

Özel Olimpiyatlar Spor Rehberi



Badminton

Ozel Olimpiyatlar
Antrenörlük Rehberi

Özel
Olimpiyatlar





**Özel
Olimpiyatlar**

BADMINTON ANTRENÖRLÜK REHBERİ

Badminton Antrenmanı ve Müsabaka Sezonunu Planlama

Çeviri Editörü

Prof. Dr. Mahmut AÇAK

Çeviren

Dr. Mehmet KARTAL

ISBN: 978-625-8278-13-2

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

2022



İçindekiler

Amaçlar ve Hedefler.....	3
Badminton Antrenmanı ve Müsabaka Sezonunu Planlama	7
Badmintonda Antrenman Programı Planlamanın Temel Bileşenleri.....	10
Etkili Antrenman Programlarının İlkeleri	11
Başarılı Antrenman Programları Gerçekleştirmek İçin İpuçları	12
Güvenli Antrenman Programları Gerçekleştirmek İçin İpuçları	13
Güvenlik İçin Hazırlık	14
Badminton Antrenman Müsabakaları	15
Badminton Antrenman Programı Planlama	16
Takım Oyuncularının Seçilmesi	19
'Unified Sports®' İçin Anlamlı Katılım Oluşturma	20
Spor Becerileri Değerlendirme Kartı	21
Özel Olimpiyatlar Spor Becerileri Değerlendirmesi.....	22
Günlük Performans Kaydı	25
Badminton Kıyafetleri.....	26
Badminton Ekipmanları.....	27



Özel Olimpiyatlar Badminton Antrenörlük Rehberi Badminton Antrenmanı ve Müsabaka Sezonunu Planlama

Amaçlar ve Hedefler

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

Sporculardaki spor güveni, katılımı eğlenceli hale getirir ve sporcunun motivasyonu için önemlidir.

Hedef Belirleme

Hedef belirlemek, sporcu ve antrenör ile ortak bir çabadır ve sporcunun antrenman ve müsabaka planını oluşturmak için kullanılmalıdır. Müsabaka ortamına benzer ortamlarda egzersiz programları 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 ve Uzun vadeli hedefler
- ◆ Sporcunun hedefi benimsemesi
- ◆ Zorluktaki çeşitlilikler
- ◆ Hedef ölçümü

Bir antrenörün başarılı bir program oluşturması için hedeflerinin 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 dâhil 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
- ◆ Küçük kazançları ödüllendirmek

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 takımdaki sporcular daha iyi performans gösterdiği için müsabakayı kazanamayabilir. Tersine, rakip takımdaki sporcular daha düşük bir seviyede performans gösterirse, sporcular kötü performans gösterebilir ve yine de bir müsabakayı kazanabilir.

Başarı Hedefleri

Başarı Hedefleri tüm ekip 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. Gerçekleşmesi 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 ve 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.
- ◆ 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.
- ◆ Oyuncular hedef belirleme sürecine dâhil 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.



Özel Olimpiyatlar Badminton Antrenörlük Rehberi Badminton Antrenmanı ve Müsabaka Sezonunu Planlama

Kısa Vadeli Badminton Hedefleri

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

- ◆ Badminton terimlerini anlamak
- ◆ Takım olarak oynamayı öğrenmek
- ◆ Oyun sırasında karar vermek
- ◆ Badmintonun güvenlik kurallarını öğrenmek
- ◆ Badmintonda puanlamayı öğrenmek

Uzun Vadeli Badminton Hedefleri

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

- ◆ Fiziksel uygunluğun artırılması
- ◆ Motor koordinasyonunu ve genel motor verimliliğini artırmak
- ◆ Badminton kuralları ve oyunu bilgisi
- ◆ Bireysel teknik ve taktik beceriler



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 ve sonuçla ilişkili mi?
5. Hedef, sporcu için onu başarmak ve çalışmak isteyecek kadar önemli mi?
6. Hedef sporcunun hayatını farklı kılacak mı?
7. Sporcu hedefe ulaşmak için çalışırken hangi engellerle karşılaşabilir?



Özel Olimpiyatlar Badminton Antrenörlük Rehberi Badminton Antrenmanı ve Müsabaka Sezonunu Planlama

Badminton Antrenmanı ve Müsabaka Sezonunu Planlama

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

Tüm beceri setleri için sadece bir Antrenör olması, tüm antrenmanları yönetmesi, sporcunun fiziksel yeteneklerini bilmesi ve yüklenme –dinlenme ilişkisi için önemlidir.

İlk antrenman programları, sporcunun müsabakaya başlayabilmesi için mümkün olan en kısa sürede sporcuların 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 çalışması gerektiğini değerlendirebilir ve başlangıçta bunlara daha fazla zaman ayırabilirsiniz.

Antrenman Planı Geliştirme

Yeni bir badminton sezonu yaklaşırken, başarı için temel unsurlar olarak beceri ihtiyaçlarını, fitness ihtiyaçlarını ve eğlenceyi göz önünde bulundurun. Sporcular başarılı bir şekilde katılmak için yeterli beceriler geliştirmeli, müsabakalardan zevk almak için minimum fitness seviyelerini geliştirmeli ve sezon boyunca onları motive etmeye yardımcı olmak için antrenman programları sırasında eğlenceli aktiviteler yapılmalıdır.

Örnek Antrenman Planı

Başarılı antrenman planları, sezon öncesi, sezon ve sezon sonrası etkinlikleri içerir. Aşağıda, her biri için dahil edilmesi gereken program örnekleri verilmiştir.

Sezon Öncesi

- ◆ Bir badminton salonuna veya kulübüne katılın
- ◆ Bir badminton oynama tesisi bulun
- ◆ Antrenman ve müsabaka sırasında sporcuların taşınmasına, yönetilmesine ve antrenörlük yapmasına yardımcı olacak gönüllüler alın
- ◆ Sezon için sekiz haftalık bir antrenman programı oluşturun
- ◆ Tüm sporcuların gerekli fiziksel muayenelerinin tamamlandığından ve gerekli tüm formları doldurduğundan emin olun
- ◆ Mümkünse, yerel veya bölgesel oyunlardan önce diğer yerel programlarla antrenman maçları planlayın
- ◆ Sezon için hedeflerinizi yazarak belirleyin
- ◆ Zihinsel engelli kişileri (nöbetler gibi) etkileyebilecek durumlar için ilk yardım ve acil durum prosedürlerine aşina olun

Sezon

- ◆ Sekiz haftalık antrenman programınızı uygulayın
- ◆ Antrenman programları planlayın ve bir sonraki antrenmanı daha iyi hale getirecek, tüm sporcuların hissetmesine ve başarılı olmasına yardımcı olacak ayarlamalar yapmayı düşünün
- ◆ Sezon boyunca hem işbirlikçi hem de rekabetçi deneyimleri planlayın ve kullanın

Sezon Sonrası

- ◆ Sezon öncesi hedeflerinizi değerlendirin
- ◆ Ebeveynlerden ve sporculardan bir program değerlendirme formu doldurmalarını isteyin
- ◆ Her sporcunun başarılarını belirleyin, bu bilgileri sporcu ve ebeveynler ile paylaşın.



Sekiz Haftalık Antrenman Programı Örneği

Gençler için ideal antrenman programı, sporcuların yaşına ve yetenek düzeyine bağlı olarak 45 ile 75 dakika arasında sürer.

Aşağıdaki sekiz haftalık antrenman programı, farklı yeteneklere sahip sporcularla başarılı bir şekilde uygulanmış ve sporcuların haftada bir kez yaklaşık bir saat toplanacağını varsaymaktadır. Bu plan yalnızca örnek olarak tasarlanmış, sporcularınızın ihtiyaçlarına ve yeteneklerine göre uyarlanmalıdır. En iyi senaryoda, antrenman yapmak için sekiz haftadan çok daha uzun süre ve müsabaka için çok daha fazla fırsatınız olacak.

1.Hafta	
1.Antrenman	<ul style="list-style-type: none">Aşağıdakileri tanıttın;<ul style="list-style-type: none">✓ Savunma ve hücum oyuncusunun temel pozisyonu✓ Tutuş✓ Forehand vuruşlar✓ Backhand vuruşlar✓ Alternatif vuruşlar✓ Partner olmak✓ <i>El altından</i> kısa servis tekniği✓ <i>Bir partner ile saha ortasından el altından ralliler</i>✓ Bir partner ile fileye yakın el altından ralliler (<i>filede drop</i>)

2.Hafta	
2.Antrenman	<ul style="list-style-type: none">✓ El altından servis ve filede drop'u gözden geçirin✓ Hazır pozisyonunu öğret✓ Yüksek derin servisleri öğret (uzun servis)✓ Forehand baş üstü clear vuruşları öğret✓ Baş üstü drop ve el altından fileden aşırıtmayı öğretin✓ Partner ile baş üstü atışlar ve drop ralliler oynayın✓ Filede rekabetçi kısa kort oyunu oynayın

3.Hafta	
3.Antrenman	<ul style="list-style-type: none">Aşağıdakileri tanıttın;<ul style="list-style-type: none">✓ Hazır pozisyon✓ Kısa servisler✓ Uzun servisler✓ <i>Baş üstü clear vuruşlar</i>✓ <i>Droplar (file önüne kısa top bırakma)</i>• Drive (düz) atışını yapmayı öğret• Baş üstünden forehand smaç (küt) vuruşunu öğretin• Tekler rallileri oynatın

4.Hafta	
4.Antrenman	<ul style="list-style-type: none">• Tüm vuruşları gözden geçirin• Tekler oyununun temel kurallarını, puanlamasını ve stratejisini öğretin• Tekler puanlama yöntemini kullanarak tekler rallileri oynayın

5.Hafta	
5.Antrenman	<ul style="list-style-type: none">• Tüm vuruşları gözden geçirin• Smaç (şut) savunmasını ve baş üstü backhand clear vuruşları öğret• Bir vuruş kombinasyonu kullanarak ortak ralli drillerini kullanın.



Özel Olimpiyatlar Badminton Antrenörlük Rehberi Badminton Antrenmanı ve Müsabaka Sezonunu Planlama

6.Hafta	
6.Antrenman	<ul style="list-style-type: none">• Tüm vuruşları gözden geçirin• Çiftler oyunu oynamayı öğretin• Çiftler oyun kurallarını ve puanlamasını öğretin• Çiftler puanlama yöntemini kullanarak çiftler ralli oynatın

7.Hafta	
7.Antrenman	<ul style="list-style-type: none">• Müsabaka kurallarını gözden geçirin• Maç oynamak için son hazırlık• Tekler ve çiftler için alıştırma oyunları oynayın

8.Hafta	
8.Antrenman	<ul style="list-style-type: none">• Maç ayarlayın

Sporcuların yerel veya bölgesel rekabetin ötesinde devam edebilmesi için antrenman ideal olarak 8. Haftadan sonra devam etmelidir. Tüm durumlara ve beceri seviyelerine uyacak tek bir genel eğitim programı oluşturmak son derece zordur. Lütfen yukarıdaki örneği bir başlangıç noktası olarak kullanın ve sporcularınızın ihtiyaçlarını karşılamak için her antrenman programını tekrarlayın.

Çok çeşitli yeteneklere sahip sporculara antrenörlük yapıyorsanız, yetenek gruplaması sporcularınızın uygun zorluk seviyelerinde antrenman yapmasına yardımcı olmak için çok yararlı olabilir. Farklı beceri seviyelerine sahip sporculara öğretmek ve antrenörlük yapmak için yardımcı antrenörler alın.

Sezon Sonu Aktiviteleri

Sezonun sonunda, daha yüksek etkinliklere giden sporcuları eğitmeye devam edebilirsiniz. Ek olarak aşağıdakileri tamamladığınızdan emin olun:

- Tesis sahibine /yöneticisine teşekkür edin
- Yardımcı antrenörlere teşekkür edin
- Gönüllülere teşekkür edin

Diğer sezon sonrası aktiviteler şunları içermelidir;

- Medyaya sezonla ilgili haber ve fotoğraf göndermek
- Sezonu değerlendirmek
- Gelecek yılın sezon planını geliştirmek



Badmintonda Antrenman Programı Planlamanın Temel Bileşenleri

Her antrenman programı aynı temel bileşenleri içermelidir. Her unsur için harcanan zaman, antrenman programının amacına ve belirli bir program için mevcut olan süre miktarına bağlı olacaktır. Aşağıdaki bileşenlerin bir sporcunun günlük antrenman programına dahil edilmesi gerekir:

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

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

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



Özel Olimpiyatlar Badminton Antrenörlük Rehberi Badminton Antrenmanı ve Müsabaka Sezonunu Planlama

Etkili Antrenman Programlarının İlkeleri

Tüm sporcuları aktif tutun	Sporcunun aktif bir dinleyici olması gerekir.
Net, kısa hedefler oluşturun	Sporcular kendilerinden ne beklediğini bildiklerinde öğrenme gelişir.
Açık ve kısa talimatlar verin	Gösterin — talimatın doğruluğunu artırın.
İlerlemeyi kaydedin	Sizin ve sporcularınızın birlikte ilerlediğinizin farkında olun.
Olumlu geribildirim verin	Sporcunun iyi yaptığı şeyleri vurgulayın ve ödüllendirin.
Çeşitlilik sağlayın	Çeşitli egzersizler — eğlenceli oyunlar
Keyif almayı teşvik edin	Antrenman ve rekabet eğlencelidir, siz ve sporcularınız için bu şekilde kalmasına yardımcı olun.
İlerlemeler oluşturun	Aşağıdakiler ilerlediğinde öğrenme artar: Bilinenden bilinmeyene— başarılı bir şekilde yeni şeyler keşfetmek Basitten karmaşığa- yapabileceğini anlamak Genelden Özele—neden bu kadar sıkı çalıştığının farkında olmak
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 Programları Gerçekleştirmek İçin İpuçları

- Yardımcı Antrenörlerin rollerini ve sorumluluklarını antrenman planınıza göre belirleyin.
- Mümkünse, sporcular gelmeden önce tüm ekipmanı hazırlayın.
- 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. Pasif hareketlerle herkesi bir egzersizle meşgul edin.
- Her zaman egzersiz sonunu dört gözle bekleyecekleri şekilde, 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.



Özel Olimpiyatlar Badminton Antrenörlük Rehberi Badminton Antrenmanı ve Müsabaka Sezonunu Planlama

Güvenli Antrenman Programları Gerçekleştirmek İçin İpuçları

Antrenörler; sporcuların badmintonun risklerini bilmesini, anlamasını ve kabullenmesini sağlama sorumluluğu altındadır. Sporcuların güvenliği ve iyi hissetmesi antrenörlerin öncelikli endişeleridir. Badminton 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-açma germe (stretching) yapın.
- Oyuncularınızın genel kondisyon seviyesini geliştirmek için antrenman yapın. Performansı yüksek olan oyuncuların yaralanma olasılığı düşüktür. Antrenman drillerini aktif hale getirin.
- Tüm ekipmanların çalışır durumda olduğundan emin olun.

Antrenman ve müsabaka programlarından önce sporcuların güvenliğine dikkat etmek antrenörün sorumluluğundadır. Saha alanı, ısınma hareketleri, esneme hareketleri, beceri çalışmaları, müsabaka etkinlikleri ve soğumaların tümü dikkatli bir gözle görülmelidir.



Güvenlik İçin Hazırlık

Her Antrenman / Müsabaka Öncesi

Her antrenman ve müsabaka öncesi aşağıdaki soruları sorun:

- ✓ Kort alanı temiz mi?
- ✓ Yakında bir ilk yardım çantası var mı?
- ✓ Buz paketi veya buzlar hazır mı?
- ✓ Acil durum telefon numaraları hazır mı?
- ✓ Yakınlarda telefon var mı?
- ✓ Sporcular oyun için uygun şekilde giyinmişler mi?
- ✓ Fileler sağlam ve resmi yükseklikte kurulmuş mu?
- ✓ Sporcular, ağır antrenman çalışmaları ve rekabete dayalı oyunlardan önce yeterli bir ısınma ve dinamik germe periyoduna sahip miydi?

Her Antrenman / Müsabaka Sırasında

Her antrenman ve müsabaka sırasında aşağıdaki soruları sorun:

- ✓ Yaralanma potansiyelini en aza indirmek için ekstra servis araçları sahanın dışında tutuluyor mu?
- ✓ Katılımcılar, diğer oyuncularla ilgili olarak güvenli koşullar altında pratik yapıyor mu?
- ✓ Oyuncular antrenman sırasında dinleniyor ve görevde kalıyor mu?
- ✓ Antrenman programında su molaları var mı?

Her antrenman / Müsabaka Sonrasında

Her antrenman ve müsabaka sonrasında aşağıdaki soruları sorun:

- ✓ Sporcular düzgün bir şekilde esnedi ve soğudu mu?
- ✓ Sporcular yeterli miktarda sıvı içti mi?
- ✓ Sporcular ekipmanları uygun depolama alanlarına iade ettiler mi?



Özel Olimpiyatlar Badminton Antrenörlük Rehberi Badminton Antrenmanı ve Müsabaka Sezonunu Planlama

Badminton Antrenman Müsabakaları

Ne kadar çok müsabaka yaparsak o kadar iyi oluruz. Badminton Özel Olimpiyatları için stratejik planın bir parçası, yerel seviyelerde daha fazla spor gelişimi sağlamaktır. Müsabaka sporcuları, antrenörleri ve tüm spor yönetimi takımını motive eder. Programınıza mümkün olduğunca çok sayıda müsabaka fırsatı ekleyin.

Aşağıda birkaç öneri sağladık:

- Özel Olimpiyatlar yerel veya bölgesel badminton turnuvasına ev sahipliği yapın.
- Diğer yerel , Özel Olimpiyatlar badminton programlarından sporculara ev sahipliği yapın veya antrenmanlarına katılın.
- Sporcularınızın onlarla antrenman yapıp yapmayacağını yakındaki bir okula / kulüp takımına sorun.
- Sporcuları yerel bir üniversite veya kulüp badminton maçını izlemeye götürün, mümkünse televizyonda yayınlanan bir maç izleyin.
- Her eğitim programının sonuna müsabaka bileşenlerini dahil edin.





Badminton Antrenman Programı Planlama

Her antrenman programından önce, program sırasında herkesin ne yapacağını yazması için biraz zaman ayırın. Herkesin kendisini önemli ve ihtiyaç duyulduğunu hissetmesi için her yardımcı antrenöre görev verin. Her sporcunun her programda ulaşması için kısa hedefler belirleyin. On beş dakikalık hazırlık, kaliteli bir antrenman programı ile ortalama bir program arasındaki fark anlamına gelebilir.

Sezon başlarında her sporcu Spor Becerileri Değerlendirmesini tamamlamalıdır. Bu test, her bir sporcunun yetenek aralığını değerlendirmenize olanak tanır. Böylece iyileştirme için uygun hedefler belirleyebilirsiniz. Her sporcunun en çok gelişmeye ihtiyaç duyduğu beceriler üzerinde çalışması için uygulamayı kişiselleştirin.

Badminton için bir antrenman programı aşağıdaki bileşenleri içermelidir:

- Isınma ve dinamik germe
- Öğretim, uygulama ve rekabet aktiviteleri
- Fitness ve kondisyon aktiviteleri.
- Soğuma ve duyurular



Özel Olimpiyatlar Badminton Antrenörlük Rehberi Badminton Antrenmanı ve Müsabaka Sezonunu Planlama

Tutarlı antrenman rutinleri veya protokolleri, tüm öğrenenler için, özellikle de yeni başlayanlar için faydalıdır. Olası bir antrenman programı aşağıda özetlenmiştir:

Bileşenler	Süre	Faaliyetler
Isınma ve Dinamik Esneme	10-15 Dakika	<ul style="list-style-type: none">• Basit ısınmalar (8-10 dakika)• Dinamik esnemeler (5-7 dakika)
Öğretim, Uygulama ve Rekabet Aktiviteleri	3-45 Dakika	<ul style="list-style-type: none">• Yeni becerileri gözden geçirin veya öğretin (anahtar ipuçlarını veya cümleleri vurgulayın)• Nasıl uygulama yapılacağını netleştirmek için gösterileri kullanın (beceri uygulama ve alıştırmaya formatı)• Uygulama gruplarına bölün ve pratik yapın• Grup becerisi düzeltme ihtiyaçlarını (iyileştirmeler) arayın ve gerektiğinde düzeltin• Beceriler geliştikçe, rekabet fırsatları arayın. Sporcuların bir hedefi vurup vuramayacağını veya arka arkaya başarılı bir şekilde atış yapıp yapamayacağını yada değiştirilmiş bir oyun oynayıp oynayamayacağını görün. Bunlara, uygulama deneyimleri denir. Bunlar motivasyon ve eğlence için öğretme ve uygulama sürecine dahil edilmelidir. Uygulama deneyimi, doğası gereği rekabetçi ve işbirliğine dayalı olabileceği gibi tek, ortak veya küçük grup deneyimleri de olabilir.• Egzersizler daha hareket odaklı hale geldikçe, kondisyonlanma (spora özgü zindelik) beceri gelişimi ile kademeli olarak artacaktır.
Kondisyon	5-10 Dakika	Badmintona özgü ayak çalışması uygulamalarını yalnızca egzersiz programlarında fitness gelişimini teşvik edecek yeterli hareket yoksa yapın. Her antrenman seansında, badminton sporu için zindelik gelişimini teşvik etmek için yeterli hareket egzersizleri ve oyun zorluklarını dahil etmeye çalışın. Spor pratiği yoluyla fitness , özellikle başlangıç ve orta seviyelerde, izole edilmiş spor aktivitelerinden daha eğlencelidir.
Soğuma, Esneme ve Duyurular	5 dakika	<ul style="list-style-type: none">• Esneme dahil soğuma aktiviteleri• Duyurular• Bir takım tezahüratı veya diğer moral yükselticilerle bitirin



Antrenman Programı Planlamak İçin İpuçları

1. Ne yapmak istediğinizi ve programdan önce bunu nasıl yapmayı planladığınızı bilin.
2. Başka bir beceriyi öğretmeden önce sporculara yeni bir beceriye aşina olmaları için bolca zaman verin.
3. Esnek olun ve sporcuların ihtiyaçlarını karşılayın.
4. Sporcular mevcut aktiviteye ilgilerini kaybetmeden önce şans aktiviteleri tanıyın.
5. Sporcuların sıkılmaması için egzersiz ve aktiviteleri kısa tutun.
6. Egzersizin sonunu eğlenceli bir grup etkinliğine ayırın, böylece sporcular dört gözle bekleyecekleri bir şeyler bulsunlar.

Uygulamaya getirebileceğiniz en önemli iki unsur, yüksek düzeyde bir coşku ve esnek olma isteğidir. Aktiviteleri zorlu ve eğlenceli tutun, sporculara her zaman olumlu geri bildirim verin.



Özel Olimpiyatlar Badminton Antrenörlük Rehberi Badminton Antrenmanı ve Müsabaka Sezonunu Planlama

Takım Oyuncularının Seçilmesi

Geleneksel Özel Olimpiyatlar veya Birleşik Sporlar takımının başarılı bir şekilde geliştirilmesinin anahtarı, takım oyuncularının uygun şekilde seçilmesidir. Aşağıda sizin için bazı temel noktalar verilmektedir.

Cinsiyet Gruplaması

Mümkün olduğunda takımlar cinsiyete göre gruplandırılmalıdır. Karma takımlar yasak olmasa da, kadın sporcular isterlerse sadece kadınlara özel bir bölümde oynama seçeneğine sahip olmalıdır.

Yetenek Gruplaması

Takımın tüm oyuncuları benzer spor becerilerine sahip olduğunda takımdan en iyi şekilde verim alınır. Diğer takım arkadaşlarından çok daha üstün yeteneklere sahip oyuncular, ya rekabeti kontrol eder ya da potansiyelleriyle rekabet etmeyerek başkalarına uyum sağlar. Her iki durumda da etkileşim ile ekip çalışmasının hedefleri azalır ve gerçek bir rekabet deneyimi elde edilemez. Örneğin, 8 yaşındaki bir çocuk 30 yaşındaki bir sporcuya karşı veya onunla rekabet etmemelidir.

Yaş Gruplaması

Takımın tüm oyuncularının yaşları birbirine yakın olmalıdır:

- 21 yaş ve altı sporcular için 3-5 yıllık sporcular
- 22 yaş ve üzeri sporcular için 10-15 yıllık sporcular



'Unified Sports-Birleşik Sporlar' İçin Anlamlı Katılım Oluşturma

Unified Sports, Özel Olimpiyatların felsefesini ve ilkelerini benimsemektedir. 'Unified Sports' takımınızı seçerken sezonun başında, sırasında ve sonunda anlamlı katılım elde etmek istersiniz. Tüm sporcular anlamlı katılım sağlamak amacıyla birleşik takımlar düzenler. 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 katılımını sağlamak, herkes için olumlu ve ödüllendirici bir deneyim sağlar.

Anlamlı Katılımın Göstergeleri

- Takım arkadaşları, kendilerine veya başkalarına yaralanma riski oluşturmadan hareket eder.
- Takım arkadaşları müsabaka kurallarına göre hareket eder.
- Takım arkadaşları takımın performansına katkıda bulunma yeteneğine ve fırsatına sahiptir.
- Takım arkadaşları becerilerini diğer sporcuların becerileriyle nasıl birleştirebileceğini anlar ve bu durum daha az beceriye sahip oyuncuların performansının artmasını sağlar.

Takım Oyuncuları Olduğu Zaman Anlamlı Katılım Sağlanmaz

- Takım arkadaşlarına kıyasla daha üstün becerilere sahiplerdir.
- Takım olarak değil sahada bir Antrenör gibi hareket ederler.
- Müsabakanın kritik dönemlerinde rekabetin çoğu yönünü kontrol altında tutarlar.
- Düzenli olarak antrenman yapmazlar, sadece müsabakalara gelirler.
- Başkalarına zarar vermemek veya tüm oyunu kontrol etmek için yetenek seviyelerini önemli ölçüde düşürürler.



Özel Olimpiyatlar Badminton Antrenörlük Rehberi Badminton Antrenmanı ve Müsabaka Sezonunu Planlama

Spor Becerileri Değerlendirme Kartı

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

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

Değerlendirmeyi yapmadan önce, Antrenörlerin aşağıdakileri gerçekleştirmesi gerekmektedir:

- Ana becerileri altında listelenen görevlerin her birine hakim olun.
- Verilen her görevin doğru bir görseline sahip olun.
- Beceriye doğru uygulayan yetenekli bir oyuncuyu gözlemleyin.

Değerlendirmeyi yaparken, Antrenörler, sporcularını en iyi şekilde analiz etmek için iyi bir bilgiye (dökümana) sahip olacaklardır. Her zaman gözlemlemek istenilen beceri açıklanarak başlanmalıdır. Mümkün olduğunda ise sporcudan istenilen beceri gösterilmelidir.



Sporcu Adı		Tarih	
Antrenör Adı		Tarih	

Talimatlar

1. Sporcunun istenilen hareketi birkaç kez gerçekleştirmesini sağlayın.
2. Eğer sporcu hareketibeş (5) seferde üç (3) kez doğru bir şekilde gerçekleştirirse, becerinin tamamlandığını belirtmek için becerinin yanındaki kutuyu işaretleyin.

KAVRAMA (GRİP)

- El kavrama
- Tetik parmak
- Rahat tutuş yapar

TEMEL EL ALTI VURUŞ

- Gözler toptadır.
- Rahat ve yumuşak salınım yapar
- Ön kolu vuruş boyunca döndürür
- Top hedefe doğru gider.

DÜŞÜK KISA SERVİS (BACKHAND)

- Hazır pozisyonda bekler. (ayaklar paralel, top ve raket hazır pozisyonda)
- Düşme ve raketle temas etme hareketini düz yapar.
- Top hedefe doğru gider.

HAZIR POZİSYON

- Dizleri hafifçe bükülmüştür.
- Raket vücudun önünde ve yukarıdadır.
- Vücut ağırlığını eşit olarak dağıtmıştır.

SERVİS KARŞILAMA

- Hazır pozisyonda durur.
- Gözler servise odaklıdır.
- Servise anlık tepki verir.

EL ALTI FİLE RALLİ

- Raket konumu çoğunlukla düzdür.
- Raket ayağı ileridedir.
- Topa vuruşta raketin hareketi düzgündür.



YÜKSEK DERİN SERVİSLER

- Hazır pozisyonda durur. (raket geride, ters ayak ileri)
- Düşme ve topa temas etme hareketini yumuşak yapar.
- Top hedefe doğru gider.

İLERİ DOĞRU CLEAR

- Vuruşa hazırlanmak için yana doğru döner.
- Arka bacağı vuruşa doğru iter.
- Vuruş boyunca hareketi iyi yapar.
- Raket kolu ile hedefe doğru takibe devam eder.

FOREHAND EL ÜSTÜ DROP

- Vuruşa hazırlanmak için yana doğru döner.
- Arka bacağı vuruşa doğru iter.
- Vuruş boyunca hareketi iyi yapar.
- Raket kolu ile hedefe doğru takibe devam eder.

FOREHAND EL ÜSTÜ SMAÇ

- Vuruşa hazırlanmak için yana doğru döner.
- Arka bacağı vuruşa doğru iter.
- Vuruş boyunca hareketi iyi yapar.
- Top ve raketin temas noktası doğru açı için ileri aşağı doğru devam eder.
- Raket kolu ile hedefe doğru takibe devam eder.

BAŞ ÇEVRESİNDE FOREHAND VURUŞLARI

- İlk hazırlığı, tüm forehand vuruşlarında olduğu gibi aynı yapar.
- Geriye doğru uzanır ve top ile normalden daha uzakta durur.
- Kurtarma bacağı, vücudun hemen altına değil yana doğru iner.

EL ÜSTÜ BACKHAND CLEAR

- Yana doğru (sonunda geri) fileye döner.
- Arka bacağı (raket olmayan el ayağı) vuruşa doğru iter.
- Dirsek ucunu ve kolunu vuruşa doğru uzatır .
- Takip, ön kolun dışa doğru bir dönüşüdür (supinasyon).

BAŞ ÜSTÜ BACKHAND DROP

- Yana doğru (sonunda geri) fileye döner.
- Arka bacağı (raket olmayan el ayağı) vuruşa doğru iter.
- Dirsek ucunu ve kolunu vuruşa doğru uzatır .
- Raket kolu ile hedefe doğru çok az takip eder.



BAŞ ÜSTÜ BACKHAND SMAÇ

- Yana doğru (sonunda geri) fileye döner.
- Arka bacağı (raket olmayan el ayağı) vuruşa doğru iter.
- Dirsek ucunu ve kolunu vuruşa doğru uzatır .
- Topla temas açısı biraz daha ileridedir.
- Takip, ön kolun dışı doğru bir dönüşüdür (supinasyon).

FOREHAND VE BACKHAND DRİVES

- Raket ayağı ileri hamle için öne doğru çıkar.
- Vücudun önünde ileri doğru hamle yapar.
- Topa hamle yörüngesini file boyunca sürekli olarak düz tutar.



Özel Olimpiyatlar Badminton Antrenörlük Rehberi Badminton Antrenmanı ve Müsabaka Sezonunu Planlama

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 oluşturmasına yardımcı olur.
- 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 Kullanımı

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

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, beceriler sol sütunun en üst satırına antrenör tarafından yazılır. Sonraki her beceri, sporcu önceki beceriye 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 oluşturmalı, belirli bir metotta çalıştığı tarihleri kaydetmeli ve bu tarihlerde kullanılan antrenman yöntemlerini girmelidir.



Badminton Kıyafetleri

Tüm yarışmacılar için uygun badminton kıyafetleri gereklidir. Bir antrenör olarak, antrenman ve müsabaka için kabul edilebilir ve kabul edilemez spor kıyafetlerini belirleyin. Antrenman ve müsabakalar sırasında giyilen belirli kıyafet türlerinin avantajları ve dezavantajları ile birlikte uygun şekilde giyilen kıyafetlerin önemini tartışın. Örneğin; uzun pantolonlu kotlar ve mavi kot şort herhangi bir etkinlik için uygun badminton kıyafeti değildir. Hareketlerini kısıtlayan kotlar giyerken ellerinden gelen en iyisini yapamayacaklarını açıklayın. Sporcuları yerel badminton müsabakalarına götürün ve giyilen kıyafetleri gösterin. Antrenman ve müsabakalara uygun kıyafetler giyerek, antrenman yapmak veya müsabaka için uygun şekilde giyinmeyen sporcuları ödüllendirmeyerek bile örnek teşkil edebilirsiniz.

Spor Gömlek

Tişörtler ve yakalı polo tarzı gömlekler genellikle badminton antrenman ve müsabakaları için giyilir. Antrenman veya müsabaka tişörtlerini seçerken, omuz bölgesinde rahat giyim, ter emilimi ve hareket kolaylığını sağlaması göz önünde bulundurulması gereken önemli unsurdur.

**VIDEO
COMING
SOON**

Spor Ayakkabısı

Badminton için uygun spor ayakkabısı gereklidir. Giyilen ayakkabı türü, büyük ölçüde oyun yüzeyine ve sporcunun bireysel tercihinə bağlı olacaktır. Sağlam ayak bileği, kemer ve topuk desteği veren rahat ayakkabılar önerilir.

**VIDEO
COMING
SOON**

Çorap

Farklı uzunluklarda çoraplar badminton antrenmanı ve müsabaka için uygundur. Çoraplar iyi emici özelliklere sahip olmalıdır. Su toplamaya eğilimli sporcular hem antrenman hem de müsabaka için iki çift çorap giymelidir.

**VIDEO
COMING
SOON**

Şort

Hem egzersiz hem de müsabaka için rahat şortlar önerilir. Bazı kadınlar için tenis elbisesi, bluz veya etek tercihi olabilir.

**VIDEO
COMING
SOON**



Özel Olimpiyatlar Badminton Antrenörlük Rehberi Badminton Antrenmanı ve Müsabaka Sezonunu Planlama

Badminton Ekipmanları

Badminton ekipmanları, düşük kaliteden en kaliteli profesyonel ürünlere kadar kalite açısından çeşitlilik gösterebilir. Dayanıklılık için badminton ekipmanının seçilmesi önemlidir. Sporcuların, ekipmanın güvenliklerini ve performanslarını nasıl etkilediğini anlayabilmeleri önemlidir. Sporcularınızdan her ekipman parçasını gösterdiğiniz gibi kullanmalarını isteyin ve her biri için kullanım izni verin. İçlerindeki yeteneği güçlendirmek için kendi ekipmanlarını seçmelerini sağlayın.

Raket

Günümüzün raketleri bor, karbon, grafit ve metal gibi çeşitli malzemelerden üretilmekte, fiyatı büyük ölçüde değişmektedir. Badmintonda kullanılan raketlerin çoğu hafiftir ve 3,5 ile 4,2 gram arasındadır. Çoğu raketin ucuz ve dayanıklı naylon ipleri vardır.

Birçok tenis mağazası, kopan ipleri onarabilir ve ip gerginliklerini oyuncu tercihine göre kişiselleştirebilir. Sporcular, ellerinde iyi hissettiren bir kavrama boyutuna ve onlar için rahat bir ağırlığa sahip raket seçmelidir. Deri saplar başlangıçta iyi bir tutuş sağlar. İyi bir kavrama kontrolü sağlamaya yardımcı olmak için çeşitli havlu kumaş, kauçuk veya köpük tutma kaplamaları da mevcuttur. Sonuçta, sporcu raketini beğenirse elinden gelenin en iyisini yapacaktır.

**VIDEO
COMING
SOON**

Toplar

Badmintonda plastik, naylon ve tüy olmak üzere üç tür top kullanılır. Naylon top, dayanıklılık, ekonomik ve performans nedenleri ile hem pratik hem de müsabaka için önerilir.

**VIDEO
COMING
SOON**



***Özel
Olimpiyatlar***

BADMİNTON ANTRENÖRLÜK REHBERİ

Badminton Becerilerini Öğretme



İçindekiler

Isınma.....	30
Soğuma.....	32
Dinamik Germe Hareketleri.....	33
Güvenlik Kaygıları.....	36
Badminton Becerilerini Öğretme.....	38
Öğretim Stratejileri ve Alıştırmalar.....	62
Örnek Antrenmanlar.....	65
Değişiklikler ve Uyarlamalar.....	66
Zihinsel Hazırlık ve Antrenman.....	66
Badmintonda Kros Antrenmanları.....	67
Ev Antrenmanı Programı.....	68



Isınma

Isınma dönemi, her badminton antrenmanının veya müsabaka hazırlığının ilk kısmıdır. Badminton, topun rakette sahanın rakip tarafına döndürülmesi için her yöne hızlı ve güçlü hareket gerektiren bir güç oyunudur.

Isınma yavaş bir şekilde başlar daha sonra tüm kasları ve vücut kısımlarını içerir. Isınmanın sporcuyla zihinsel olarak hazırlamasının yanı sıra fizyolojik faydaları da vardır. Sporcunun başlamak üzere olan antrenmana odaklanmasına ve hazırlanmasına yardımcı olur.

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 25 dakika sürer ve antrenman veya müsabakadan hemen önce başlar. Bir ısınma süresi aşağıdaki temel sırayı ve bileşenleri içermelidir.

Aktivite	Amaç	Zaman (minimum)
Yavaş aerobik yürüyüş/ hızlı yürüyüş/ koşu	Kasların ısınması	5 dakika
Germe hareketleri	Hareket açısının artırılması	10 dakika
Etkinliğe Özel Driller	Antrenman / müsabaka için koordinasyon hazırlığı	10 dakika

Aerobik Isınma

Aerobik ısınma; yürüme, hafif koşu, kol çevirme hareketleri yaparken yürüyüş ve şıçrama gibi çok hafif aktiviteleri içerir.

Yürüyüş

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



Koşu

Koşu ise 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 esneklik sağlar. Koşu yavaşça başlar ve ardından yavaş yavaş hızlanır; ancak sporcu koşu sonunda maksimum çabasının yüzde 50'sine bile asla ulaşmaz. Unutulmamalıdır ki, ısınmanın bu aşamasının tek amacı kanı dolaştırmak ve daha yorucu aktiviteye hazırlanmak için kasları ısıtmaktır.

Germe Hareketleri

Dinamik germe, ısınmanın ve bir sporcunun performansının en kritik bölümlerinden biridir. Daha esnek bir kas, daha güçlü ve daha sağlıklı bir kas demektir. Daha güçlü ve sağlıklı bir kas, antrenmana ve aktivitelere daha iyi yanıt verir ve yaralanmayı önlemeye yardımcı olur.

Daha ayrıntılı bilgi için lütfen 'Germe Hareketleri' bölümüne bakın.

Etkinliğe Özel Driller

Driller, spor becerilerini öğretmek için tasarlanmış etkinliklerdir. Öğrenme gelişimi düşük bir seviyede başlar, orta seviyeye doğru ilerler ve sonunda yüksek bir yetenek seviyesine ulaşır. Her sporcuyu mümkün olan en yüksek seviyeye ilerlemeye teşvik etmek gerekir. Driller ısınma ile birleştirilebilir ve belirli beceri gelişimine yol açabilir.

Beceriler, istenilen becerinin küçük bir bölümünün tekrarlanmasıyla öğretilir ve pekiştirilir. Çoğu zaman, beceriyi gerçekleştiren kasları güçlendirmek için hareketler abartılır. Her antrenör, sporcunun bir hareketi oluşturan tüm becerilere maruz kalması için ilerleme boyunca göz önünde bulundurmalıdır.

Spesifik Isınma Aktiviteleri

Badminton için özel ısınma aktiviteleri şunları içerir:

1. Geriye doğru yavaş yavaş koşu
2. Kolları döndürürken topuk yürüyüşü
3. Omuzları döndürürken ayak parmağı yürüyüşü
4. Dizden göğse yürüyüş
5. Topuktan popoya yürüyüş

**VIDEO
COMING
SOON**



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.

Soğuma aynı zamanda Antrenör ve sporcu için antrenman veya müsabaka hakkında konuşmak için iyi bir zamandır.

Akvitite	Amaç	Zaman(minimum)
Jogging aerobik koşu	Vücut ısısını düşürür. Kalp atış hızını kademeli olarak düşürür.	5dakika
Hafif germe hareketleri	Atıkları kaslardan uzaklaştırır	5dakika

Germe hareketleri, soğumanın bir parçası olmalıdır. Antrenmandan sonra hayati önem taşır ve sporcunun vücudunun gerginleşmesini önler. Ayrıca antrenmandan sonra toparlanmaya da yardımcı olur. Germe hareketleri, yaralanmaları önler ve sporcunun kaslarının uzun ve esnek olmasına yardımcı olur.



Dinamik Germe Hareketleri

Esneklik, bir sporcunun hem antrenmanda hem de müsabakada optimum performansı için çok önemlidir. Esneklik vücut esnetilerek elde edilir. Germe hareketleri, bir antrenmanın veya müsabakanın başlangıcında yapılan (jogging) aerobik koşuyu takip eder.

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

- Güç artırılır.
- Esneklik geliştirilir.
- Sporcunun hareket açısı artırılır.

Dinamik germe, balistik germeden farklıdır (bir esnetmeyi en üst düzeye çıkarmak için bir sıçrama hareketi kullanıldığında). Balistik germe tehlikeli olabilir ve bir kasın çok fazla gerilmesine neden olabilir. Bu da yaralanmalara neden olabilir. Dinamik germe yapılırken ise, çeşitli hareketleri yavaşça keşfetmek için kontrollü bacak ve kol hareketleri kullanılır. Kaslar sınırlarının ötesine gerilmez.

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

Dinamik germe, ısınmadan sonra, antrenman veya müsabaka öncesinde yapılmalıdır. Germe sırasında tamamlanan hareket türleri, o günkü antrenmana bağlı olacaktır.

Badminton için dinamik germe hareket örnekleri aşağıdadır. Her hareket için, ilk birkaç tekrarda küçük hareketler kullanarak başlanmalıdır, ardından hareket aralığı yavaşça artırılmalıdır.

Gluteus Maximus Dinamik Germe

Sağ dizinizi iki elinizle tutup göğsünüze doğru çekerek başlayın. Sol dizinizi kilitlemeyin. Sağ dizinizi serbest bırakın ve sağ bacakla ileriye doğru büyük bir adım atın. Ardından sol dizinizi iki elinizle kaldırın ve aynı hareketi tekrarlayın.

VIDEO
COMING
SOON

Bacak Sallamak

Bu dinamik germe, hamstringleri gevşetir. Düz bir duruşla dik şekilde durarak başlayın. Bacağınızı olabildiğince düz tutarken, uzatılmış sol elinize dokunmak için sol bacağınızı öne doğru yavaşça kaldırarak / sallayarak ilerleyin. Öne çıkın ve ardından sağ bacak ve sağ elinizle tekrarlayın. 15 defa tekrarlayın.

VIDEO
COMING
SOON



İleri Hamle Germe

Bir dizinizi göğsünüze getirirken öne çıkın. Dizinizi göğsünüze çekerken ayak parmaklarınızın üzerine kaldırın. Ayağınızı tekrar yere koyarken bacağınızı öne doğru uzatın. Diğer bacakla tekrarlayın. 15 defa tekrarlayın.

**VIDEO
COMING
SOON**

Alt Sırt Germe Bükme

Bacaklarınız omuz genişliğinden daha geniş olacak şekilde ayakta durun. Sağ elinizi başınızın üzerine uzatırken sol elinizle sağ ayağınıza dokunarak öne ve aşağı doğru eğilin. Ardından, sol elinizi başınızın üzerinde yukarı kaldırırken sağ elinizi sol ayağınıza dokundurmak için eğilin. Siz sallanırken başınız dönmelidir. 15 defa tekrarlayın.



Germe Hareketleri — Hızlı Örnek Yönlendirmesi

Rahat Şekilde Başlayın

Sporcular rahatlayana ve kaslar ısınana kadar başlamayın

SistematiK Olun

Vücutun en üstünden başlayın ve aşağı doğru ilerleyin

Genelden Özele Doğru İlerleme

Genelde hareketlerle başlayın sonrasında branşa özel hareketlere geçin.

Gelişimden Önce Basit Esneme Hareketleri

, Aşamalı germe hareketleri yapın.

Daha ileri uzanmak için sıçrama veya sarsma hareketleri yapmayın.

Çeşitliliği Kullanın

Eğlenceli hale getirin. Aynı kasları çalıştırmak için farklı hareketler uygulayın.

Temiz Hava Alın

Nefesinizi tutmayın, sakın ve rahat olun.

Bireysel Farklılıklara İzin Verin

Sporcuların başlangıç ve ilerleme seviyeleri farklıdır.

Düzenli Olarak Germe Hareketleri Yapın

Her zaman ısınma ve soğuma hareketleri için zaman ayırın.



Güvenlik Kaygıları

Bir Antrenör olarak, sporcuya antrenman dönemi boyunca sağlıklı ve dengeli bir beslenme uygulamasını tavsiye etmelisiniz; ancak sporcu için sağlık riski oluşturan çeşitli koşulların farkında olmanız da önemlidir.

Dehidrasyon

Dehidrasyon, normal vücut fonksiyonu için gerekli olan su ve tuzda kayıp yaşanması durumudur.

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

Dehidrasyon, özellikle sıcak havalarda, antrenmanın 30. dakikasında meydana gelebilir. Vücut, çalışan kasların ürettiği ısıyı dağıtmak için terlemeye güvenir. Terleme ayrıca sporcunun temel vücut ısısını korumaya yardımcı olur. Vücut sıcaklığının güvenli bir aralıkta tutulması, başlangıçta dehidrasyonun neden olabileceği ısı ile ilgili yaralanmaları önlemede anahtar bir unsurdur. Şiddetli antrenman sırasında ısı kaybını sürdürmek için gereken terleme miktarı, yeterli sıvılar alınmadıkça kaçınılmaz olarak dehidrasyona yol açacaktır.

Dehidrasyon, sporcunun performansını düşürür ve düzeltilmezse ölüme yol açabilir. Dehidrasyonda, ısı artışı ve sıcak çarpması ısıya bağlı hastalıklardaki en yaygın faktörlerden biridir. Hem ısı artışı hem de sıcak çarpması her yıl çok sayıda ölüme neden olur. Dehidrasyonun en ciddi sonucu, vücut sıcaklığını tehlikeli derecede yüksek seviyelere çıkarabilen, ısı tükenmesine ve potansiyel olarak ölümcül ısı artışına neden olan vücuttaki ısı düzeninin bozulmasıdır.

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.

Dehidrasyona neden olan faktörler: kusma, ishal, ateş, diüretikler, hastalık, antienflamatuarlar gibi çeşitli ilaçlar, düşük kondisyon seviyeleri, uykusuzluk, ısıya alışmama, güneşte çok uzun süre kalma, yeterince sıvı içmeme, alkol ve kafein olabilir.

Sporcular, 30 dakikadan uzun süren herhangi bir aktivite nedeniyle Dehidrasyon riski altındadır. Yeterli hidrasyon olmazsa vücut suyu ve diğer temel unsurları hızla kaybederek böbrek problemleri ve hatta ölüm riski taşır. Çocuklar da boylarının kısa olması nedeniyle Dehidrasyon gelişme riski daha yüksektir. Tüm sporcular için, Dehidrasyona birlikte kötüleşme süreci hızla gerçekleşebilir.



Dehidrasyon Belirtileri ve Semptomları

- Baş ağrısı
- Baş dönmesi
- Bilinç bulanıklığı
- Sakarlık
- Aşırı terleme
- Susama (bu iyi bir gösterge değildir; genellikle susuzluk ortaya çıktığında, Dehidratasyon zaten gerçekleşmiştir)
- Koyu renkli idrar
- Kramplar
- Kızarıklık
- Zayıf, düzensiz hızlı kalp atış hızı
- Düşük kan basıncı
- Genel halsizlik
- Üşüme hissi
- Hızlı ve sık sık nefes alma

Dehidrasyonu Önleme Adımları

- Antrenman öncesinde, sırasında ve sonrasında sıvı almak.
- Sıcaklığa uygun giysiler giymek.
- Isıya alışkın olun.
- Bazı ilaçlardan kaçınmak.

Susuz kalma olasılığını önlemek için en iyi tedbir sıvı alımıdır. Vücutta hidrasyon sorunu olmadığının göstergesi, büyük hacimlerde berrak idrar çıktısıdır.

Isı Tükenmesi

Isı tükenmesi, vücut ısısında ve kalp atış hızındaki artışla karakterizedir. Isı yoksunluğu olan kişilerde ayrıca yorgunluk, halsizlik, baş dönmesi, baş ağrısı, mide bulantısı (bazen kusma) ve kas krampları görülebilir.

Sıcak Çarpması

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



Badminton Becerilerini Öğretme

Badminton oyunu, el-göz koordinasyonu, vuruş beceriler ve raketle top peşinde koşarken yön değişiklikleriyle hızlı hareketler gerektiren harika bir spordur. Aşağıdaki temel beceriler bu spor için çok önemlidir:

Kavrama-Tutuş (Grip)

Raketi doğru tutuş ile tutarak başlamak önemlidir. Bu, sporcunun başarılı oyun oynamaya aktarılacak sağlam vuruş teknikleri geliştirmesini sağlar.

Yeni başlayanlar genellikle raketi bir kızartma tavası gibi tutarlar. Bu yanlıştır. Bu pozisyonda, raket yüzü yere paraleldir ve işaret parmağı ile başparmak arasında oluşan V raketin üst kısmındadır. Yeni başlayanlar ayrıca raket başının top ile ilişkisini değerlendirmede zorluk çekerler.

Orta seviyedeki oyuncular doğru tutuşun farkındadır ve el sıkışmak pozisyonunda doğru bir raket tutuşu sergilerler. Orta seviyedeki oyuncular, topa sürekli olarak arka arkaya 10-20 kez kendi kendilerine vurabileceklerdir.

El Sıkışma Tutuşunu Öğretme Adımları şunlardır:

1. Raket şaftını baskın olmayan el ile tutun
2. Baskın elin avuç içini raketin sokma yerlerine yerleştirin ve elinizi el sıkışma benzeri bir tutuşta elden tutma konumuna doğru aşağı kaydırın
3. İşaret parmağını, diğer parmalardan tetiğe benzer bir pozisyonda hafifçe ayırın.
4. Başparmak ve işaret parmağı, raketin başı yere dik olacak şekilde raketin tepesinde bir V şekli oluşturmalıdır.

Bu tutuş, hem forehand hem de backhand tutuş için temel kavramdır. Bu kavramın ana varyasyonu, ters vuruşlar için raketin arka tarafı boyunca başparmağın yukarı doğru hareketidir.

VIDEO
COMING
SOON

Kavrama-Tutuş (Grip) Drilleri

Top Dengesi Drilleri

Her tür lokomotor hareketi (yürüme, iş, atlama, zıplama ve atlama) gerçekleştirirken raketin tellerinin üzerine yanlara doğru uzanan bir top yerleştirin ve onu sabit pozisyonda dengeleyin. El sıkışma tutuşu her zaman korunmalıdır.

Partner ile Ortak Driller

Raket üzerinde top dengelerken partner ile ortak egzersizler yapın. Güvenlik için, partnerler bir sahanın yarısı ile sınırlandırılmalıdır.



Atma ve Tutma Drilleri

Baskın olmayan elinizle topu fırlatın ve raketle yakalamaya çalışın. Raketin forehand ve backhand tarafı ile topu yakalamaya çalışın. Topu, raketin her iki tarafından yakalamak için hareket etmeniz gereken şekilde fırlatın. Arka arkaya 10 tane topu fırlatıp yakalamaya çalışın.

**VIDEO
COMING
SOON**

Genel Kavrama-Tutuş(Grip) Hataları

Hata	Drill / Örnek Test
Raket başının top ile ilişkisini değerlendirmede güçlük	Atma ve Tutma Drilleri

Öğretme İpuçları

1. Sporculara topu raket üzerinde tutmaları ve topu kendilerine doğru fırlatmaları için birçok fırsat verin. Mükemmel bir el-göz koordinasyonu uygulamasıdır ve tutuşları kontrol etmenizi sağlar.
2. Bazı sporcular için tutuşu öğrenmek çok zorsa, 10-16 cm (4-6 inç) köpük top kullanmayı veya daha kısa bir raket kullanmayı deneyin.



Özel Olimpiyatlar Badminton Antrenörlük Rehberi Badminton Becerilerini Öğretme

Sporcu şunları yapabilir:

Asla

Bazen.

Sık Sık

Raketi uygun el sıkışma tutuşu ile tutar.			
Raket başının top ile ilişkisini doğru bir şekilde değerlendirir.			
Topu atar ve raketle yakalar.			
Topu raketin forehand ve backhand tarafında yakalar.			
Toplam			

Temel El Altı Vuruşlar

Tüm ralliler el altından hareketle yapıldığı için alttan vuruş badminton oyunu için hayati önem taşır. Çoğu durumda, sporculara nasıl servis atılacağını öğretmeden önce, el altı hareketi öğretmek daha kolaydır.

Yeni başlayanlar, topun raketin yüzüne göre nerede olduğuna karar vermekte güçlük çekebilir. Orta düzey oyuncular, kendilerine tutarlı bir şekilde vurarak nispeten başarılı olacaklardır.





El Altı Forehand Vuruş

Temel el altı forehand vuruşunu öğretmenin adımları aşağıdaki gibidir:

1. Vuruş pozisyonunun vücuttan ne kadar uzakta olduğunu anlamak için topu raketin üzerine yerleştirin.
2. Raket ayağını öne doğru, topu yukarı fırlatın. Oyun sırasında el altından vuruşlarla doğru ayak pozisyonunu simüle etmek için raket ayağını öne doğru uzatın. Ters ayak ileri pozisyonu, forehand alttan servis tekniği için doğrudur.
3. Raket vücutunuzun arkasına doğru sallayın ve ardından düz bir temas konumuna ileriye doğru döndürün.
4. Raket eli karşı kulakta bitecek ve raket başı tam arkanızı gösterecek şekilde devam etsin. Raket vücutunuza sallamaya çalışın.

**VIDEO
COMING
SOON**

El Altı Backhand Vuruş

Temel el altı backhand vuruşunu öğretmenin adımları aşağıdaki gibidir:

1. Vuruş pozisyonunun vücuttan ne kadar uzakta olduğunu anlamak için topu raketin üzerine yerleştirin.
2. Raket ayağı öne doğru, topu havaya fırlatın.
3. Raket vücutunuzun diğer tarafının arkasına doğru sallayın ve ardından düz bir temas konumuna devam ettirin.
4. Raket eli, raket yukarı bakacak şekilde ve raket el tarafında bitecek biçimde hareketi devam ettirin. Raket vücutunuza sallamaya çalışın.

**VIDEO
COMING
SOON**

Yukarı Doğru Temel El Altı Vuruş Egzersizleri

1. Raketin tellerine bir top yerleştirin ve tekrar tekrar düz bir şekilde vurun.
2. Düşükten başlayın ve vuruşların yüksekliğini kademeli olarak artırın.
3. Raketin forehand ve backhand tarafını kullanmaya çalışın.
4. Topu raketin her iki tarafından arka arkaya 10 kez yukarıya atmaya çalışın.
5. Forehand ve backhand vuruşlarını sırayla değiştirirken arka arkaya 10 kez atmaya çalışın.



Partner İle Yüksek Top Egzersizi

1. Bir partner le 3-5 metre uzakta karşı karşıya gelirken, bir partner topu yukarı vurmaya başlar.
2. Alternatif olarak, her iki partner da mümkün olduğu kadar çok sayıda peş peşe isabet elde etmeye çalışır.
3. Mükemmel bir partner mücadelesi, 25 ardışık vuruştur. Hedef olarak 10 ile başlayın ve oradan devam edin.

VIDEO
COMING
SOON

Yaygın El Altı Vuruş Hataları

Hata	Drill / Örnek Test
Topun raketin yüzüne göre nerede olduğuna karar vermede güçlük	Yukarı doğru el altı vuruş egzersizleri

Öğretme İpuçları

1. Sporculara topu rakete kadar tüm yol boyunca izlemeleri ve yumuşak, rahat bir salınım hareketi kullanmaları hatırlatılmalıdır.
2. Hem forehand hem de backhand el altı vuruşları için takip, vuruşun başladığı zıt tarafta bitmelidir.

Beceri İlerlemesi: El Altı Vuruşlar

Sporcu şunları yapabilir:

Asla

Bazen.

Sık Sık

	Asla	Bazen.	Sık Sık
Topun raketin yüzüne göre nerede olduğuna karar verir.			
Doğru bir el altından forehand vuruş yapar.			
Doğru bir el altından backhand vuruş yapar.			
Toplam			



Düşük Kısa Servisler

Kısa servis, tekler ve çiftler rallisi başlatma için etkilidir. Alttan vuruşa benzer bir mekaniğe sahiptir, ancak çapraz servis kutusuna çapraz olarak servis atılmalıdır.

Yeni başlayanlar, düşme ve vuruş sırasını zamanlamada zorluk yaşayabilir. Orta seviyedeki oyuncular, bu düşüş sırasında topa tutarlı ve doğru zamanlamada vuruş yapabilirler.



Forehand Kısa Servis

Forehand kısa servisi öğretme adımları şunlardır:

1. Raket elini diğer ayağı öne gelecek şekilde hafifçe yana doğru durum
2. Topun mantarını, raket içermeyen el vücut boyunca tutar ve raket vücudun arkasında eğik bir pozisyonda tutularak topu bırakın
3. Raket, ön ayağın biraz dışında olan temas noktasına doğru ileri sallayın.
4. Raket ve topun temas etmesinden sonra, takip vücudun diğer tarafına doğru devam edecek, ancak uzak olmayacaktır.

**VIDEO
COMING
SOON**



Backhand kısa servisi öğretme adımları şunlardır:

1. Oyuncu, ayakları omuz genişliğinde fileye paralel durur.
2. Topun eteğini, kol sabit ve hafifçe bükülmüş bir pozisyonda yaklaşık bel hizasında tutun.
3. Raketi vücut boyunca aşağı doğru bir açı ile yine sabit bir pozisyonda tutun.
4. Topu bırakın ve raketi topun içine doğru ileri itin.
5. İhtiyaç duyulan hafif kuvvet nedeniyle takip çok azdır.

**VIDEO
COMING
SOON**

Düşük Kısa Servis Egzersizleri Kısa Servis Hedef Egzersizleri

1. Kısa servis hattından bir ayakla hedef alan belirleyin
2. Oyuncular bu alana hem forehand hem de backhand kısa servis atmayı denerler.
3. İlk hedef olarak 10 üzerinden 5 vurmaya amaçlayın.
4. Beceriler geliştikçe standardı artırın.

“T” Hedef Egzersizi

1. Merkez çizgiyi ve kısa servis çizgisini bu karenin iki kenarı olarak kullanarak 30 cm kare olan hedef alanı belirleyin.
2. Başlangıçta amaç bu hedefi 10 üzerinden 5 kez vurmaktır.
3. Beceriler geliştikçe standardı yükseltin.

**VIDEO
COMING
SOON**

Yaygın Düşük Kısa Servis Hataları

Hata	Drill / Örnek Test
Düşme ve isabet sırasını zamanlamada zorluk	Kısa Servis Hedef Egzersizi

Öğretme İpuçları

1. Servis Yapmak bazı sporcular için can sıkıcı olabilir. Pozitif ve sabırlı olun.
2. Sporcuların denemelerine ve en çok sevdikleri servisi (forehand veya backhand) seçmelerine izin verin.



Sporcu şunları yapabilir:

Asla

Bazen.

Sık Sık

Düşme ve isabet sırasını zamanlamasını yapar.			
Düzgün bir forehand kısa servis atışı yapar.			
Düzgün bir backhand kısa servis atışı yapar.			
Toplam			

Hazır Pozisyon

Oyuncu performansını en üst düzeye çıkarmak için uygun bir hazır pozisyona girmek çok önemlidir.

Yeni başlayanlar, raketi bellerinin altında tutarak ayakta durma ve bacaklarının çoğunlukla düz olduğu bir pozisyonda durma eğiliminde olacaklardır. Orta ve ileri düzey oyuncular, bel seviyesinin üzerinde tutulan racket ve bacakları ile gövdesi bükülmüş bir pozisyonda tutarlı bir pozisyon sergilerler.

Hazır pozisyonu öğretirken, servis atma, servis alma ve oyun durumlarında rakibin topa dönmeden hemen önce uygun hazır pozisyonunu gösterin.



Hazır Pozisyon Egzersizleri

Tüm becerileri alıştırmaları ve oyun durumları ile doğru hazır pozisyonları uygulayın.

Yaygın Hazır Pozisyon Hataları

Hata	Düzeltilme
Belin altına tutulan racketle ayakta durmak	Bel seviyesinin üstünde tutulan racketle doğru konumlandırma alıştırmaları yapın
Bacakları çoğunlukla düz durmak	Bacaklar bükülmüş olarak doğru pozisyonlamayı uygulayın



Öğretme İpucu

Sporculara iyi bir hazır pozisyonun önemi hakkında sürekli olarak hatırlatmak için olumlu pekiştirme kullanın.

Beceri İlerlemesi: Hazır Pozisyon

Sporcu şunları yapabilir:

	Asla	Bazen	Sık Sık
Servis için uygun hazır pozisyonda bekler.			
Servis almak için ve rakibin topu oyuna geri döndürmesinden hemen önce uygun hazır pozisyonda bekler.			
Toplam			

Servis Karşılama (Return)

Oyuncular, oyunun başarılı bir şekilde tadını çıkarmak için servisleri geri gönderebilmelidirler. Hem kısa hemde uzun servis karşılamak / geri göndermek önemlidir.

Yeni başlayanlar, servisten gelen topla tutarlı iletişim kurmakta zorluk çekeceklerdir. Orta düzey oyuncular, topla tutarlı bir şekilde vurabilecek ve topu rakibin tarafına geri gönderebileceklerdir.

Servis karşılamayı öğretme adımları şunlardır:

1. Oyuncu, raket elinin diğer ayağı öne gelecek şekilde hafifçe yana doğru durmalıdır.
2. Servis topla temas eder etmez, sporcu vuruş yönünde hareket etmelidir.
3. Topa file alanında üstten vurulursa, sporculara top yönünde ileri itmeyi öğretin. Geri dönüş mesafesini değiştirmek için topun ne kadar sert sıkışacağını ayarlayın ve vuruş yönünü değiştirmek için raket yüzünün açısını ayarlayın.
4. Topa arka sahada baş üstü vurulursa, seçilen uygun baş üstü vuruşunu gerçekleştirin.

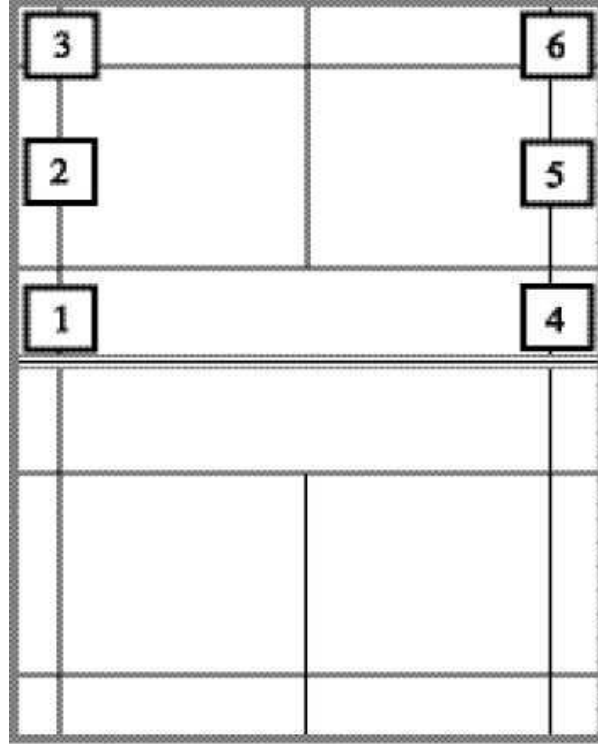
**VIDEO
COMING
SOON**



Servis Karşılama Egzersizleri

Hedefe Yönelik Kısa Servis Karşılama

1. Aşağıdaki şemada gösterildiği gibi altı hedef alanı belirleyin. Hedefler büyük olmalıdır (yaklaşık 1 metre²)
2. Beceriler geliştikçe hedeflerin boyutunu küçültün
3. Sınırlı başarı varsa hedeflerin boyutunu büyütün
4. Bir partner servis atarken, diğer partner servisi altı farklı hedefe döndürmeye çalışır
5. Sporcular bir sonraki hedefe geçmeden önce bir hedefe birkaç kez vurmaya çalışmalıdır
6. Hedeflerin çoğunda yüzde 40-60 bir başarı oranından sonra, sporcuları yer uygulama kontrolü hakimiyetini sağladıktan sonra farklı bir hedefi vurmaya zorlayın.



Target Areas

Hedefe Yönelik Uzun Servis Karşılama

Daha önce file, düşme ve şut dönüşleri ile kullanım için açıklanan hedefe yönelik kısa servis karşılama egzersizleri ile aynı hedef egzersizleri kullanın.



Yaygın Servis Karşılama Hatası

Hata	Drill / Örnek Test
Servis edilen bir top ile tutarlı iletişim kurma zorluğu	Hedefe Yönelik Kısa Servis Karşılama ve Hedefe Yönelik Uzun Servis Karşılama

Öğretme İpuçları

1. Servis ve servis karşılama uygulaması her uygulama çalışmasının bir parçası olmalıdır. Oyuncular ve çiftler takımları topu oyuna sokamazsa oyun başarısı çok zorlaşır. Kuvvetli uygulamalardan dinlenmeye izin vermek için uygulama çalışmaları sırasında rastgele aralıklarla servis atıp, servis karşılama uygulaması yaptırın.
2. Uygulamaların başında ve sonunda servis ve servis karşılama uygulamasını kullanın. Motivasyon amaçlı olarak küçük bir grup servis / hedefe yönelik servis karşılama yarışması ekleyin.

Beceri İlerlemesi: Servis Karşılama

Sporcu şunları yapabilir:

	Asla	Bazen	Sık Sık
Servis aracı olan top ile tutarlı iletişim kurar.			
Topu oyun alanının karşı tarafına geri döndürür.			
Toplam			



El Altı File Rallisi

El altı file ralli, sporcuların filede yumuşak vuruşlar yapmasını sağlar.

Yeni başlayanlar, topu file üzerinden aşırı yüksekte ve ayrıca sahanın içine gereğinden daha derin vurma eğilimindedirler. Orta seviye oyuncular topu fileye daha alçakta ve çoğunlukla servis hattının önünde daha kontrollü tutma eğilimindedirler.

Aşağıda el altı file rallilerini öğretme adımları verilmiştir;

1. El sallamak için bir tutuş kullanın.
2. Topa her zaman mümkün olduğunca filenin üst kısmında temas etmeye çalışın
3. Raket ayağıyla öne çıkın
4. Topa file üzerinden yumuşak bir şekilde vurmak için kısa ve geri salınım yapmadan vuruş kullanın. Topa temas ettiğinde fileden uzaklaştıkça daha fazla geri salınım gerekir.

VIDEO
COMING
SOON

El Altı File Ralli Egzersizleri

Düz Önde Fırlatılan Top

1. Partnerler birbirlerinin karşısında dururlar
2. Bir topu kullanarak; bir partner, topu net bir düşüşle geri getirmeye çalışan partnerine, topu file üzerinden fırlatır.

Rastgele Fırlatılan Top

Bu egzersiz dümdüz ileri fırlatılan toplu egzersizle aynıdır. Tek fark topu fırlatan partnerin kenar çizgilerinin içinde ve servis hattının önünde herhangi bir yerde bunu file üzerinden yapabilmesi gereklidir.

Partner İle File Rallisi

1. Bir partner kısa bir servisle ralli başlatır
2. Her iki tarafta file ile kısa servis hattı arasında kalarak arka arkaya file rallilerini vurmaya çalışır
3. Bir partner topu ıskalayana kadar ralli devam eder
4. Beceri ilerlemesini çizelgelemek için bireysel kayıtlar oluşturun

VIDEO
COMING
SOON

Rekabetçi File Ralli Oyunu

Bu egzersiz, partner ile file rallisi ile aynıdır. Ancak her bir partner, her ralliyi topu oyunda tutmak yerine kazanmaya çalışır.



Yaygın El Altı File Rallisi Hataları

Hata	Drill / Örnek Test
Topu çok yükseğe vurmak	Partner İle File Ralli Egzersizleri
Topu sahanın çok derinlerine vurmak	Partner İle File Ralli Egzersizleri

Öğretme İpuçları

El altı file rallileri çok eğlenceli olabilir. Bu beceri uygulama fırsatlarına çeşitlilik ve zorluk eklemek için bir uygulama, partnere dayalı ve rekabetçi file ralli egzersizleri kullanın.

Beceri İlerlemesi: El Altı File Ralli

Sporcu şunları yapabilir:

Asla

Bazen.

Sık Sık

Topa file üzerinde doğru yükseklikte vurur.

Topu kortun rakip tarafındaki uygun konuma vurur (çok derin değil).

Toplam



Yüksek Derin Servis

Yüksek, derin servisler (uzun servislerde denir) hem tekli hem de çiftli oyunlarda kullanılır. Topu derinleştirebilme yeteneği, rekabetçi başarı için faydalıdır.

Yeni başlayanlar, topu sahanın ortasından geçirmekte zorlanabilirler. Orta seviye oyuncular, topu havada minimum yaklaşık 3 metre yüksekliğe kadar atabilir ve topu çiftler için uzun servis alanının yakınına veya uzağına sürekli vurabilirler.

Aşağıda, yüksek derin servis öğretme adımları verilmiştir:

1. Raket içermeyen ayağınızı öne doğru uzatın.
2. Raket vücudun arkasında ve bilek eğimli olarak hazır bir pozisyon alın.
3. Topu raket olmayan eliniz ile gövdenin önünde ve bel hizasında tutun.
4. Top düşerken, yumuşak ve sürekli bir el altından salınım başlatın.
5. Raket, ön ayak yaklaşık diz seviyesinde olsa bile topa temas etmelidir.
6. Raketi hem ileri hem de yukarı karşı omuz yönünde devam ettirin.

**VIDEO
COMING
SOON**

Yüksek Derin Servis Egzersizleri

Duvara Vur

1. Oyuncular düz duvardan 1.75-2.5 metre uakta dururlar ve güçlü kuvvet kullanarak uzun servisler atmaya çalışırlar.
2. Antrenörler, nispeten kısa süre içinde doğru tekniği gözlemleyebilirler.
3. Sporcular, uygulama ve güç çalışması için birden fazla servis atabilirler.
4. File seviyesini görselleştirmek için 1.5 metrelik bir şerit çizgisi kullanılabilir.

**VIDEO
COMING
SOON**

Hedefe Yönelik Derin Servis Egzersizleri

1. Sahanın son 1.5 metresinde bir hedef boşluk belirleyin. Oyuncular, her serviste en az 3 metre yükseklikte bu derin alana 10 servisin 7'sini düşürmeye çalışsınlar.
2. Ek zorluk için, hedeflenecek en iyi alan olarak derin hedef alanının ortasına 60 cm kare bir hedef yerleştirin.



Yaygın Yüksek Derin Servis Hatası

Hata	Drill / Örnek Test
Topu sahanın ortasından çok ileriye götürme zorluğu	Derin servis hedef uygulama egzersizleri

Öğretme İpuçları

Derin servis atmak zor olabilir. Sabırlı olun, servis atarken topu derine vurmakta zorluk çeken sporcular için başlangıç hedefi olarak daha kısa bir hedef kullanarak başarmalarına izin verin.

Beceri İlerlemesi: El Altı File Ralli

Sporcu şunları yapabilir:

Asla

Bazen.

Sık Sık

	Asla	Bazen.	Sık Sık
Topu sahanın ortasından geçirir.			
Toplam			



Forehand Baş Üstü Clear

Forehand baş üstü yüksek vuruş (clear), servis sonrası oyunun en önemli becerilerinden biridir. Bir oyuncunun rakibini geri sahanın derinliklerinde tutabilmesi son derece önemli bir beceridir.

Yeni başlayanlar, baş üstü yüksek vuruşun (clear) uygulanması sırasında kaliteli bir fırlatma hareketi kullanamayacaklardır. Ayrıca yeni başlayanlar, orta sahayı geçtikten sonra topa vurmakta aşırı zorluk yaşayacaklardır. Orta seviyedeki oyuncular, baş üstünden net bir şekilde topa clear vuruşunu yaparlar. Ayrıca, topu sahanın ortasına ve ilerisine tutarlı bir şekilde vuracak güç ve zamanlamaya sahiptirler.



Aşağıda forehand baş üstü clear vuruşunu öğretme adımları verilmiştir:

1. Taban çizgisi ve orta saha pozisyonu arasında file vuruş pozisyonunun bir tarafını ayarlayın.
2. Raket olmayan eli yaklaşan topa doğru çevirin.
3. Arka bacak ile ileri ve yukarı vuruş hareketine doğru hareket edin.
4. Gövdeyi döndürün ve önde gelen kolu dirsekle vuruşun içine doğru uzatın.
5. Topa tam gövde ve kol uzaması ile temas edin.
6. Vücudun diğer tarafına doğru hareketi devam ettirin.

**VIDEO
COMING
SOON**



Forehand Baş Üstü Clear Egzersizleri

Mesafe Vuruşları

Partnerlerden biri, topa vurmaya çalışan partnerine mümkün olduğunca forehand baş üstü clear vuruşunu kullanarak vur komutu ile yüksek sesle uyarıda bulunarak yardımcı olur.

Partnerle Baş Üstü Ralli

Partnerler,ardışık genel turları başlatmaya ve sürdürmeye çalışır.

Clear Mücadelesi

Partnerler, ortağını topu filenin üzerinden geri gönderememeye zorlamak için mümkün olduğu kadar yukarıdan vuruş yaparlar. Bu egzersiz güç ve zamanlamayı geliştirmeye yardımcı olmak için yüksek ve derin vuruşları teşvik eder.

VIDEO
COMING
SOON

İpli Egzersizler

Servis hattı ile taban çizgisi arasında 3 metre yükseklikte bir ipi saha boyunca gerin. Bu durum, oyun sırasında servisin ne kadar yüksek ve derin olması gerektiğine dair bir görsel verir.

Yaygın Forehand Baş Üstü Clear Hatası

Hata	Düzeltilme	Drill / Örnek Test
Olgun bir fırlatma hareketi kullanmamak	N / A	Clear mücadelesi egzersizi

Öğretme İpucu

Tüm baş üstü vuruş desenleri, sağlam bir baş üstü fırlatma hareketini tasvir etmelidir. Sporcular baş üstü vuruş hareketinde zorluk çekiyorsa, pratik yaptırmak için bolca zaman ayırıp uygulama egzersizleri yaptırın.

Beceri İlerlemesi: El Altı File Ralli

Sporcu şunları yapabilir:

Asla

Bazen.

Sık Sık

Olgun bir fırlatma hareketi kullanır.			
Toplam			



Forehand Baş Üstü Drop

Sahanın arka çizgisinde olan bir oyuncu forehand baş üstü drop vuruşunu kullanır. Bu iyi bir stratejidir, çünkü rakibi fileye yaklaştırır ve arka sahada açık alan oluşturulur.

Yeni başlayanlar, iyi bir fırlatma hareketi ile tutarlı olarak, omuzlarını döndürmek yerine fileye kare omuz pozisyonunda kalacaklardır. Orta seviyedeki oyuncular baş üstü clear vuruşunda olduğu gibi iyi bir omuz dönüşünü gösterecekler ve sahanın ön yarısına doğru atışları tutarlı bir şekilde göstermeye başlayacaklardır.

Aşağıdakiler forehand drop vuruşu öğretme adımları verilmiştir:

Forehand baş üstü drop vuruşunu, forhand baş üstü clear vuruşunun öğretildiği şekilde öğretin. Ancak, raketin devam etmesi daha kısadır ve raketin temas noktasındaki pozisyonu netlik için temas noktasının biraz gerisindedir.

**VIDEO
COMING
SOON**

Forehand Baş Üstü Drop Egzersizleri

Drop Kovası

Bir partnerin, eşine teker teker servis attığı çok sayıda kullanılmış top vardır. Servisi alan partner, filenin karşı tarafındaki hedef bölge alanına üstten düşen atışları vurmaya çalışır. Bir çember hedef koymak mükemmel bir görsel hedeftir ve farklı beceri seviyeleri için zorluğu değiştirmek üzere hareket ettirilebilir.

Dropları Devam Ettirin

Partnerler, el altından fileye üstten drop atışını sürdürmeye çalışır. Oyuncular rollerini sık sık değiştirmelidirler.

Yaygın Forehand Baş Üstü Drop Hataları

Hata	Düzeltilme	Drill / Örnek Test
Omzunu döndürmek yerine fileye kare omuz pozisyonunda kalmak	Doğru atış hareketini uygulayın	Dropları Devam Ettirme Egzersizine Devam Edin
Düşme vuruşunun tutarsız yerleştirilmesi	N / A	Drop Kovası Egzersizine Devam Edin



Öğretme İpucu

Drop atışlar yavaş veya hızlı vurulabilir. Yavaş drop atışları fileye çok yakın inmeli ve hızlı atışlar servis hattından 1,25 metre uzaklıkta bir yere inmelidir. Her iki uygulamada çeşitlilik ve beceri geliştirme ihtiyaçları için uygulanabilir.

Beceri İlerlemesi: El Altı File Ralli

Sporcu şunları yapabilir:

Asla

Bazen.

Sık Sık

Sporcu şunları yapabilir:	Asla	Bazen.	Sık Sık
Doğru ve tutarlı bir fırlatma hareketi gerçekleştirir.			
Düşen atışları sürekli olarak sahanın ön yarısına düşürür.			
Toplam			

Forehand Baş Üstü Smaç

Puanı sonlandırmak için baş üstü smaç kullanılmalıdır. Aynı zamanda öldürme atışı olarak da adlandırılır. Rakip, orta saha alanında veya fileye yakın bir yerde bir topla geri dönmeye zorlandığında kullanılmalıdır. Bazen, rakibi şaşırtmak için geri sahanın yakınında kullanılmalıdır. Smacın kullanılması, rakibi hataya zorlamak ve puanı kazanmak için iyi bir taktiktir.

Yeni başlayanlar, vuruşta açığı ve güçten yoksundur ve topla tutarlı temas kurmakta zorluk çekerler. Orta düzey oyuncular, bu vuruşla hem tutarlı güç hem de açığı geliştirmeye başlarlar. Ayrıca yön kontrolü geliştirmeye de başlarlar.

Aşağıdakiler, forehand baş üstü smaç vuruşunu öğretme adımlarıdır:

Forehand baş üstü smacı öğretme adımları, forehand baş üstü clear öğretme adımlarına benzer, ancak raketin temas noktasında ki konumu uygun vuruş açısını oluşturmak için biraz daha ileridir. Temas noktasındaki raket yüzünün açısı, yüksek(clear), düşme(drop) ve smaç dahil olmak üzere badmintonun üç temel atışı için kritiktir.

VIDEO
COMING
SOON



Forehand Baş Üstü Smaç Egzersizleri

Smaç Kovası

Smaç atma kovanı, drop kovanı egzersizleri ile aynıdır. Smaçlar için hedef alan saha ortasından taban çizgisi ne kadardır. Smaç için servis düzeneği fileye yakın başlamalı ve oyuncular smaç atışı başarısını yakaladıkça kademeli olarak geri alınmalıdır. Servis atan oyuncu, bu egzersiz için sahanın yanında durmalıdır.

Clear - Smaç – Engelleme

Oyuncular smaç atma konusunda daha tutarlı hale geldikçe, mücadelelerde daha iyi olacaklardır. İlk vuruş forehand yüksek (clear) vuruştur, ardından doğrudan rakibe yapılan bir smaç gelir ve engelleme atışı ile top geri döner (file alanına yumuşak dönüş). Oyuncular bu üç vuruş dizisinden sonra durabilir veya bir oyuncu topu geri döndüremeyene kadar uygulamaya devam edilebilir.

VIDEO
COMING
SOON

Yaygın Forehand Baş Üstü Smaç Hataları

Hata	Düzeltilme	Drill / Örnek Test
Top ile tutarlı temas kurmada zorluk	N/A	Smaç Kovası Egzersizi

Öğretme ipuçları

Vuruş açısının güç için eşit derecede önemli olduğuna teşvik etmeyi unutmayın.

Beceri İlerlemesi: El Altı File Ralli

Sporcu şunları yapabilir:

Asla

Bazen.

Sık Sık

Top ile sürekli temas kurar.			
Tutarlı güç ve açı gösterir.			
Toplam			



Backhand Baş Üstü Clear

Bu beceri, çoğunlukla bir rakibin, topu backhand köşesine çok derin vurması durumunda kullanılmalıdır. Çoğu oyuncu için derine vurmak son derece zor bir atıştır. Backhand yüksek şekilde pratik yapın, ancak yeni başlayan veya orta seviye oyuncular için mümkün olduğunca forehand vuruşunu teşvik etmeye devam edin.

Yeni başlayanlar, baş üstü bölgesinde bir vuruşta topla sağlam temas kurmakta aşırı zorluk çekeceklerdir. Orta seviyedeki oyuncular, topla tutarlı temas kurmaya başlayacaklar, ancak yine de iyi derin vuruşlar için yeterli güç üretmekte zorluk çekeceklerdir.

Backhand baş üstü clear öğretme adımları şunlardır:

1. Raket tarafı fileye dönük olarak başlayın. Oyuncular başarıyı deneyimledikçe, backhand baş üstü vuruşları için sırtı fileye bakacak şekilde kademeli olarak bir pozisyona geçerler.
2. Dirseği, raket ve raket eli başlangıç dirsek pozisyonunun oldukça altına gelecek şekilde yükseğe yerleştirin.
3. Arka ayağı itin ve kolu vuruşun içine doğru uzatın.(kol dışa doğru dönmeli veya vuruşun içine supinasyon yapmalıdır)
4. Topa tüm vücut ile kol uzatarak ulaşın.
5. Topla temas ettikten sonra raket başı devam ederken takip etme minimumdur.

VIDEO
COMING
SOON

Egzersizler

Forehand baş üstü clear hareketindeki egzersizler, backhand baş üstü clear hareketindedeki kullanılabilir.

Yaygın Backhand Baş Üstü Clear Hatası

- Baş üstü alanında vuruş sırasında top ile sağlam temas kuramamak.

Öğretme İpuçları

Vuruşta büyük zorluk yaşayan oyuncular, vuruş yapma pratiği yapmaya teşvik edilmelidir. Sporcuların hem forehand (pronasyon) hem de backhand (supinasyon) vuruşları için ön kol rotasyonunu kullanmalarına yardım etmeyi unutmayın.



Beceri İlerlemesi: El Altı File Ralli

Sporcu şunları yapabilir:

Asla

Bazen.

Sık Sık

Sporcu şunları yapabilir:	Asla	Bazen.	Sık Sık
Baş üstünde top ile sağlam temas kurar			
Baş üstünde top ile tutarlı temas kurar.			
Toplam			

Backhand Baş Üstü Drop

Tüm yeteneklerdeki oyuncular backhand vuruşlarını başarılı bir şekilde öğrenebilirler. Rakip, orta saha ile taban çizgisi arasında bir yerde sahanın backhand tarafına topa hamle yapmışsa, kullanılan bir atıştır. Bu atış, bir oyuncunun savunma pozisyonunu hücum pozisyonuna dönüştürmeye yardımcı olabilir.

Yeni başlayanlar, baş üstü bölgesinde bu vuruşta topla sağlam temas kurmakta aşırı zorluk çekecekler. Orta seviyedeki oyuncular tutarlı temas kurmaya başlayacak, ancak yine de fileye yakın doğru noktaya topu düşürme konusunda zorluk yaşayacaklardır.

Bu beceriyi öğretmek backhand clear vuruşunu öğretmeye benzer, ancak temas noktası backhand yüksek toptan biraz daha geride ve vuruşta üretilen raket kafa hızı büyük ölçüde daha azdır.

Egzersizler

Bu beceri için forehand baş üstü drop hareketindeki egzersizler ile aynı egzersizler kullanılabilir.

Yaygın Backhand Baş Üstü Drop Hataları

- Bu vuruşta topla sağlam temas kurmada zorluk.

Öğretme ipuçları

Tüm backhand vuruşları arasında backhand düşme(drop), oyuncuların öğrenmesi en kolay vuruş olacaktır. Vuruştan elde edilen başarıyı, backhand clear vuruş ve smaç ile kazanımları teşvik etmek için kullanın.



Beceri İlerlemesi: El Altı File Ralli

Sporcu şunları yapabilir:

	Asla	Bazen.	Sık Sık
Baş üstünde top ile sağlam temas kurar			
Baş üstünde top ile tutarlı temas kurar.			
Toplam			

Forehand ve Backhand Drive

Bu artışlar, top orta saha alanına nispeten düz bir şekilde vurulduğunda rakibe sert düz artışlar şeklinde baskı uygulamak için kullanılır.

Yeni başlayanlar, topu filenin çok yukarisından ve minimum güçle vurma eğiliminde olacaktırlar. Orta düzey oyuncular, bu vuruşta daha tutarlı düz vuruş yörüngesi ve güç göstermeye başlayacaklardır.

Forehand Drive

Forehand drive'ı öğretme adımları aşağıda verilmiştir:

1. Oyuncular, raket ayakları öne ve sahanın yanına gelecek şekilde konumlandırılmalıdır.
2. Kol hareketi, ön kol avuç içi yukarı (supinasyonlu) pozisyona çevrilmiş bir yan kol fırlatma hareketi gibidir.
3. Ön kol (pronat), ön bacağın konumuna yakın bir noktada, yaklaşık file yüksekliği veya daha yüksek olan vuruş pozisyonuna döner.
4. Ön kol eğilmeye devam ederken, takip vücut boyunca yanlara doğru ilerler.

Backhand Drive

Backhand drive'ı öğretme adımları aşağıda verilmiştir

1. Oyuncular raket ayakları öne ve sahanın yanına gelecek şekilde konumlandırılmalıdır.
2. Kol hareketi, ön kol avuç içi aşağı (eğimli) konuma döndürüldüğü bir yan kol fırlatma hareketi gibidir.
3. Ön kol (supinate), ön bacağın konumuna yakın bir noktada, yaklaşık file yüksekliği veya daha yüksek olan vuruş pozisyonuna döner.
4. Ön kol supinasyona devam ederken, takip vücut boyunca yanlara doğru ilerler.



Forehand ve Backhand Drive Egzersizleri

Top Kovası

Bu egzersiz, diğer vuruş uygulamaları ile aynıdır. Ancak oyuncular bu vuruşu uygulamak için temel pozisyondan yana ve hafifçe öne doğru hareket etmelidir.

Forehand'den Forehand'e Drive

Oyuncular, ön kolları birbirleriyle düz olacak şekilde kendilerini konumlandırır. Bir oyuncu ralliye orta saha servisiyle başlar. Her iki oyuncu da mümkün olduğunca çok sayıda ard arda ralli için dümdüz ilerideki düz vuruşlarını sürdürmeye çalışır. Odak noktası düz yörüngeler ve güçtür.

Yaygın Forehand ve Backhand Drive Hataları

Hata	Drill / Örnek Test
Topun ağır çok üstünden gitmesi	Top Kovası Egzersizi
Topa minimum kuvvetle vurmak	Forehand'den Forehand'e Drive Egzersizi

Öğretme İpucu

Forehand ve backhand drive vuruş alıştırmalarını erkenden izole edin. Ancak sporculara oyunlar ve müsabakalar sırasında neler olacağına dair bir fikir vermek için aynı alıştırmaya pratiğine iki atışı kademeli olarak karıştırın.

Beceri İlerlemesi: El Altı File Ralli

Sporcu şunları yapabilir:

Asla

Bazen.

Sık Sık

	Asla	Bazen.	Sık Sık
Topa uygun yükseklikte vurur.			
Tutarlı düz yörünge ve güç gösterir			
Toplam			



Öğretim Stratejileri ve Alıştırmalar

Tekler Stratejileri

- İyi bir hazır pozisyon almak.
- Topu oyunda tutmak.
- Mümkünse rakibin ters vuruşunu yapmak.
- Rakibi sol ve sağdan daha uzun ve kısa hareket ettirmek.

Çiftler Stratejileri

- İyi bir hazır pozisyon almak.
- Topu oyunda tutmak.(servis atmak ve dönüş hatalarını en aza indirmek)
- Tüm iyi fırsatlarda smaç atmak.
- Zor durumda olduğunuzda yüksek derin vuruşlar yapmak.

Tekler İçin Egzersizler/ Aktiviteler

Düşük Yetenek Seviyesi

1. Tek başına kendi kendine havaya doğru vuruş yapmak.
2. Partner ile birlikte havadan vuruş yapmak.
3. Partner ile işbirliği içinde (file olsun veya olmasın) ileri geri vuruş yapmak.
4. Partner servis ve karşılama uygulaması (çeşitli uygulama /zorluklar için hedefler olsun veya olmasın). Top atma egzersizleri. Bunlar, kimin kontrol atan olduğuna bağlı olarak çeşitli beceri egzersizleri için kullanılabilir. Buradaki fikir, bir partnerin veya antrenörün vurucuya beslemeye hazır 10-20 topa sahip olmasıdır. Vurucudan belirli bir hedefe el altından file düşürme (drop) çalışması yapılması istenebilir. Bu, antrenörlük ipuçları / geri bildirimler için çok sayıda tekrar ve fırsat sağlar.



Orta ve İleri Yetenek Seviyeleri

Tekler veya çiftler müsabakalarında yarışacak sporcuların başarılı katılım için çeşitli kombinasyonlarda temel becerilere sahip olmaları gerekir. Aşağıdaki alıştırmalar egzersizleri, sporcular müsabakaya hazırlanırken faydalıdır:

- 1x3 Egzersizi (Clear; Drop; Drop; Drop) - Bu tatbikat, bir el altı yüksek vuruş (clear) ile başlar, ardından bir baş üstü drop, file drop, file drop ile devam eder. Ardından egzersiz kendini tekrar eder. Oyuncular ne kadar uzun süre devam edebilirse, ayak çalışması ve vuruş pratiği için o kadar iyidir.
- 3x2 Egzersizi (Clear, Clear, Clear, Drop: Drop) - Bu egzersiz, bir el altı yüksek vuruş ile başlar, ardından başüstü clear, başüstü clear, başüstü drop, file drop ile devam eder. Ardından egzersiz kendini tekrar eder.
- Şut / Blok Egzersizi - Bu egzersiz bir el altı clear (yarı sahaya) ile başlar, ardından servis atıcıdan bir smaç ve ardından bir blok atış (filenin karşı tarafındaki file alanına). Sıra tekrarlanır.
- File Oyun Yarışması - Oyuncular yalnızca filede oyun oynarlar. Yalnızca kısa servislere ve alttan vuruşlara izin verilir. Oyuncular ralli puanlamasını veya normal puanlamayı kullanabilirler. Tüm vuruşlar, oyunda olmak için file ile servis hattı arasındaki alana inmelidir. Yan sınırlar tekler veya çiftler yan çizgiler olarak tanımlanabilir.
- Drop Seçeneği ile Drive Vuruş Egzersizi - Oyuncular bir el altı servis ile drive atışları başlatırlar. Her iki oyuncu tarafından drive atışlarını tekrarlatın. İki drive dan sonra herhangi bir noktada, her iki oyuncu da yumuşak bir atış yapabilir. Drop atış vurulduktan sonra, kalan atışlar ralli bitene kadar düşürülmelidir.
- Bir Oyuncu Clear, Drop Seçeneği: Sadece Bir Oyuncu Clear - Bu alıştırmaya için, rakibin clear(yüksek vuruş) veya düşürme(drop) seçeneği varken bir oyuncunun her zaman clear(yüksek vuruş) vurması gerekir.
- Bir Oyuncu Clear, Drop, Smaç Seçeneği. Sadece Bir Oyuncu Clear – Smaç seçeneğinin eklenmesi dışında 6. alıştırmaya ile aynı.
- Bir Oyuncu Sadece Drop; Bir Oyuncu Clear, Drop Seçeneği - 6 ve 7'ye benzer, tek oyuncunun düşürme (drop) atışları sabittir.
- Bir Oyuncu Sadece Drop; Bir Oyuncu Clear: Drop; Smaç Seçeneği - Smaç seçeneğinin eklenmesi dışında Egzersiz 8 ile aynıdır.
- Yukarıdaki tüm alıştırmalar, gerekirse bir forehand veya backhand egzersiz odağına sahip olabilir.
- Sporcularınızın antrenman ihtiyaçlarını karşılamak için kendi antrenmanınızı oluşturun.

Çiftler için Egzersizler / Aktiviteler

Düşük Yetenek Seviyesi

1. Takımların servis için doğru başlangıç pozisyonlarını almalarını sağlayın ve çiftler halinde servis attırın.
2. Çeşitli iki vuruşlu ralli kombinasyonları yaptırın ve kortun kapsamını öğretin
3. Üç vuruşlu çeşitli ralli kombinasyonlar yaptırın ve kortun kapsamını öğretin.
4. Oyuncular hazır olduğunda dört vuruşlu ralli kombinasyonu ve daha fazlasıyla devam edin.
5. Çift sayı oynayın ve servis atma ile puanlamayı öğretin

Orta düzey

1. Bir takımın uzun servis atmasını sağlayın ve yan yana bir konumdan yalnızca savunma atışları yaptırın (çoğunlukla clear). Rakipleri, yukarı ve arka konumdan yalnızca saldıran atışlar (çoğunlukla smaç ve drop) yapar. Smaçları savunurken ve smaç atarken çiftler takımı olarak yan yana oynamak iyi bir taktiktir. Aynı şekilde, smaçlar ve droplarla saldırırken çiftler takım olarak oynayıp geri dönmek iyi bir taktiktir.
2. 1. tatbikatı tekrarlayın, ancak bir blok atışı (drive vuruşu) kullanarak saldırının nasıl değiştirileceğini öğretin
3. Oyunculara, oyun durumları sırasında bir yandan yana, bir konumdan bir yukarı ve bir geri konuma nasıl geçeceklerini öğretin. Rotasyonel kavramı görselleştirmeye yardımcı olacak pratik puanları oynatın.



Badmintonda Antrenörlük İpuçlarına Bir Bakış

Uygulama İçin İpuçları

- Müsabakaları simüle edin.
- Açık ve net yönlendirmeler yapın.
- En kolay alıştırmalarla başlayın ve en zor olana doğru adım adım ilerleyin.
- Sporcularınızın talimatlarınızı ve öğretim yöntemlerinizi anladığından emin olun.
- Güvenliği her zaman vurgulayın.

Rekabet İçin İpuçları

- Sporcuyu her zaman cesaretlendirin.
- Bir sporcuyu diskalifiye edilmesine neden olabilecek herhangi bir davranışa asla maruz bırakmayın veya tölere etmeyin.
- Sporcuya hakemlerin kurallarına ve talimatlarına uymak için rekabet etmenin doğru yolunu ve müsabaka için gereken iyi görgü kurallarını öğretin.
- Sporcularınıza rakiplerine ve takım arkadaşlarına saygı duymayı öğretin.
- Antrenörlerin görüş ve kararlarına saygı göstermesi gerektiğini öğretin.



Örnek Antrenmanlar

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

Tipik Bir Antrenman Örneği

Süresi	İlerleme Görevleri / Antrenman Uygulamaları
5-10 Dakika	Kolay vuruş protokolü (başlamak için her uygulamada kullanılır)
5-10 Dakika	Dinamik germe protokolü (her uygulamada kullanılır)
10-15 Dakika	Beceri incelemesi, alıştırmalar, oyun deneyimi / eğlenceli zorluklar
20-30 dakika	Yeni beceriler, alıştırmalar, oyun deneyimleri / eğlenceli zorluklar
5-10 Dakika	Fitness alıştırmaları / eğlenceli fitness zorlukları
5-10 Dakika	Soğuma esnemeleri
5-10 Dakika	Sorular ve cevaplar
5 dakika	Duyurular



Değişiklikler ve Uyarlamalar

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

Antrenmanları Değiştirme

Tüm sporcuların katılabilmesi için bir antrenmana dahil olan becerileri değiştirin.

Bir Sporcunun Özel İhtiyaçlarını Karşılama

Bir sporcunun özel ihtiyaçlarını karşılamamanın bazı yolları şunlardır:

- Görme engelli sporcular için zil sesini kullanın.
- Görme engelli sporcular için özel sesler 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 antrenamanları öğrenip daha iyi tepki verirken, diğerleri daha fazla sözlü iletişim gerektirir. Bazı sporcular, antrenman veya becerinin bir açıklamasını görmek, duymak ve hatta okumak için bir kombinasyona ihtiyaç duyabilir.

Zihinsel Hazırlık ve Antrenman

İster kişisel olarak elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışan ister başkalarına karşı rekabet eden sporcu için zihinsel eğitim önemlidir. Penn State'ten Bruce D. Hale'in "Antrenmanda Terlemek Yok" olarak adlandırdığı zihinsel imgeler 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 resmi yapmasını söyleyin. Her biri kendilerini bir badminton sahasında büyük bir film ekranında görüyor. Onları adım adım ilerletin. Görme, duyma, dokunma ve koku alma gibi tüm duyu ortaya çıkarmak için kelimeleri kullanarak olabildiğince fazla ayrıntı kullanın. Sporcudan görüntüyü tekrar etmesini isteyin, resim becerileri başarılı bir şekilde prova edilir.

Bunun arkasındaki düşünce, bedeninizin zihninizin gittiği yere gitmesidir. Düşünce enerjidir ve enerji eylemdir. Sporcuyu olayları önce zihninde sonra da fiziksel olarak gerçekleştirebilir.

Bazı sporcuların süreci başlatmak için yardıma ihtiyacı vardır. Diğerleri bu şekilde kendi başlarına pratik yapmayı öğrenecekler. Zihindeki becerileri icra etmekle sahada 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 zihnine ve yüreğine giren ne olursa olsun eylemlerinde de ortaya çıkar.



Badmintonda Kros Antrenmanları

Kros antrenmanları, bir olayın performansına doğrudan dahil olan beceriler dışındaki becerilerin de gelişmesini sağlayan modern bir günlük terimdir.

Kros antrenmanları, yaralanma rehabilitasyonunun bir sonucu olarak ortaya çıktı ve artık 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 değer vardır ve spesifik alıştırıma geçiş vardır. "Kros antrenmanı" yapmanın bir nedeni, sporlara özel yoğun antrenman sırasında yaralanmayı önlemek ve kas dengesini korumaktır. Sporda başarının anahtarlarından biri sağlıklı kalmak ve uzun vadede antrenman yapmaktır.

Kros antrenmanları, sporcuların daha büyük bir coşku ve yoğunlukla veya daha az yaralanma riski ile etkinliğe özgü antrenman yapmalarına olanak tanır.

Kros antrenmanları, badminton oyuncuları için olduğu kadar tüm sporcular için de iyi bir fikirdir. Badminton ile aynı becerileri ve kas gruplarını kullanan birkaç spor vardır. Bisiklet, koşu, paten, yürüyüş ve yürüyüş gibi eğlenceli aktiviteler genel formunuzu geliştirebilir ve böylelikle badminton oyunlarınıza yardımcı olabilir. El-göz koordinasyonunu kullanan sporlar, badminton becerilerini geliştirebilir. Örnekler beyzbol, tenis, squash, raketbol, eskrim ve voleyboldur.



Ev Antrenmanı Programı

Badminton becerilerini ev ortamında uygulamak zordur, çünkü çoğu sporcunun evde kullanabileceği bir spor salonu olmayacaktır. Badminton sporcusu için aşağıdaki beceri ve fitness aktiviteleri evde antrenman programı şeklinde teşvik edilebilir.

Beceri Etkinlikleri:

1. Hem forehand hem de backhand vuruşlarını kullanarak kendi kendine vuruş yap (her hafta her gün en iyi skorunu kaydet)
2. Mesafe için uzun servis vuruşu yapın. Her gün toplam deneme sayısını kaydedin. Her gün yirmi beş servis iyi bir hedeftir.
3. Bir partnerle gizli ralliler yapın. Her gün en yüksek sayınızı kaydedin.
4. Bir partnerle el üstü ralliler yapın. Her gün en yüksek sayınızı kaydedin.

Spor etkinlikleri:

1. Her gün 20 dakika dışarı çıkın, yürüyün, koşun, paten yapın veya bisiklet sürün. Çeşitlilik sağlıklıdır.
2. Bir arkadaşınızla ip atlayın ve 1-2 dakikalık aralıklarla tekrar edin. 5-10 dakikaya kadar sürekli atlayın.
3. Bir badminton sahasının boyutlarını işaretleyin ve dört köşeli hareket modelinde ilerleyin. 1-2 dakikalık aralıklarla yavaş hızdan orta hıza doğru ilerleyin. İyi bir ısınma ve dinamik germe döneminden sonra aşağıdaki antrenman dizisini gerçekleştirin:
 - 3 dakikalık yavaş hız
 - 2 dakikalık orta hız
 - 1 dakikalık hızlı hız

Badminton zindeliğine özgü mükemmel bir antrenman için yukarıdaki döngüyü üç kez tekrarlayın. Sporcular, bir takım antrenman programı ile aynı gün olmadıkları zamanlarda günlük bir spor aktivitesini tamamlamaya çalışmalı ve yaptıklarını kaydetmelidir.



*Özel
Olimpiyatlar*

BADMİNTON ANTRENÖRLÜK REHBERİ

Badminton Yarışma ve Etik Kuralları



İçindekiler

Badminton Kurallarını Öğretme	71
Resmi Etkinlikler	72
Yetkili Sporcu Programı.....	73
Müsabaka Kuralları	74
Unified Sports® Kuralları.....	78
İtirazlar	79
Hentbol Yarışma ve Etik Kuralları	80
Sportmenlik.....	81
Badminton Sözlüğü.....	83



Badminton Kurallarını Öğretme

Badminton kurallarını öğretmek için en iyi zaman antrenmandır. Örneğin, sporculara antrenman programları sırasında puanlama kurallarını öğretmek, oyun sırasında kuralların ikinci doğa haline gelmesini sağlar. Sonuç olarak, sporcular müsabaka sırasında daha başarılı bir deneyime sahip olacaklardır.

Uluslararası bir spor programı olarak Özel Olimpiyatlar, Uluslararası Badminton Federasyonu (BWF) kurallarını hem kabul etmiş hem de değiştirmiştir. Özel Olimpiyatlar Inc. tarafından değiştirilen ve onaylanan Badminton kurallarının tam listesi için lütfen www.specialolympics.org/sports.aspx adresinde bulunan resmi Özel Olimpiyat Spor Kurallarına bakınız.

Bir antrenör olarak oyunun kurallarını bilmek, anlamak ve bu kuralları oyuncularınıza ve diğer antrenörlere öğretmek sizin sorumluluğunuzdadır. Bu sorumluluk konusunda size yardımcı olmak için, badminton sporunu yöneten bazı kurallar aşağıda listelenmiştir.



Resmi Etkinlikler

Aşağıda, Özel Olimpiyatlarda bulunan resmi etkinlikler listesi bulunmaktadır.

1. Bireysel Beceri Müsabakası
2. Tekler
3. Çiftler
4. Unified Sports® Çiftleri
5. Karışık Çiftler
6. Unified Sports® Karışık Çiftler

Etkinlikler, tüm yeteneklere sahip sporcular için yarışma fırsatları sunmayı amaçlamaktadır. Programlar, sunulan etkinlikleri ve gerekirse bu etkinliklerin yönetimi için yönergeleri belirleyebilir. Antrenörler, her sporcunun beceri ve ilgisine uygun antrenman ve etkinlik seçimi sağlamaktan sorumludur.



Yetkili Sporcu Programı

Yetkili Sporcular Programı, sporcunun kabiliyetine uygun olarak değişken sorumluluk seviyelerinde görev yapmak için gerekli becerilerde eğitilecek Özel Olimpiyat sporcularının gelişimine yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Klasik olarak, sporcunun, sporcuya nasıl yönetileceğini öğreten bir "mentor hocası" görevlisi olacaktır. Özel Olimpiyat Programları, bu programa katılan Özel Olimpiyat sporcularına sertifika almaları için rehberlik etmek üzere, ulusal yönetim organının yerel bir temsilcisi ile birlikte çalışmalıdır.



Müsabaka Kuralları

Değişiklikler

1. Özel Olimpiyatlar tekerlekli sandalyeli sporcular, soldan veya sağdan servis atma seçeneğine sahip olacaklardır.
2. Servis alanı, Özel Olimpiyatlar tekerlekli sandalyeli sporcular için yarı mesafeye kadar kısaltılmıştır.

Unified Sports Çiftleri

1. Her Unified Sports çiftleri takımı, bir sporcu ve bir partnerden oluşacaktır.
2. Her takım kendi servis atma sırasını ve saha seçimini (avantaj (ad) veya ikilik) belirleyecektir.

Bireysel Beceri Müsabakası **El İle Besleme**

1. Besleyici (genellikle antrenör) kolunda bir seferde beş top tutar ve topları teker teker sporcuya dart atılacakmış gibi fırlatır.
2. Sporcu, raketiyle toplara vurmaya çalışır ve topa her vurduğunda bir puan verilir.

**VIDEO
COMING
SOON**

Raket İle Besleme (baş üstü vuruşlar için)

1. Besleyici (antrenör) beş top tutar ve her seferinde biri el altından bir vuruş kullanarak sporcu yüksek topa vurur.
2. Sporcu, topa vurursa bir sayı ile ödüllendirilir.
3. Sporcunun topu iskalaması veya vurması fark etmez, başka biri hemen vurulur ve sayım devam eder.

Yukarı Vuruş Yarışması

1. Topa sporcu tarafından tekrar tekrar havada vurulur.
2. 30 saniyelik bir zaman dilimi içinde her vuruş için bir puan verilir.
3. Top yere çarparsa, başka bir top verilir ve sayım devam eder.

Forehand Vuruş

1. Sporcu, besleyici (antrenör) filenin karşı tarafında konumlandırılmış olarak fileden iki ayak uzakta durur.
2. Besleyici bir alttan servis kullanarak topu sporcunun ön tarafına vurur.
3. Sporcunun beş deneme hakkı vardır ve file üzerinden sahaya giden her başarılı forehand vuruş için bir puan alır.

**VIDEO
COMING
SOON**



Backhand Vuruş

Besleyicinin (antrenör), sporcunun arka tarafına topu vurması dışında forehand vuruşuyla aynı şekilde uygulanır.

Servis

1. Sporcunun servis sahasının her iki tarafından servis atmak için beş hakkı vardır.
2. Underhand (el altı) servis atamazsa, overhand (el üstü) servis kullanılabilir.
3. Doğru servis kutusuna atılan her servis için 10 puan alınır.
4. Servis kutusu dışındaki herhangi bir servis için sıfır puan verilir.

Son Skor

Nihai puan, altı bireysel Yetenek Müsabakasının her biri için tüm puanların toplanmasıyla belirlenir.

Oyunun Başlatılması

Bir yazı tura atın, raketi döndürün veya kimi işaret ettiğini görmek için topu fırlatın. Kura atışının galibi aşağıdaki seçeneklerden birine ve kaybeden ise diğerine sahiptir.

- İlk servis karşılama
- Karşılama
- Taraf seçimi

Oyunun Başında Sahadaki Pozisyon

Servis atıcı, sağ tarafta servis alanının içinde durur. Servis karşılayıcı, karşı sağ tarafta servis alanının içinde durur. Partnerler, servis karşılayıcının görüşünü engellemek koşuluyla her iki tarafta herhangi bir yerde durabilirler.

Oyun Boyunca Servis Sırasındaki Pozisyon

Tekler: Servis atıcının puanı çift sayı ise, servis atıcı sağ taraftadır. Servis atıcının puanı tek sayı ise, servis atıcı sol taraftadır (çift puan 0. 2. 4. vs., tek puan. 1, 3.6 vb.).

Çiftler: Bir takımın skoru eşit olduğunda, o takım başlangıç pozisyonundadır. Takımın skoru eşit değilse, pozisyonları tersine çevirin.

Oyuna Başlamak İçin

Sağ taraftaki servis atıcı, karşı sağ taraftaki servis karşılayıcıya servis atar. Servis atıcı topa vurana kadar servis karşılayıcı hareket etmemelidir.

Serviste Zorunlu Hareketler

- Ayaklarının bir kısmını yerde tutun (örneğin, servis alanına girmeyin)
- Önce topun tabanına vurun
- Topun tabanına servis atıcının belinin altından vurun
- Raketin başı, parmak da dahil olmak üzere, servis atıcının elinin herhangi bir kısmının altında olacak şekilde topa vurun.
- Servis atarken raketi sürekli olarak ileri doğru hareket ettirin.

Puanlama

Yalnızca kendi tarafınızın servisinde puan kazanırsınız.



Oyun Sırasında

Tekler-Servis atıcı ralliyi kazanırsa bir puan alır, saha taraflarını değiştirir ve servis atmaya devam eder. Kaybederse, rakip servis atar.

Çiftler - Servis atan takım ralliyi kazanırsa, servis atıcı, partneriyle saha pozisyonunu değiştirir ve servis atmaya devam eder. Takım ralliyi kaybederse, partner servis atar. Takım iki ralli kaybettikten sonra servis rakiplere gider.

İstisna - Çiftler halinde her yeni oyunun başlangıcında, servisi başlatan tarafın ilk atış sırasında servis atan yalnızca bir takım üyesi vardır.

Yanlış Tarafa Servis Atıcı veya Karşılıyıcı

Puan bitmeden tespit edilirse veya hatayı yapan kişi ralliyi kazanırsa, puanı tekrarlayın. Hatayı yapan kişi ralliyi kaybederse puan geçerli olur ve bu durumda oyuncular yanlış tarafta kalır. Bir sonraki servis yapılmışsa, skor devam eder ve oyuncular yanlış tarafta kalır.

Oyun Sırasındaki Büyük Hatalar

- Top saha sınırları dışına inerse.
- Top oyundayken oyuncu, raket veya kıyafet fileye dokunursa.
- Filenin bir tarafında iki vuruşla topa vurulursa.
- Karşılıyıcının partneri gelen servise vurursa.
- Servis atıcı topu iskalarsa bu durumlar hatadır.

Top, Servis Atıcının Raketine Ulaştığı Zamana Kadar Oyunda:

- Yere vurursa.
- Sınırların dışında olduğu düşünülen tavana veya üst yapılara çarparsa.
- Bir kişiye veya giysiye çarparsa.
- Servis atıcı tarafındaki fileye vurur ve servis atıcı tarafına düşmeye başlarsa bu durumlar hatadır.

Tekrarlar

- Top filenin üzerinden geçer, karşı taraftan yakalar ve yere düşmezse.
- Dışarıdan müdahale- örneğin: başka bir sahadan gelen top oyun alanına veya yakınına düşerse.

Oyunun Sonu

Tekler için 11 puan alan ilk kişi kazanır. Toplamda 10'a ulaşan ilk oyuncunun ayarlayıp ayarlamama seçeneği vardır. Set olmaması 11'e oynamak anlamına gelir. Set 3 puan (13 puan) alan ilk kişi kazanır. Diğer tüm oyunlar 15 puandır. Toplamda 14, 14'e ulaşan ilk oyuncunun ayarlayıp ayarlamama seçeneği vardır. Set olmaması 15'e oynamak anlamına gelir. Set, 3 puan (17 puan) alan ilk oyuncunun kazandığı anlamına gelir.

İlk oyunun galibi, yeni oyunda ilk olarak diğer taraftan servis atıyor. Üç maçlık bir maçta ikinci oyunun galibi taraf değiştirir ve servis atar. Üçüncü oyunda, oyuncular taraf değiştirerek tek kadınlarda 6, diğer tüm etkinliklerde 8'de servis atmaya devam ediyor.



Bazı Yazılmamış Kurallar

Hakemin olmadığı bir maçta, her oyuncu sadece kendi tarafındaki toptan sorumludur. Sahanın kendi tarafında rakibin çağrısını düzeltme hakkına sahip değilsiniz. Bir top çizginin çok yakınına inerse, içeri mi yoksa dışarı mı olduğundan emin değilseniz, hakemi çağırmanızdır.

"Bilmiyorum" demeyin ve bir cevap istemeyin veya hakemi çağırarak için rakibinizi beklemeyin. Ancak, atışlarınızdan birinin sahanın rakibinizin tarafına düştüğünü açıkça görürseniz, "Benim atışım, topun düştüğü yer burasıdır" demelisiniz. Çıktığını bildiğiniz bir topun bir noktasını kabul etmek hile yapmaktır. Rakibinizin bir turnuva maçında çizgileri veya skoru yanlış gördüğüne eminseniz turnuva yöneticisinden bir hakem istemeli ve biri gelene kadar oyunu askıya almalısınız. Sıkı oynayın ama adil oynayın.

Diskalifiye Kuralları

Ulusal ve uluslararası kurallara göre, bir sporcu veya takım, oyalama, ısrarlı suçlar, aleni ihlaller veya saldırgan davranışlar nedeniyle diskalifiye edilebilir. Bu durumlar bir uyarı, puan cezaları, oyun cezaları ve diskalifiye teşkil edebilir.



Unified Sports® Kuralları

Unified Sports Müsabakası Kuralları ile Resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kurallarında belirtilen kurallar ve kurallar kitabında belirtilen değişiklikler arasında çok az fark vardır. Değişiklikler aşağıdaki gibidir:

1. Bir takım, orantılı sayıda sporcu ve partnerden oluşur.
2. Takım sporlarında bölüm ataması, tüm oyuncuların ortalama yeteneğine değil, takımdaki en iyi oyunculara dayanır.
3. Takım sporlarında oynamayan yetişkin bir antrenör bulunmalıdır. Takım sporlarında oyuncu antrenörlere izin verilmez.

Unified Sports Badminton, zihinsel engelli bireyleri ve aynı takımda bulunmayanları 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 yeteneklere sahip sporcuların ve partnerlerin seçimi, Unified Sports Badminton antrenmanı ve müsabakası için çok önemlidir.

Unified Sports partnerlerinin takımdaki ve genel olarak Özel Olimpiyatlardaki rollerini bilmeleri çok önemlidir. Unified Sports partnerlerinin oyuncu hakimiyeti, programın amaç ve hedeflerini karşılamaz ve sporcuların yeteneklerini sergilemelerine izin vermez. İyi bir partner, sporcunun yanında yarışan ve benzer bir yeteneğe sahip olmalıdır. Mükemmel bir dünyada, bir sporcunun ve bir Unified Sports partnerinin katkılarını ayırt etmek imkansız olurdu.



İtirazlar

İtiraz prosedürleri, müsabaka kurallarına tabidir. Müsabaka yönetim ekibinin görevi kuralları uygulamaktır. Antrenör olarak sporcularınıza karşı göreviniz, sporcularınız yarışırken meydana gelen ve resmi badminton kurallını ihlal ettiğini düşündüğünüz herhangi bir eyleme veya olaya itiraz etmektir. İtirazlar, bir müsabakanın programını etkileyen ciddi konulardır. Müsabaka için itiraz prosedürlerini öğrenmek için müsabakadan önce müsabaka yöneticisine danışın.

Bir itiraz durumunda, baş antrenör Spor Bilgi Masasında (SID) bulunması gereken İtiraz formunu doldurmalıdır. İtiraz, oyunun bitiminden en geç 30 dakika sonra sunulmalıdır.

İtiraz ve İtiraz Prosedürleri

Sadece teknik direktör veya kayıtlı antrenör (teknik direktör yokluğunda) itiraz edebilir. Tüm formlar tam olarak doldurulmalı ve aşağıdaki bilgileri içermelidir:

- Tarih
- Gönderilme zamanı
- Spor, Etkinlik, Yaş Grubu Bölümü
- Sporcunun adı, Delegasyon
- İtiraz nedeni (Resmi Olimpiyatlar Kurallarının belirli kural ihlali)
- Antrenörün imzası

İtiraz gönderildikten sonra, Teknik Delege, Spor Müdürü ve Baş Görevliden oluşan Spora Özel Jüri tarafından bir karar verilecektir. Jüri bir karar verdiğinde, antrenör kararı kabul edebilir veya kararı Dünya Oyunları Jüri Temyizinde temyiz edebilir. Jüri İtirazları, Oyun Organizasyon Komitesinin (GOC) bir temsilcisi, bir Özel Olimpiyatlar temsilcisi ve bir Teknik Yetkiliden oluşacaktır. Temyiz Jürisi tarafından verilen tüm kararlar kesindir. Başkan Hakeminin kararını içeren herhangi bir itiraz dikkate alınmayacaktır.



Badminton Yarışma ve Etik Kuralları **Antrenman Sırasında**

İyi Badminton görgü kuralları ve protokolü antrenmanda başlar. Sporcularınıza iyi bir sportmenlik öğrettiğinizde sporcularınız görevlilere, takım arkadaşlarına, rakiplere ve gönüllülere saygıyı gerçek bir müsabaka gerçekleştiği zaman orada da devam ettireceklerdir. Antrenör olarak rolünüz, takımınızın izleyeceği standardı belirler. Her zaman iyi bir örnek olmaya çalışın.

Antrenman yaparken, sporcularınızın müsabakada zorunlu kılmayı bekleyecekleri kurallara uyduğundan emin olun. Sporcularınız kuralları ne kadar iyi anlarsa, belirli bir çağrının neden yapıldığını anlamak için o kadar donanımlı olurlar. Antrenmanda çağrılarını uygularken tutarlı olmak, müsabakadaki kafa karışıklığını ve hayal kırıklığını azaltacaktır. Hem hakemlere hem de diğer yarışmacılara saygıyı öğretmek antrenmanda başlar. Antrenörün yüksek sportmenlik standartları belirlemesi gerekir.

Müsabaka Sırasında

Badminton, en iyi şekilde birçok olumlu duygu ile gerçekleştirilen oldukça rekabetçi bir spordur. Duyguları kontrol altında tutmak ve iyi bir sportmenliğe yönlendirmek antrenör için zor olabilir. Aşağıda sporcularla paylaşabileceğiniz bazı önemli ipuçları verilmiştir:

1. Oyun Kurallarını hatırlayın ve bunlara saygı gösterin.
2. Rakiplere, takım arkadaşlarına, hakemlere, seyircilere, görevlilere, antrenörlere saygı gösterin.
3. Oyun sırasında sık sık su veya sporcu içecekleri içmeye çalışın.



Sportmenlik

"Kazanmama izin ver. Ama kazanamazsam, girişimlerde cesur olmama izin ver."

İyi sportmenlik, hem antrenörün hem de sporcuların adil oyun, etik davranış ve dürüstlük taahhüdüdür. Algılama 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.

Rekabetçi Çaba

- Her antrenman sırasında azami çaba gösterin.
- Becerileri, antrenmanda uyguladığınız yoğunlukta uygulayın.
- Her zaman müsabakayı bitirin - asla pes etmeyin.

Her Zaman Adil Oyun

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

Antrenörlerin Beklentileri

- Katılımcıların ve izleyicilerin takip etmesi için her zaman iyi bir örnek olun.
- Katılımcılara uygun sportmenlik sorumluluklarını öğretin ve sportmenliğe ve etiğe öncelik vermelerini talep edin.
- Sporcu performansını olumlu bir şekilde pekiştirin.
- Yetkililerin kararlarına saygı gösterin, etkinliğin kurallarına uyun ve taraftarları kışkırtacak davranışlarda bulunmayın.
- Rakip antrenörlere, sporculara ve taraftarlara saygılı davranın.
- Kamuoyunda yetkililer ve rakip antrenörlerle el sıkışın.
- Sportmenlik standartlarına uymayan katılımcılar için cezalar geliştirin ve uygulayın.

Unified Sports®'da Sporcuların ve Yardımcıların Beklentileri

- Takım arkadaşlarınıza saygılı davranın.
- Bir hata yaptıklarında takım arkadaşlarınızı uyarın.
- Rakiplere saygılı davranın: Müsabakalardan önce ve sonra tokalaşın.
- Müsabaka görevlilerinin kararlarına saygı gösterin, müsabaka kurallarına uyun ve taraftarları kışkırtacak davranışlarda bulunmayın.
- Adil bir müsabaka düzenlemek için yetkililer, koçlar veya yöneticiler ve diğer katılımcılarla işbirliği yapın.
- Diğer takım kötü davranış gösterirse misillemede bulunmayın (sözlü veya fiziksel olarak)
- Özel Olimpiyatları temsil etmenin sorumluluğunu ve ayrıcalığını ciddiyetle kabul edin.
- Kazanmayı kişisel olarak elinizden gelenin en iyisini yapmak olarak tanımlayın.
- Antrenörünüz tarafından belirlenen yüksek sportmenlik standardını yaşayın.



Antrenörlük İpuçları

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


Unutmayın

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




Özel Olimpiyatlar Badminton Antrenörlük Rehberi Badminton Yarışma ve Etik Kuralları

Badminton Sözlüğü

Terim	Tanım
Aley	Tekler ve çiftler arasındaki oyun alanı.
Backhand	Bir oyuncunun vücudunun baskın olmayan tarafına yapılan vuruş.
Backswing	Vuruşa doğru raketi ileri doğru sallamadan önce raketi erken vuruş pozisyonuna geri götüren salınım bölümü.
Baseline	Sahanın arka sınır çizgisi.
Bird	Oyun sırasında vurmak için kullanılan nesne. Top olarakta adlandırılır.
Clear	Rakibin baseline çizgisine yakın incek yüksek, derin bir atış.
Crosscourt	Topla temas noktasından sahanın çapraz konumuna doğru yapılan bir atışı ifade eder.
Double Hit	Topa temas anında iki kez vurma durumu. Bu bir hata olarak sınıflandırılır.
Double Service Court	Çiftli oyun sırasında servisin düşmesi gereken doğru alan. Kısa servis hattı, çiftler için uzun servis hattı, merkez hattı ve çift kenar çizgisi dahil arasındaki boşluktur.
Drive	Filede genellikle düz bir yörünge izleyen sert vuruşlu bir top.
Drop Shot	Rakibin sahasında filenin yakınına düşecek şekilde baş üstünden veya el altından yapılan vuruştur. 
Fault	Oyun kurallarının ihlali
Follow-through	Topa vurulduktan sonra vuruşun ve hareketin doğru devam etmesi
Forehand	Vücudun dominant veya raket tarafından yapılan vuruş
Forehand Grip	Tüm forehand vuruşları için kullanılan raket kavrama tutuşudur.
Oyun	Bir oyuncu için belirli sayıda puanla biten bir yarışma. Genellikle tek bayanlar için 11 puan, diğer tüm etkinlikler için 15 puandır.
Hairpin Drop Shot	Filenin çok yakınından gerçekleştirilen yumuşak bir el altı file düşüşü vuruşu
Hands Down	Çiftler oyun sırasında aynı takımdaki birinci veya ikinci servis atan oyuncuyu ifade eder. Aşağıya doğru bir el bir partnerin servisini kaybettiğini gösterir. İki el aşağı, ikinci partnerin servisini kaybettiği anlamına gelir. Servis atarken bunlara birinci el veya ikinci el denir. İki el aşağı, rakiplerin bir sonraki topa servis atacağı anlamına gelir.
International Badminton Federation (IBF)	Badminton sporu için dünya yönetim organı. Dünya Badminton Federasyonu.
Let	Puanı tekrar oynatmak



Badminton Sözlüğü

Terim	Tanım
Maç	Genellikle üç oyundan ikisinden oluşur.
Match Point	Bir maçın kazanılabileceği nokta.
Tepegöz	Baş seviyesinin üzerinde yapılan herhangi bir atış
Ralli	İki kişi arasında ardışık vuruşların değişimi oyuncu (tekler) veya dört oyuncu (çiftler), kuş saha dışına çıkana veya file üzerinden geri dönmeyene kadar.
Hazır Pozisyon	Bir oyun veya antrenman rallisine başlamaya hazır vücut pozisyonu. Bu genellikle dizlerin büküldüğü ve raketin yukarı ve oynamaya hazır olduğu bir pozisyonudur. 
Alıcı	Servisi geri vermesi gereken oyuncu.
Sunucu	Servis vuruşunu yapan oyuncu.
Servis ver	Sunucu, servisini rakibe kaybetti.
Berabere avantaj	Oyuncuların herhangi bir oyunda belirli bir noktada sahip oldukları bir seçenek. Ayar seçenekleri, tek bayanlarda 10-10'da ve diğer tüm etkinlikler için 14-14'te gerçekleşir. Bir oyun 10'da veya 14'te berabereyse, alıcıya iki seçenek sunulur.
Seçenek	1 (set yok), bir sonraki puana ulaşmanın oyunu kazanacağı anlamına gelir. Seçenek 2 (3'e ayarlanmış) sonraki 3 puanı alan ilk kişi veya takımın oyunu kazanacağı anlamına gelir.
Kısa Servis Hattı	Hizmetin yürütülmesi sırasında kuşun üzerine veya ötesine konması gereken sınır çizgisi.
Side out	Bir hizmet kaybı. Çiftler halinde veya iki el aşağı servis ile aynı.
Bekarlar Servis Alanı	Taban çizgisi, kısa servis çizgisi, merkez çizgisi ve tekler yan çizgisi dahil ve bunlar arasındaki boşluk.
Smash	Ralliyi bitirmeye yönelik sert bir vuruş, aşağı açılı, tepeden vuruş. Buna öldürme vuruşu da denir.
U.S.A. Badminton	Amerika Birleşik Devletleri'nde badminton için ulusal yönetim organı.