almanın en doğal yöntemidir.
- Sporcunun parmakları serbest bırakıldığında topa bastırırsa, dikiş uçuş sırasında sallanacak ve salınımı engelleyecektir.
- Serbest bırakma noktasında atış yüksek olmalı ve kulağı fırçalamalı
- Takip güçlü ve vücudun yan tarafına doğru olmalıdır
- Dikişi ince bacağa doğru çevirin
- Topu orta parmaktan serbest bırakın
- Topun parlak tarafını sağ ellerin dış tarafına yerleştirin

VIDEO
COMING
SOON



Kesme Atış

Bu hızlı hücum molası, hızlı tempolu bir atıcı tarafından oynanır. Sallanma hareketiyle fırlatılır ve ilk parmak işi yapar.

VIDEO
COMING
SOON

Bacağa Doğru Yapılan Atış

Bu hızlı bacak kırma hareketi, hızlı tempolu bir atıcı tarafından yapılır. Salınım hareketi ile fırlatılır ve ilk iki parmak (özellikle orta parmak) işi yapar.

VIDEO
COMING
SOON

Falsolu atış

Falsolu atışta sporcuya parmaklarını veya bileklerini kullanarak topu döndürmesi öğretilir. Yöntemleri ve taktikleri benzer olsa da, her birinin tutuşları ve mekaniği çok farklı.

Parmak Döndürme

Parmak döndürmede, atıcı oyuncu:

- Topu döndürmek için işaret parmağına güvenir
- Genellikle sağ elini kullanan kişi için topu güdükten bacak kaleye çevirir ve aynı zamanda kapalı falso olarak da bilinir.
- Solaksa, onu bacaktan kapatır ve sol kol ortodoks falsolu atıcısı olarak bilinir.

VIDEO
COMING
SOON



Bilekten Döndürerek Atan Atıcı

Bilek döndüren sporcu:

- Topu atarken bileğini çevirerek topu döndürür
- Sporcu solaksa, bu dönüş Çin adamı olarak adlandırılır.

VIDEO
COMING
SOON

Top Spinner

Top spinning'de topa ileri doğru bir dönüş yapılır ve topun sahanın hemen ardından hızını artırmasına neden olur.

Aldatıcı Atış

Aldatıcı atış, topun düştüğü yerin ters yönüne döndüğü aldatıcı bir falso atışıdır. Sağ elini kullanan bir atış oyuncusu ve vurucu için, aldatıcı, arka taraftan bacak tarafına doğru dönecektir.

Vasıfsız Atış

Bu, topun normalden daha düşük sekmesine neden olur.

Atış Drilleri

Hedef Antremanları

Vurucu olmadan sahada atmak istediğiniz noktaya bir hedef yerleştirin veya çiziniz. Koşun ve hedefe atış yapın. Tekrar et. Bu uygulamayı herhangi bir alan için yapabilirsiniz:

- Kapalı güdük tepesine vurmak
- 4/5/6 kale çizgisi
- Harekete geçmek
- Salınmaya izin verme
- Hedef top antrenmanı
- Yüksekten sekecek şekilde atılan top
- Daha yavaş toplar / varyasyonlar

VIDEO
COMING
SOON

Çift hedef uygulama

Geleneksel hedef uygulamasının bir varyasyonu, sahaya bir yerine iki hedef yerleştirmektir. Bu, çizginizi ve uzunluğunuzu ayarlama yeteneğinizi geliştirmek için tasarlanmıştır. İyi atış oyuncuları bunu bir topa vuran oyuncu ayarlamak için yapabilirler.

Kale Hedefli Atış

Bu, teknik üzerinde çalışmak için sonuca dayalı bir antremandır. Bu antrenman, topu döndürme veya sallama alıştırmaları yapmanızı sağlar. Sahaya kaleler koyarak ve topun aralarından dönmesini veya dönmesini sağlamaya çalışarak kurun.



Atış

Sporcunuz şunları yapabilir:

Asla Bazen Sık sık

Sporcunuz şunları yapabilir:	Asla	Bazen	Sık sık
Düzgün bir hareket oluşturun			
Farklı atış tarzlarını gösterin			
Toplam			

Kaleci

Kaleci kale arkasında durur.

Temel Eylemler	Açıklama
Çömelme	<ul style="list-style-type: none">Ayaklar Yaklaşık omuz genişliği açıkAyak topları üzerinde dengelenmiş ağırlık
Eldiven	<ul style="list-style-type: none">Gövdeli eldivenler topla birlikte yükseliyorEldivenleri biraz gözlerin önünde tutunParmaklarınızı topa doğrultmak yerine yere, gökyüzüne veya yanlara doğrultun
Pozisyon	<ul style="list-style-type: none">Teslimat sırasında atıcı oyuncusunu net bir şekilde görülmesini sağlayınKalça yüksekliğinde geri duran topu almak için pozisyonDöndürücü için, pivot (sol) ayak güdük yaklaşık 5 cm dışta ve iki "ayak uzunluğu" geride olmalıdır
Ayak hareketi	<ul style="list-style-type: none">Geride dururken, topu kalçanın iç kısmıyla aynı hizaya getirmek için ayakları konumlandırın.Yana doğru hareket ederek bükülmüş dizleri koruyunBaşınızı eldivenlerin üzerinde (topla aynı hizada) eğiricilere doğru tutun
Konsantrasyon	<ul style="list-style-type: none">Top "canlı" olduğunda odaklan, top ölü olduğunda rahatlaOlumlu düşünme ve iyileştirme ile hatalardan kurtulunSahada ve eğitimde örnek olun

Kaleci antrenmanları

Top Antrenmanı

Derinden atışlara karşı pratik yapın. Tam önünüze inmek için bazı atmalar yapın. Topu yarı yayından veya pedle engelleyerek toplamak.



Yana Adımlama Antrenmanı

Bu bir yanlamasına hareket drilidir - sola ve sağa dönüşümlü olarak sadece 2 adım atlama.

VIDEO
COMING
SOON

KALECİNİN SAHA İÇİNDEKİ POZİSYON

Kaleci çömelleme pozisyonu kale arkasında gösterir. Uygun eldiven ve doğru yere konumlanma.

Sporcunuz şunları yapabilir:

Asla

Bazen

Sık sık

	Asla	Bazen	Sık sık
Uygun çömelleme pozisyonunu gösterin			
Uygun eldiven duruşunu gösterin			
Doğru konumlandırmayı gösterin			
Doğru konumlandırmayı gösterin			
Toplam			



Kriket Koçları için İpuçları — Bir Bakışta

Uygulama İpuçları

- Eşleşmeleri organize edin
- Sporcunun maçta kullanacakları ekipmanı kullanarak antrenman yapmasını sağlayın
- Tüm ekipmanlarla geçişler yapın ve her ay antrenmanı kontrol edin

Yarışma içinde ipuçları

- Sporcuyu her an cesaretlendirin
- Bir sporcuyu diskalifiye olmaya neden olacak herhangi bir davranışa asla maruz bırakmayın veya tolere etmeyin.
- Sporcuya rekabet etmenin doğru yolunu ve kurallara uygun görgü kurallarını öğretin



Örnek Egzersizler

Spesifik egzersizler, sporcunun bireysel hazırlığına bağlıdır. Tipik olarak, genel bir program izlenmeli ve sporcunun bireysel ihtiyaçlarına göre uyarlanmalıdır.

Orta ve ileri düzey sporcular aynı antrenmanı takip edebilir ancak farklı bir zorluk derecesinde gerçekleştirebilirler. Bir haftalık antrenman için örnek antrenmanlar şunları içerir:

Pazartesi	Temel becerilere vurgu yaparak eğlence - koşma, zıplama, vurma, fırlatma
Salı	Beceri gelişimine vurgu yaparak eğlence - maksimum katılımı vuruş, atış ve saha
Çarşamba	Beceri gelişimine vurgu yaparak eğlence - maksimum katılımı vuruş, atış ve saha (savunma)
Perşembe	Atış çeşitliliğine vurgu yapan eğlence, vuruş vehücum oyununa uyum sağlama, oyun duygusu aktiviteleri dahil
Cuma	Atış çeşitliliğine vurgu yapan eğlence, vuruş ve hücum oyununa uyum sağlama, oyun duygusu aktiviteleri dahil
Cumartesi	Belirli becerileri, ekip çalışmasını ve stratejileri geliştirmeye vurgu yaparak eğlence
Pazar	Küçük oyun senaryosu



Kriketi Anlamak

Kriket yüzyıllardır oynanan bir oyundur. Yeni oyuncular anlaşılması karmaşık kuralları bulabilir ve daha zor becerilere geçmeden önce oyunun temelleri öğretilmelidir.

Daha düşük yetenekli oyuncuların oyunun temel amacını bile bileceklerini varsaymayın. Bu tür oyuncular, takım arkadaşları ve rakipler arasında ayırım yapmak gibi basit kavramlarda zorluk yaşayabilir. Bunu göz önünde bulundurun ve oyunla ilgili anlayışlarını ve eğlencesini en üst düzeye çıkarmak için öğretmenizi bireysel oyuncularınıza göre şekillendirin.



Değişiklikler ve Uyarılama

Yarışmada, kuralların sporcuların özel ihtiyaçlarına uyacak şekilde değiştirilmemesi önemlidir. Bununla birlikte, sporcunun özel ihtiyaçlarını karşılayan ve izin verilen Kriket kurallarında sınırlı sayıda onaylanmış değişiklik vardır. Ancak antrenörler, sporcuların başarıya ulaşmalarına yardımcı olmak için antrenman egzersizlerini, sporcunun özel ihtiyaçlarını, iletişimlerini ve spor ekipmanlarını değiştirebilir.

Egzersizleri Değiştirme

Tüm sporcuların katılabilmesi için bir egzersize dahil olan becerileri değiştirin.

Bir Sporcunun Özel İhtiyaçlarını Karşılama

Bir Sporcunun Özel İhtiyaçlarını Karşılama:

- Görme engelli sporcular için zil sesini kullanın
- İşitme engelli sporcular için renkli bayraklar kullanın
- İşitme engelli sporcular için el sinyalleri oluşturun

İletişim Yönteminizi Değiştirme

Farklı sporcular farklı iletişim sistemleri gerektirir. Örneğin, bazı sporcular gösterilen egzersizleri öğrenip daha iyi tepki verirken, diğerleri daha fazla sözlü iletişim gerektirir. Bazı sporcuların egzersiz veya beceriyi görmek, duymak ve hatta açıklamasını okumak için bir kombinasyona ihtiyacı olabilir.

Zihinsel Hazırlık ve Eğitim

İster kişisel olarak elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışan ister başkalarına karşı rekabet eden sporcu için zihinsel eğitim önemlidir. Penn State'den Bruce D. Hale'in "pratik yapmak çocuk oyuncağı" olarak adlandırdığı zihinsel imgeleme çok etkilidir. Zihin gerçek olanla hayal edilen arasındaki farkı söyleyemez. Pratik, zihinsel veya fiziksel olup olmadığına bakılmaksızın pratiktir.

Sporcudan, birkaç dikkat dağıtıcı unsurun olduğu sakin bir yerde rahat bir pozisyonda oturmasını isteyin. Sporcuya gözlerini kapatmasını ve belirli bir beceriyi sergileyen resmini yapmasını söyleyin. Her biri kendilerini bir Kriket sahasında büyük bir film ekranında görüyor. Onları beceride adım adım ilerletin. Görme, duyma, dokunma ve koku alma gibi tüm duyuları ortaya çıkarmak için kelimeleri kullanarak olabildiğince fazla ayrıntı kullanın. Sporcudan görüntüyü tekrar etmesini isteyin, resim beceriyi başarılı bir şekilde prova eder - hatta kendi puanlarını görmeye kadar.

Bazı sporcuların süreci başlatmak için yardıma ihtiyacı vardır. Diğerleri bu şekilde kendi başlarına pratik yapmayı öğrenecekler. Zihindeki becerileri hayal etmek ile sahadaki becerileri icra etmek arasındaki bağlantıyı açıklamak zor olabilir. Bununla birlikte, bir beceriyi doğru bir şekilde tamamladığını ve bunun doğru olduğuna inandığını defalarca hayal eden sporcunun bunu gerçekleştirmesi daha olasıdır. Birinin aklına ne girerse girsin eylemlerinde kalbi ortaya çıkar.



Krikette Çapraz Eğitim

Çapraz eğitim, bir olayın performansına doğrudan dahil olan beceriler dışındaki becerilerin ikame edilmesini ifade eden modern bir günlük terimdir. Çapraz eğitim, yaralanma rehabilitasyonunun bir sonucu olarak ortaya çıktı ve şu anda yaralanmanın önlenmesinde de kullanılıyor. Koşucular bacaklarında veya ayaklarında koşmalarını engelleyen yaralanmalara maruz kaldıklarında, sporcunun aerobik ve kas gücünü devam ettirebilmesi için başka aktiviteler değiştirilebilir.

Sınırlı bir değeri vardır ve spesifik alıştırmaya geçiş vardır. "Çapraz antrenman" yapmanın bir nedeni, yoğun bir spora özgü antrenman periyodu sırasında yaralanmayı önlemek ve kas dengesini korumaktır. Sporda başarının anahtarlarından biri sağlıklı kalmak ve uzun vadede antrenman yapmaktır. Çapraz antrenman, sporcuların daha büyük bir coşku ve yoğunlukla veya daha az yaralanma riski ile etkinliğe özgü antrenman antrenmanları yapmalarına olanak tanır.

Ev Eğitim Programı

1. Sporcular antrenörleriyle haftada sadece bir kez antrenman yaparlar ve kendi başlarına antrenman yapmazlarsa, ilerleme çok sınırlı olacaktır. Evde pratik yapmak için ihtiyaç duyacağınız ekipmanların çoğunu içeren satın alınabilecek çoğu spor için eğitim kitleri vardır.
2. Hiçbir şey sporcunun spor yeteneğini oynamak kadar geliştiremez! Ebeveynler / Veliler, sporcuyu ek egzersiz veya sadece sosyal geziler için aile yarışmalarına davet edebilir.
3. Etkili olabilmek için, koçlar aile üyeleri ve / veya eğitim ortakları için bir ev eğitimi oryantasyonu yürütmelidir. Bu, ortakların farklı etkinliklerle uygulamalı deneyim kazandıkları aktif bir oturum olmalıdır.
4. Motivasyon aracı olarak bir antrenör, sezon boyunca belirli sayıda evde antrenman seansını tamamlayan sporculara ve antrenman ortaklarına bir Başarı sertifikası vermek isteyebilir.



Özel Olimpiyatlar

KRİKET ANTRENÖR REHBERİ

Kriket Kuralları, Protokol ve Etik Kurallar



İçindekiler

Kriket Kurallarını Öğretmek	74
Yetkili Sporcular Programı.....	76
Unified ports® Kuralları	77
İtiraz Prosedürleri	78
Protokol ve Etik Kurallar	79
Sportmenlik.....	80
Kriket Sözlüğü.....	82



Kriket Kurallarını Öğretmek

Kriket kurallarını öğretmek için en iyi zaman antrenman yapmaktır. Örneğin, topun bulunmadığı durumlarda kuralları öğretmek her alıştırma oyununun bir parçası olmalıdır. Bu, oyuncuların topun bulunmadığı her durumu anlamasını ve bir müsabaka sırasında bunu kolayca tanımlamasını sağlar.

Uluslararası bir program olarak Özel Olimpiyatlar, Uluslararası Kriket'i hem benimsedi hem de değiştirdi. Konsey (ICC) kuralları. Special Olympics Inc. tarafından değiştirilmiş ve onaylanmış kriket kurallarının tam listesi için www.specialolympics.org adresinde bulunabilecek resmi Özel Olimpiyat Spor Kurallarına bakın.

Bir koç olarak oyunun kurallarını bilmek, anlamak ve bu kuralları katmanlarınıza ve diğer antrenörlere öğretmek sizin sorumluluğunuzdadır. Size bu sorumluluk konusunda yardımcı olmak için sporu yöneten kuralları seçin kriket aşağıda listelenmiştir.

OYUN

1. Bir maç, her takımında biri 20 over olmak üzere 2 vuruştan oluşur. Kaleci hariç her oyuncu 2 atış oynar, yani $10 \times 2 = 20$ oyun . Bir atıcı, sakatlık veya hastalık nedeniyle bir üst turu tamamlayamadığında, koç kalan topları / uzatmaları tamamlamak için belirlenen 9. veya 10. atıcıyı atmalıdır.
2. Tüm atıcılar kol üstü hareketle yapılmalıdır.
3. Her iki vuruşun sonunda en yüksek Takım Skoruna sahip olan taraf bir maç kazanacaktır. Takım Skoru, toplam takım koşusu sayısının 20 oyunda kaybedilen kalenin sayısına bölünmesiyle hesaplanır.
4. Takım Skorlarının eşit olması durumunda, kazanan:
 - En az sayıda kaleyi kaybeden takım
 - En çok 6'yı atan takım
 - En çok 4'l atan takım
 - En az ekstrayı kabul eden takım
 - Her iki takım da hala eşitse, kazanan bir yazı tura atılarak belirlenecektir.

Oyun Kontrolü

1. Maçtan önce, yasaların gerektirdiği şekilde, oyunu mutlak tarafsızlıkla kontrol etmek için iki hakem atanacaktır.
2. Maç sırasında her iki takım antrenörünün izni olmadan hiçbir hakem değiştirilmeyecektir.
3. Hakem, adil ve tarafsız olacaktır.
4. Tüm anlaşmazlıklarda, yetkili hakemin (baş) kararı nihaidir.

Yedek Oyuncular

1. Oyun sırasında yaralanma veya hastalık durumunda yedek oyunculara izin verilecektir.
2. Yedekler, değiştirdikleri kişinin yerinde vuruş yapmalarına izin verilecektir. .
3. Rakip Takım Koçunun onayı olmadan bir yedek oyuncunun kaleci olmasına izin verilmez.
4. Sakat oyuncular için koşuculara izin verilir.
5. Kayıtlı bir başlangıç oyuncusunun geç gelmesi nedeniyle bir yedek oyuncu kullanılabilir; ancak bir yedek oyuncunun atış veya vuruştta oynamasına izin verilmeyecektir. Sadece savunma yapar.



GENİŞ ATIŞ

1. Bir top atılıyor ve atış sırasında kol düzleşiyor veya bükülüyor. Kol atış boyunca tamamen bükülmüşse, bu doğru bir atış değildir. Hakem, atışın mutlak adaletinden tamamen tatmin olmalıdır. Atış noktasında arka ayak atış/ dönüş kıvrımının üzerinde veya dışındadır.
2. Top, vurucuya ulaşmadan önce ikiden fazla zıplarsa
3. Alan arkasında bacak tarafında ikiden fazla saha oyuncusu vardır. Hat üzerinde ölü yarı olarak kabul edilir.
4. Bir saha oyuncusu veya saha oyuncusunun bir kısmı, topun vurucu tarafından oynanmasından veya oynanmasından önce sahadaysa.
5. Atıcı, hakeme haber vermeden stilini veya koşma yönünü değiştirirse.
6. Kaleci vuruş alanına vurucu vurmadan geçerse.
7. Kaleci topu kalenin arkasına geçmeden tutamaz.
8. Kaleci kalenin üzerindeki çubukları eldivensiz deviremez.
9. Geniş atışta 2 sayı alır. 8 Geniş atışta oyun biter.

Puanlama

Koşular aşağıdaki şekilde puanlanabilir:

1. Vurucuların top oynadayken vuruş kırıksıklık ile devam eden kırıksıklıkları arasından her geçişlerinde 1 tur atılır.
2. Kale yıkma geçerli atış sayılır.
3. Top kararlaştırılan sınırlara ulaştığında veya üzerine vurulduğunda, sırasıyla 4 ve 6 tur puanlanır.
4. Geniş atış veya geniş atış için iki koşu puanlanır.



Yetkili Sporcular Programı

Yetkili Sporcular Programı, sporcunun yeteneği ile tutarlı olarak, çeşitli sorumluluk seviyelerinde görev yapmak için gerekli becerilerde eğitilecek Özel Olimpiyat sporcularının gelişimine yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Tipik olarak, sporcunun, sporcuya nasıl yönetileceğini öğreten bir "akıl hocası" görevlisi olacaktır. Özel Olimpiyat Programları, bu programı onaylamak için bu programı öngören Özel Olimpiyat sporcularına rehberlik etmek üzere, ulusal yönetim organının yerel bir temsilcisiyle birlikte mentor yetkiliyle birlikte çalışmalıdır.



Unified Sports® Kuralları

Resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kurallarında ve kurallar kitabında belirtilen değişikliklerde belirtilen unified sports ® yarışması kuralları ve kurallarında çok az fark vardır. Eklemeler aşağıda vurgulanmıştır.

- Kadro, orantılı sayıda sporcu ve partnerden oluşur.
- Müsabaka sırasındaki bir diziliş yarı atletlerden ve yarı partnerlerden oluşur. Tek sayıda oyuncuya sahip takımların (örneğin 11-A-Side Futbolu) her zaman oyunda partnerinden bir sporcu daha vardır. Birleşik bir kriket takımının altı (6) sporcusu ve beş (5) yedek vardır.
- Takım sporlarında bölüm ataması, tüm oyuncuların ortalama yeteneğine değil, kadrodaki en iyi oyunculara dayanır.
- Takım sporlarında oynamayan yetişkin bir antrenör olmalıdır. Takım sporlarında oyuncu antrenörlerine izin verilmez.

Unified sports cricket ® , zihinsel engelli bireyleri ve aynı ekipte bulunmayan kişileri eşit ortaklar olarak bir araya getirerek zihinsel engelli bireylerin yaygınlaştırılmasına daha fazla katkıda bulunmak üzere tasarlanmıştır. Tüm takım arkadaşları arasındaki eşitlik, takım arkadaşları aşağı yukarı aynı yaş ve yeteneklere sahip olduğunda artar. Benzer yaş ve beceriye sahip sporcuların ve partnerlerin seçimi Unified sports cricket ® antrenmanı ve yarışması için çok önemlidir.

Unified sports cricket ® ortaklarının takımdaki ve genel olarak Özel Olimpiyatlardaki rollerini bilmeleri çok önemlidir. Birleşik Spor ortaklarının oyuncu hakimiyeti, programın amaç ve hedeflerini karşılamaz ve sporcuların yeteneklerini sergilemelerine izin vermez. Unified sports cricket ® , bir atlet üzerinde birleşik partner hakimiyetini önleyen dürüst bir çaba kuralı vardır. İyi bir ortak, sporcunun yanında oynayan ve benzer bir yeteneğe sahip olmalıdır. Kusursuz bir dünyada, bir sporcunun ve Unified sports cricket ® partnerinin katkılarını ayırt etmek imkansız olurdu.



İtiraz Prosedürleri

İtiraz prosedürleri yarışma kurallarına tabidir. Rekabet yönetim ekibinin rolü kuralları uygulamaktır. Antrenör olarak, sporcularınıza ve takımınıza karşı göreviniz, Sporcularınız yarışırken meydana gelen ve Resmi Kriket Kurallarını ihlal ettiğini düşündüğünüz herhangi bir eylemi veya olayı itiraz etmektir. İtiraz etmemeniz son derece önemlidir çünkü siz ve sporcunuz istediğiniz sonucu alamadınız. İtirazlar, bir yarışmanın programını etkileyen ciddi konulardır. Yarışma için itiraz prosedürlerini öğrenmek için yarışmadan önce yarışma yöneticisine danışın.

Genellikle iki tür itiraz vardır: Uygunluk ve Oyun Kuralları.

Uygunluk

Uygunluk ile ilgili itirazlar, müsabaka yönetim ekibi tarafından onaylanan prosedürlere göre yapılacaktır.

Oyunun kuralları

İtirazlar, bir sonraki vuruca sahaya çıkmadan önce oyun kaptanı tarafından yapılmalıdır. Yargı, itiraz edilebilir bir durum değildir. Geçerli bir itiraz, koçun ve oynayan kaptanın, hakemin yanlış uyguladığını düşünmesi şeklinde bir kural olacaktır. Krikette yaygın bir örnek, birleşik takımların bir arkadaşı kaleci konumuna yerleşmesidir. Özel Olimpiyatlar Unified sports , bir Özel Olimpiyat sporcusu kaleci olmalıdır.

Hakem tarafından geçerli bir itiraz yapılmış ve kabul edilmişse, hakem kural kitabına başvuracaktır. Kural kitabına danıştıktan sonra oyun kaptanı yine de itiraz etmek isterse, hakem müsabaka yöneticisini bulması için uygun bir temsilci gönderecektir. Bu sırada sayı hakemi maçla ilgili tüm gerçekleri kaydetmelidir (skor, itiraz zamanı, vb.). Yarışma yöneticisi ve / veya Baş Hakem itirazla ilgili bir karar verecektir. Reddedilirse, oyun hemen devam edecektir. İtiraz onaylanırsa, söz konusu oyun tekrar oynanır ve sorun giderilir. Bu kararlar kesindir. İtiraz yok.



Kriket Protokolü ve Etik Kuralları

Uygulama Sırasında

İyi Kriket etik kuralları ve protokolü uygulamada başlar. Takımınıza iyi sportmenliği öğretmek ve görevlilere, takım arkadaşlarına, rakiplere ve gönüllülere saygıyı gerçek bir yarışma gerçekleştiği zaman da devam ettirecektir. Koç olarak rolünüz, takımınızın izleyeceği standardı belirler. Her zaman iyi bir örnek olmaya çalışın.

Pratik yaparken, takımınızın rekabette zorunlu kılmasını bekleyeceği kurallara uyduğundan emin olun. Sporcularınız kuralları ne kadar iyi anlarsa, belirli bir çağrının neden yapıldığını anlamak için o kadar donanımlı olurlar. Bazı kriket çağrıları öznel ve uygulamada çağrıları uygularken tutarlı olmak, yarışmalardaki kafa karışıklığını ve hayal kırıklığını azaltacaktır. Hem görevlilere hem de rakiplere saygıyı öğretmek pratikte başlar. Koçun yüksek sportmenlik standartları belirlemesi gerekir.

Yarışma Sırasında

Kriket, en iyi şekilde birçok olumlu duygu ile oynanan son derece rekabetçi bir spordur. Duyguları kontrol altında tutmak ve iyi bir sportmenliğe yönlendirmek koç için zor olabilir. Sporculara aşağıdakiler öğretilmelidir:

1. Hakemin kararı kesindir
2. Topun durumunu değiştirmeyin (topu temizlemek hata değildir ancak bir yapay madde kullanımına izin verilmez)
3. Vurucunun dikkatini dağıtmayın. Bir saha oyuncusu olarak, bir vurucunun dikkatini dağıtamaz veya bilerek engellemeyersiniz. Eğer olursa, hakem tarafından ölü bir top çalınacak ve vuruş yapan tarafın toplamına beş penaltı koşusu eklenecektir.
4. Tehlikeli atış yapmayın. - Bir atıcı, vurucuya zarar verebilecek kısa veya yüksek tam perdeli topları atış atmaya devam ederse, bu atışlar hakem tarafından geniş atış olarak adlandırılacaktır. Atıcı ayrıca hakem tehlikeli atışa karşı uyarılacaktır. Atıcı hala tehlikeli bir şekilde atışa devam ederse, son bir uyarı alır. Taktikler hala değişmemişse, hakem saha tarafı kaptanına atıcıyı oyun alanından çıkarması için emir verebilir. Atıcı, vuruşların geri kalanı için tekrar atışı oynayamayacaktır.
5. Zaman oynama . - Herhangi bir oyuncu zamana oynamaya çalışırsa, hakem tüm takıma ilk ve son bir uyarı vermelidir. Atıcı değişikliği sırasında tekrar yaparlarsa, rakibe beş sayı verilecektir.
6. Sahaya zarar vermeyin. Oyun sırasında sahanın hasar görmemesinden tüm oyuncular sorumludur. Atıcı oyuncular, sahanın "korunan alanı" dışında kalmalıdır. Bir saha oyuncusu sahaya hasar verirse saha kaptanı ihtar verilecektir. Atış sırasında herhangi bir saha oyuncusunun tekrarlanan hareketi, hakemin vuruş yapan tarafın toplamına beş sayı eklemesiyle sonuçlanacaktır. Sahaya zarar veren vurucu hakem tarafından uyarılır. Aynı vuruşta ikinci kez yaparlarsa, son bir uyarı alırlar ve bu vuruştan top veya geniş atışlar dışında puanlanan herhangi bir koşuya izin verilmez. Sopa hasarında sopa değiştirilmelidir oyuna devam etmesine izin verilmez. 5 sayı rakibe eklenir.

Sportmenlik

"" Kazanmama izin ver. Ama kazanamazsam, girişimde cesur olmama izin verin. "

İyi sportmenlik, hem antrenörün hem de sporcuların adil oyun, etik davranış ve dürüstlük taahhüdüdür. Algı ve uygulamada, sportmenlik, cömertlik ve başkaları için içten ilgi ile karakterize edilen nitelikler olarak tanımlanır. Aşağıda, sporcularınıza sportmenliği nasıl öğreteceğiniz ve koçluk yapacağınızla ilgili



birkaç odak noktası ve fikri vurguluyoruz.

Rekabetçi Çaba

- Her etkinlik sırasında azami çaba gösterin.
- Becerileri, yarışmada gerçekleştirdiğiniz yoğunlukta uygulayın.
- Her zaman yarışmayı bitirin - asla bırakmayın.

Her Zaman Adil Oynayın

- Her zaman kurallara uyun
- Her zaman sportmenlik ve adil oyun sergileyin,
- Yetkililerin kararına her zaman saygı gösterin

Koçların Beklentileri

- Katılımcıların ve hayranların takip etmesi için her zaman iyi bir örnek olun.
- Katılımcılara uygun sportmenlik sorumluluklarını öğretin ve sportmenliği ve etiğe öncelik vermelerini talep edin.
- Sporcu performansını olumlu bir şekilde pekiştirin.
- Yetkililerin kararlarına saygı gösterin, etkinliğin kurallarına uyun ve taraftarları kışkırtacak davranışlarda bulunmayın.
- Karşıt koçlara, yönetmenlere, katılımcılara ve taraftarlara saygılı davranın.
- Kamuoyunda yetkililer ve rakip takımın koçlarıyla el sıkışın.
- Sportmenlik standartlarına uymayan katılımcılar için cezalar geliştirin ve uygulayın.

Unifield Sports Sporcuların ve Ortakların Beklentileri®

- Takım arkadaşlarınıza saygılı davranın.
- Bir hata yaptıklarında takım arkadaşlarını teşvik edin.
- Rakiplere saygılı davranın: Yarışmalardan önce ve sonra tokalaşın.
- Yarışma görevlilerinin yargılarına saygı gösterin, yarışma kurallarına uyun ve rakibi kışkırtabilecek hiçbir davranış sergilemeyin
- Adil bir yarışma düzenlemek için yetkililer, koçlar veya direktörler ve diğer katılımcılarla birlikte çalışın.
- Diğer takım kötü davranış gösteriyorsa misillemede bulunmayın (sözlü veya fiziksel olarak).
- Özel Olimpiyatları temsil etmenin sorumluluğunu ve ayrıcalığını ciddiyetle kabul edin.
- Kazanmayı kişisel elinizden gelenin en iyisini yapmak olarak tanımlayın.
- Antrenörünüz tarafından belirlenen yüksek sportmenlik standardını yaşayın.



Koçluk İpuçları

- Sporcularınıza yetkililere ve onların kararlarına saygı duymayı öğretin.
- Sporcularınıza kurallar dahilinde sıkı oynamayı öğretin.
- Sporcularınıza kurallar dahilinde sıkı oynamayı öğretin.
- Her maç veya antrenmandan sonra sportmenlik ödülleri veya takdirler verin.
- Sporcuları sportmenlik gösterdiklerinde daima övün.

UNUTMA!

- Sportmenlik, sizin ve sporcularınızın müsabaka öncesinde, sırasında ve sonrasında nasıl davrandığınıza göre gösterilen bir tutumdur.
- Rekabet konusunda olumlu olun.
- Rakiplerinize ve kendinize saygı gösterin.
- Kızgın hissediyor olsanız bile daima kontrol altında kalın.



KAVRAMLAR

Dönem	Tanım
Kırışık	One of the white lines marked on the pitch to denote different areas of play; either the bowling crease, popping crease, or return crease
Innings	Bir takım veya birey tarafından vuruş yapmak için harcanan süre
Wicket Öncesi Bacak (LBW)	Hakemin görüşüne göre, top, kaleyle aynı hizada atıldı, vurucu topa vurmak için hiçbir girişimde bulunmadı ve top, vurucunun bacaklarına ilk önce vurmasaydı, kalelere çarpacaktı.
Top yok	Haksız bir kase (a) zeminde yuvarlandı (b) atıcı düz bir kolla bowling yapmak yerine topu fırlattı (c) atıcı patlama kıvrımını aştı
Forvet Olmayan	Atıcının sonunda bekleyen hamuru tanımlamak için kullanılan bir terim
Bitmiş	Altı adil teslimat bunlardan birini tamamlıyor
Çalıştırmak	Kriket maçı sırasında puanlama yöntemi. Ayrıca tek bir puan birimi
Forvet	Atıcıya bakan meyilli oyuncuya verilen isim. Vurucunun "grevde" olduğu söyleniyor
Kütükler	Kepçeleri dengelenmiş ve kaleyi oluşturacak üç adet ahşap dikmeler
Vekil	Oyun sırasında sakatlanan bir oyuncuyu veya oyuncuyu hastalıkla değiştiren oyuncu
Takım Skoru	Toplam ÇALIŞMA Sayısının 20 aşımında kaybedilen Wicket sayısına bölünmesiyle hesaplanır.
Wicket	Bowling, Vuruş ve Dönüş kırışıklıkları arasındaki alan.
Wicket-keeper	Saha eldivenleri giyen ve vurucunun kalesinin arkasında duran, vurucu iskalarsa topu yakalamaya hazır olan oyuncu.
Geniş	Vurucunun ulaşamayacağı bir top



Teşekkürler

Özel Olimpiyatlar hareketi, koçların mükemmelliği için küresel hedeflerimizi destekleyen, bu kılavuzun ve kaynağın üretimini taahhüt eden Annenberg Vakfı'na verdiği destek için son derece minnettar.



Advancing the public well-being through improved communication

Özel Olimpiyatlar ayrıca Kriket Koçluk Kılavuzunun yapımına yardımcı olan profesyonellere, gönüllülere, antrenörlere ve sporculara aşağıdakiler dahil olmak üzere teşekkür eder:

- Dr. M S (John)Nagarajan
- Vignesh Balasubramaniam
- Paul Whichard
- Aldis Berzins
- Eddyline MediaLLC

Özel Olimpiyatların misyonunun yerine getirilmesine yardımcı oldular: Zihinsel engelli 8 yaş ve üzeri kişilere çeşitli olimpik sporlarda yıl boyunca spor eğitimi ve atletik rekabet sağlamak, onlara fiziksel uygunluklarını geliştirmek, cesaret göstermek, neşe yaşamak ve bir paylaşımında yer almak için sürekli fırsatlar vermek. aileleri, diğer Özel Olimpiyat sporcuları ve toplumla hediyeler, beceriler ve arkadaşlıklar.

Özel Olimpiyatlar, bu kılavuzun gelecekteki revizyonları için fikirlerinizi ve yorumlarınızı memnuniyetle karşılar. Herhangi bir nedenle bir kabulün yanlışlıkla ihmal edilmesi durumunda özür dileriz.