

Özel Olimpiyatlar Spor Rehberi

# Yelkencilik

Özel Olimpiyatlar  
Antrenörlük Rehberi

Özel Olimpiyatlar



## Teşekkür

Özel Olimpiyatlar hareketi, Annenberg Vakfı'na antrenörlerin daha iyi olması için küresel hedeflerimizi destekleyen bu kılavuzun kaynağındaki üretimini taahhüt ederek verdiği destek için içtenlikle minnettardır.



### Gelişen iletişim yoluyla halkın refahını geliştirmek

Özel Olimpiyatlar ayrıca Yelkencilik Antrenörlük Kılavuzunun yapımına yardımcı olan profesyoneller, gönüllüler, antrenörler ve sporculara aşağıdaki isimler dahil olmak üzere teşekkür eder:

- Dan and Lynn Flanigan
- Jack Yoes
- Athletes from Special Olympics Maryland, William and Paul
- Paul Whichard
- Aldis Berzins
- Eddyline Media LLC

Zihinsel engelli 8 yaş ve üstü insanlar için çeşitli Olimpik tip sporlarda yıl boyunca spor eğitimi ve atletik rekabet sağlamak, onlara fiziksel uygunluk gelişimi için sürekli fırsatlar sağlamak, cesaret, eğlence tecrübesi, Özel Olimpiyat sporcularının hediye paylaşımına katılmak ile diğer beceri ve ailelerle arkadaşlık sürecinde Özel Olimpiyatların misyonunun yerine getirilmesine yardımcı oldular.

Özel Olimpiyatlar, bu kılavuzun gelecekteki revizyonları için fikirlerinizi ve yorumlarınızı memnuniyetle karşılamaktadır. Herhangi bir nedenle gözden kaçırılan teşekkür olması durumunda da özür dileriz.



# **Özel Olimpiyatlar**

## **YELKENCİLİK ANTRENÖRLÜK REHBERİ**

Yelken Antrenmanı ve  
Müsabaka Sezonunu Planlama

**Ceviri Editörü**

Prof. Dr. Mahmut AÇAK

**Çeviren**

Öğr. Gör. Dr. Hasan ABANOZ

**ISBN: 978-625-8278-07-1**

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
Yelken Antrenmanı ve Müsabaka Sezonu Planlama.....	7
Örnek Antrenman Planı.....	8
Yelkencilikte Antrenman Dönemi Planlamanın Temel Bileşenleri.....	9
Etkili Antrenman Dönemlerinin Etkileri.....	10
Başarılı Antrenman Dönemleri Gerçekleştirmek İçin İpuçları.....	11
Güvenli Antrenman Dönemleri Gerçekleştirmek İçin İpuçları.....	12
Yelken Antrenman Müsabakaları.....	13
Örnek Yelken Antrenmanları.....	14
Yelken Beceri Seviyeleri.....	18
Beceri Seviyesi Değerlendirme Kartı.....	19
Özel Olimpiyatlar Spor Becerileri Değerlendirmesi.....	20
Günlük Performans Kaydı.....	21



## **Amaçlar ve Hedefler**

Hedef belirleme süreci, planlamanın ilk ve en önemli adımıdır. Her sporcu için gerçekçi ancak zorlu hedefler, sporcunun hem antrenman hem de müsabaka sırasında motivasyonu açısından önemlidir. Hedefler, hem antrenman hem de müsabaka planlarının eylemini belirler ve yönlendirir.

## **Anlama ve Güven**

En başından itibaren her sporcu ile karşılıklı bir anlayış ve güven oluşturmak, antrenörün bireysel sporcu hedeflerini belirlemede işini kolaylaştıracak ve ayrıca sporcunun antrenörün rehberliğini özümsemesini ve takip etmesini kolaylaştıracaktır.

## **Hedef Belirleme**

Hedef belirleme, sporcu ve antrenör ile birlikte gösterilen ortak bir çabadır ve sporcunun antrenman ile müsabaka planını oluşturmak için kullanılmalıdır. Müsabaka ortamına benzer ortamlarda antrenman sırasında hedeflere ulaşmak, sporcuya güven aşılayacaktır. Güven, spor katılımını eğlenceli hale getirmeye yardımcı olur ve sporcunun motivasyonu için çok önemlidir.

Hedef belirlemenin temel özellikleri şunlardır:

- ◆ Başarıya giden basamaklar
- ◆ Kısa dönemli ve uzun dönemli hedefler
- ◆ Sporcunun hedefi benimsemesi
- ◆ Zorluktaki çeşitlilikler (zorluğa farklı yollarla ulaşılabilir)
- ◆ Hedef ölçümü

Bir antrenörün başarılı bir program oluşturması için hedeflerin açık olması gerekmektedir. Sporcular, uzun vadeli hedeflerden çok kısa vadeli hedeflere ulaşmakla daha fazla motive olabilirler. Bununla birlikte, sporculara meydan okumaktan ve onları hedef belirleme sürecine dahil etmekten korkmamak gerekir. Hedefler belirlenirken sporcunun neden katıldığının bilinmesi önemlidir. Örneğin, sporcuya "Bu antrenmandaki odak noktanız nedir?" diye sorulmalıdır.

Sporcu motivasyonunu ve hedef belirlemeyi etkileyebilecek birkaç katılım faktörü vardır:

- ◆ Yaş uygunluğu
- ◆ Yetenek seviyesi
- ◆ Hazırlık seviyesi

- ◆ Sporcu performansı
- ◆ Aile etkisi
- ◆ Akran etkisi
- ◆ Sporcu tercihi

Bir antrenör olarak, sporcu motivasyonunu artırabilir ve bunu şu şekilde olumlu hale getirebilirsiniz:

- ◆ Bir sporcu bir beceriyi öğrenmekte güçlük çektiğinde ona daha fazla zaman ve ilgi sağlamak

Özel Olimpiyatlar Yelkencilik Antrenörlük Rehberi — Aralık 2015

- ◆ Kazanmaktan başka ek başarı ölçütleri 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 sporcu daha da iyi performans gösterdiği için, şanssızlık yüzünden veya bir hakemin hatası olasılığı nedeniyle bir müsabakayı kazanamayabilir. Tersine, bir sporcu daha düşük bir seviyede performans gösterirse, bir sporcu kötü performans gösterebilir ve yine de bir müsabakayı kazanabilir.

### **Başarı Hedefleri**

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

### **Gerçekçi Hedefler Belirleme**

Etkili hedefler göz korkutucu değil meydan okuyucu olarak algılanmalıdır. Gerçekleştirmesi zor bir hedef bireyi zorlar ancak makul bir süre içinde ve makul miktarda çaba ile ulaşılabilir. Korkutucu bir hedef, sporcunun mevcut kapasitesinin ötesinde algılanır. Son bir veya iki hafta boyunca performansın temelinden gerçekçi hedefler geliştirilir.

### **Hedeflere Öncelik Verme**

Etkili hedef belirleme olumlu bir durumdur ancak sayı olarak sınırlandırılmalıdır. Bu sporcunun yaptığı eylemlere anlam kazandırır. Sınırlı sayıda hedef, sporcuların ve antrenörlerin sürekli gelişim için neyin önemli olduğuna karar vermelerini gerektirir. Birkaç iyi düşünülmüş hedef belirlemek, sporcunun bunalmasını önler.

### **Hedef Belirlemenin Faydaları**

- ◆ Sporcunun fiziksel uygunluk düzeyini artırır.
- ◆ Öz disiplini öğretir.
- ◆ Sporcunun odaklanmasını artırır.
- ◆ 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 belirli ve anlaşılır olmalıdır.
- ◆ Hedefler ölçülebilir olmalıdır.
- ◆ Sporcular hedef belirleme sürecine dahil edilmelidir.
- ◆ Hedefler zorlayıcı olmalı ama korkutucu olmamalıdır.
- ◆ 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 Yelkencilik Hedefleri

Kısa vadeli yelkencilik hedefi belirlemek, sporcuların güven kazanmalarına ve uzun vadeli yelkencilik hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olacaktır. Kısa vadeli yelkencilik hedefleri şunları içerir:

- ◆ Yelken sporunu ve yelkencilik terimlerini anlamak
- ◆ Rahatlık ve güvenlik için düzgün giyinmeyi öğrenmek
- ◆ Güvenli bir şekilde tekneye binmeyi ve inmeyi öğrenmek
- ◆ Bir yarış sırasında kararlar vermek ve olumlu ekip tartışmaları yapmak
- ◆ Rekabetten keyif almayı öğrenmek (belirli bir etkileşim olarak)
- ◆ Tack yapmayı ( yön değiştirmeyi) öğrenmek
- ◆ Gybe kovanço) rüzgar altına doğru seyrederek yelkenin yönünü değiştirmeyi öğrenmek
- ◆ Sosyal becerilerin geliştirilmesi ve diğer sporcularla etkileşimden zevk almanın öğrenilmesi
- ◆ Artan fiziksel uygunluk
- ◆ Bir yarışın başlangıcını ve ilerleyişini anlamak
- ◆ Rakibin taktiklerini tahmin etmeyi öğrenmek
- ◆ Yarış taktikleri geliştirmeyi öğrenmek

## Uzun Vadeli Yelkencilik Hedefleri

Uzun vadeli hedefler, yelkencilığe başarılı bir şekilde katılmak için gerekli olan temel yelkencilik becerilerine, uygun sosyal davranışa ve işlevsel kurallara hakim olmayı içerecektir. Bu hedeflere ek olarak, aşağıdakiler gibi uzun vadeli hedefler belirlenebilir:

- ◆ Motor koordinasyonunu ve genel motor verimliliğini artırmak
- ◆ Yelken kuralları ve bunların taktiksel olarak nasıl kullanılacağı hakkında bilgi
- ◆ Yelkencilikte temel teknik beceriler
- ◆ Rüzgar yönündeki değişimleri ve önemlerini tespit etmeyi öğrenmek
- ◆ Yarış başlatma stratejilerini öğrenmek
- ◆ Yelken sporuna karşı bir sevgi geliştirmek ve dünya çapında yarışan bir spora katılmanın tadını çıkarmak
- ◆ Duyguları kontrol etmeyi ve rekabetçi bir ortamda çalışmayı öğrenmek
- ◆ Eğlenmek



## Hedefleri Değerlendirme Kontrol Listesi

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

## Yelken Antrenmanı ve Müsabaka Sezonunu Planlama

Yelken sezonu boyunca sporculara öğretilebilecek birçok beceri vardır. Sezonluk bir antrenman planı, becerileri sistematik ve etkili bir şekilde sunmanıza yardımcı olacaktır.

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

İlk antrenmanlar, sporcuların yelkene 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 antrenör olarak, sporcunun hangi beceriler üzerinde daha fazla çalışmaya ihtiyacı olduğunu değerlendirebilir ve başlangıçta bunlara daha fazla zaman ayırabilirsiniz.

## Örnek Antrenman Planı

Bir antrenman planı oluştururken, antrenör önce bir takım yeteneği olacağını anladığı her bir sporcunun seviyesini tahmin etmelidir.

Yelkencilikte gerekli zindeliği geliştirmek için yapılan antrenman, sporcunun vücudunu sporun taleplerine uyarlamaya yardımcı olan antrenmanları içermelidir.

Yelken antrenmanı planları, kardiyo antrenmanı, dayanıklılık, kuvvet antrenmanı ile teknik ve taktik beceri gelişimini içerecek şekilde bölümlere ayrılmalıdır.

Yelken eğitimi, her biri 60 ila 90 dakika süren haftada iki antrenmanla başlayabilir. Bu, sporcularınızın yeteneklerine bağlı olarak değişecektir. Her antrenmanın süresine bakılmaksızın, odak noktası eğlenmek olmalıdır.

Bir koç olarak, her alıştırma antrenmanından en iyi şekilde yararlanmak için hayal gücünüzü ve yaratıcılığınızı kullanmalısınız. Aşağıda, bir yelken eğitim planı geliştirirken eğitimin tüm önemli yönlerini kapsamanıza yardımcı olacak örnek bir çerçeve verilmiştir.

## Örnek Antrenman Planı

Aşama	Açıklama ve İlkeler	Süre
Tekneyi Hazırlama	Tekne hazırlığı, vücudu ve tekneyi bir sonraki daha güçlü egzersiz için hazırlamada önemlidir. Tekneyi donatma ve yelken açma, esneme ve egzersize hazırlanırken alıştırmaya seansının planlarını tartışmak için iyi bir zamandır.	10 Dakika
Kardiyo / Dayanıklılık / Kuvvet Antrenmanı - egzersiz alanına yelken açarken	Antrenman alanına yelken açılan zaman, yarışmasız bir formatta kondisyon antrenmanı için kullanılmalıdır: Kardiyo, Dayanıklılık veya Kuvvet Antrenmanı	10 Dakika
Beceri Geliştirme	Bu aşama, yeni becerilerin tanıtılmasına ve pekiştirilmesine odaklanmalıdır. Belirli becerilerin geliştirilmesi için harcanan zaman, her sporcunun kaydettiği ilerlemeye bağlı olacaktır. Temel beceriler geliştirilmeden hiçbir ileri beceri öğretilmemelidir. Öğretilen beceriler, kullanılan teknenin türüne bağlı olacaktır. Bunlar, puntalama ve dönme, kilit ve blokların kullanımını, terminolojiye ve tekne parça adlarına odaklanmayı içerecektir. Antrenör mevcut beceri düzeyini öğrendikçe ve her atletin ilerleyişini değerlendirdikçe teknedeki bireysel sporcunun pozisyonu değişebilir.	50 Dakika
Soğuma ve Geri Dönme	Dinlenme, antrenman seansının sonunda sporcuları bir araya getirmek ve seansın temel öğretilerini pekiştirmek için iyi bir fırsattır. Ekip, rahat bir şekilde iskeleye geri dönerken hedeflerdeki ilerlemeyi tartışabilir. Tekneler istiflendiğinde ve yelkenler depolanmak üzere katlandığında antrenör, ekipler ve bireysel sporcularla birlikte ilerlemeyi gözden geçirebilir. Tekne türüne aile katılımı, sporcular için her zaman olumludur.	10 Dakika
Toplam Zaman: 80 Dakika		

## Yelkencilikte Antrenman Dönemini Planlamanın Temel Bileşenleri

Her antrenman dönemi aynı temel unsurları içermelidir. Her unsur için harcanan zaman, antrenman döneminin amacına, dönemin içinde bulunduğu sezonun zamanına ve belirli bir dönem için mevcut olan süre miktarına bağlı olacaktır. Bir sporcunun günlük antrenman programına aşağıdaki unsurların dahil edilmesi gerekir:

- Isınma
- Önceden öğretilen beceriler
- Yeni Beceriler
- Müsabaka deneyimi
- Performansla ilgili geri bildirim

Bir antrenman dönemi planlamanın son adımı, sporcunun gerçekte ne yapacağını tasarlamaktır. Bir antrenman döneminin temel bileşenlerini kullanarak bir antrenman programı oluştururken, dönem boyunca ilerlemenin aşağıdaki öğeler dahil olmak üzere kademeli bir fiziksel aktivite birikimine izin verdiğini unutmayın:

- Kolaydan zora
- Yavaştan hızlıya
- Bilinenden bilinmeyene
- Genelden özele
- Başlangıçtan bitişe (mantıksal ilerleme)

## Etkili Antrenman Dönemlerinin ilkeleri

<b>Tüm sporcuları aktif tutun</b>	Sporcunun aktif bir dinleyici olması gerekir.
<b>Net, kısa hedefler oluşturun</b>	Sporcular kendilerinden ne beklediğini bildiklerinde öğrenme gelişir.
<b>Açık ve kısa talimatlar verin</b>	Gösterin — talimatın doğruluğunu artırın.
<b>İlerlemeyi kaydedin</b>	Sizin ve sporcularınızın birlikte ilerlediğinin farkında olun.
<b>Olumlu geribildirim verin</b>	Sporcunun iyi yaptığı şeyleri vurgulayın ve ödüllendirin.
<b>Çeşitlilik sağlayın</b>	Çeşitli egzersizler — can sıkıntısını önleyin.
<b>Keyif almayı teşvik edin</b>	Antrenman ve rekabet eğlencelidir, siz ve sporcularınız için bu şekilde kalmasına yardımcı olun.
<b>İlerlemeler oluşturun</b>	Aşağıdakiler ilerlediğinde öğrenme artar: <ul style="list-style-type: none"><li>• Bilinenden bilinmeyene — başarılı bir şekilde yeni şeyler keşfetmek</li><li>• Karışıkta basite - yapabileceğini anlamak</li><li>• Genelden özele — neden bu kadar sıkı çalıştığının farkında olmak</li></ul>
<b>Maksimum kaynak kullanımını planlayın</b>	Sahip olduklarınızı kullanın ve sahip olmadığınız ekipmanlar için doğaçlama yapın - yaratıcı bir şekilde düşünün.
<b>Bireysel farklılıklara izin verin</b>	Farklı sporcular, farklı öğrenme oranları, farklı kapasiteler.

## Başarılı Antrenman Dönemleri Gerçekleştirmek İçin İpuçları

- Yardımcı antrenörlerin rollerini ve sorumluluklarını antrenman planınıza göre belirleyin.
- Mümkünse, sporcular gelmeden önce tüm ekipmanı hazırlatın.
- Antrenörleri ve sporcuları tanıtın ve teşekkür edin.
- Amaçlanan programı hep birlikte gözden geçirin. Sporcuları program veya aktivitelerdeki değişikliklerden haberdar edin.
- 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 egzersizin sonunda dört gözle bekleyecekleri şekilde, meydan okuma ve eğlenceyi birleştirebilen bir grup etkinliğine ayırın.
- Bir etkinlik iyi gidiyorsa, ilgi yüksekken etkinliği durdurmak genellikle yararlıdır.
- Antrenmanı özetleyin ve bir sonraki antrenman için yapılan düzenlemeleri açıklayın.
- Antrenmanda **eğlenceyi** temel nokta olarak görün.

## Güvenli Antrenman Dönemleri Gerçekleştirmek İçin İpuçları

Antrenörler; sporcuların yelken sporunun risklerini bilmesini, anlamasını ve kabullenmesini sağlama sorumluluğu altındadır. Sporcuların güvenliği ve iyi hissetmesi antrenörlerin öncelikli kaygıdır. Yelkencilik tehlikeli bir spor değildir, ancak antrenörler güvenlik önlemlerini almayı unuttuğunda kazalar meydana gelir. Güvenli koşullar sağlayarak yaralanmaların oluşumunu en aza indirmek antrenörün sorumluluğundadır.

- İlk antrenmanda sporcu davranışı için net kurallar belirleyin ve bunları uygulayın.
  - Ellere hakim olma
  - Antrenörü dinleme
  - Düdük sesi duyulduğunda, durma, bakma ve dinleme
  - Antrenman alanından ayrılmadan önce antrenöre danışma
- Sporcuların her antrenmana su getirdiğinden emin olun.
- İlk yardım çantasını kontrol edin; gerekiyorsa malzemeleri yeniden stoklayın.
- İlk yardım ve acil durum prosedürlerinizi gözden geçirin. Uygulama alanlarında veya yakınında ilk yardım ve CPR konusunda eğitim almış birini bulundurun.
- İlk antrenmanda sporcu davranışı için net kurallar belirleyin.
- Kas yaralanmalarını önlemek için her antrenmanın başında ısınma ve açma germe yapın.
- Oyuncularınızın genel kondisyon seviyesini geliştirmek için antrenman yapın. Fiziksel olarak zinde olan oyuncuların yaralanma olasılığı düşüktür. Antrenman drillerini aktif hale getirin.
- Tüm ekipmanların çalışır durumda olduğundan emin olun.

## Yelkencilik Antrenman Müsabakaları

Rekabet ne kadar yüksek seviyede olursa o kadar iyi oluruz. Özel Olimpiyatlar Yelkenciliği için stratejik planın bir parçası, yerel düzeylerde daha fazla spor gelişimi sağlamaktır. Rekabet; sporcuları, antrenörleri ve yönetimdeki herkesi motive eder. Programınıza mümkün olduğunca çok sayıda rekabet fırsatı ekleyin veya genişletin. Aşağıda bununla ilgili birkaç öneri bulunmaktadır.

- Bir 'Özel Olimpiyatlar' alanına veya bölgesel yelken turnuvasına ev sahipliği yapın.
- Diğer yerel 'Özel Olimpiyatlar' sporcularıyla yapılacak antrenmanlara ev sahipliği yapın veya katılımcı olun.
- Yakındaki bir okul/kulüp takımına onlarla antrenman yapılıp yapılamayacağını sorun.
- Sporcuları yerel bir üniversite veya kulüp müsabakasını izlemeye götürün, mümkünse müsabakayı televizyondan da izletin.
- Temel Yelken hareketleri yapıldıktan sonra her antrenman sonunda rekabet bileşenlerini programa dahil edin.



## Örnek Yelkencilik Antrenmanları

Yapılan her antrenman beceri alıştırmaları, fitness ve oyun pratiğini içermelidir. Her uygulama, antrenman hedeflerine ulaşmak için genişletilebilir veya azaltılabilir.

Haftalık antrenman programı aşağıdaki gibi olabilir:

Hafta	Minimum Antrenman Sayısı	Antrenman İçeriği
1	2	<p><b>Antrenmanın Amacı</b></p> <p>Sporculara yelkenle ilgili güvenlik ve konfor konularını tanıtır. Her atletin yüzme yeteneğini doğrular.</p> <p><b>Öğrenme hedefleri</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kişisel yüzdürme cihazları (PFD'ler) her zaman takılacaktır. İstisna yoktur.</li><li>2. Kepler, güneş gözlükleri, rahat spor ayakkabıları ve yelken eldivenleri tavsiye edilir.</li><li>3. Su üzerinde ilk seansın bir parçası olarak MOB tatbikatı yapılacaktır. Kişiyi ilk gören sporcu, sudaki kişiyi sürekli izleyecek ve işaret edecektir.</li><li>4. İpi asla parmağınızın, ayağınızın veya elinizin etrafına dolamayın. Çekmenize yardımcı olabilir, ancak ciddi yaralanmalara neden olabilir.</li><li>5. Bir takip (iz sürme) / güvenlik botu her zaman sudaki teknelere eşlik edecektir. Bir tekne veya sporcunun başı beladaysa, güvenlik teknesine derhal sinyal verin.</li><li>6. Elde taşınan VHF telsizleri her zaman teknelerde olacaktır. Acil bir durumda HYC ile telsizle iletişime geçilebilir.</li><li>7. Her sporcu bir PFD ile suya girmeli ve 10 dakika boyunca havuzda başarılı bir şekilde hareket etmelidir.</li></ol> <p><b>Güvenlik Düşüncesi</b></p> <p>Rahat bir PFD alın ve her zaman takın. Tekneye gitmeden önce arabadan indiğinizde takın.</p>

Hafta	Minimum Antrenman Sayısı	Antrenman İçeriği
2	2	<p><b>Antrenmanın Amacı</b> Sporcuları tekneye ve arma ile tanıştıran. Önemli denizcilik terimlerini tanıtın..</p> <p><b>Öğrenme Hedefleri</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sporcuların tekneye inerken ve binerken rahat olmaları gerekir. Gerekliği kadar tekrarlayın.</li> <li>2. Sporcular yelkenleri yükseltirken ve alçaltırken aşına olmalıdır.</li> <li>3. Merkez tahtasının amacını öğrenin. Yükseltme ve indirme alıştırmaları yapın.</li> <li>4. Flok Halatının ve Pupa Palangasının (boom vang) amacını öğrenin.</li> <li>5. Limandan çıkın ve rüzgar yönünü bulma alıştırmaları yapın.</li> <li>6. Sporcuların ıslanacakları ve suya girebilecekleri fikrine alışmaları gerekir. Sporcu, ters dönse bile her zaman teknede kalmaya çalışmayı hatırlamalıdır.</li> <li>7. Bağlantı istasyonuna geri dönün. İnmeye başlamadan önce teknenin durmasına izin verin.</li> </ol> <p><b>Güvenlik Düşüncesi</b> Denize düşerseniz, sakın olun ve elinizi başınızın üzerinde kaldırarak süzülün. Tekneye doğru yüzmeye çalışmayın çünkü tekne sizin için geri dönecektir.</p>
3	2	<p><b>Antrenman Amacı</b> Rüzgârın ters yönüne giden yelkenleri idare etmeyi öğrenin. Çivilere ulaşmak için birkaç kez uzan.</p> <p><b>Öğrenme Hedefleri</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Çiviler sırasında jib yapraklarını kırpmayı ve bırakmayı öğrenin.</li> <li>2. Çiviler sırasında boom çıkıntısını düzeltmeyi ve serbest bırakmayı öğrenin.</li> <li>3. Kamalı konum ve rüzgar yönünün nasıl ilişkili olduğunu öğrenmek için kaldırma kolunu kesin, bükün ve birkaç kez yeniden düzeltin.</li> <li>4. Ana yelken için trim ve orsa işlemini tekrarlayın.</li> <li>5. Jib'i kullanan sporcularla bir MOB tatbikatı yapın.</li> <li>6. Rüzgar yönünü takip etmeye devam edin.</li> </ol> <p><b>Güvenlik Düşüncesi</b> İskelele yaklaşırken, vücudunuzun herhangi bir kısmının tekne ile iskele arasına girmesine izin vermeyin. Tekneyi zorla durdurmaya çalışmayın..</p>

Hafta	Minimum Antrenman Süresi	Antrenman İçeriği
4	2	<p><b>Antrenman Amacı</b> Tekneyi güvenle döndürmeyi öğrenin. Rüzgar yönüne doğru yelken pratiği yapın ve birkaç kez dönün.</p> <p><b>Öğrenme Hedefleri</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kavança sırasında yelkeni rüzgara göre düzeltmeyi ve halatı bırakmayı öğrenin.</li> <li>2. Kavança sırasında flok halatını rüzgara göre düzeltmeyi ve bırakmayı öğrenin.</li> <li>3. Kavança sırasında bomun ne zaman taraf değiştireceğini öğrenin.</li> <li>4. Sudaki esintilere dikkat edin.</li> <li>5. Kavança sırasında bir tarafı diğer tarafa hareket ettirin</li> </ol> <p><b>Güvenlik Düşüncesi</b> Dönerken dikkatli olun. Başınızı aşağıda tutun ana kuyuyu kontrol edin.</p>
5	2	<p><b>Antrenman Amacı</b> Rüzgarda hızlı ilerlemek için yelkenlerin yönünü değiştirmeyi öğrenin. Başlangıç çizgisinden rüzgar çizgisine doğru yelken alıştırmaları yapın.</p> <p><b>Öğrenme Hedefleri</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Flok halatını rüzgarın ters yönünde döndürmeyi ve bırakmayı öğrenin.</li> <li>2. Scots and Water'dan 'sail trim' makalesini inceleyin ..</li> <li>3. Gemiyi çevirirken halatı düzeltmeyi ve gevşetmeyi öğrenin.</li> <li>4. Sudaki esintilere dikkat edin.</li> <li>5. Yaklaşık 10 derece iyileşme için ağırlığı teknenin etrafında hareket ettirin.</li> </ol> <p><b>Güvenlik Düşüncesi</b> Teknede kalmak için ayaktayken dikkatli olun. Ayakları içeri bakacak şekilde yelkenin üzerine oturun. Rüzgar yönüne göre döndürdüğünüz halatı sıkıca tutun.</p>
6	2	<p><b>Antrenman Amacı</b> Rüzgar yönündeki kanatta yelken açmak için direği kullanmayı öğrenin. Direk kullanma alıştırmaları yapın.</p> <p><b>Öğrenme Hedefleri</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Direği kaldırmayı ve indirmeyi öğrenin.</li> <li>2. Direği ve kolu döndürmeyi öğrenin.</li> <li>3. Manevra yaparken kaldırma kolunu direk ile hafifletmeyi ve düzeltmeyi öğrenin.</li> <li>4. Direği ıslatma ve hava şartlarına göre sertleştirme alıştırmaları yapın.</li> </ol> <p><b>Güvenlik Düşüncesi</b> Direğin kontrolü çok önemlidir. Direk, bom gibi yaralanmalara neden olabilir.</p>

Hafta	Minimum Antrenman Süresi	Antrenman İçeriği
7	2	<b>Antrenman Amacı</b> Tekneyle yarışmayı öğrenin. <b>Öğrenme Hedefleri</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Başlangıç sırasını öğrenin.</li><li>2. Yarış pisti düzenleri hakkında bilgi edinin</li><li>3. Sudaki başlangıç ve bitiş çizgilerini tanıyın.</li></ol>
8	2	Bu antrenmanlar ve sonraki tüm antrenmanlar, her biri 15 ila 20 dakika süren 3 ila 4 yarıştan oluşmalıdır. Bugüne kadar öğrenilen tüm becerileri uygulamaya devam edin.

Sezon ilerledikçe, antrenör sporcuların yeteneklerine göre her antrenmanın odak noktasını ve süresini artırabilir ve yarışma taktiklerini öğretmeye başlayabilir. Sporcuların önce müsabaka atmosferi ve ortamı ile tanışmaları ve daha sonra seviyelerine bağlı olarak yaklaşık bir yıllık deneyimden sonra yarışmalara katılmaları tavsiye edilir.

## Yelken Beceri Seviyeleri

Sporcuları yarışmalara katılmaya hazırlarken, yarışmadan önce klasmanın her bir sporcunun beceri seviyesini hesaba kattığını unutmayın.

Özel Olimpiyatlar Yelken'de 5 beceri seviyesi vardır:

- a. Seviye I - Birleşik Sporlar takımı: Mürettebatın Özel Olimpiyatlar sporcu üyeleri yelken düzeltmelerinden sorumlu olacaktır.
- b. Seviye II - Birleşik Sporlar takımı: Bir Özel Olimpiyat sporcusu, bitiş çizgisini geçene kadar tüm yarış boyunca uyarı sinyalinde başlayan yarışın yüzde 100'ü için dümeni kontrol edecektir.
- c. Seviye III –Tüm Özel Olimpiyatlar sporcu takımı yelkende ki bir antrenördür. Sporcular teknenin tam kontrolüne sahiptir. Antrenör sözlü yardım sunabilir. Herhangi bir nedenle, antrenör teknenin yelkeniyle fiziksel olarak ilgilenirse, takım yarıştan çekilmeli ve “finiş yapmadı” (DNF) puanı alacaktır.
- d. Seviye IV - Tüm takım Özel Olimpiyatlar sporcularından oluşur (gemide antrenör olmayacak).
- e. Seviye V - Özel Olimpiyatlar sporcuları tek elle yarışacaklardır.

## Spor Becerilerini Değerlendirme Kartı

Spor becerileri değerlendirme tablosu, sporcunun beceri yeteneğini belirlemede yararlı olan sistematik bir yontemdir. Spor Becerileri Değerlendirme Kartı, sporcunun spordaki yetenek düzeyini spora başlamadan önce belirlemede antrenörlere yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Antrenörlere bu değerlendirmeyi çeşitli nedenlerden dolayı yararlı bir araç olarak göreceklerdir.

1. Antrenörün sporcunun ile hangi müsabakalarda yarışacaklarını belirlemesine yardımcı olur.
2. Sporcunun temel antrenman alanlarını oluşturur.
3. Antrenman için benzer yeteneklere sahip sporcuları gruplandırmada antrenöre yardımcı olur.
4. Sporcunun gelişimini ölçer.
5. Sporcunun günlük antrenman programını belirlemeye yardımcı olur.

Değerlendirmeyi yapmadan önce, antrenörlere aşağıdakileri gerçekleştirmesi gerekmektedir:

- Ana becerileri altında listelenen görevlerin her birine aşına olun.
- Verilen her görevin doğru bir görseline sahip olun.
- Her atletin performansını yetenekli bir oyuncunun performansıyla karşılaştırın

Değerlendirmeyi yaparken, antrenörlere sporcularını en iyi şekilde analiz etmek için daha iyi bir fırsata sahip olacaklardır. Her zaman gözlemlenmek istenilen beceri açıklanarak başlanmalıdır. Mümkün olduğunda ise sporcudan istenilen beceri gösterilmelidir.

## Özel Olimpiyatlar Spor Becerileri Değerlendirmesi

<b>Sporcu Adı</b>		<b>Tarih</b>	
<b>Antrenör Adı</b>		<b>Tarih</b>	

### Talimatlar

Yelken becerileri belirli performans parametrelerinde ölçülür. Bu parametreler:

- İçerik Kavramı
- Tehlike tahmini
- Sebep ve sonuç duygusu
- Teknik
- Sporcunun performansı
- Tekniğin hızı
- Sporcunun tepkisi
- Strateji kavramı

Sporcuların becerilerinin kalitesi değerlendirilirken yukarıdaki maddeler dikkate alınmalı ve bir muayenede olduğu gibi, "emirlere" göre hareketler yaptırarak değil , sporcular oynarken ve eğlenirken antrenör tarafından "ortaya çıkarılmalıdır. Bu, sporcuların gerçek yeteneklerini göstermesini engeller.

## Günlük Performans Kaydı

Günlük Performans Kaydı, sporcunun bir spor becerisini öğrenirken antrenörün günlük performansların kaydını doğru şekilde tutması için tasarlanmıştır. Antrenörün Günlük Performans Kaydını kullanmasının birkaç nedeni vardır:

- Kayıt, sporcunun gelişiminin kalıcı bir dokümantasyonu haline gelir.
- Kayıt, antrenörün sporcunun antrenman programında ölçülebilir tutarlılık oluşturmaya yardımcı olur.
- Kayıt, ekipteki tüm denizciler ile rüzgar ve dalga koşulları hakkında notlar içerecektir.
- Kayıt, antrenörün gerçek öğretimi sırasında esnek olmasına olanak tanır çünkü becerileri her bir sporcunun bireysel ihtiyaçlarını karşılayan özel, daha küçük görevlere ayırabilir.
- Kayıt, antrenörün uygun becerileri ve öğretim yöntemlerini seçmesine, doğru koşulları seçmesine ve sporcunun becerilerdeki performansını değerlendirmek için kriterleri öğrenmesine yardımcı olur.
- Günlük Performans Kaydının yarışmalar gibi farklı etkinlikler sırasında bile güncellenebileceğini ve güncellenmesi gerektiğini unutmayın.
- Kayıt, yaralanmalar (nasıl ve neden meydana geldi, sporcunun iyileşmesi ne kadar sürdü), özel davranış vb. gibi belirli bireysel parametreler hakkında özel yorumlar içermelidir.

## Günlük Performans Kaydının Kullanımı

Kaydın başlangıcında antrenör kendi adını, sporcunun adını ve etkinliği girer. Sporcu ile birden fazla antrenör çalışıyorsa, sporcu ile çalıştıkları tarihleri isimlerinin yanına yazmalılardır.

Antrenman başlamadan önce antrenör hangi becerilerin ele alınacağına karar verir. Antrenör bu kararı sporcunun yaşına, ilgi alanlarına, zihinsel ve fiziksel yeteneklerine göre verir. Beceri, sporcunun yapması gereken spesifik antrenmanın bir açıklaması olmalıdır. Antrenör beceriyi sol sütunun en üst satırına yazılır. Sonraki her beceri, sporcu önceki beceride ustalaştıktan sonra girilir. Elbette, ilgili tüm becerileri kaydetmek için birden fazla kağıt kullanılabilir. Ayrıca, sporcu önceden belirlenmiş bir beceriyi gerçekleştiremezse, antrenör beceriyi sporcunun yeni beceride başarılı olmasına izin verecek daha küçük görevlere ayırabilir.

## Uzmanlık İçin Koşullar ve Kriterler

Antrenör beceriyi yazdıktan sonra, sporcunun beceride uzmanlaşması gereken koşullara ve kriterlere karar vermelidir. Koşullar, sporcunun bir beceriyi nasıl gerçekleştirmesi gerektiğini tanımlayan özel durumlardır. Örneğin, "hareket yapıldı ancak yardımla." Antrenör, sporcunun bir beceride uzmanlaştığı nihai koşulların "komut üzerine ve yardımsız" olduğu ve bu nedenle, beceri girişinin yanındaki kayda bu koşulları girmek zorunda olmadığı varsayımıyla her zaman hareket etmelidir. İdeal olarak, antrenörün 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. Antrenörün, sporcunun zihinsel ve fiziksel yeteneklerine gerçekçi bir şekilde uyan bir standart belirlemesi gerekir.

## Antrenman Tarihleri ve Kullanılan Talimat Düzeyleri

Antrenör birkaç gün boyunca bir metot üzerinde çalışabilir ve bu süre içinde sporcunun komut üzerine ve yardım almadan görevi yerine getirdiği noktaya ilerlemek için çeşitli talimat yöntemleri kullanabilir. Antrenör, sporcu için tutarlı bir program oluşturmak için, belirli bir metotta çalıştığı tarihleri kaydetmeli ve bu tarihlerde kullanılan antrenman yöntemlerini girmelidir.





**Özel  
Olimpiyatlar**

**YELKENCİLİK ANTRENÖRLÜK REHBERİ**

Yelkencilik Becerilerini Öğretme

## İçindekiler

Isınma .....	24
Soğuma .....	24
Sudaki Güven .....	24
Hava Koşullarına Hazırlanma .....	25
Kıyafetler ve Ekipmanlar .....	26
Temel Beceriler ve İlerleme .....	27
Beceri Alanı 1 – KİŞİSEL GÜVENLİK .....	27
Beceri Alanı 2 – TEKNE .....	27
Beceri Alanı 3 – DÜĞÜM ATMA VE HALATLARIN KULLANILMASI .....	28
Beceri Alanı 4 – DONATMA .....	29
Beceri Alanı 5 – RÜZGARI ALGILAMA .....	29
Beceri Alanı 6 – RÜZGAR VE YELKEN .....	30
Beceri Alanı 7 – YELKENCİLİK .....	32
Beceri Alanı 8 – EKİP GÖREVLERİ .....	32
Beceri Alanı 9 – SU ÜZERİNDE YELKEN .....	33
Beceri Alanı 10 – SU ÜZERİNDE YELKEN – 2. SEVİYE .....	33
Beceri Alanı 11 – ALABORA PROSEDÜRLERİ .....	33
Beceri Alanı 12 – YARIŞ .....	34
Beceri İlerlemeleri .....	35
Beceri Adı: Yelken Açmaya Hazırlanmak ve Yelkenliyi Donatmak .....	35
Beceri Adı: Level 1 – Jib Trim .....	36
Beceri Adı: 2. Seviyeden 5. Seviyeye Tekneyi Yönlendirmek .....	36
Beceri Adı: Level 2 through 5 – Yelkeni Dengelemek .....	37
Uygulama İpuçları .....	38
Yarışma İpuçları .....	38

## Isınma

Isınma dönemi, her hentbol antrenmanının veya müsabaka hazırlığının ilk kısmıdır. Isınma yavaş bir şekilde başlar daha sonra yavaş yavaş tüm kasları ve vücut kısımlarını içerir. Isınmanın sporcuyla zihinsel olarak hazırlamasının yanı sıra fizyolojik faydaları da vardır.

Antrenman öncesinde ısınmanın önemi fazla vurgulanmamaktadır. Isınma vücut ısısını yükseltir ve kasları, sinir sistemini, tendonları, bağları ve kardiyovasküler sistemi yaklaşan hareketlere ve antrenmana hazırlar. Kas esnekliğini artırarak yaralanma ihtimali büyük ölçüde azaltılır.

### **Isınma:**

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

Isınma, yapılacak aktiviteye göre düzenlenir. Isınma, kalp, solunum ve metabolik hızları yükseltmek için daha kuvvetli harekete yol açan aktif hareketlerden oluşur. Toplam ısınma süresi en az 10 dakika sürer ve antrenman veya müsabakadan hemen önce başlar.

Yelkenciler, hava şartlarına göre giyinme , tekneyi kurma ve suya indirme sürecinde ısınırlar. Tüm vücut için genel ısınma egzersizleri şunları da içerebilir:

<b>Aktivite</b>	<b>Amaç</b>	<b>Zaman (minimum)</b>
Yavaş aerobik yürüyüş/ hızlı yürüyüş/ koşu	Kasların ısınması	5 dakika
Germe hareketleri	Hareket açısının artırılması	10 dakika

## Soğuma

Soğuma, ısınma kadar önemlidir, ancak çoğu zaman göz ardı edilir. Bir aktiviteyi aniden durdurmak kanın toplanmasına neden olabilir ve sporcunun vücudundaki atık ürünlerin vücuttan uzaklaştırılmasını yavaşlatabilir. Ayrıca bu durum Özel Olimpiyat sporcuları için kramplara, ağrılara ve diğer sorunlara neden olabilir. Soğuma, vücut ısısını ve kalp atış hızını kademeli olarak düşürür ve bir sonraki antrenman veya müsabaka öncesinde toparlanma sürecini hızlandırır. Tekne ve yelkenleri katlarken soğuma aynı zamanda antrenör ve sporcu için antrenman veya müsabaka hakkında konuşmak için iyi bir zamandır. Soğumanın da gerdime yapmak için iyi bir zaman olduğunu unutmayın. Kaslar sıcaktır ve germe hareketlerine açıktır.

## Suya Güven

Bir sporcunun suya aşına olup olmadığını kontrol etmeliyiz. Yarışlardan veya antrenmanlardan önce, sporcuların yüzme yeteneğini kontrol etmek amacıyla bir yüzme testi düzenliyoruz. Test sırasında can yeleği giyilmesi tavsiye edilir. Test, katılımcılar için stres yaratmamalıdır. Geçilecek mesafe yaklaşık 10 m'dir. Profesyonel yüzücüler beklemiyoruz ama sporcunun alabora olması durumunda harekete geçebileceğini bilmeliyiz.

## Hava Koşullarına Hazırlık

Yelkencilik, çeşitli iklim ve su koşullarında yapılabilen bir spordur. Konfor ve güvenliği sağlamak için hava ve su sıcaklığına göre giyinmek önemlidir. Hava ve su sıcaklığına ve rüzgar hızına bağlı olarak eldivenler, kızarıklık koruması ve can yeleğinden kötü hava giysilerine, ıslak giysilere ve kuru giysilere kadar çeşitli donanımlar mevcuttur.



Ek olarak, sporcunun ek koruması ve rahatlığı ve eşya kaybını önlemek için güneş gözlüğü ve koruyucular, şapkalar ve koruyucular ve dizlikler önerilmektedir. Güneş yanığından cildi korumak için güneş kremi ve güneş korumalı dudak kremi kullanmak önemlidir. Kişisel Yüzdürme Cihazları (PFD'ler) tüm denizciler tarafından suda iken takılmalıdır. PFD'ler sporcunun ağırlığına uydurulmalı ve uygun oturması için ayarlanmalıdır. Gerekirse yardım için bir sinyal verme aracına sahip olmak için PFD'ye kordon ile tutturulmuş bir düdük tavsiye edilir.



Can Yelekleri

Eldivenler

Koruyucular

Ayakkabı  
Giymek

Kızarıklık  
Önleyici

WATCH  
VIDEO 1

WATCH  
VIDEO 2

WATCH  
VIDEO 3

WATCH  
VIDEO 5

WATCH  
VIDEO 6

## Giyim ve Ekipman

Yelkencilikte başarılı bir şekilde antrenman yapmak ve rekabet etmek için sporcunun rahat olması gerekir. Bir yelkenliyi kontrol etmek, bir kişinin çok çeşitli hareketler gerçekleştirmesini gerektirir. Bu nedenle, sporcunun kısıtlayıcı olmayan kıyafetler giymesi uygundur. Hava genellikle antrenman yaparken veya yarışırken hangi giysilerin uygun olduğunu belirler.

NOT: Arazi sıcaklığı, sudaki sıcaklıktan önemli ölçüde yüksek olabilir.

Sporcular, sıcak havada yelken yaparken vücut ısısını koruyacak ve güneş ışığını yansıtacak hafif giysiler giymelidir. Açık renkli malzeme güneş ışığını en etkili şekilde yansıtacaktır. Hava soğuksa, denizciler kat kat giyinmelidir. Hafif ceketler, kazaklar ve uzun iç çamaşırları vücudun sıcak kalmasına yardımcı olur. Soğuk günlerde fazla giyinmekten korkmayın.

Sporcuların başını, yüzünü ve gözlerini korumak önemlidir. Maksimum koruma sağlayan bir güneş kremi, güneşin ultraviyole ışınlarına bariyer görevi görecek. Bu zararlı ışınlar doğrudan güneş ışığında ve ayrıca su yüzeyinden gelen yansımalarda mevcuttur. Tüm sporcuların yelken başlamadan önce güneş kremi sürdüklerinden emin olun.

Bir ŞAPKA iki şekilde koruyacaktır. Soğuk havalarda şapka, baştan kaybedilen vücut ısısını koruyacak ve sporcuları sıcak tutacaktır. Alternatif olarak, sıcak havalarda bir şapka güneş ışığını sporcunun yüzünden uzak tutacaktır.

Ultraviyole koruma sağlayan yüksek kaliteli GÜNEŞ GÖZLÜKLERİ önemlidir. Sadece güneşi engellemekle kalmaz, aynı zamanda denizden sıçrayan su ile gözler arasında bir bariyer görevi görürler.

Tekne güvertesi ıslanacak ve kayganlaşacaktır. Sporcular, teknede kaymayı önlemek için kaymayan tabanı olan ayakkabılara sahip olmalıdır. Ayağın kaymasını önlemek için rahat, kısıtlamayan bir uyum önemlidir. Soğuk havalarda su geçirmez botlar ayakları sıcak ve kuru tutar.

Yelken, halatlar ve düğümlerle çalışmayı içerir ve bu nedenle ellerin korunması önemlidir. Uygun YELKEN ELDİVENİ ipin yanmasını önleyecek ve güçlü bir kavrama sağlayacaktır.

## Dış katmanlar

Kötü hava koşulları, mevcut hava koşullarına bağlı olarak seçilmelidir. Belirli donanım parçaları, çeşitli şekillerde koruma sağlayacaktır. Mevcut koşullara bağlı olarak, HİPOTERMİ'yi en etkili şekilde önleyecek giysiyi seçmek önemlidir. Askılı pantolonlarla birlikte kapüşonlu su geçirmez bir ceket - ceketini veya pantolonu çıkararak serinlemenizi sağlar. Tek parça su geçirmez deniz kıyafeti soğutma amacıyla çıkarılamaz.

Wetsuit - Suyun filtelenmesine ve vücut sıcaklığıyla ısınmasına izin verir. Seni sıcak tutacak ama kuru değil.

Dry Suit - Sizi kuru ve sıcak tutacak tek parça yalıtımlı bir elbise.

Sporcuların güvenliği, Özel Olimpiyatlar Yelken programlarının bir numaralı önceliğidir. Özel Olimpiyatlar Yelken Takımına dahil olan tüm katılımcılar, suya yakın veya su üzerindeyken Kişisel Flotasyon Cihazı takmalıdır. Buna antrenörler ve sporcular ile destek personeli dahildir. Kişisel Yüzdürme Cihazları, sporcunun ağırlığına uygun olmalı ve uygun yelken otoritesi tarafından onaylanmalıdır. Her PFD'ye bir düdük eklenmelidir. Acil durumlarda, sporcular pozisyonu belirtmek ve bilinçli olduklarını bildirmek için düdük çalarlar.



## **Temel Beceriler ve İlerleme**

### **Beceri Alanı 1 - KİŞİSEL GÜVENLİK**

**Amaç:** Mevcut hava koşullarına uygun kıyafet ve konfeksiyon giymeyi öğrenmek. Sporcu, uygun güvenlik ekipmanı ve sahil güvenliğinin önemini anlayacaktır.

**Faaliyetler:** Antrenör, doğru kıyafet ihtiyacını tartışacaktır. Çeşitli hava koşulları için uygun kıyafet örnekleri gösterilmelidir.

Antrenör yelken eldivenlerinin önemini vurgulayacaktır. Antrenör, hipotermiyi önleme ihtiyacını açıklayacaktır. Bir PFD'nin uygun seçimi gösterilecek ve gösterilecektir. Teknelerde ve iskelede uygun güvenlik prosedürleri.

### **Beceri Alanı 2 – TEKNE**

**Amaç:** Bir yelkenli teknenin çeşitli kısımlarını belirlemek ve her birinin amacını ve işlevini öğrenmek.

**Aktiviteler:** Bir harita ve tam donanımlı bir yelkenli kullanarak, sporcular ad kartları ile bir teknenin aşağıdaki bileşenlerini tanımlar: Gövde, Kıç, Baş, Kıç Yatırması, Kamalı Merkez Tahtası, Sabit Salma, Dümen, Dümen Yekesi.

Sporcu, tam donanımlı bir teknede teçhizatların ayakta durma ve koşma prosedürlerini öğrenecektir. Sporcu engellerin kullanımını öğrenecek Sporcular blokların kullanımını öğreneceklerdir. Sporcular yelken ıskotasını kullanarak yelken pozisyonunu değiştireceklerdir.

Sporcu teknenin yan taraflarının doğru isimlerini öğrenir: İskele ve Sancak

**NOT:** Sancak levhaları yeşil olmalı veya yeşil bant veya keçeli kalemle işaretlenmeli, iskele levhaları kırmızı olmalı veya kırmızı bant veya keçeli kalemle işaretlenmeli ve ana levha nötr üçüncü renk olmalıdır.

### Beceri Alanı 3 - DÜĞÜMLERİN DÜZENLENMESİ VE KULLANILMASI

Amaç: Sporcu önemli düğümleri bağlamayı ve farklı çizgiler arasında ayırım yapmayı öğrenecektir.

Aktiviteler El ele yöntemini kullanarak, sporcu bir şekil-8 düğüm atmayı öğrenecektir.

Elden ele yöntemi kullanarak, sporcu bir Cleat düğümü bağlamayı öğrenecektir.

El ele yöntemi kullanarak, sporcu bir Bowline bağlamayı öğrenecektir.

Sporcular, bir teknede kullanılan farklı çizgileri ve renk kodlamalarını belirlemeyi öğrenecekler.

**Şekil 8 Düğümü**



**Cleat Düğümü**



**Bowline Düğümü**



## Beceri Alanı 4 – Donatma

Amaç: Sporcular bir teknenin ekipmanını nasıl kurup indireceklerini öğrenecekler.

Faaliyetler: Donanma için gerekli tüm malzeme ve ekipmanları teknenin zemine veya güvertesine döşeyin. Sporcular her bir bileşeni isme ve amaca göre tanımlayacaktır. Sporcular pruvayı rüzgara doğru çevirecekler. Antrenörün talimatı üzerine, sporcu tekneyi teçhiz edecek. Sporcu, birleşik ortağın yardımı olmadan tekneyi teçhiz edecek ve sökecektir. Sporcu tüm ekipmanı uygun şekilde ve uygun yerde yerleştirecektir.



## Beceri Alanı 5 - RÜZGARı ALGILAMA

Amaç: Teknenin nasıl hareket ettiğini anlamak için denizcilerin rüzgarı anlamaları gerekir. Sporcular rüzgarın kendi güçleri olduğunu öğrenecekler. Ayrıca tekneyi rüzgarla temas halinde tutmanın onu hareket ettireceğini ve rüzgarın kendilerine çarptığını nasıl hissettiklerinin yelkenleri nasıl kuracaklarını belirleyeceğini öğrenecekler.

Aktivitelere: Sporcular rüzgara karşı ayakta dururlar. Sporcular rüzgar yönü işaretlerini aramalıdır: dalgalanan bayraklar, demir atmış teknelerin konumu, sudaki dalgalanmalar, yüzlerinde ki rüzgar.

Sporcular teknenin pruvasını rüzgara doğru çevireceklerdir. Sporcular tekneyi rüzgarın teknenin yan tarafında olacak şekilde çevireceklerdir. Sporcular tekneyi döndürerek rüzgarın kıç tarafından gelmesini sağlayacaklar.



## Beceri Alanı 6 - RÜZGAR VE YELKEN

Amaç: Sporcular rüzgarın tekneyi hareket ettirdiğini öğrenecekler. Rüzgarın tekneye nasıl çarptığına bağlı olarak yelkenleri nasıl ayarlayacaklarını öğrenecekler.

*NOT: Bu beceri suda değil karadayken çalıştırılmalıdır.*

Aktiviteler: Antrenör, yasak bölgeyi ve yelken sporunun noktalarını açıklayacaktır. Sporcular tekneyi teçhiz edecek. Sporcular teknenin rüzgarlı tarafına oturacaklardır. Sporcular teknede otururken rüzgarı hissedecekler. Antrenörün yönlendirmesi üzerine, sporcular yelkenlerin pozisyonunu değiştireceklerdir. Bu, rüzgarın onlara uyguladığı baskıyı gösterecektir. Sporcular çeşitli yelken noktaları için yelkenleri ayarlayacaklardır.

Orsa

WATCH  
VIDEO 1



Orsa Giden

WATCH  
VIDEO 2



Rüzgar Yönünü  
Belirlemek

WATCH  
VIDEO 3



**Yelkeni İskeleye  
Çevirmek**

**WATCH  
VIDEO 1**

**Sancak Tarafına  
Çevirmek**

**WATCH  
VIDEO 2**

**Yelkeni  
Dengeleme**

**WATCH  
VIDEO 3**



## Beceri Alanı 7 – YELKEN

Amaç; Sporcu, kontra ve dönme için uygun tekniği öğrenecektir.

Faaliyetler Sporcular tekneyi donatacaklar.

Sporcular teknede uygun güvenli pozisyonu öğreneceklerdir.  
Sporcu, yelken puanlarını gözden geçirecektir.  
Sporcular yelken yaparken yön değiştirmeyi öğrenecekler.  
Sporcular yelken halatını tutmanın ve kontrol etmenin ve dolaşmaları önlemenin doğru yolunu öğrenecekler.



Sporcular, tramola ve dönme için doğru prosedürleri öğreneceklerdir. Antrenörler, bu prosedür boyunca sporcuları her seferinde bir adımda fiziksel olarak yönlendirir.

**Güvenlik  
Pozisyonu**



**Kontra**



**Kavança**



**Kontra ve  
Kavança**



**Müdahale Sırasında  
Mürettebat  
Pozisyonu**



## Beceri Alanı 8 - EKİP GÖREVLERİ

Amaç: Mürettebat sistemini ve her üyenin bir teknenin seyrinde nasıl hayati bir rol oynadığını öğrenmek.

Aktiviteler: Sporcu, dümenci rolünü öğrenecek. Sporcu, yelken düzelticinin rolünü öğrenecek.

## Beceri Alanı 9 - SUDA YELKEN

Amaç: Sporcular uygun yelken tekniklerini öğreneceklerdir.

NOT: Denizde yapılan bu aktiviteler için tüm yelken ekibi bir arada olmalıdır.

Faaliyetler Ekip, tekneleri donatacak ve denize indirecek. Sporcular, birleşik ortaklar tarafında bir yelkene götürülecektir. Birleşik ortak, mürettebatın rollerini ve sorumluluklarını gözden geçirecektir. Ekip bir dizi kontra alıştırmaları yapacak. Ekip bir dizi Kavança çalışacak. Ekip, tüm yelken noktalarını bir araya getiren belirli bir parkurda yelken açacaktır. Sporcular yelkeni rüzgara göre düzenleme konusunda fiziksel yardım almalıdır. Takım suda kısa sürelerle başlamalı ve sporcuların kendine güveni arttıkça artmalıdır.

### Geminin Bağlanması



## Beceri Alanı 10 - SUDA - SEVİYE 2

NOT: Ekip kendinden emin ve Seviye 1 yelken kabiliyetine sahip olana kadar Seviye 2 antrenmanını kullanmayın.

Amaç: Yönlendirmeyi öğrenmek  
Aktiviteler Eldeki yardımı kullanarak, sporcu tekneyi yönlendirmeyi öğrenecektir.

### Tekneyi Suya İndirmeye Hazırlanma



### Tekneyi Suda İndirme



## Beceri Alanı 11 - BÜYÜK BOY PROSEDÜRLER

Amaç: Diğer ekip üyeleriyle alabora olmuş teknenin nasıl düzeltileceği konusunda çalışmayı öğrenmek.

Faaliyetler: Tüm ekip, PFD'leri giyerken yüzmek ve suda yürümek için zaman harcayacaktır. Kaptan, mümkünse önce sığ suda kontrollü bir alabora yapacak. Ekip, daha derin suda kontrollü bir alabora yapacak ve kürek kurtarma gerçekleştirecek.

NOT: Birleştirilmiş ortak, kurtarma için birincil sorumluluğu üstlenecektir. Sporcular, güven olmadıkça, yürüyüşe katılmamalıdır. Alabora tatbikatları yapılırken bir güvenlik botu istasyonda olmalıdır.

### Kapanma ve Kürek Kurtarma



## Beceri Alanı 12 – YARIŞ

Amaç: Başarılı ve güvenli bir yarış için gerekli olan bilgiyi kazanmak.

Aktiviteler: Sporcu yarış rotasını belirlemeyi öğrenecektir. Sporcu yarış başlangıç prosedürlerini öğrenecektir. Sporcu dönüş işaretlerini bulmayı öğrenecektir. Sporcular mürettebat rollerini ve prosedürlerini öğrenecekler.



**Yuvarlanma ve  
Penaltı Çemberini  
İşaretleme**



## Beceri İlerlemeleri

### Yetenek adı: Yelken Açmaya Hazırlanmak ve Yelkenliyi Donatmak

Sporcu yapabilir	Asla	Bazen	Sık Sık
Uygun alıştıırma için PFD'lerini takın ve ayarlayın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yelken koşullarına uygun kıyafetleri belirleyin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Güneş koruyucu eldiven, bot, şapkalar vb. giyin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rüzgarın yönünü belirleyin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flok Yelkini çözün	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Klipsleri kullanarak halatı pruvaya sabitleyin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yelken halatının kilidini Flok Yelkene sabitleyin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flok halatı ile kolu yukarı çekin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kilit düğümünü kullanarak halatı bağlayın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Halatı sarın ve sabitleyin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Halatı bloklardan geçirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Halatın bloktan çıkmasını önlemek için sekiz figürü durdurucu düğümü bağlayın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ana kılıfı çıkarın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ana yelkeni çöz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Halatın kilidini ana yelkene bağlayın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kilit yoksa, halatı ana yelkene sabitlemek için bir bowline düğümü bağlayın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ana yelkeni kaldırmak için ana halatı çekin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kilit düğümünü kullanarak ana halatı bağlayın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Halatı sarın ve sabitleyin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alf yaka gergisini donatın ve ayarlayın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İpi ya da halatı ayarlayın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Varsa, tahliye tapalarını takın ve sıkın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Toplam</b>			

**Antrenörlük İpucu:** Sporcular, tekneyi yelken açmaya hazırlamanın ve donanımın sökülmesinin ve antrenmanın ardından ekipmanın depoya geri gönderilmesinin tüm yönlerine dahil edilmelidir.

## Beceri adı: Seviye 1 – Yelkeni Rüzgara Göre Düzeltme

Sporcu yapabilir	Asla	Bazen	Sık Sık
Hangi halatın düzeltileceğini bilin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El üzerinden el kesme tekniğini gösterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Halatı uygun bağlama konumunda tutma becerisini gösterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kontra-Kavança sırasında halatı değiştirme becerisini gösterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tekneyi dengelemek için konumun değiştirme zamanı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rüzgar yönünü / açısını belirlemek için talimatları okuyun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diğer tekne trafiğini izleyin ve ortağınıza çarpışmayı önlemek için tavsiyede bulunun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Toplam</b>			

**Antrenörlük İpuçları:** Sporcunun, pozisyon değiştirebilecekleri tekne meyil ve sürat ile konfor seviyesini gözlemleyin. Birleştirilmiş ortağın, tekne dengesini buna göre korumak için konumunu ayarlaması gerekecektir. Sporcuya halatı nasıl çekeceğini ve istenen pozisyonda tutmayı öğrenmesine yardımcı olun.

## Beceri adı: Seviye 2 ila 5 - Tekneyi Yönlendirme

Sporcunuz yapabilir	Asla	Bazen	Sık Sık
Yekeyi kullanarak teknenin nasıl döndürüleceğini gösterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Düz bir rotayı nasıl koruyacağınıza gösterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nasıl kontra yapılacağını gösterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nasıl kavança yapılacağını gösterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nasıl yönlendirileceğini / durdurulacağını gösterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yelkenin karşısında oturmak ve tekneyi dengelemek için vücut pozisyonunun nasıl değiştirileceğini gösterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Toplam</b>			

## Beceri adı: Seviye 2 ila 5 - Ana Yelkeni Düzeltme

<b>Sporcunuz yapabilir</b>	<b>Asla</b>	<b>Bazen</b>	<b>Sık Sık</b>
Ana yelkeni nasıl içeri çekeceğinizi gösterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ana yelkeni nasıl uzaklaştıracağınızı gösterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ana yelkeni yelken noktası için ne zaman düzelteceğinizi gösterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ana yelkeni yelken noktası için ne zaman gevşeteceğinizi gösterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ana yelkeni nasıl tutturacağınızı gösterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ana yelkeni kontrollü bir şekilde nasıl döndürüleceğini gösterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rüzgar hızı arttığında alabora olmaktan kaçınmak için yelkeni nasıl ayarlayacağınızı gösterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Toplam</b>			



### **Alıştırma İpuçları**

- Antrenörü dinleyin
- Sporcularla birleşik ortaklarla ortaklık kurarken kişilikleri ve cinsiyeti göz önünde bulundurun
- Her uygulamanın amacının açıkça anlaşıldığından emin olun
- Sporcular ve birleşik ortaklar arasında soruları ve diyalogu teşvik edin
- Eğlenmeyi ve eğitim deneyiminin tadını çıkarmayı vurgulayın
- Ortaklarınıza saygı gösterin
- Değişen rüzgar ve hava koşulları için daima tetikte olun
- Sporcu için olumlu bir deneyim önce gelir
- Teknelerin donanımı çözüldükten sonra uygulamanın özetini yapın
- Sürekli büyümeyi teşvik etmek için her sporcu için olumlu bir başarı belirlemeye çalışın

### **Rekabet İçin İpuçları**

- Yarış kurallarına saygı gösterin
- Elinizden gelenin en iyisini yapın
- Diğer rakiplere saygı gösterin
- Çarpışmalardan kaçının
- Yetkililere saygı gösterin
- Ekipmanınıza dikkat edin
- Kursları ve sınıf bayrağınızı bilin



***Özel  
Olimpiyatlar***

**YELKENCİLİK ANTRENÖRLÜK REHBERİ**

Yelken Kuralları, Protokol & Etik Davranışlar

## İçindekiler

Yelken Kurallarının Öğretilmesi .....	41
Unified Sports® Kuralları .....	42
İtirazlar .....	43
Yelken Protokolü & Etik Kurallar .....	44
Sportmenlik.....	45
Yelkencilik Sözlüğü .....	47

## **Yelken Kurallarının Öğretilmesi**

Yelkencilik kurallarını öğretmenin en iyi zamanı, antrenman ve antrenman yarışlarıdır. Örneğin, antrenman yarışlarının tümü 26. Kural başlangıcını kullanmalıdır. Sporcular, bir yarışın başlangıcını gösteren zamanlamayı, sesleri ve bayrakları öğrenecekler. Yelken Yarış Kurallarının 2.Bölümü olan “Tekneler Buluştuğunda” bölümü her koşulda yelken seyrederken her zaman yürürlükte olacak ve uygulanacaktır. Yelken kurallarının tam listesi için lütfen Resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kuralları Kitabına bakın.

## **Spor Müsabakası Kuralları**

Yarışma Kurallarında Kurallar sözcüğü italiktir. Bu, kitapta yarışan tüm yelkencilerin aşına olması gereken bir tanım olduğu anlamına gelir. Yelken Yarış Kuralları, tüm Özel Olimpiyatlar uygulama ve yarışmalarında kullanılmaktadır. Resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kuralları, bir Sınıf Kuralları dizisi gibi RRS'nin en üstünde yer alır.

## United Sports® Kuralları

Resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kurallarında ve kurallar kitabında belirtilen değişikliklerde belirtilen United Sports® yarışması kurallarında çok az farklılık vardır. Eklemeler aşağıda vurgulanmıştır.

1. Bir kadro, orantılı sayıda sporcu ve partnerden oluşur. Kadro noktalarının tam dağılımı belirtilmese de, sekiz sporcu ve iki partnerden oluşan bir basketbol kadrosu, Özel Olimpiyatlar United Sports® Programı'nın hedeflerini karşılamıyor.
2. Müsabaka sırasındaki diziliş yarı sporculardan ve yarı partnerlerden oluşur. Tek sayıda oyuncuya sahip takımların (örneğin 11-A-Side Futbolu) her zaman oyunda partnerinden bir sporcu daha vardır.
3. Takım sporlarında bölüm ataması, tüm oyuncuların ortalama yeteneğine değil, kadrodaki en iyi oyunculara dayanır.
4. Takım sporlarında oynamayan yetişkin bir antrenör olmalıdır. Takım sporlarında oyuncu antrenörlerine izin verilmez.
5. Özel Olimpiyatlar Spor Kurallarında - Yelkencilik, her Seviyedeki her takımın, takım bileşimini ve kontrollü faaliyetlerini açıklar.

## İtirazlar

İtiraz prosedürleri, müsabaka kurallarıyla doğru ilişkilidir. Müsabaka yönetim ekibinin görevi kuralları uygulamaktır. Antrenör olarak, sporcularınıza ve takımınıza karşı göreviniz, resmi yelkencilik kurallarını ihlal ettiğini düşündüğünüz sporcularınız yarışırken meydana gelen herhangi bir hareket veya olaya itiraz etmektir. İtiraz etmeniz son derece önemlidir çünkü siz ve sporcunuz itiraz etmez ise istediğiniz sonucu alamayabilirsiniz. İtirazlar, bir müsabakanın programını etkileyen ciddi konulardır. Yelken Yarış Kuralları 5. Bölüm , İtirazları, Düzeltmeleri, Oturumları, Suistimalleri ve Temyizleri kapsar. Belirli bir müsabaka için detaylar, RRS'nin gerektirdiği şekilde, o müsabaka için Yarış Talimatlarında açıklanmıştır.

## Yelken Protokolü ve Etik Kuralları

### Uygulama Sırasında

1. Yarışmayı planladığınız gibi pratik yapın. Her zaman geçiş hakkına dikkat edin.
2. Kuralların gerektirdiği “dolu” dışında diğer teknelerle konuşmayın.
3. Teknede kalın. Yüzme antrenmandan önce / sonra içindir.
4. Uygulama yelkenleri ve teçhizatı depodan çıkarmakla başlar ve yelkenlerin katlanması ve arma ve diğer tekne parçalarıyla birlikte depoya geri alınmasıyla biter. Tüm ekipler işe yardımcı olmalı. Aileleri dahil edin. Eğlenceli hale getir.

### Yarışma Sırasında

1. Yukarıdaki uygulama listesi yarışmalar için de geçerlidir.
2. Tüm ekipler yarışma için Yarışmacı Briefingine katılmalıdır. Varsa sorular sorun ama şaka zamanı değil.
3. Takım üniformanızı giyin.
4. Tüm rakiplere karşı nazik olun.
5. Güvenlik durumunda, mümkünse tehlike altındaki gemiye yardım edin. Bu eylem, teknenizin sonucunu aksi halde olması gerekenden daha kötü hale getirirse, itiraz komitesinden düzeltme isteyin.

## Sportmenlik

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 antrenörlük yapacağınızla ilgili birkaç odak noktası ve fikri vurguluyoruz. Örnek olun.

### Rekabetçi Çaba

- Her etkinlik sırasında maksimum çabayı gösterin.
- Becerileri, müsabakada sergilediğiniz gibi aynı yoğunlukta uygulayın.
- Her zaman müsabakayı bitirin - asla pes etmeyin.

### Her Zaman Adil Oyun

- Her zaman kurallara uyun.
- Her zaman sportmen olun ve adil oyun sergileyin.
- Hakemlerin kararına her zaman saygı gösterin.

### Antrenörlerin Beklentileri

1. Sporcuların ve seyircilerin takip etmesi için her zaman iyi bir örnek olun.
2. Sporculara uygun sportmenlik sorumluluklarını öğretin, sportmenliğe ve etiğe öncelik vermelerini talep edin.
3. Hakemlerin kararlarına saygı gösterin, müsabaka kurallarına uyun ve taraftarları kışkırtabilecek hiçbir davranış sergileyin.
4. Rakip antrenörlere, yöneticilere, sporculara ve taraftarlara saygılı davranın.
5. Kamuoyunda yöneticiler ve rakip antrenörlerle el sıkışın.
6. Sportmenlik standartlarına uymayan sporcular için cezalar geliştirin ve uygulayın.

### Unified Sports®'da Sporcuların ve Yardımcıların Beklentileri

1. Takım arkadaşlarınıza saygılı davranın.
2. Bir hata yaptıklarında takım arkadaşınızı cesaretlendirin.
3. Rakiplere saygılı davranın: Müsabakadan önce ve sonra tokalaşın.
4. Hakemlerin kararına saygı gösterin, müsabaka kurallarına uyun ve seyirciyi kışkırtacak davranışlarda bulunmayın.
5. Adil bir müsabaka düzenlemek için hakemler, antrenörler, yöneticiler ve diğer katılımcılarla işbirliği yapın.
6. Rakip takım kötü davranış gösterirse misillemede bulunmayın (sözlü veya fiziksel olarak).
7. Özel Olimpiyatları temsil etmenin sorumluluğunu ve ayrıcalığını ciddiyetle kabul edin.
8. Kazanmayı kişisel olarak elinizden gelenin en iyisini yapmak olarak tanımlayın.
9. Antrenörünüz tarafından belirlenen yüksek sportmenlik standardını uygulayın.

### Antrenörlük İpuçları

- Tüm olaylardan sonra rakibi tebrik etmek, kazanmak veya kaybetmek gibi görgü kurallarını tartışın; her zaman öfke ve davranışları kontrol edin.
- Güvenlik durumlarında başkalarına yardım etmeyi öğretin.
- Kara derslerinde yelken geçiş hakkı kurallarını gözden geçirin.
- Her buluşma veya uygulamadan sonra sportmenlik ödülleri veya takdirleri verin.
- Sporcuları sportmenlik gösterdiklerinde daima övün.



## Unutmayın

- ◆ Sportmenlik, sizin ve sporcularınızın oyun alanı içinde ve dışında nasıl davrandığınız ile gösterilen bir tutumdur.
- ◆ Rekabet konusunda olumlu olun.
- ◆ Rakiplerinize ve kendinize saygı gösterin.
- ◆ Kızgın hissediyor olsanız bile daima duygularınızı kontrol altına alın.

## Yelken Sözlüğü

Terim	Tanım
<b>Apazlama</b>	Teknenin merkez hattına dik açılarda bir teknenin yan tarafı
<b>Aboard</b>	Teknenin içine ya da üstünde
<b>Çapa</b>	Bir tekneyi deniz dibinde tutmak için kullanılan bir alet
<b>Aft (Teknenin arkası)</b>	Kıç tarafına yakın veya kıç tarafına doğru.
<b>Görünen Rüzgar</b>	Hareket eden bir teknenin üzerinden akan rüzgar, teknenin hareketinden etkilenen "gerçek rüzgar" ın bir sonucudur.
<b>Ek - Takıntı</b>	Bir omurga kama girişi, tahta veya dümen gibi bir su altı yüzgeci.
<b>Kıç</b>	Teknenin arkası
<b>Destek</b>	Bir yelkeni rüzgar onu karşı taraftan yönlendirsin diye dışarı doğru itmek. Bir tekneyi yavaşlatmak veya sabitken pruvayı rüzgardan uzaklaştırmak için kullanılır.
<b>Geri Sarma</b>	Bir yelkenin ters yöne doğru esen rüzgarla birlikte ters rüzgar yapması.
<b>Bailer</b>	Tekneden suyu çıkarmak için kullanılan bir alet. Bir kazan, bir Sabot(yelkenli) için gerekli ekipmandır.
<b>Batten ( Takoz)</b>	Ek destek için yelkenin sülüklerine (dışına) yerleştirilen ince fiberglas veya ahşap çitalar.
<b>Tam Genişlik</b>	Bir teknenin maksimum genişliği
<b>Apazına Seyir</b>	Denizden gelen rüzgarla rüzgara yaklaşık 90 derece yelken açılması ve yelkenler yarı yolda yavaşlaması
<b>Rüzgara karşı ilerlemek</b>	Alternatif kontra rüzgar yönünde ilerleyin
<b>Bozgun</b>	Rüzgar yönüne doğru yelken açmak, yakın mesafeden, rüzgar yönüne doğru yol almak için.
<b>Acı Son</b>	Bir hattın sonu
<b>Blok</b>	Kendi yuvasına yerleştirilmiş bir kasnak. Bir blok, bir çizgi çekerken güç eklemeye yardımcı olacaktır. Teknenizdeki bloklarla doğru ölçü çizgisini kullanmanız önemlidir.
<b>Cıvata Halatı</b>	Direk veya buma bağlandığı yerde yelken açmak için ek güç vermede yelkenlerin orsa ve ayağının etrafına bağlanır.
<b>Bumba</b>	Yelkenin ayağını (altını) destekleyen yatay direk. Birisinin kafasına çarptığında çıkardığı sesden dolayı adlandırılmıştır.
<b>Palanga</b>	Bumdan direğin tabanına uzanan bir çizgi. Vang, bumu aşağıda tutmaya ve yelkenin arkasını (sülük) sıkıştırmaya yardımcı olur.
<b>Pruva</b>	Bir teknenin ön kısmı, sivri ucu.
<b>Kavis Çizgisi</b>	Ressam olarak da bilinir. Baş halatı, tekneyi iskeleye veya bir çekme halatına bağlamak için kullanılır. Minimum 10 feet bowline gerekli ekipman. Çap olarak " En azından en iyisi."

Terim	Tanım
<b>Geniş Apaz Seyir</b>	Rüzgârın teknenin arka köşesinden gelmesiyle (çeyrek) veya pruva ile rüzgarın kaynağından (gözünden) yaklaşık 120-160 derece uzaklıkta seyredilir.
<b>Alabora</b>	Rüzgârla bum ile aynı tarafa yönelmek, kazara savrulma olasılığını artırıyor.
<b>Filama</b>	Her yat kulübü için benzersiz bir amblem görevi gören, genellikle üçgen şeklindeki bir bayrak.
<b>Alabora olmak</b>	Yan ya da baş aşağı dönen bir tekne (kaplumbağa gibi).
<b>Alarga</b>	Bir ipi çözüp gitmesine izin vermek veya kamadan bir ipi çıkarmak ve gitmesine izin vermek.
<b>Katamaran</b>	İki paralel gövdeli bir tekne.
<b>Salma Omurga</b>	Teknenin ortasında gövdenin dibinden aşağı doğru inen ince, geniş bir pervane kanadı. Bu kanat, teknenin suda yanlamasına gitmesini önlemeye yardımcı olur. Rüzgar korunması veya bir kama ile aynı amaca hizmet eder.
<b>Çaba Merkezi</b>	Yelken alanı merkezi, güçlerin odak noktası yelken alanı tarafından oluşturulur.
<b>Yanal Direnç Merkezi</b>	Sualtı gövde profili merkezi, su altı levhalarının oluşturduğu kuvvetlerin odak noktasıdır.
<b>Kilit</b>	Bir hattın sabitlenebileceği bir bağlantı parçası.
<b>İskota yakası</b>	Yelkenin arka alt köşesi iskota yakasıdır. Yelkenin sülüğünün ayağıyla buluştuğu yerdir.
<b>Orsa</b>	Mümkün olduğunca rüzgara yakın seyretme.
<b>Dar Apaz Seyir</b>	Rüzgârla kirişin ilerisinde veya pruva ile rüzgarın gözünden yaklaşık 60 derece uzaklıkta seyretme.
<b>İskalarya Bağı</b>	İki yarım bağlantı düğümüne benzer. Çoğunlukla koruma için teknenin yan tarafına çamurluk asmak için kullanılır.
<b>Rota</b>	Bir teknenin bir varış noktasına ulaşmak için yönlendirildiği yön; veya pusula yönü; veya bir teknenin rüzgara göre seyrettiği açı.
<b>Tayfa</b>	Dümencinin bir teknede yelken açmasına yardım eden insanlar.
<b>Alçak Güverte</b>	Teknenin açık bir kısmı
<b>Cunningham</b>	Bir indirme hareketine benzer şekilde bir yelkenin ön kenarını (orsa) germek için kullanılan bir kontrol hattı.
<b>Kama Girişi</b>	Dikey olarak kaldırılan ve indirilen levha, karayı görmek yerine bağlı olan omurgadan farklı olarak rüzgar akışını azaltmak için kullanılır.
<b>Bot</b>	Açık bir tekne veya kabinsiz kısmen güverteli bir tekne.
<b>Dolly</b>	Tekneleri depolama raflarından fırlatma rampasına taşımak için kullanılan hafif bir römork.
<b>İzole Bant</b>	En azından geçici olarak hemen hemen her şeyi düzeltten, genellikle gri bant ağır hizmet tipi bir banttır. Asla yeteri kadar sahip olamazsınız.
<b>Kaloma vermek</b>	Bir ipi gevşetmek veya yelken açmak için.

Terim	Tanım
<b>Rüzgara Karşı</b>	Rüzgarın kaynağından; doğrudan rüzgarın estiği yöne, yelkensiz bölgeye.
<b>Fairlead</b>	Böyle bir yönü değiştirmeye yardımcı olan halat gibi çalışan bir hattın yönünü değiştirmek için kullanılan blok veya bağlantı parçası.
<b>Feathering</b>	Yelkenin ön tarafını durduran ya da orsa eden çok yakın bir rüzgara karşı yelken açma, hafifçe yelken tarafından üretilen gücü ve yelkenin yana yatma açısını tamamen durdurmadan azaltır.
<b>Fenders</b>	Bir tekne ile rıhtım veya diğer tekneler arasındaki sürtüşmeyi azaltan yastıklar
<b>Fiberglass</b>	Modern teknelerin çoğu fiberglastan yapılmıştır. Reçine kurduğunda çok sert olan reçine sıvısıyla dokuma bir malzemedir.
<b>Figure 8 Knot</b>	"8" şeklindeki durdurucu düğüm, bir hattın sonunda, bir kurtağzı veya gözün geçmesini önlemek için kullanılır.
<b>Fleet</b>	Yarış amaçlı denizciler, tecrübelerine göre filolarda gruplandırılır. Sabot "A" filosu, B, C ve C3 filolarının giderek daha temel hale gelmesiyle daha gelişmiş gruptur.
<b>Flying Junior</b>	FJ, iki kişilik bir teknedir. Genellikle lise yelken yarışmalarında kullanılan birincil bir genç eğitim teknesidir.
<b>Foot</b>	Yelkenin alt kenarı, (tack) ön köşe ve (clew) arka köşe arasındadır.
<b>Forestay</b>	İleri destek direk , genellikle, dikili teçhizatın bir parçası olan baştan direğe giden kablo.
<b>Give Way</b>	Başka bir tekneden kaçınmak için rotasını değiştirmesi gereken tekne, Yol Kurallarındaki yüklü tekne
<b>Gooseneck</b>	Direği buma bağlayan direğe menteşeli bir bağlantı parçası.
<b>Grommet</b>	Hatların yelken içinden veya yelkene bağlanmasına izin veren bir yelkendeki metal halka. Hem ıskota yakasında hem de orsada grometler vardır.
<b>Gudgeon</b>	Dümeni gövdeye bağlamak için kullanılan bir teknenin arkasındaki "U" şeklinde bir bağlantı parçası. Çoğu yelkenli sandalın iki kancası vardır.
<b>Halyards</b>	Bir yelkenin başına bağlanan ve yelkenleri direğe yükseltmek için kullanılan halatlar.
<b>Head</b>	Yelkenin tepesi.
<b>Header</b>	Rüzgarı pruvaya yaklaştıran rüzgar yönü değişikliği.
<b>Heading</b>	Herhangi bir anda teknenin gittiği yön.
<b>Head Up</b>	Teknenin pruvasını rüzgara doğru çevirme.
<b>Heel (Yan Yatmak)</b>	Bir tekneyi genellikle rüzgardan uzağa yaslama.
<b>Helm (Dümen)</b>	1) yeke; 2) bir teknenin rüzgara (hava dümenine) veya rüzgardan uzağa (rüzgar dümenine) doğru dönme eğilimi
<b>Helmsperson</b>	Tekneyi yönlendiren kişi, yani kaptan

Terim	Definition
<b>Hiking Out (Yana Yaslanma)</b>	Tekneyi suda düz tutmak için teknenin yan tarafına eğilme eylemi.
<b>Hiking Boots</b>	Yelkenin yana yaslanması için yana yatırma kayışını kullanırken bir denizcinin ayak bileklerini koruyan ve destekleyen kalın kauçuktan yapılmış özel botlar.
<b>Hiking Strap</b>	Bir yelkencinin yelkeni yana yaslarırken yelkenciye teknede tutmak için ayaklarını koyduğu alçak güvertenin altına tutturulmuş, genellikle sert, bazen rahatlık için kullanılan yastıklı bir kayış.
<b>Hull (Gövde)</b>	Teknenin gerçek gövdesi.
<b>INSA</b>	Uluslararası Napoli Sabot Derneği. Bu Sabot için sınıf birliğidir. Tüm Sabot yarış filosu üyeleri katılmalıdır.
<b>In Irons</b>	Tüm yelkenleri yana yatıran ve manevra kabiliyeti olmayan rüzgara doğru giden bir tekne.
<b>Inspection Port</b>	Teknenin gövdesinde, kaptanın onarım yapmak için gövdenin içine ulaşmasına veya suyu süngerle dışarı atmasına olanak tanıyan bir delik.
<b>Jib (Flok Yelkeni)</b>	İki veya daha fazla yelkenli teknelerde ön yelken. Küçük ve üçgen şeklindedir.
<b>Jibe (Gybe) (Kavança)</b>	Tekneyi rüzgardan uzaklaştırmak, böylece teknenin kıç tarafı rüzgârın içinden geçecek ve yelken(ler) yön değiştirecektir.
<b>Laser</b>	Popüler 14 ft. Yüksek performanslı tek el tekne. Olimpiyatlarda kadın ve erkek tek el yarışmasında kullanılır.
<b>Lee (Boca)</b>	Rüzgârdan korunaklı alan
<b>Leeward</b>	("Loo-ward" olarak telaffuz edilir) - rüzgardan uzak yön, teknenin rüzgar yönünün karşısındaki tarafı.
<b>Leech (Yelken Yakası)</b>	Yelkenin kıç kenarı. Sülük, yelkenin başını ve ağzını birbirine bağlar.
<b>Life jacket</b>	Denizciler suda iken yüzdürme sağlayan ceket tipi bir cihazdır. Sahil Güvenlik onaylı Kişisel Yüzdürme Cihazı (PFD) tüm Gençler tarafından iskelede veya sudayken takılmalıdır. Yalnızca yelek tipi ceket kabul edilebilir.
<b>Luff or Luffing</b>	1) Karula yakası ile yelkenin başı arasında, direğe en yakın yelkenin ön kenarı; 2) yelken çok fazla "gevşediğinden" veya tekne rüzgara doğru ilerlediğinden bir yelken ileri geri sallanırsa, yelkenin rüzgarın dalgalandığı bir bayrak gibi orsa olduğu söylenir. 3) tekne pruvasını rüzgara doğru çevirdiğinde teknenin orsa olduğu söylenir.
<b>Mainsheet</b>	Ana yelkeni içeri ve dışarı kontrol eden bum'a bağlı hat.
<b>Mast</b>	Yelkeni destekleyen dikey direk.
<b>Mast Blocks</b>	Direği ileri veya geri pozisyonda desteklemek için kullanılan küçük tahta veya plastik parçaları.
<b>Mast Tube</b>	Sabot üzerindeki direğin içine oturduğu ve direği destekleyen bir tüp.
<b>One-design</b>	Sabotlar, FJ'ler ve Lazerler gibi, gövdeleri, yelkenleri ve ekipmanlarını eşit tutmada boyut ve şekil için özel gereksinimleri olan herhangi bir tekne sınıfı.

Terim	Tanım
<b>Outhaul (Alt Yaka Gergisi)</b>	Ana yelken kamasına bağlanan ve yelkeni bom boyunca uzatmak için kullanılan bir ip. Alt yaka gergisi, yelkenin "derinliğini" kontrol eder.
<b>Paddle (Kürek)</b>	Acil durumda veya rüzgar olmaması durumunda tekneyi hareket ettirmek için kullanılan küçük bir tahta veya cihaz. Kürek, Sabotlarda ve birçok küçük teknede gerekli ekipmandır.
<b>Pintles</b>	Dümeni gövdeye bağlamak için teknenin kıç yatırması üzerindeki saplara yerleştirilen dümen üzerindeki pimler.
<b>Planing</b>	Bir tekne, pruva dalgasından kurtulmak ve su üzerinde gitmek için yeterince hızlanması.
<b>Port (iskele Yanı)</b>	Teknenin sol tarafının yanı sıra teknenin hangi rüzgar yönü üzerinde olduğunu ifade eder. Bir tekne "iskele" üzerindeyse rüzgar teknenin sol tarafından gelir.
<b>Ratchet Block (Kastanyola)</b>	Bunlar sadece tek yönde dönen özel bloklardır. Kastanyola bloğundan geçen çizgiyi kavrayıp, bu hat üzerindeki "çekmenin" bir kısmını hafifletiyorlar.
<b>Reach</b>	Rüzgârla yanlara doğru yelken açın. Örneğin, bir Kiriş menzili, pruvadan yaklaşık 90 derece, pruvadan 130-170 dereceye kadar geniş erişimle veya pruvadan 55-80 rüzgarla yakın mesafedir.
<b>Rudder (Pervane Kanadı)</b>	Dümen için kullanılan teknenin kıç yatırmasındaki hareketli su altı pervane kanadı.
<b>Run (Rota)</b>	Rüzgar kıçta veya neredeyse kıçta olacak şekilde rüzgarın ters yönünde yelken açma, yani Rüzgarla yelken açma.
<b>Sabot</b>	Genelde Güney Kaliforniya'da kullanılan popüler bir kişi yelkenli sandalı. 8 ft uzunluğundadırlar ve yaklaşık 100 lbs ağırlığındadırlar.
<b>Sail (Yelken)</b>	Tekne ekipmanının genellikle kumaştan yapılan ve direğe takılı olan ve teknenin birincil hareket nedeni olan kısmı.
<b>Sailing Instructions (Yelken Talimatları)</b>	Her yarışta, bunlar tüm yarışmacılara sunulur. Denizcilere günün programı, başlama sırası, açılacak kurslar vb. Hakkında önemli bilgiler verilir.
<b>Sea breeze (Deniz Meltemi)</b>	Kara üzerinde yükselen ılık hava ve onun yerine soğuk okyanus rüzgarının neden olduğu okyanustan gelen rüzgar,
<b>Shackle</b>	U şeklinde pimli metal bir halka. Yelken halatını kolun başına (üst) bağlamak gibi nesnelere birbirine bağlamak için kullanılır.
<b>Sheets (Iskota)</b>	Bir teknedeki yelkenin içeri ve dışarı hareketini kontrol etmek için kullanılan tüm çizgiler.
<b>S-Hook</b>	Hızlı bağlanma ve bağlantı kesme olanağı sağlayan, birçok kontrol hattının ucunda kullanılan paslanmaz çelikten "S" şeklinde bir kanca
<b>Shrouds</b>	Direği teknenin yanlarına tutan ve yelkenlerin gücünü destekleyen teller. Ayakta duran teçhizatın bir parçası.
<b>Skipper (Kaptan)</b>	Tekneden sorumlu kişi, genellikle tekneyi yönlendiren kişidir.
<b>Skippers Meeting</b>	Tüm yelken yarışları bir Kaptan Toplantısı ile başlar. Toplantı, Yelken Talimatlarını, özel kuralları gözden geçirir ve soruları cevaplar. Zamanı ve yeri belirlemek için Yarış Bildirimi (NOR) veya Yelken Talimatlarını kontrol edin.
<b>Stand on</b>	Rotayı korumak için, Yol Kuralları'ndaki ayrıcalıklı tekne.

Terim	Tanım
<b>Starboard (Sancak)</b>	Teknenin sağ tarafını ifade eder. Rüzgar sancak tarafındayken (teknenin sağ tarafından gelirken) tekne "sancak yönü" üzerindedir.
<b>Stern (Kıç)</b>	Bir teknenin kıç (arka) ucu.
<b>Stopper Knot (Stoper Düğüm)</b>	Şekil 8 düğümünde olduğu gibi, bir hattın sonundaki bir bloktan geçmesini önlemek için bir düğüm.
<b>Tack (Kontra)</b>	1) Bir teknenin pruvası rüzgarın estiği yöne doğru geçerse, puntalama olduğu söylenir. 2) Teknenin seyrettiği yön (bkz. Sancak ve iskele). 3) Yelkenin orsa ile ayağının buluğuğu alt ön köşesi.
<b>Telltale (Dümen Göstergesi)</b>	Yelkendeki hava akışını göstermek için ana yelkenin orsa veya esnek çubukların olduğu torbanın yakınında yelkene tutturulmuş küçük uzunluklarda hafif malzeme.
<b>Thwart (Oturma Tahtası)</b>	Bir Sabot'un merkezinde yapısal gemi bordası. Gençler yelken yaparken engelin yanında oturmalıdır.
<b>Tiller (Yeke)</b>	Dümenin tepesine bağlanan uzun tahta parçası. Bir yandan diğer yana hareket ettirildiğinde teknenin yönünü değiştirir.
<b>Tiller Extension (Yeke Uzantısı)</b>	Yekeye takılı, kaptanın öne otururken veya dışarı çıkarken tekneyi yönlendirmesini sağlayan menteşeli bir uzantı. Bu, programdaki tüm tekneler için standart ekipmandır.
<b>Transom (Kıç Ayna)</b>	Teknenin en arka kenarına vasistas denir. Tekne adının sıklıkla boyandığı yerdir.
<b>Traveler</b>	Bumun ve ana yelkenin yanlamasına hareketini kontrol eden bir hat veya iz.
<b>Trim</b>	1) Bir yelkende çekmek veya "kaplamak". 2) Bir teknenin baş ve kıç dengesi veya 3) rüzgardan en iyi şekilde yararlanmak için yelkenlerin ayarlanmasına atıfta bulunmak için kullanılabilir.
<b>True Wind</b>	Sabit bir cisim tarafından hissedilen rüzgarın hızı ve yönü.
<b>Turtle, Turn Turtle</b>	Bir gemi alabora olduğunda ve gövdesi suyun üzerinde olacak şekilde tamamen ters çevrildiğinde ve direği battığında.
<b>US SAILING</b>	Amerika Birleşik Devletleri Yelken Derneği. Tüm ABD denizcileri bu organizasyona ait olmalıdır. US Sailing, tüm Gençler Ulusal Yelken Şampiyonası etkinliklerine sponsorluk yapmaktadır.
<b>Weather</b>	Rüzgara doğru.
<b>Windward</b>	Rüzgarın geldiği genel yön.
<b>Wing and Wing</b>	Ana yelkenle rüzgârın önünde koşmak ve teknenin zıt taraflarında floklamak