

# BİNİCİLİK

Özel Olimpiyatlar  
Antrenörlük Rehberi

**Özel Olimpiyatlar**

Mart 2012





# ***Özel Olimpiyatlar***

## **BİNİCİLİK ANTRENÖRLÜK REHBERİ**

### **Çeviri Editörü**

Prof. Dr. Mahmut AÇAK

### **Çeviren**

Arş. Grv. Hakan BÜYÜKÇELEBİ

**ISBN: 978-605-4222-95-7**

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

**2022**

## Özel Olimpiyatlar Binicilik Antrenörlük Rehberi

### Teşekkür



### Teşekkür

Özel Olimpiyatlar hareketi, antrenörlerin mükemmelliği için küresel hedeflerimizi destekleyen, bu rehberin ve kaynağın üretimini taahhüt eden Annenberg Vakfı'na verdiği destek için derinden minnettardır.



Advancing the public well-being through improved communication

Özel Olimpiyatlar ayrıca Binicilik Antrenörlüğü Rehberinin yapımında yardımcı olan profesyonellere, gönüllülere, antrenörlere ve sporculara teşekkür etmektedir. Özel Olimpiyatlar misyonunun yerine getirilmesine yardımcı oldular: Zihinsel engelli 8 yaş ve üstü insanlar için çeşitli Olimpik tip sporlarda yıl boyunca spor eğitimi ve atletik rekabet sağlamak, onlara fiziksel uygunluk gelişimi için sürekli fırsatlar sağlamak, cesaret, eğlence tecrübesi, Özel Olimpiyat sporcularının hediye paylaşımına katılmak ile diğer beceri ve ailelerle arkadaşlık sürecinde Özel Olimpiyatların misyonunun yerine getirilmesine yardımcı oldular.

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

### Katkıda Bulunan Yazarlar

Cindy Bickman

Jet Casey

### Tüm Yardım ve Desteğiniz İçin Aşağıdaki İsimlere Özellikle Teşekkür Ederiz

Özel Olimpiyatlar, Inc.

Aldis Berzins

Paul Whichard

Video Yönetmeni

Erik Sulcs

Fotoğraf & Video

Joshua Steadman

Steve Dinberg

Tommy Kaye

Grafik Dizayn

Miriam Morgan

Spor Editörü

Jessica Israel-Hiles



**Antrenörler**

Suzanne Casey  
Katie Doster  
Debbie Franks  
Dennie Kludt  
Andrea Manos  
Brooke Stinehart

**Hakem**

Mary Hughston

**Birleşik Ortaklar**

Dani Dinberg  
Nicole Hofland

**Özel Olimpiyatlar Gürcistandan Sporcular**

Bret Brannan  
Vanessa Futral  
Elyse Keup  
Katie Kludt  
Dasha Meeks  
Dana Misitano  
Megan Ratliff  
Kristy Tilton

**Atlara Özel Teşekkürler**

Kazz  
Lou Bega  
Silaika  
Swatch  
Morgan  
Mr. Lopin Jose  
Rio  
Sweet Nuthins (Rose)  
Tanja



# ***Özel Olimpiyatlar***

## **BİNİCİLİK ANTRENÖRLÜK REHBERİ**

### **Binicilik Antrenman & Müsabaka Sezonu Planlama**



## **İçindekiler**

Özel Olimpiyatlar Sporcuları İçin Binicilik Sporunun.....	6
Hedeflerin Belirlenmesi .....	8
Hedefleri Değerlendirme Kontrol Listesi.....	11
Binicilik Antrenman & Müsabaka Sezonu Planlama .....	12
Binicilik Antrenmanı Planlamasının Temel Bileşenleri .....	13
Atlar ve Yardımcı Gönüllüler .....	14
Binicilik Kıyafetleri .....	17
Binicilik Ekipmanları.....	24
On Haftalık Binicilik Antrenman Programı .....	25
Binicilik Müsabaka Antrenmanları .....	26
Binicilikte At Ustalarına Yönelik Program.....	27
Spor Becerileri Değerlendirme Kartı.....	31
Binicilik için Özel Olimpiyatlar Spor Becerileri Değerlendirmesi .....	31
Günlük Performans Kaydı.....	33
Birleşik Binicilik Etkinlikleri®'ne Anlamli Katılım Sağlama .....	34
Etkili Antrenmanın İlkeleri .....	35
Başarılı Bir Antrenman İçin İpuçları .....	36
Güvenli Bir Antrenman İçin İpuçları .....	37



## Özel Olimpiyatlar Binicilik Antrenörlük Rehberi Binicilik Antrenman & Müsabaka Sezonu Planlama

### Özel Olimpiyatlar Sporcuları İçin Binicilik Sporü

Özel Olimpiyatlarda, binicilik sporü birçok disiplini kapsamaktadır. Sporçunun atı İngiliz veya Batı usulü kullanıp kullanmadığına bakılmaksızın, antrenörlük ilkeleri aynıdır ve sporçunun güvenliği birincil odak noktasıdır. Binicilik antrenmanını planlarken, atların iyi huylu ve sporçunun seviyesine uygun olduğundan emin olmak önemlidir. Güvenli atlar ve güvenli bir ortam sağlamak antrenörün sorumluluğundadır. Ancak o zaman binicilik sporları sporcu için eğlenceli ve eğitici olabilir.

#### Binicilik Sporunun Faydaları

- Koordinasyon, iyi duruş, denge ve beden farkındalığını geliştirir.
- Sporçunun kondisyonunu geliştirir.
- Öz disiplini öğretir.
- Sporçuya doğaya ve hayvanlara saygı duymayı ve onlarla yaptığı spordan zevk almayı öğretir.
- Benlik saygısını artırır.
- Sporçuya yaşam boyu eğlence aktivitesi sağlar.
- Sporçunun aile ve arkadaşlarıyla birlikte yapabileceği bir spordur.









#### Hedeflerin Belirlenmesi

Gerçekçi ancak zorlu hedefler, sporcunun antrenman sırasında ve müsabaka sırasında motivasyonu için önemlidir. Antrenör ve sporcu, antrenman süresi boyunca başarılacak uzun vadeli hedefler belirlemek için birlikte çalışmalıdır. Kısa vadeli hedefler, başarıya giden basamak taşlarıdır ve sporcunun her başarıda bir başarı duygusu hissedebilmesi için belirlenmelidir. Hedefler, zorluk bakımından değişiklik göstermeli, müsabaka seviyesindeki zorluğa kolaylıkla ulaşılabilmeli ve sporcunun ilerlemesini çizelgede tutabilmesi için ölçülebilir olmalıdır. Bu bölümde daha sonra açıklanan Horsemasters programı ve Spor Beceri Değerlendirme kartları, hedeflerin belirlenmesinde yardımcı olabilir. Hedef belirlemeyle ilgili ek bilgi ve alıştırmalar için lütfen Antrenörlük İlkeleri bölümüne bakınız.

#### Hedef Belirlemenin Yararları

- Antrenörün sporcuların gelişimini ve gelişimini ölçmesine olanak sağlar.
- Antrenörün antrenmana aşamalı bir yaklaşım sergilemesine olanak sağlar
- Antrenörün antrenman seanslarını daha verimli yönetmesine olanak sağlar
- Hem antrenörler hem de sporcular için organizasyon ve zaman yönetimini öğretir
- Sporculara net beklentiler verir
- Sporcuların odak noktasını müsabakanın sonucundan ziyade antrenman sırasında kişiselya koyar

#### Hedef Belirleme ve Motivasyon

##### Hedef Belirleme Yoluyla Özgüven Geliştirme

Hedeflere ulaşmak için rekabet ortamına benzer ortamlarda uygulama yapmak sporcuda güven aşılayacaktır. Hedef belirlemenin temel özellikleri şunları içerir:

1. Hedefler antrenör ve sporcu tarafından ortaklaşa belirlenmelidir.
  - Antrenöre gerçekçi görünen hedefler, özgüven eksikliği nedeniyle sporcuya ulaşamaz görünebilir. Örneğin, sporcunun arenada bağımsız olarak yürüyebildiğini hissedebilirsiniz, ancak sporcu güvenlik için birinin atı yönetmesi ya da yakınlarda yürümesi durumunda daha rahat hissedebilir.
2. Hedefler kısa vadeli, orta ve uzun vadeli olarak yapılandırılmalıdır.
  - Sezonun başında kısa vadeli hedefler, atların etrafında rahatça çalışmak ve temel binicilik becerilerini öğrenmek olacaktır. Ara hedefler, atı bağımsız olarak tımarlamak veya yönlendirmek ve arenadaki desenler üzerinde atı sürmek olacaktır. Uzun vadeli hedefler, müsabakalara katılmak için gerekli becerileri öğrenmek olacaktır.
3. Hedefler, başarıya giden basamak taşları olarak görülmelidir.
  - Karmaşık beceriler parçalara ayrılmalıdır. Her bölüm, başarılması ve övülmesi gereken bir hedeftir. Örneğin, sporcunun hedefi bir atı dizginleme testine çıkmaksa, arenaya girişi öğretmek başlayın, durun ve selam verin. Ardından, testteki her hareketi ayrı ayrı uygulayın, böylece sporcu at sürme kalıplarını doğru şekilde öğrenebilir. Son olarak, sporcunun tüm testi, önce bir yardımcıyla, sonra da o sporcu için uygunsa tek başına sürmesini sağlayın. Testi sporcunun başarabileceği bölümlere ayırarak, ulaşılabilir görünen bir hedefi küçük basamak taşları ile gerçekçi hale getirebilirsiniz.
4. Hedefler, kolayca ulaşılabilir olandan zor olana kadar çeşitli zorluklarda olmalıdır.
  - Sporcuların her antrenmanda ve müsabakada kendilerini başarılı hissetmeleri gerekir. At üzerinde basit ısınma egzersizleri yapmak gibi ulaşılması kolay hedefler belirleyin. Ayrıca, atı konilerin etrafında sürmek veya arenadaki belirli yerlerde geçişler gerçekleştirmek gibi daha zorlu hedefler belirleyin.



5. Hedefler ölçülebilir olmalıdır.

- Sporcuların hedeflere ne zaman ulaşıldığını bilmek için somut bir yöntemle sahip olmaları gerekir. Örneğin, bir sporcu postayı atmayı öğrendiğinde, ilk hedef yürüyüşte 5 adım atarak sporcu güçlendikçe adımların sayısını arttırmak olabilir. Daha sonra, sporcu destek için selenin kulpuna tutunarak süratli şekilde aynı ilerleme yöntemi kullanılabilir. Son olarak, sporcunun ellerini destek için kullanmadan süratli yer almasını sağlayın, adım sayısını veya atın tırıs mesafesini kademeli olarak artırın.

6. Sporcunun antrenman ve müsabaka planını oluşturmak için hedefler kullanılmalıdır.

Zihinsel engeli olan veya olmayan sporcular, uzun vadeli hedeflere göre kısa vadeli hedeflere ulaşmakla daha fazla motive edilebilir; ancak, sporcuları motive etmekten çekinmemek gerekir. Sporcuları kişisel hedeflerini belirlemeye dahil edin. Motivasyonu ve hedef belirlemeyi etkileyebilecek katılım faktörleri vardır:

- Yaş uygunluğu
- Yetenek seviyesi
- Hazırlık seviyesi
- Sporcu performansı
- Aile etkisi
- Akran etkisi
- Sporcu tercihi

### **Performans Hedeflerine Karşı Sonuç Hedefleri**

Etkili hedefler sonuca değil performansa odaklanır. Performans, sporcunun kontrol ettiği şeydir. Sonuçlar genellikle başkaları tarafından kontrol edilir. Bir sporcu olağanüstü bir performansa sahip olabilir ve diğer sporcular daha da iyi performans gösterdiği için müsabakayı kazanamayabilir. Tersine, bir sporcu kötü performans gösterebilir ve diğer tüm sporcular daha düşük bir seviyede performans gösterirse yine de kazanabilir. Bir sporcunun hedefi bir müsabakada atı doğru bir şekilde sürmekse, sporcunun bu hedefe ulaşmak üzerinde kazanmaktan daha fazla kontrolü vardır. Bu performans hedefi, nihayetinde sporcuya performansı üzerinde daha fazla kontrol sağlar.

### **Hedef Belirleme Yoluyla Motivasyon**

Hedef belirleme, son otuz yılda spor için geliştirilen en basit ve etkili motivasyon araçlarından biri olduğunu kanıtlamıştır. Kavram yeni olmasa da, bugün etkili hedef belirleme teknikleri rafine edilmiş ve açıklığa kavuşturulmuştur. Motivasyon, ihtiyaçlara sahip olmakla ve bu ihtiyaçların karşılanması için çabalamakla ilgilidir. Bir sporcunun motivasyonunu nasıl artırabilirsiniz?

1. Bir sporcu bir beceriyi öğrenmekte güçlük çektiğinde ona daha fazla zaman ve ilgi gösterin.
2. Beceri düzeyinde küçük başarı kazanımlarını ödüllendirin. Sporcunun becerilerini geliştirme çabasını övün.
3. Müsabakada ödül kazanmak dışında başarı ölçütleri geliştirin.
4. Sporcuları uygun atlarla eşleştirerek başarıya hazırlayın.
5. Sporcularınıza sizin için önemli olduklarını gösterin.
6. Sporcularınıza onlarla gurur duyduğunuzu ve yaptıkları için heyecan duyduğunuzu gösterin.
7. Sporcularınıza bir öz değer duygusu aşılayın.

Hedefler yön verir. Bize neyin başarılanması gerektiğini söylerler. Çabayı, sebatı ve performans kalitesini artırır. Hedeflerin belirlenmesi aynı zamanda sporcu ve antrenörün bu hedeflere nasıl ulaşılacağına ilişkin teknikleri belirlemesini gerektirir.



## Özel Olimpiyatlar Binicilik Antrenörlük Rehberi Binicilik Antrenman & Müsabaka Sezonu Planlama

### Ölçülebilir ve Spesifik

Etkili hedefler ölçülebilir ve spesiftir. Hedefler "Olabileceğimin en iyisi olmak istiyorum!" veya "Performansımı geliştirmek istiyorum!" şeklinde olursa belirsiz ve ölçülmesi zor demektir. Kulağa olumlu gelebilir ama bu hedeflere ulaşıp ulaşılmadığını değerlendirmek imkansız değilse de zordur. Gerçekçi olmak için ölçülebilir hedefler, son bir veya iki hafta içinde kaydedilen bir performans temelini oluşturmalıdır.

### Zor, ama Gerçekçi

Etkili hedefler ulaşılamaz değil zorlu olarak algılanır. Zor bir hedef, zor olarak algılanan ancak makul bir süre içinde ve makul miktarda çaba veya yetenekle ulaşılabilir olandır. Ulaşılmaz hedef, kişinin mevcut kapasitesinin ötesinde algılanmasıdır. Gerçekçi, değerlendirmenin dahil olduğu anlamına gelir. Son bir veya iki hafta içinde kaydedilen temel performansa dayalı hedefler muhtemelen gerçekçi olacaktır.

### Uzun Vadeli Hedeflere Karşı Kısa Vadeli Hedefler

Hem uzun hem de kısa vadeli hedefler yön verir, ancak kısa vadeli hedefler en büyük motivasyon etkisine sahip gibi görünmektedir. Kısa vadeli hedeflere daha kolay ulaşılabilir ve daha uzak, uzun vadeli hedefler için basamak taşlarıdır. Gerçekçi olmayan kısa vadeli hedeflerin tanınması, gerçekçi olmayan uzun vadeli hedeflere göre daha kolaydır. Bir kez belirlendikten sonra, gerçekçi olmayan hedefler, uygulama zamanı kaybedilmeden önce değiştirilebilir.

### Pozitif Hedef Belirlemeye Karşı Negatif Hedef Belirleme

Olumlu hedefler, neyi yapmamaktan ziyade ne yapılacağına yönlendirirken, olumsuz hedefler dikkatimizi çok büyük ölçüde kaçınmak veya ortadan kaldırmak istediğimiz hatalara yönlendirir. Olumlu hedefler ayrıca antrenörlerin ve sporcuların bu belirli hedeflere nasıl ulaşacaklarına karar vermelerini gerektirir. Hedefe karar verildiğinde, sporcu ve antrenör, hedefe başarılı bir şekilde ulaşılmasına izin veren belirli stratejiler ve teknikler belirlemelidir. Örneğin, olumlu bir talimat bir sporcuya "Topuklarınızı aşağıda tutun", olumsuz bir talimat ise bir sporcuya "Topuklarınızı kaldırmayın" der.

### Öncelikleri Belirleme

Etkili hedefler sayı olarak sınırlıdır ve sporcu için anlamlıdır. Sınırlı sayıda hedef belirlemek, sporcuların ve antrenörlerin sürekli gelişim için neyin önemli ve temel olduğuna karar vermesini gerektirir. Dikkatlice seçilmiş birkaç hedef belirlemek, sporcuların ve antrenörlerin kayıt tutmaya boğulmadan doğru kayıtlar tutmalarına da olanak tanır.

### Karşılıklı Hedef Belirleme

Hedef belirleme, sporcular bu hedeflere ulaşmaya kararlı olduklarında etkili bir motivasyon aracı haline gelir. Sporculardan önemli bir girdi olmaksızın hedefler empoze edildiğinde veya belirlendiğinde, motivasyonun artması olası değildir.

### Resmi Hedef Belirlemeye Karşı Gayri Resmi Hedef Belirleme

Bazı antrenörler ve sporcular, hedeflerin antrenman dışındaki resmi toplantılarda belirlenmesi gerektiğini ve karar verilmeden önce uzun süreli düşünceli değerlendirmeler gerektirdiğini düşünmektedir. Hedefler, antrenörlerin yıllardır kullandıkları, ancak belirsiz, genelleştirilmiş sonuçlar yerine ölçülebilir performans terimleriyle ifade edilen ilerlemelerdir.

### Hedef Belirleme Etki Alanları

Hedef belirleme istendiğinde, sporcular tipik olarak müsabakalarda yeni becerilerin öğrenilmesine odaklanır. Antrenörün önemli bir rolü, sporcunun bu alanlara ilişkin algısını genişletmektir ve hedef belirleme etkili bir araç olabilir. Zindeliği artırmak, katılımı artırmak, sportmenliği teşvik etmek, tutarlılık sağlamak veya atlarla yakın ilişkileri geliştirmek için hedefler belirlenebilir.



### **Biniciler için Kısa Vadeli Hedefler**

- Atın vücut parçalarını ve eyer çevirmeyi öğrenin
- Atı istikrarlı yönetme becerilerini öğrenin
- Atı tımar etmeyi ve yukarı doğru sürmeyi öğrenin
- Atın ilerlemesini, durmasını ve dönmesini istemek gibi temel binicilik becerilerini öğrenin
- Bir müsabakada gerekli olan kalıpları öğrenin

### **Biniciler için Uzun Vadeli Hedef**

- Binicilik müsabakalarına başarılı bir şekilde katılmak için gerekli kurallar hakkında temel binicilik becerileri, uygun sosyal davranış ve işlevsel bilgi edinin.

### **Hedefleri Değerlendirme Kontrol Listesi**

Bir hedef ifadesi yazın ve ardından aşağıdaki soruları sorun:

1. Hedef, sporcunun ihtiyaçlarını yeterince karşılıyor mu ve gerçekçi mi?
2. Amaç olumlu bir şekilde belirtilmiş mi? Belirtilmemişse, yeniden yazın.
3. Hedef, sporcunun kendi hedeflerine odaklanarak kontrolü altında mı?
4. Konulan hedef bir hedef midir yoksa bir sonuç mu?
5. Hedef, sporcu için onu başarmak için çalışmak isteyecek kadar önemli mi? Bunu yapmak için zamanınız ve enerjiniz var mı?
6. Sporcu bu hedefe ulaşmak için çalışırken hangi engellerle karşılaşabilir? Sporcunun hedefe ulaşmasına yardımcı olmak için atlar, tesisler ve antrenör mevcut mu?



## **Binicilik Antrenman & Müsabaka Sezonu Planlama**

Tüm spor dallarında olduğu gibi, Özel Olimpiyatlar Binicilik antrenörünün de bir felsefesi olmalıdır. Antrenörün felsefesi, Özel Olimpiyatlar sporcusu için kaliteli eğitim, adil ve eşit rekabet fırsatlarının sağlanması olan Özel Olimpiyatlar felsefesiyle tutarlı olmalıdır. Buna ek olarak, başarılı antrenörler, programlarının hedefleri olarak eğlenceyi, sporcunun genel gelişimini, sporcunun belirli bir sporla ilgili beceri ve bilgi edinmesini belirlemelidir.

Binicilik antrenman grubunun, sporcuların beceri düzeyine, atların uygunluğuna ve tesisin güvenliğine bağlı olarak uygun bir sporcu / antrenör oranından oluşması tavsiye edilir. Binicilik programınızda bir antrenman bile yapamayacak kadar çok sporcu varsa, binicileri yetenek düzeyine göre bölün ve her grup için ayrı bir haftalık antrenman planlayın. Uzun vadede, organizasyon ve planlama, başarılı bir sezonun anahtarıdır. Aşağıdaki kontrol listesi, binicilik antrenörüne sezon planlamasında yardımcı olacaktır.

### **Sezon Öncesi Planlama ve Hazırlık**

- Antrenman yapılan kulüp, okul ve kliniklere katılarak binicilik sporları hakkındaki bilginizi ve antrenörlük becerilerinizi geliştirin.
- Antrenmanlar için uygun ekipmana sahip bir tesis (midilli kulübü, binicilik kulübü vb.) bulun.
- Yerel binicilik programlarından gönüllü asistanlar alın. Bu asistanlara, binme, inme ve binicilik sırasında sporcuların güvenliğini sağlamak için kullanım teknikleri konusunda eğitim verin.
- Hedefler belirleyin ve aşağıdaki bölümde önerilen gibi on haftalık bir antrenman planı hazırlayın. On hafta boyunca haftada en az bir veya mümkünse iki antrenman planlayın.
- Antrenmanların son haftasında sporcularınız için bir mini müsabaka planlayın.
- Tüm potansiyel binicilerin ilk antrenmandan önce kapsamlı fiziksel muayeneden geçmelerini sağlayın. Sporcularla çalışırken göz önünde bulundurmanız gereken korku, ısıya duyarlılık veya fiziksel sınırlamalar gibi özel hususların farkında olun.

### **Sezon İçi Planlama**

- On haftalık bir antrenman programını yönetin.
- Her bir sporcunun bireysel ilerlemesini planlama için bir rehber olarak kullanarak, başarılması gerekenlere göre her antrenmanı planlayın. Genel olarak, bir antrenman şunları içerecektir:
  - (i) temel çalışma;
  - (ii) ısınma
  - (iii) uyarlanmış egzersizler;
  - (iv) uyarlanmış teorik dersler;
  - (v) inceleme, oyunlar veya antrenör yorumları..

Her sporcunun ilerlemesinin kaydını tutmak için Beceri Değerlendirme Kartlarını kullanın.

### **Sezon Sonrası Planlama**

- Sezon öncesi hedefleri gözden geçirin ve bunlardan kaç tanesine ulaştığını belirleyin.
- Sporculardan, asistanlardan ve velilerden sezonla ilgili görüş isteyin.
- Sezon dışında kondisyon kaybı olmaması için bu rehberdeki ısınma bölümüne benzer bir plan yazın ve bunu sporculara dağıtın.



### **Binicilik Antrenmanı Planlamanın Temel Bileşenleri**

Özel Olimpiyat sporcuları, aşına olabilecekleri basit, iyi yapılandırılmış bir antrenman rutinine iyi yanıt verirler. Tesise varmadan önce hazırlanan organize bir plan, böyle bir rutin oluşturmanıza ve sınırlı sürenizi en iyi şekilde kullanmanıza yardımcı olacaktır.

Her antrenman aynı temel unsurları içermelidir. Her unsur için harcanan zaman, antrenmanın amacına, antrenmanın içinde bulunduğu sezonun zamanına ve belirli bir antrenman için mevcut olan süre miktarına bağlı olacaktır. Aşağıdaki unsurların bir sporcunun günlük antrenman programına dahil edilmesi gerekir. Bu bileşenleri uzun vadeli planınıza nasıl dahil edeceğinizi ilgili öneriler için On Haftalık Eğitim Programına bakın.

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

Bir antrenmanı planlamanın son adımı, sporcunun gerçekte ne yapacağını tasarlamaktır. Yukarıda listelenen bileşenleri kullanarak bir antrenman programı oluştururken, antrenman boyunca ilerlemenin becerilerde mantıksal bir ilerlemeye izin verdiğini unutmayın. Uzun vadeli antrenman programı aynı yapıyı takip etmelidir.

1. Kolaydan zora
2. Bilinenden bilinmeyene
3. Genelden özele
4. Bitirmek için başla



## Atlar ve Yardımcı Gönüllüler

Binicilik'te, uygun kıyafet ve ekipman, sadece sporu öğrenmek için değil, güvenlik için de son derece önemlidir. Eyerler ve başlıklar kadar atlar ve yardımcı gönüllüler de binicilik ekipmanının bir parçasıdır. Temel husus, sporcuları uygun atlarla eşleştirmektir. Atlar iyi huylu, sağlam ve gerçekleştirmeleri beklenen disiplinde eğitilmiş olmalıdır. Uygun atları sağlamak ve ardından atları binicilerle eşleştirmek antrenörün sorumluluğundadır. Ek olarak, antrenörler, yürüyüşçüler ve gözlemciler olarak hareket edecek bilgili gönüllüler seçmelidir. Her at ve binici kombinasyonunun, antrenörün dikkate alınması gereken farklı gereksinimleri vardır.



Bir antrenman düzenlerken, antrenör atların atanmasında ve her binici için gönüllülerin desteklenmesinde başı çeker. Derse yardımcı olan herkes rahat ayakkabılar giymelidir (sandalet giymemelidir). Bol giysiler veya sallanan mücevherler güvenlik tehlikesi oluşturabilir. Her kişinin yapması beklenen işin özelliklerini bilmesi önemlidir. Gönüllüler, atı süren kişinin dikkatini dağıtmak değil, eğitmenin bir uzantısı olarak işlev görmelidir. Eğitmen dersi kontrol eder ve binicilere yön verir. Gönüllüler, binicilerin bu talimatları izlemelerine yardımcı olur.

- **Antrenör veya eğitmen** – Antrenör / eğitmen, binicilik dersini öğretmekten sorumludur. Eğitmen, atlar ve binicilik konusunda kapsamlı bilgi birikimine ve ayrıca yeterli fiziksel ve zihinsel engel bilgisine sahip olmalıdır. Eğitmen her zaman profesyonelce giyinmeli ve hareket etmeli, sporcular için olumlu bir öğrenme deneyimi sağlamalı ve güvenliği ilk planda tutmalıdır.
- **Liderler** – Lider, atı kontrol etmekten sorumludur, bu nedenle atların etrafında çalışma deneyimine sahip olmalıdır. Binici mümkün olduğu kadar çok şey yapmaya teşvik edilmelidir, ancak lider atın gerektiğinde başlamasını, durmasını ve dönmesini sağlamalıdır. Arenada birkaç at olduğunda, lider atlar arasında yeterli mesafe olduğundan emin olmalıdır. Binici binerken, inerken veya egzersiz yaparken, lider atın önünde durarak atı hareketsiz tutmalı ve kantarın her iki yanını nazikçe tutmalıdır. At yürürken veya koşarken, lider atın başının hemen arkasında, başı ve omuzu arasında durmalıdır.
- **Yan Yürüyüşçüler** – Yan yürüyüşçülerin temel sorumluluğu sporcunun güvenliğidir. Yan yürüyüşçülerin sayısı ve sağladıkları yardım miktarı binicinin dengesine bağlıdır. Dengesi zayıf olan veya bacaklarını kısıtlı kullanan biniciler için, yan yürüyüşçülerin üst veya alt bacağına desteklemesi gerekebilir. Bununla birlikte, diğer biniciler, atın beklenmedik bir hareket yapması durumunda yakınlarından birine ihtiyaç duyar.

### Tam yardım sağlayan yan yürüyüşçüler:



Binicinin üst bacağına sabitleme



Denge ile yardımcı olmak



**Kısmi yardım sağlayan yan yürüyüşçüler**



Binicinin dizini sabitleme

**Güven sağlayan yan yürüyüşçüler**



Binicinin bileğini sabitleme



Yakın yürüme



Yakın Yürüme





## Özel Olimpiyatlar Binicilik Antrenörlük Rehberi Binicilik Antrenman & Müsabaka Sezonu Planlama



Çeşitli yardım seviyelerinin gösterildiği binicilik sınıfı

- **Gözcüler** – Gözcü, binici ata binerken üzengi demirini karşı tarafta tutmak veya biniciyi konumuna yönlendirmek gibi çeşitli görevleri yerine getirerek eğitmene gerektiğinde yardımcı olmak için ata biniş sürecinde kullanılır. Gözcü, biniş prosedürleri konusunda eğitilmiş olmalı ve beklenen işte rahat olmalıdır.



### **Binicilik Kıyafetleri**

Güvenlik için uygun Binicilik kıyafetleri gereklidir. Antrenör, antrenman ve müsabaka için kabul edilebilir ve kabul edilemez kıyafet türlerini belirlemelidir. Örneğin, şortlar ve spor ayakkabılar herhangi bir etkinlik için uygun olsa da Binicilik kıyafeti değildir. At sürerken veya atların etrafında çalışırken güvenlik için topuklu botlar ve onaylı kasklar gereklidir.

Müsabaka kıyafetleri olarak belirlenen özel gereksinimler için Resmi Özel Olimpiyat Kurallarına bakın.



Topuklu botlar



Antrenman kaskı



### **İngiliz Tarzına Uygun Antrenman Kıyafetleri**





### **İngiliz Tarzına Uygun Müsabaka Kıyafetleri**





**Batı Tarzına Uygun Antrenman Kıyafetleri**





**Batı Tarzına Uygun Müsabaka Kıyafetleri**





### **Atı İyi Görünüşle Çıkarma**

Binicilik müsabakalarında at, sporcunun antrenman ve müsabakadaki ortağıdır. Her antrenmandan önce, sadece görünüş açısından değil, aynı zamanda kesikler, şişmiş bacaklar veya gevşek ayakkabılar gibi herhangi bir fiziksel sorun olup olmadığını kontrol etmek için atın iyice tımarlanması gerekir. Müsabaka için, atın iyi bir şekilde ortaya çıkması gerekir, bu da düzgün bir şekilde bakımlı ve temiz, iyi oturan bir yapışkan olduğu anlamına gelir.



Müsabaka için örgülü at yelesi



Müsabaka için örgülü at kuyruğu

At tekmelerse, diğer binicileri çok yaklaşmamaları konusunda uyararak için atın kuyruğuna kırmızı bir kurdele bağlamak uygundur. Aşağıdaki resimdeki kurdele çok büyük, ancak amacı karşılıyor.







## Özel Olimpiyatlar Binicilik Antrenörlük Rehberi Binicilik Antrenman & Müsabaka Sezonu Planlama

### Binicilik Ekipmanları

Sporcuların güvenliği için binicilik programlarında kullanılan tüm ekipmanlar temiz ve iyi durumda olmalıdır. İngiliz ve Batı disiplinleri için farklı yöntem gereklidir. Bu gereksinimler hakkında özel bilgiler için bu rehberin Beceriler bölümüne ve Resmi Özel Olimpiyat Kurallarına bakın. Bu Antrenörlük Rehberinin amacı, antrenörlere ipuçları, özel olarak uyarlanmış seleler ve biniş rampaları gibi farklı tipte yapışkan ve ekipmanların kullanımı konusunda talimat vermek değildir. Bu bilgi için profesyonel eğitmenlere ve terapötik binicilik eğitmenlerine danışılmalıdır.

Tüm Özel Olimpiyatlar antrenmanları ve müsabakaları için güvenlik üzengileri gereklidir..



Fiziksel engelli sporcular için genellikle modifiye edilmiş yapışkanlık gereklidir. Terapötik binicilik eğitmenleri, modifikasyonları öğrenmek için iyi bir kaynaktır. Bazen, aşağıda gösterilen renkli bölümlere sahip dizginler gibi farklı türdeki raptiyeler, sporcunun binicilik için kullanılan yardımcıları anlamasına yardımcı olan yararlı araçlardır.





## **On Haftalık Binicilik Antrenman Programı**

Aşağıda, Özel Olimpiyatlar binicilik programı için on haftalık bir antrenman planı örneği verilmiştir. Antrenörlere binicilik becerilerinin temel bir ilerlemesini ve Özel Olimpiyatlar sporcuları için uygun antrenman için yönergeleri sağlamaktadır. Tabii ki, her antrenör antrenman programını sporcuların ihtiyaçları, becerileri, mevcut tesisler, atlar ve zaman kısıtlamalarına göre yürütecektir. Bu on haftalık program, başlangıç seviyesindeki sporcuları ata biniş, ahır ve temel at yönetiminden, at üzerinde ve çevresinde başlangıç seviyesi müsabakalarına giriş için uygun bir yeterlilik seviyesine götürür. Çoğu durumda, bu seviyeye ulaşmak on haftadan fazla sürer. Mümkünse, sporcular daha yüksek atlı spor becerileri seviyelerine ulaşmak için yıl boyunca bir antrenman programına katılmaya çalışmalıdır. Aşağıdaki program haftada bir ile iki saat süren bir antrenman programına dayanmaktadır; ancak, imkanlar ve zaman izin veriyorsa, haftada iki antrenman önerilir.

### **1.Hafta**

1. Ahır turu, atların tanıtımı
2. Ata binmeden ısınma egzersizleri
3. Tımar araçları, atların adını öğrenme, her bir ögenin doğru kullanımı ve atlarla ilgili çalışma kurallarının yer aldığı uygulamalı antrenman
4. Kısa bir oyun veya aktivite

### **2.Hafta**

1. Eyer takımının tanıtımı. Eyerleme ve köprüleme teknikleri
2. Ata binmeden ısınma egzersizleri
3. Gerekirse rampa veya biniş bloğu kullanarak doğru binme ve inme prosedürlerinin gösterilmesi ve uygulanması
4. Biniş öncesi egzersizler
5. Yürüme, ses, bacak ve koltuk yardımcılarının "atın üzerinde atı yürütme" için gösteri ve uygulama
6. Atı yürütmeyi ve durdurmayı içeren oyun

### **3.Hafta**

1. Kaldıraç, kılavuz ipi takma ve atı çemberin etrafından yönetmenin gösterilmesi ve uygulaması
2. Atlı ve atsız ısınma egzersizleri
3. Yürüme, durma ve atı halka etrafında döndürme alıştırmaları
4. Binme, yürüme, durma veya dönmeyi içeren oyun

### **4.Hafta**

1. Ata binmeden ısınma egzersizleri
2. Eyerleme ve köprüleme tekniklerinin gözden geçirilmesi ve uygulanması
3. Biniş öncesi egzersizler
4. Dairelerde yürüme ve yönü tersine çevirmenin gösterimi ve uygulaması. Biniciler yetenekliyse, bir yürüyüşte öncü çizgiden inmeyi ekleyin (yardımcılar yakın durur).
5. Atın uzuvlarını incelemek için oyun veya çalışma. Eyer ve tımar ekipmanı

### **5.Hafta**

1. Ata binmeden ısınma egzersizleri
2. Atı eyerlemek ve köprülemek
3. Biniş öncesi egzersizler
4. Önceki derslerin gözden geçirilmesi ve uygulanması
5. Yürüyüşte atlama uygulaması ve gösterimi
6. Bugüne kadar öğrenilen becerileri içeren oyun



### 6.Hafta

1. Ata binmeden ısınma egzersizleri
2. Atı eyerlemek
3. Biniş öncesi egzersizler
4. Doğru yardımlar, pozisyon ve durma teknikleri ile süratli veya yavaş sürüşün gösterilmesi ve uygulaması
5. Atı soğutma
6. Atın tamamen tımarlanması için uygulama

### 7.Hafta

1. Ata binmeden ısınma egzersizleri
2. Atı eyerlemek
3. Biniş öncesi egzersizler
4. Yürüme, koşu, dönüş, durma uygulaması
5. Süratli gidiş gösterimi ve alıştırmaları
6. Takım bayrak yarışı veya yer direkleri ile kısa engelli parkur gibi bugüne kadar öğrenilen becerileri içeren oyunlar.

### 8.Hafta

1. Ata binmeden ısınma egzersizleri
2. Binicilik müsabakalarının açıklaması ve gösterimi
3. Atı eyerlemek ve köprülemek
4. Biniş öncesi egzersizler
5. Üç müsabaka etkinliğine kadar uygulama
6. Bugüne kadar öğrenilen becerileri veya terimleri içeren kısa oyun veya çalışma

### 9. Hafta

1. Ata binmeden ısınma egzersizleri
2. Binicilik müsabakalarındaki kuralların açıklaması
3. Atı eyerlemek ve köprülemek
4. Biniş öncesi egzersizler
5. Kurallara vurgu yaparak müsabakaların uygulanması
6. Sonraki hafta için bir mini müsabakayı tartışma ve planlama.

### 10.Hafta (Mümkünse bu antrenman önceki antrenmanlardan daha uzun olmalıdır)

1. Ata binmeden ısınma egzersizleri
2. Atı eyerlemek
3. Seçilen etkinliklere katılan sporcularla mini müsabaka
4. Mini müsabaka ve antrenman programı için kısa ödül töreni
5. Atı soğutmak ve tımar etmek
6. Yaklaşan müsabakalar ve / veya sezon dışı için tartışma ve planlama

## Binicilik Müsabaka Antrenmanları

Ne kadar çok rekabet edersek o kadar iyi oluruz. Özel Olimpiyatlar Binicilik için stratejik planın bir parçası, yerel seviyelerde daha fazla spor gelişimi sağlamaktır. Rekabet sporcuları, antrenörleri ve tüm spor yönetimi takımını motive eder. Programınızda mümkün olduğunca çok sayıda müsabaka fırsatını genişletin veya ekleyin, örneğin:

1. Aynı ahırda antrenman yapan biniciler için bir müsabaka düzenleyin.
2. Bir davete ev sahipliği yapın ve diğer yerel binicileri katılmaya davet edin.
3. Yerel topluluk Binicilik kulübüne ve / veya derneklerine katılın.
4. Her antrenmanın sonunda müsabaka bileşenlerini dahil edin..



## **Binicilikte At Ustalarına Yönelik Program**

Aşağıda, sporcuların atın kısımlarını ve tramvayı öğrenmeleri için bir program örneği verilmiştir. İngilizler ve Batı için ve tüm seviyeler için ayrı bölümler vardır.

- Bir antrenör, At Ustaları'nı bir at gösterisinde rekabetçi bir etkinlik olarak veya bir at gösterisinde veya "kurum içinde" değerlendirme olarak sunabilir.
- At ustaları, puanlara göre yerleştirilen sporcularla değerlendirilen bir etkinlik olabilir.
- At ustaları, sporcuların bir seviyeyi tamamlamaları için sertifika alan değerlendirilmiş bir etkinlik olabilir. Bir sertifika almak için bir sporcunun seviyesi için maksimum puanı alması gerekir.
- At ustaları, derecelendirilmiş bir hakem veya bilgili bir at sahibi / binici / eğitmen tarafından / değerlendirilecektir.
- Sporcular At Ustası'na herhangi bir seviyede başlayabilir ve her takvim yılında bir seviyeyi tamamlayabilir. Her seviyede, 2 seçenek vardır: A (sporcu, hakem tarafından sorulduğunda atın / trampenin bir kısmına dokunur) ve B (sporcu, hakem tarafından belirtilen atın / trampenin bir kısmını adlandırır). Sözlü olmayan bir sporcunun bir sonraki seviyeye geçmeden önce B seçeneğini tamamlaması gerekmez.
- İngiliz ve Batılı biniciler için ayrı şartlar vardır.
- Sporcular binicilik kıyafetleri (ceket yok) veya düzgün ahır kıyafetleri (kot veya şort, polo tişört) giyebilirler. Sporcular binicilik ayakkabısı ve onaylı bir güvenlik kaskı giymelidir.
- Bir sporcu kendi atını At Ustası için kullanabilir veya etkinlik yönetimi atı ve tramola sağlayabilir.
- Güvenlik için, etkinlik yönetimi At Ustası için uygun atların kullanıldığından emin olmalıdır.
- Sporcunun atın uzuvlarını tanıması için at raptiyesiz olmalıdır.
- At, sporcunun trampenin kısımlarını tanımlaması için (İngiliz veya Batı) puntalı olmalıdır.
- Güvenlik için gerekliyse, olay yönetimi listelenen teste benzer seviyedeki başka bir pratik testi ikame edebilir.

## **At Ustası – İngiliz**

At Ustası 3 bölüme ayrılacaktır. Sporcular 3 bölümün tamamına katılmalıdır. Her bölüm için bir puan verilecek ve nihai puan 3 ayrı puanın toplamı olacaktır.

Bölüm 1 - At tanımlama - Her doğru yanıt 1 puan alacaktır.

Bölüm 2 - Eyer tanımlama - Her doğru yanıt 1 puan alacaktır.

Bölüm 3 - Pratik Test - Hakem, sporcunun performansına bağlı olarak maksimum 10 puan verecektir.

Not: Güvenlik için atın her zaman üzerinde bir askısı olmalıdır (örneğin bir halat askısı). Sporcu yular veya dizginleri takacaktır.

## **Başlangıç - Maksimum puan: 20**

Başlangıç A - Hakem, sporcudan atın 5 uzvuna dokunmasını isteyecektir.

Başlangıç B - Hakem atın 5 uzvuna dokunacak ve sporcu adını söyleyecektir.

## **Bölüm 1 (at tanımlama) - Maksimum puan: 5**

Yele

Kuyruk

Boyun

Burun/Ağız

Toynak



## Özel Olimpiyatlar Binicilik Antrenörlük Rehberi Binicilik Antrenman & Müsabaka Sezonu Planlama

### Bölüm 2 (eyer tanımlama) - Maksimum puan: 5

Eyer  
Üzengi  
Yular  
Dizgin

### Bölüm 3 (uygulama testi) - Maksimum puan: 10

Hakem, sporcuya baş tasması / yular takması talimatını verecektir. At zorsa yardım verilebilir.

### Orta Düzey - Maksimum puan: 30

Orta Düzey A - Hakem, sporcudan atın 10 uzvuna dokunmasını isteyecektir.  
Orta Düzey B – Hakem atın 10 uzvuna dokunacak ve sporcu adını söyleyecektir.

### Bölüm 1 (at tanımlama) - Maksimum puan: 10

Yele	Diz
Kuyruk	Arka Bacaklar
Boyun	Omuz başı
Burun/ağız	Omuz
Toynak	Kanatlar

### Bölüm 2 (eyer tanımlama) - Maksimum puan: 10

Eyer pedi	Bel
Üzengi	Burun bandı
Yanak parçaları	Üzengi derisi
Yular	Kaş bandı
Dizgin	Boğaz mandalı

### Bölüm 3 (uygulama testi) - Maksimum puan: 10

Hakem, sporcuya yular takması (gerekirse yardımla birlikte at zor olduğundan) ve atı belirlenen bir noktaya götürmesi, atı işaret noktasından etrafında döndürmesi ve başlangıç noktasına dönmesi talimatını verecektir.

### İleri Seviye - Maksimum puan: 30

İleri Seviye A – Hakem, sporcudan atın 10 uzvuna dokunmasını isteyecektir.  
İleri Seviye B – Hakem atın 10 uzvuna dokunacak ve sporcu adını söyleyecektir.

### Bölüm 1 (at tanımlama) - Maksimum puan: 10

Burun/ağız	Topuk
Arka bacaklar	İki başlı kas
Omuz başı	Omuz
Kalça	Diz
Kanatlar	İç diz

### Bölüm 2 (eyer tanımlama) - Maksimum puan: 10

Bel	Eyer kaşı
Burun bandı	Dirsek
Üzengi derisi	Savurma
Kaş bandı	Bel çevresindek, kayış
Boğaz mandalı	Yanak parçaları



**Bölüm 3 (uygulama testi) - Maksimum puan: 10**

Birinin atın kafasına yaklaşmasıyla (gerektiği kadar az yardım sağlayarak), sporcu ön ayağını kaldıracaktır. Atı eyerleyin ve dizginleyin. Hakem, sporcuya atı belirlenen bir noktaya kadar sürmesi, işaretin etrafında bir yürüyüşle atı döndürmesi ve atı başlangıç noktasına geri süratle sürmesi talimatını verecektir.

Not: Güvenlik için, atın tırmıklama işlemi bir durakta veya başka bir kapalı alanda yapılmalıdır veya bir yetkili at bakımı için her zaman bulunmalıdır.

**At Ustalığı – Batı**

At ustalığı 3 bölüme ayrılacaktır. Sporcular 3 bölümün tamamına katılmalıdır. Her bölüm için bir puan verilecek ve nihai puan 3 ayrı puanın toplamı olacaktır.

**Bölüm 1 – Atı tanımlama**

Her doğru cevap 1 puandır.

**Bölüm 2 - Eyer tanımlama**

Her doğru cevap 1 puandır

**Bölüm 3 – Uygulama Testi**

Hakem, sporcunun performansına bağlı olarak maksimum 10 puan verecektir. Not: Güvenlik için atın her zaman üzerinde bir askısı olmalıdır (örneğin bir halat askısı). Sporcu yular veya dizginleri takacaktır.

**Başlangıç – Maksimum puan: 20**

Başlangıç A – Hakem, sporcudan atın 5 uzvuna dokunmasını isteyecektir.

Başlangıç B – Hakem atın 5 uzvuna dokunacak ve sporcuyu adını söyleyecektir.

**Bölüm 1 (atı tanımlama) – Maksimum puan: 5**

Yele  
Kuyruk  
Boyun  
Burun/ağız  
Toynak

**Bölüm 2 (eyer tanımlama) – Maksimum puan: 5**

Eyer  
Üzengi  
Yular  
Dizgin

**Bölüm 3 – Maksimum puan: 10**

Hakem, sporcuya yular takması talimatını verecektir. At zorsa yardım verilebilir.

**Orta Düzey – Maksimum puan: 30**

Orta Düzey A – Hakem, sporcudan atın 10 uzvuna dokunmasını isteyecektir.

Orta Düzey B – Hakem atın 10 uzvuna dokunacak ve sporcuyu adını söyleyecektir.



## Özel Olimpiyatlar Binicilik Antrenörlük Rehberi Binicilik Antrenman & Müsabaka Sezonu Planlama

### Bölüm 1 (atı tanımlama) – Maksimum puan: 10

Yele	Diz
Kuyruk	Arka Bacaklar
Boyun	Omuz Başı
Burun/ağız	Omuz
Toynak	Kanatlar

### Bölüm 2 (eyer tanımlama) - Maksimum puan: 10

Eyer pedi	Çevreleyerek/kavrayarak eyerleme
Üzengi	Eyer çıkıntısı
Bordür zinciri	Üzengi çamurlukları
Dizginler	Oturak
Dizgin	Yular

### Bölüm 3 (uygulama testi) - Maksimum puan: 10

Hakem, sporcuya yular takması (gerekirse yardımla birlikte at zor olduğundan) ve atı belirlenen bir noktaya götürmesi, atı işaretleyicinin etrafında döndürmesi ve başlangıç noktasına dönmesi talimatını verecektir.

### İleri Seviye – Maksimum puan: 30

İleri Seviye A – Hakem, sporcudan atın 10 uzvuna dokunmasını isteyecektir.

İleri Seviye B – Hakem atın 10 uzvuna dokunacak ve sporcu adını söyleyecektir.

### Bölüm 1 (atı tanımlama) – Maksimum puan: 10

Burun/ağız	Topuk
Arka bacaklar	İki başlı kas
Omuz başı	Omuz
Kalça	Diz
Kanatlar	İç diz

### Bölüm 2 (eyer tanımlama) - Maksimum puan: 10

Çevreleyerek/kavrayarak eyerleme	Eyer çıkıntısı
Eyer boynuzu	Eyerin arka kaşı
Üzengi çamurlukları	Yele
Oturak	Çevreleyerek/kavrayarak eyerleme
Yular	Kaş bandı / kulak halkası

### Bölüm 3 (uygulama testi) - Maksimum puan: 10

Birinin atın başını tutmasıyla (gerektiği kadar az yardım sağlayarak), sporcu bir ön ayağını kaldıracaktır. Atı eyerleyin ve dizginleyin. Hakem, sporcuya atı belirlenen bir noktaya kadar sürmesi, işaretin etrafında bir yürüyüşle atı döndürmesi ve atı başlangıç noktasına geri süratle sürmesi talimatını verecektir.

Not: Güvenlik için, atın tırmıklama işlemi bir durakta veya başka bir kapalı alanda yapılmalıdır veya bir yetkili at bakımı için her zaman bulunmalıdır.



### **Spor Becerileri Değerlendirme Kartı**

Spor becerileri değerlendirme kartı, bir sporcunun beceri becerisinin grafiğini çizmek için yararlı olan sistematik bir yöntemdir. Spor Becerileri Değerlendirme Kartı, sporcuların yetenek düzeyini ve ilerlemesini belirlemede antrenörlere yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Antrenörler bu değerlendirmeyi çeşitli nedenlerle faydalı bir araç olarak göreceklerdir.

1. Antrenörün sporcuları uygun atlarla eşleştirmesine yardımcı olun
2. Antrenörün sporcunun hangi yarışmalarda antrenman yapacağını ve yarışacağını belirlemesine yardımcı olun
3. Sporcunun temel antrenman alanlarını belirleyin
4. Sporcunun ilerlemesini ölçün
5. Sporcuların günlük antrenman programını belirlemeye yardımcı olun

Değerlendirmeyi yönetmeden önce, antrenörlerin her beceri için net beklentilere sahip olması ve sporcuya kısa talimatlar vermesi gerekir.

### **Binicilik için Özel Olimpiyatlar Spor Becerileri Değerlendirmesi**

Spor beceri değerlendirme, antrenmanlar sırasında devam eden bir süreçtir. Sporcu ilerledikçe, beceriler gittikçe daha zorlu hale gelmeli, ancak her zaman sporcunun yeteneğine ulaşılabilir. Unutmayın - sporcularınızı başarıya hazırlayın!

<b>Sporcunun Adı</b>		<b>Tarih</b>	
<b>Antrenörün Adı</b>		<b>Tarih</b>	

#### **Talimatlar**

1. Sporcunun beceriyi birkaç kez gerçekleştirmesini sağlayın.
2. Eğer sporcu beceriyi 5 seferde 3 kez doğru bir şekilde gerçekleştirse, becerinin tamamlandığını belirtmek için becerinin yanındaki kutuyu işaretleyin.

#### **Kararlı Yönetim**

- Sporcu bir antrenman durağını temizler
- Sporcu eyeri temizler
- Sporcu ekipmanı uygun yere koyar

#### **Bakım**

- Sporcu tımar ekipmanını tanımlar ve kullanımını bilir
- Sporcu atları fırçalayarak temizler
- Sporcu atın nallarını çıkarır

#### **Liderlik**

- Sporcu ata yular / baş yaka koyar
- Sporcu atı yardımla yönetir
- Sporcu ata yardımsız liderlik eder

#### **Eyerleme**

- Sporcu, eyer ve dizgin ekipmanlarını tanımlar
- Sporcu atı eyerler
- Sporcu atı dizginler





### **Binme ve İnme**

- Sporcu ata doğru bir şekilde binmelidir
- Sporcu attan doğru bir şekilde inmelidir.

### **Atı Yürütme**

- Sporcu, durmadan yürümeye geçişi gerçekleştirir
- Sporcu atı yürüyüşe yönlendirir
- Sporcu, yürüyüşten duruşa geçişi gerçekleştirir

### **Tırs / Jog'da Sürüş**

- Sporcu, yürüyüşten tırs / koşmaya geçişi gerçekleştirir
- Sporcu, atı tırs / yürüyüşte yönlendirir
- Sporcu, süratli / koşudan yürümeye geçişi gerçekleştirir

### **Dört Nala / Uzun Adımda Binme**

- Sporcu, yürüyüş veya süratli / koşudan dörtnala / uzun adıma geçişi gerçekleştirir
- Sporcu, atı dörtnala / eğimle yönlendirir
- Sporcu, dörtnal / yalpadan tırs / koşu veya yürüyüşe geçişi gerçekleştirir

### **Sürüş düzenleri (herhangi bir yürüyüşte)**

- Ters çevirmek için yarım daire
- Daire
- Arena boyunca çapraz çizgi

### **Bir grupla binmek**

- Biniciler atlar arasında uygun mesafeyi koruyarak yürür, süratle / koşar veya dörtnal / uzun adım yapar
- Biniciler yer değiştirir
- Biniciler arenanın ortasında sıraya girer

### **At Terbiyesi**

- Binici, geçişleri ve rakamları belirli bir harfle gerçekleştirir (antrenör tarafından belirlendiği şekilde)
- X'de durun ve selam verin
- Merkeze dönün

### **Gösteri Yapma**

- Sporcu muayene pozisyonlarını gösterir
- Sporcu (sporcunun seviyesine uygun yürüyüşte) doğru liderlik gösterir.
- Sporcu, atı döndürdüğünü veya desteklediğini gösterir.

### **At Sahipliğinde Batı**

- Binici ata binmenin gerekliliklerini uygular (antrenör tarafından belirlendiği şekilde)
- Binici, diğer atlarla birlikte binmeyi gösterir

### **Çalışma Yolu**

- Binici engellerden geçer (antrenör tarafından belirlendiği şekilde)

### **Binicilik (İngiliz ya da Batı)**

- Baş ve kollar dahil olmak üzere vücudun üst kısmının konumu
- Bacakların pozisyonu
- Dizginleri doğru tutmak



### **Günlük Performans Kaydı**

Yardımcı olabilecek diğer bir araç, antrenörün bir spor becerisini öğrenirken sporcunun günlük performanslarının doğru bir kaydını tutması için tasarlanmış Günlük Performans Kaydıdır. Antrenörün Günlük Performans Kaydını kullanmaktan yararlanmasının birkaç nedeni vardır.

1. Kayıt, sporcunun ilerlemesinin kalıcı bir dokümantasyonu haline gelir
2. Antrenörün sporcunun antrenman programında ölçülebilir tutarlılık oluşturmasına yardımcı olur.
3. Kayıt, antrenörün gerçek öğretim ve koçluk seansı sırasında esnek olmasına izin verir çünkü becerileri her bir sporcunun bireysel ihtiyaçlarını karşılayan belirli, daha küçük görevlere ayırabilir.
4. Kayıt, antrenörün sporcunun becerilerdeki performansını değerlendirmek için uygun beceri öğretim yöntemlerini, doğru koşulları ve kriterleri seçmesine yardımcı olur.

### **Günlük Performans Kaydını Kullanma**

Kayda ilk olarak antrenör adını girer; daha sonra ise sporcunun adı ve binicilik etkinliği yazılır. 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, sporcunun ilgi alanlarına ve zihinsel ve fiziksel yeteneklerine göre verir. Beceri, sporcunun yapması gereken spesifik egzersizin bir açıklaması veya açıklaması olmalıdır. Antrenör, beceriyi sol taraftaki sütunun en üst satırından girer. Sonraki her beceri, sporcu bir önceki beceride ustalaştıktan sonra girilir. Elbette, ilgili tüm becerileri kaydetmek için birden fazla sayfa kullanılabilir. Ayrıca, sporcu önceden belirlenmiş bir beceriyi gerçekleştiremezse, antrenör beceriyi sporcunun yeni beceride başarısına izin verecek daha küçük görevlere ayırabilir.

### **Uzmanlık için Koşullar ve Kriterler**

Antrenör beceriyi girdikten sonra, sporcunun beceride ustalaşması gereken koşullara ve kriterlere karar vermelidir. Koşullar, sporcunun bir beceriyi nasıl gerçekleştirmesi gerektiğini tanımlayan özel koşullardır. Örneğin, "gösteri yapıldı ve yardımla". Antrenör her zaman, sporcunun bir beceride ustalaştığı nihai koşulların "komut üzerine ve yardımsız" olduğu ve bu nedenle, beceri girişinin yanındaki kayda bu koşulları girmek zorunda olmadığı varsayımı altında 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. Örneğin, "tüm arenada dolaşın". Becerilerin çeşitli doğası göz önüne alındığında, kriterler - atın yürüyüşü, geçişler, at ve / veya binici için gereken yardım düzeyi gibi birçok farklı standart türünü içerebilir.

### **Antrenman Tarihleri ve Kullanılan Talimatların Seviyeleri**

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



### **Birleşik Binicilik Etkinlikleri®'ne Anlamlı Katılım Sağlama**

Binicilik'te, birleşik rekabet Takım Bayrakları ve Tatbikat Takımında sunulur. Antrenmanlarda, birleşik ortaklar, sporculara bir grupta binmeyi öğretmede, atlar arasında güvenli boşluk bırakmada ve arenanın ortasında sıraya girmede yardımcı olabilir. Başarılı biniciler olan birleşik ortaklar, doğru sürüş pozisyonunu ve rakamların doğru performansını gösterebilir.



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



### **Etkili Antrenmanın İlkeleri**

<b>Organize olun</b>	Sporcular, antrenmandaki etkinliklerin birinden diğerine sorunsuz bir şekilde geçtiğine dikkat eder.
<b>Net, özlü hedefler oluşturun</b>	Sporcular kendilerinden ne beklendiğini bildiklerinde öğrenme gelişir.
<b>Açık ve net talimatlar verin</b>	Gösterin - talimatın doğruluğunu artırın.
<b>İlerlemeyi kaydedin</b>	Siz ve sporcularınız birlikte ilerler.
<b>Olumlu geribildirim verin</b>	Sporcunun iyi yaptığı şeyleri vurgulayın ve ödüllendirin.
<b>Çeşitlilik sağlayın</b>	Çeşitli egzersizlerle can sıkıntısını önleyin
<b>Keyif almayı teşvik edin</b>	Antrenman ve rekabet eğlencelidir, siz ve sporcularınız için bu şekilde kalmasına yardımcı olun
<b>İlerlemeler oluşturun</b>	Aşağıdakiler ilerlediğinde öğrenme artar: <ul style="list-style-type: none"><li>• Bilinenden bilinmeyene - yeni şeyler başarıyla keşfediliyor</li><li>• Basitten karmaşığa - Yapabildiğini görmek</li><li>• Genelden özele – Çok çalışmanın sebebi bu</li></ul>
<b>Maksimum kaynak kullanımını planlayın</b>	Sahip olduklarınızı kullanın ve sahip olmadığınız ekipmanlar için doğaçlama yapın - yaratıcı düşünün.
<b>Bireysel farklılıklara izin verin</b>	Farklı sporcular, farklı öğrenme oranları, farklı kapasiteler.



### **Başarılı Bir Antrenman İçin İpuçları**

- Yardımcı antrenörlerin rollerini ve sorumluluklarını antrenman planınıza göre atayın.
- Mümkünse, sporcular gelmeden önce tüm ekipmanı hazırlatın.
- Antrenörleri ve sporcuları tanıtın ve teşekkür edin.
- Amaçlanan programı herkesle birlikte gözden geçirin. Sporcuları programdaki değişikliklerden haberdar edin.
- Sporcuların ihtiyaçlarını karşılamak için planı hava durumuna ve tesise göre değiştirin.
- Sporcular sıkılmadan ve ilgilerini kaybetmeden önce aktiviteleri değiştirin.
- Bir hareket ile herkesi meşgul edin.
- Antrenmanın sonunu, sporculara antrenmanın sonunda dört gözle bekleyecekleri bir şeyler vererek, meydan okuma ve eğlenceyi bir araya getirebilecek eğlenceli bir aktiviteye ayırın.
- Bir etkinlik iyi gidiyorsa, ilgi yüksekken etkinliği durdurmak genellikle yararlıdır.
- Antrenmanı özetleyin ve bir sonraki antrenman için düzenlemeleri duyurun.
- Eğlenceyi** temelde tutun.



### **Güvenli Bir Antrenman İçin İpuçları**

Antrenörlerin, sporcuların Binicilik sporlarının risklerini bilmesini, anlamasını ve takdir etmesini sağlama sorumluluğu vardır. Sporcuların güvenliği ve refahı antrenörlerin öncelikli endişeleridir. Binicilik tehlikeli bir spor değildir, ancak antrenörler güvenlik önlemlerini almayı unuttuğunda kazalar meydana gelir. Güvenli koşullar ve uygun atlar sağlayarak yaralanmaların oluşumunu en aza indirmek koçun sorumluluğundadır.

- İlk uygulamanızda davranış için net kurallar belirleyin ve bunları uygulayın.
  1. Ahır veya sürüş alanı etrafında at sesi veya yüksek ses olmasın.
  2. Uzun pantolonlar, topuklu ayakkabılar ve baretler dahil olmak üzere uygun kıyafetler giyin.
  3. Ata saygı gösterin ve atların etrafında çalışırken tüm güvenlik kurallarına uyun.
  4. Atla yalnızca uygun gözetim altında çalışın.
- Güvenlik kuralları ve prosedürleri oluşturun:
  1. İyi stoklanmış bir ilk yardım çantası bulundurun.
  2. Tüm antrenörleri ve sporcuları ilk yardım ve acil durum prosedürleri konusunda eğitin. Her muayenehanede ilk yardım konusunda eğitim almış birine sahip olun.
  3. Sert hava koşulları için bir plan yapın.
  4. Sporcular gelmeden önce ahır ve sahada bir güvenlik teftişi yapın.
  5. Temiz olduğundan ve iyi durumda olduğundan emin olmak için eyerdeki yapışkanlığı inceleyin
  6. Sporcuların özellikle sıcak havalarda su içtiklerinden emin olun.
- Binicilerin kondisyon seviyesini iyileştirmek için antrenman yapın. Fizik durumu uygun olanlar iyi binicilerdir.
- Binicilerin uygun atlarla eşleştiğinden emin olun.
- Yeterli desteği sağlayın (atlılar ve yan yürüyüşçüler)



# ***Özel Olimpiyatlar***

## **BİNİCİLİK ANTRENÖRLÜK REHBERİ**

Binicilik Becerilerini Öğretme







## İçindekiler

Isınma .....	41
Kuvvetlendirme.....	41
Germe.....	42
Beden Farkındalık Egzersizleri .....	42
Isınma Aktiviteleri .....	42
Dünya Çapında.....	43
Kucaklama ve Yuvarlanma.....	44
Germe & Kuvvet Egzersizleri .....	45
Boyun – Yukarı ve Aşağı Bak, Yanlara Bak .....	45
Kollar ve Omuzlar – Kol Çevirme, Omuz Silkme, Yukarı Uzanma.....	48
Gövde ve Sırt – Dönme, Sırtı Dayama .....	51
Bacaklar ve Ayaklar – Ters ayağa dokunun, doğrultun ve bükün .....	55
Beden Farkındalığı .....	57
Sıçrama ve Durma.....	57
Bağımsız Eller.....	58
Dizginleri Çekmek .....	59
Kalçayı Yana Hareket Ettirme .....	60
Sırtı Kavisli ve Düz Tutma .....	61
Isınma - Hızlı Başvuru Yönergeleri .....	62
Soğuma.....	63
Kararlı Yönetim.....	64
At Ekipmanları .....	66
Liderlik .....	68
Güvenlik – Liderler ve Yan Yürüyüşçüler .....	70
Binme ve İnme .....	71
İngiliz Biniciliği .....	88
At Terbiyesi.....	89
Binici Pozisyonu.....	90
Vücut.....	90
Kollar & Eller .....	95
Bacaklar .....	100
Ayak.....	103
Duruşta.....	104
Yürüyüşte.....	107
Tırısta Atma/Yükselme .....	109
Sporcuya Postu Öğretme.....	110
Oturuşta Tırıs .....	112
Dört Nala Gidiş.....	113
Dizgin Yardımcıları.....	115
At Terbiyesi Arenası .....	116
Küçük Arenanın Geometrisi .....	116
Büyük Arenanın Geometrisi .....	117
Hareketlerin Yürütülmesi .....	118
B ve E Arasında 20 Metre Daire.....	118
A veya C'de 20 Metre Daire.....	120
Şekil 8 .....	122

# Özel Olimpiyatlar Binicilik Antrenörlük Rehberi

## Binicilik Becerilerini Öğretme



---

Binicilik Köşeleri .....	123
Çapraz Sürme .....	125
Merkeze dönüş .....	127
Merkezden dönüş .....	129
Selamlama .....	131
Geçiş – Yürüyüşten Duruşu .....	132
Geçiş – Tırıstan Yürüyüşe .....	135
Serbest Yürüyüş .....	136
Antrenman Egzersizleri .....	137
At Terbiyesi Testi .....	139
Grupla Binicilik .....	139
Tersine Yarım Daire .....	141
Sıraya Giriş .....	143



## Isınma

Her antrenmanın ilk kısmı ve müsabaka için hazırlık; ısınma dönemidir. Egzersizden önce ısınmanın önemi fazla vurgulanamaz. Isınma vücut ısısını yükseltir ve kasları, sinir sistemini, tendonları, bağları ve kardiyovasküler sistemi yaklaşan germe hareketleri ve hareketler için hazırlar. Kas esnekliğini artırarak yaralanma şansı büyük ölçüde azaltılır.

Binicilik sporları için hem atın hem de binicinin uygun şekilde ısınması önemlidir. Herhangi bir günde at için hangi tür ısınmanın en uygun olduğunu bilmek antrenörün sorumluluğundadır. Binici, biniş ve biniş içermeyen egzersizlerden faydalanacaktır. Isınma, antrenörün Binicinin gücüne, esnekliğine ve vücut farkındalığına odaklanması için iyi bir zamandır.

Atlı ısınma egzersizleri, sporcuya, aslında binicilik talepleri olmadan atı tanıma fırsatı verir. Sporcu, atla etkileşime girdikçe kendine güven kazanacak ve ata binerken özgürce hareket etmeyi öğrenecektir.

### Isınmak:

- Vücut ısısını yükseltir
- Kalp ve solunum hızını artırır
- Kasları ve sinir sistemini egzersize hazırlar
- Sporcunun hareket aralığını artırmak için kasları esnetir
- Doğru hizalama ve vücut pozisyonu konusunda bir farkındalık yaratır
- Antrenmana eğlence ve enerji ile başlanır

Her antrenman türü için ısınma farklı olabilir. Soğuk günlerde, binicinin ata binmeden önce arenada hızlı bir yürüyüşe ihtiyacı olabilir. Sıcak bir günde esneme egzersizleri daha uygun olabilir. Antrenör, binicinin zarif bir pozisyona ve eyerde etkili bir oturmaya ulaşmasına yardımcı olacak egzersizler seçmelidir. Bir ısınma süresi aşağıdaki temel sırayı ve bileşenleri içerecektir.

<b>Aktivite</b>	<b>Amaç</b>	<b>Zaman (minimum)</b>
Kuvvetlendirme egzersizleri	Özellikle kas kuvvetini artırır ve karın kaslarını güçlendirir	5 dakika
Germe	Hareket aralığını artırır	5 dakika
Beden farkındalığı	Daha sonra sürüşe dahil edilecek hareketleri tanıtır	Binicinin ihtiyaçlarına göre değişir

## Kuvvetlendirme

Stabil bir pozisyonu korumak ve etkili bir şekilde sürmek için, bir sporcunun karın kaslarında, kollarında ve bacaklarında güç olması gerekir. Çapraz antrenman metodu faydalıdır, ancak binicinin at üzerinde yapabileceği ve güçlenmesini sağlayacak birçok egzersiz vardır. Daha ayrıntılı bilgi için lütfen Kuvvetlendirme bölümüne bakın.



### **Germe**

Germe, özellikle doğal olarak esnek olmayan bir sporcu için ısınmanın en kritik kısımlarından biridir. Esnek kaslar yalnızca daha güçlü, daha sağlıklı ve yaralanmaya daha az eğilimli olmakla kalmaz, aynı zamanda sporcunun eyer üzerinde zarif bir konuma sahip olmasını sağlar. Daha ayrıntılı bilgi için lütfen Germe bölümüne bakın.

### **Beden Farkındalığı Egzersizleri**

Tüm beceriler parçalara ayrılabilir ve bir binicinin at üzerinde denemeden önce yerde yeni beceriler öğrenmesi genellikle yararlıdır. Bir stabilite topu üzerinde birçok egzersiz yapılabilir, bu da Biniciye vücudunun her bir bölümünü bağımsız olarak kontrol etmeyi ve dengeli bir pozisyonda tutmayı öğretir. Sporcular, küçük segmentlerde karmaşık becerileri öğrenebilirlerse daha çok eğlenecek ve daha başarılı olacaklardır. Binicilik becerilerini bağlanmamış bir ortamda çalışırken, sporcu, hareket eden bir at üzerinde dengesini korumak veya atı başlatmak, durdurmak veya yönlendirmek zorunda kalmadan becerileri öğrenmeye odaklanabilir. Sporcu tüm beceriyi tamamlasa da başarmasa da, her küçük bölümü başarılması gereken bir hedef haline getirin ve girişimi ödüllendirin.

### **Isınma Aktiviteleri**

Sporcuya yardımcı olacak çok sayıda ısınma aktivitesi aşağıda listelenmiştir:

- Atların üzerinde ve etrafında dolaşırken güven kazandırın
- Temel güç ve istikrar geliştirin
- Esnekliği artırın
- Doğru sürüş pozisyonundan daha fazla haberdar olun
- Bağımsız yardımcıları kullanmayı öğrenin

Egzersizlerin çoğu hem denge topunda hem de at üzerinde gösterilir. Ayrıca sporcunun evde sandalyede oturarak pratik yapması için uyarlanabilirler.



### **Dünya Çapında**

Sporcu ata doğru bakmaya başlar, ayakları üzengi demirlerinden dışarı çıkar ve sonra bir bacağını atın boynunun üzerinden kaldırarak yana doğru oturur. Daha sonra, geriye doğru oturmak için diğer bacağını atın sağrı üzerine kaldırır. Sporcu daha sonra yanlara oturmak için ilk ayağını sağrı üzerinde kaldırır ve diğer bacağını boynun üzerinden öne bakacak şekilde kaldırarak bitirir. Bu egzersiz her iki yönde de yapılmalıdır.

**Bu egzersiz için, atı sabit tutacak bir lider ve sporcuya yardımcı olacak bir gözcü yerinde olmalıdır.**





### **Kucaklama ve Yuvarlanma**

Sporcu, atın boynunu kucaklamak için öne doğru yuvarlanır ve ardından her seferinde bir omur olmak üzere arkaya doğru yuvarlanır.

**Bu egzersiz için, atı sabit tutacak bir lider bulunmalıdır.**





## **Germe & Kuvvetlendirme Egzersizleri**

Esneklik özellikle binicilik sporlarına katılan sporcular için önemlidir, çünkü esnek bir binici sadece eyerde daha iyi görünmekle kalmaz, aynı zamanda atı etkilemede daha etkili olacaktır. Esneklik kaslar esnetilerek elde edilir. Isınmanın diğer bölümlerinde olduğu gibi, at üzerinde ve dışında germe egzersizleri yapılabilir. Maksimum faydayı elde etmek için, sporcular doğru vücut pozisyonu ve hizalamasıyla esneme hareketlerini yapmalıdır.

Esneme sırasında derin nefes almak da önemlidir. Esneme için eğildiğinizde nefes verin. Germe noktasına ulaştığınızda, gerginliği tutarken nefes almaya ve nefes vermeye devam edin. Sporcuları günlük yaşamlarının bir parçası olarak esnemeye teşvik edin. Düzenli, günlük esneme şu şekilde yapılmalıdır:

1. Kas-tendon ünitesinin uzunluğunu artırın
2. Eklem hareket açıklığını artırın
3. Kas gerginliğini azaltın
4. Vücut bilincini geliştirin
5. Dolaşımı artırın
6. Kendi imajınızı ve genel sağlığı iyileştirin

Binicilerin seleye doğru pozisyonda oturması için güçlü bir merkez kuvvetine sahip olması gerekir. Atın yönünü, yürüyüşünü ve dengesini etkilemek için kollarında ve bacaklarında güce sahip olmalıdırlar. Kuvvetlendirme egzersizleri yaparken vücudu hizalı tutmak önemlidir. İyi vücut pozisyonuna sahip birkaç tekrar, kötü formdaki birçok tekrardan çok daha faydalıdır.

## **Boyun**

Boynu ısıtmak için yapılan egzersizler, sporcuya kafayı farklı pozisyonlarda kullanmayı öğretecektir. Sporcu başını hareket ettirdiğinde vücudun aynı hızda hareketsiz kalması önemlidir. Binicilik sırasında, sporcu atın gittiği yöne bakmak için başını hareket ettirecektir. Not - boyun egzersizleri yaparken asla başınızı tam bir daire şeklinde döndürmeyin veya başınızı kuvvetli bir şekilde hareket ettirmeyin.

**Bu egzersizler için, atı sabit tutacak bir lider bulunmalıdır.**



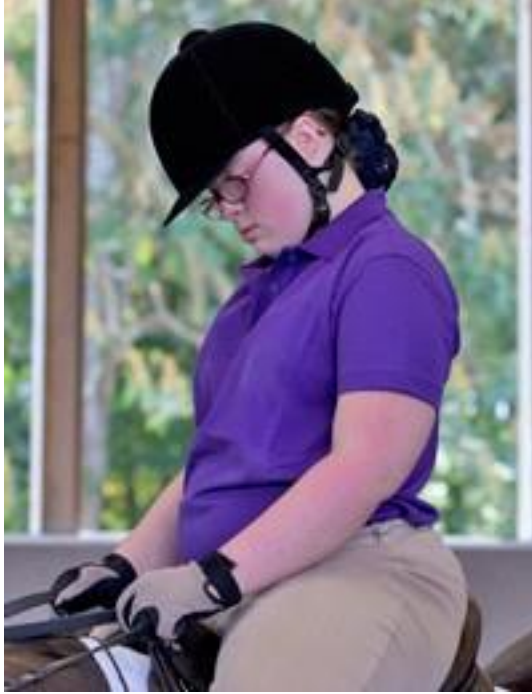
## Özel Olimpiyatlar Binicilik Antrenörlük Rehberi

### Binicilik Becerilerini Öğretme



#### Yukarı ve Aşağı Bak

Sporcu yukarı baktığında, sırtını kamburlaştırmamak ve kaburgaları genişletmemek önemlidir. Sporcu aşağı baktığında, çökmek yerine sırtını düz tutmak önemlidir.







### **Yana Bak**

Sporcu yana baktığında gövdeyi sabit ve hizalı tutmak önemlidir.



Sporcunun başını hareket ettirdiğinde omuzlarını çevirmesi yanlıştır.





### **Kollar ve Omuzlar**

Doğru bir sürüş pozisyonu elde etmek için, sporcunun iyi bir omuz esnekliğine sahip olması gerekir ki bu, üst vücudun zarif bir şekilde taşınması için önemlidir. Binici, kollarını vücudun geri kalanından bağımsız olarak kullanmayı öğrenmelidir. Binici, bir terbiye testinde selam vermek veya atı yönlendirmek gibi kol hareketlerini yaparken vücudun üst kısmını sabit tutması gerektiğinde, ısınma egzersizleri devam edecektir.

**Bu egzersizler için, atı sabit tutacak bir lider bulunmalıdır.**

### **Kol Çevirme**

Sporcu kolları yanlara doğru uzatır, kolları öne ve arkaya doğru, önce küçük, sonra büyük daireler şeklinde çevirir.





#### Omuz Silkme

Sporcu omuzlarını yukarı ve aşağı kaldırarak başlayabilir (omuz silkme). Ardından, omuzları öne ve arkaya doğru çevirin. Son olarak, sporcu her iki koltuk kemiği üzerinde eşit ağırlık ile vücudu sabit ve aynı hizada tutarak her seferinde bir omzunu çevirebilir.



## Özel Olimpiyatlar Binicilik Antrenörlük Rehberi Binicilik Becerilerini Öğretme



### Yukarı Uzanma

Sporcu omuzlarını kaldırmadan kollarını mümkün olduğu kadar yükseğe ulaştırmaya çalışarak uzanır..





### Gövde ve Sırt

Binicilik sporlarında gövde ve sırt esnekliği çok önemlidir. Binici, güvenli bir pozisyon sağlamak için temel güce sahip olmalı, ancak atın hareketini takip edecek esnekliğe de sahip olmalıdır. Esnek bir gövde ve sırt, sporcuya atla uyum içinde ve zahmetsizce hareket ediyormuş görüntüsü verecektir.

**Bu egzersizler için, atı sabit tutacak bir lider bulunmalıdır.**

### Rotasyon



### Kolları önde çapraz şekilde bükme

Rotasyonu öğrenmeye başlama sürecinde, sporcu için en iyisi, bir kolu vücudun önünde diğerinin üstüne istiflenmiş olarak, kollarını "genie" pozisyonunda tutmasıdır. Bu pozisyonda sporcu, kollarını yana doğru sallamakla kalmayıp gövdeyi döndürmeyi de öğrenebilir. Vücudun üst kısmı yana doğru dönerken kalçaları sabit ve ileriye dönük tutmak önemlidir.



Doğru



Doğru





Yanlış





## Özel Olimpiyatlar Binicilik Antrenörlük Rehberi Binicilik Becerilerini Öğretme

### Kolları yanlara doğru uzatma

Sporcu sadece kalçalarını sabit tutabildiğinde gövde bükülürken kolları yanlara doğru uzatmış olarak bu hareketi yapılmalıdır. Dönüşün gövdeden geldiğinden ve kolların sadece yana doğru sallanmadığından emin olun.





### Sırtı Sabitleme

Vücudun merkez kuvvetini geliştirmek için iyi bir egzersiz, sırtı sabitleme egzersizidir. Sporcu bu egzersizi bir denge topunun yanı sıra bir at üzerinde de uygulayabilir. Sporcunun başının üst kısmı boyunca uzaması ve gövdesini düz tutması, kaburgaları genişletmemesi veya gövdesini çöktürmemesi önemlidir. Sporcu sadece doğru hizalamayı koruyabildiği kadar geriye yaslanmalıdır.



Yanlış – Geriye doğru esneme



Yanlış – Çökme



Doğru







### **Bacaklar ve Ayaklar**

Bacakların ve ayakların konumu ve esnekliği, biniciler için son derece önemlidir. Sporcu, bacaklarını ve ayaklarını uygun pozisyona getirecek kadar esnek, bu pozisyonu koruyacak ve atı etkileyecek kadar güçlü olmalıdır.

**Bu egzersizler için, atı sabit tutacak bir lider bulunmalıdır.**

### **Ters Ayağa Dokunma**

Sporcu öne doğru eğilir ve karşı taraftaki ayağa dokunmak için bir kolunu atın boynuna uzatır. Bu egzersiz, sporcunun tüm vücudu için büyük bir esneklik hareketidir. Sporcu çekingen ise, bir gözcü, güven vermek ve güvenliği sağlamak için yakın olmalıdır.





### **Ayak Uçlarını Esnetme**

Ayakları üzenginin dışında iken, sporcu ayak parmaklarını yere doğru işaret eder ve ardından ayakları bükerek ayak parmakları yukarı bakar. Ayakları atın yan tarafına paralel tutmak önemlidir. Bu egzersiz, sporcunun ayak bileklerindeki esnekliğe yardımcı olacak ve aynı zamanda sürüş için ayakların doğru pozisyonu konusunda bir farkındalık getirecektir.





### **Beden Farkındalığı**

Bir binici vücut uzuvlarını at üzerinde bağımsız olarak hareket ettirmekte güçlük çekiyorsa, bir denge topu üzerinde pratik yapmak yararlıdır, çünkü binici dengesiz bir hareket yaptığında top ata benzer şekilde tepki verir. Hatta birçok binicilik becerisi önce top üzerinde öğretilir ve daha sonra ata başarıyla aktarılabilir.

### **Sıçrama ve Durma**

Sporcu, leğen kemiği ve sırt hizasında ve kolları sürme pozisyonunda düz bir şekilde oturarak topun üzerinde birkaç kez zıplar ve sonra durur. Durma sırasında, sporcu dik oturmalı ve kalça kemiklerini hafifçe öne çekmelidir.





### **Bağımsız Eller**

Sporcu, streç bandın uçlarını dizgin olarak tutarak topun üzerine oturur. Bir asistan, streç bandın orta kısmını tutar. Sporcu topun üzerinde zıplarken, ellerini dengede tutmaya ve "dizginler" üzerinde eşit bir temas sağlamaya çalışmalıdır. Ellerini hareketsiz tutmak için, sporcu karın kaslarını düz tutacak şekilde oturmalıdır.





### Dizginleri Çekme

Sporcu, streç bandın uçlarını dizgin olarak tutarak topun üzerine oturur. Bir asistan, streç bandın orta kısmını tutar. Sporcu topun üzerinde zıplarken, asistan streç bandı farklı yönlerde çekerek sporcuyu pozisyonundan çıkarmaya çalışır. Pozisyonunu korumak için, sporcu karın kaslarını çalıştırmalı, omuzlarını arkada ve düşük şekilde tutmalıdır.





### **Kalçaları Yana Hareket Ettirme**

Sporcu topun üzerinde otururken kalçalarını yana hareket ettirir. Bu egzersiz kalçaları gevşetmek ve sırtın alt kısmı için iyidir, ancak doğru sürüş şekli değildir. Videoda, Binicinin kalçaları hareket ederken topun bir yandan diğer yana nasıl hareket ettiğine dikkat edin. Bir at hemen hemen aynı şekilde tepki verecektir.





#### Sırtı Kavisli ve Düz Tutma

Topun üzerinde düz bir şekilde oturan sporcu, alt sırtını kavislendirir ve daha sonra, binicilik için pelvisin doğru hizalaması olan nötr bir konuma geri döner. Kavisli bir sırtla sürüş yapmak, sırtın alt kısmına baskı yaparak ağrıya neden olabilir. Sporcu, atın üzerindeyken pelvisini nötr bir pozisyonda tutmak için karın kaslarını çalıştırmayı öğrenmelidir. Denge topu üzerinde pratik yapmak, Binicinin bu gücü geliştirmesine yardımcı olabilir ve ona pelvik hizalama farkındalığı verebilir.





## **Isınma - Hızlı Başvuru Yönergeleri**

### **Sistematik Olun**

Vücudunuzun en üstünden başlayın ve aşağı doğru ilerleyin.

### **Vücut pozisyonunu ve hizalamayı kontrol edin**

Biniciler her zaman doğru vücut pozisyonuna ve hizasına sahip olmalıdır. Unutmayın, germe ve kuvvetlendirme egzersizleri aynı zamanda binicilik antrenmanı egzersizleridir.

### **Isınma egzersizlerini binicilik becerileriyle ilişkilendirin**

Sporculara ısınma sırasındaki egzersizlerin, kendilerini daha iyi biniciler yapacak güç ve esneklik geliştirmek için önemli olduğunu hatırlatın. Ayrıca bazı egzersizler, daha sonra at üzerindeyken tekrar edecekleri hareketlerle aynı olacaktır.

### **Germe hareketlerinde akışkanlığı ve esnekliği vurgulayın**

Yavaş, aşamalı esnemeler yapın.

Daha uzağa uzanmak için zıplamayın veya sarsılacak hareketler yapmayın.

Bir sporcuyla asla yapabildiğinden daha uzağa gerdirmeye zorlamayın.

### **Çeşitliliği Kullanın**

Isınmayı eğlenceli hale getirin!

At üstünde ve binmeden egzersiz yapın.

### **Doğal Nefes Alın**

Nefesinizi tutmayın.

Esneme miktarını artırmak için nefes alıp verin.

### **Bireysel Farklılıklara İzin Verin**

Sporcular farklı seviyelerde başlar ve ilerler.

Gücü, esnekliği ve beden farkındalığını geliştirme çabalarını ödüllendirin.

Bazı sporcuların esnemeye fazla odaklanması gerektiğini, bazılarının ise güçlenmeye ihtiyaç duyabileceğini unutmayın.

### **Düzenli Olarak Kuvvet ve Germe Hareketleri Üzerinde Çalışın**

Her antrenmanda kuvvet ve germe egzersizleri yapın.

Sporcuları evde ata binilmeden yapılan egzersizler yapmaya teşvik edin





## **Soğuma**

Soğuma, ısınma kadar önemlidir, ancak antrenmanın bu kısmı genellikle göz ardı edilir. Soğuma, vücut ısısını ve kalp atış hızını kademeli olarak düşürür ve bir sonraki antrenman veya müsabakadan önce dinlenme sürecini hızlandırır. Binicilik, özellikle alt seviyelerde sürekli aerobik aktivite gerektiren bir spor olmadığından, soğuma çoğu zaman antrenör ve sporcunun antrenman veya müsabaka hakkında konuşması için iyi bir zamandır. Aynı zamanda sporcunun atla bağ kurması, tımar ve istikrarlı yönetim becerilerini öğrenmesi için iyi bir zamandır. Daha fazla bilgi için lütfen Kararlı Yönetim bölümüne bakın.

<b>Aktivite</b>	<b>Amaç</b>	<b>Zaman (minimum)</b>
Attan inme	Dersi iyi binici özelliğiyle bitirme	5 dakika
Atı ahıra götürme	Binicinin liderlik becerilerini uygulamasına izin verir	
Eyeri çözme	At ustalığının öğretilmesi Kuvvet ve esnekliği geliştirme	5 - 10 dakika
Atı tımarlama	At ustalığının öğretilmesi Sporcunun atla etkileşime girmesine imkan Motor becerilerin öğretilmesi	10 dakika



### **Kararlı Yönetim**

Sporcuların gerçek bir binici olmaları için istikrarlı yönetim becerilerini öğrenmeleri gerekir.

Tezgahları temizlemek ve ahır koridorunu süpürmek gibi işler sorumluluğu öğretir ve sporcunun genel fiziksel kondisyonuna katkıda bulunur.



Atlarla vakit geçirmek sporcuya güven aşılar.

Sporcular atlarını tımar etmekten zevk alırlar ve atlarını antrenman ve müsabakalara hazırlarken aktif rol alabilirler.





## Özel Olimpiyatlar Binicilik Antrenörlük Rehberi Binicilik Becerilerini Öğretme

Yetenekli sporcular atlarını eyerlemeye ve dizginlemeye teşvik edilmelidir.





### **At Ekipmanları**

Özel Olimpiyatlar için kullanılan at ekipmanları, her bir disiplinin gereksinimlerini karşılamalıdır. Sporcunun güvenliği için özel uyarlamaların gerekli olduğu durumlar haricinde FEI yönergelerine uyulur.

Bir Özel Olimpiyatlar şartı, dizgin üzerinde veya altında bir yular kullanılması gerektiğidir. Bu, bir liderin atlıya atı kontrol etmesine yardımcı olmasına izin verir.



Her zaman emniyet üzengileri kullanılmalıdır. Aşağıda, hem İngiliz hem de Batı eyerleri için güvenlik üzengi örnekleri verilmiştir.

### **İngiliz eyerleri için emniyet üzengileri**





**Batı eyerleri için emniyet üzengileri**





### **Liderlik**

Sporcular atlarını yerden yönetmeye teşvik edilmelidir. Bu onlara atların etrafında çalışma konusunda özgüven kazandırır ve onlara Gösteri gibi müsabaka derslerinde faydalı olacak becerileri öğretir.

İlk adım, sporcuya yular takmasını öğretmektir. Bu, bilgili bir binici gözetiminde yapılmalıdır.



Sporcuya liderlik etmeyi öğretirken, antrenör güvenlik konusunda ısrar etmelidir: atın omzunda yürümek, asla elin etrafına sarılmayan uygun uzunlukta bir ip kullanmak veya yerde sürüklemek. Antrenör karşı tarafa bir ip bağlayabilir ve atı kontrol edene kadar sporcuya yardımcı olabilir.





## Özel Olimpiyatlar Binicilik Antrenörlük Rehberi Binicilik Becerilerini Öğretme

Tekerlekli sandalyedeki sporculara da atlarına liderlik etmeleri öğretilir. Sporcu sandalyeden inmeden önce atın tekerlekli sandalyenin etrafında rahat olması önemlidir.





## **Güvenlik – Liderler ve Yan Yürüyüşçüler**



Binicilik antrenmanında rekabette güvenlik birincil husustur. Güvenli atlar zorunludur! Çoğu binici, liderler / atlılar ve yan yürüyüşçüler gibi ek yardıma ihtiyaç duyar. Daha fazla bilgi için Rehberin Binicilik Antrenman Planlama bölümüne bakın.







## **Binme ve İnme**

**Güvenlik, binme ve inme sırasında birincil husustur. Aşağıdakiler, Terapötik At Binme Programları İçin Bir Kılavuz olan Yönler ve Cevaplar'dan yeniden basılmıştır.**

### **Binme**

Engelliler için sürüş programının en önemli tek aşamalarından biri, binme sürecidir. Çevik, engelsiz binici için nispeten basit olsa da, engelli Binici için binme süreci karmaşık olabilir.

Binmenin zorluğu veya kolaylığı, doğru konulmuş bir rampanın mevcudiyetine, bineklerin eğitimine, binicilik eğitmenine, gönüllülere ve binicinin tutumuna bağlıdır. Ayrıca, kullanılan binme prosedürü, engel durumuna, Binicinin ağırlığına, tekerlekli sandalye, koltuk değneği, yürüteç veya baston gibi yardımcı cihazlara bağlı olacaktır. Fiziksel engelli bir binici için her biniş prosedürü fizyoterapist tarafından tasarlanmalı ve uygulamadan önce antrenörle tartışılmalıdır. Engelli Binicinin artan yeteneği ile binme prosedürleri değişecektir. Bununla birlikte, başlangıçta bir ata veya midilliye binme konusunda endişeli olabilir, bu nedenle gerginliğe ve aşırı kas gerginliğine neden olabilir. Bu faktörler binmeyi daha zor bir prosedür haline getirebilir.

Binici eğitmene ve / veya fizyoterapist ve at veya midilliye daha fazla güven duydukça, binme prosedürleri herkes için daha kolay hale gelecektir. Birçok yetişkin Binici, ilk seferden sonra, binmek için daha kolay bir yol bulabilir. Onları dinle; güvenli olduğu sürece kendi yöntemleriyle yapmalarına izin verin. Tekerlekli sandalyeden çıkıp rampadan atına doğru sürünmeyi seven bir spina bifida binicisi bu duruma bir örnektir. Sonra, kulpu tutup eğilip kendini sele üzerinde yüzüstü bir pozisyona çekti. Bu noktada, antrenör ve gözcü onu döndürür, böylece kendisini oturma pozisyonuna itebilir. Çok güvenliydi ve bir şekilde bağımsız olma hissini seviyordu.

Sekiz temel binme prosedürü vardır:

#### **1. Toplam Kaldırma**

Toplam kaldırma, yalnızca sandalyeden kolayca kaldırılabilen küçük bir çocukla yapılmalıdır. Kaldırmada antrenör veya fizyoterapist sırtını değil bacaklarını kullanır. Mümkünse sandalyenin sol kolunu çıkarın. Çömelme pozisyonunda, sol kolu binicinin bacaklarının altına dizinin biraz yukarısına yerleştirin; sağ kolu Binicinin sırtının üst kısmına ve sağ elini göğüs kafesine yerleştirin. Çömelme pozisyonundan, sırtı düz ve bacakları kullanarak, Biniciyi sandalyeden uzaklaştırarak yukarı doğru itin.

Biniciyi yerden bir ata / midilliye doğru kaldırmak yerine, bir biniş rampasında kısmen yukarı yürümek veya bir biniş bloğu üzerinde binicinin seleye indirilebileceği bir konuma adım atmak çok daha kolaydır. Takıldıktan sonra, Binicinin sol bacağını sol eliyle ve Binicinin arkasını sağ eliyle destekleyin. Yan taraftaki gözcü sağ bacağını alır ve sol eliyle Binicinin sırtını destekler. Aynı zamanda gönüllü, üzengiler rampayı veya bloğu temizleyene kadar atı / midilliye yavaşça ileri doğru hareket ettirir. Ardından Binicinin ayakları üzengi demirlerine yerleştirilir.

#### **2. Tekerlekli Sandalyeden Yardımcı ile Kaldırma (yan tarafa yakın)**

Atı / midilliye, gözcü yakın olacak şekilde rampaya yerleştirin. Lider bineğin önünde dik bir şekilde dururken, antrenör ona bunu yapmasını söylediğinde lider bineğin kafasını indirmeye hazır olmalıdır. Sandalyeyi, binici ve sandalye atın başına bakacak şekilde hareket ettirin.



Sandalyeyi mümkün olduğunca yan tarafına yakın konumlandırın ve tekerlekleri kilitleyin. Biniciye dönük olarak, iki elinizi omuz bıçaklarının altına, sırtın etrafına koyun, ancak koltuk altlarının altına koymayın; uygunsuzsa bilekleri kilitleyin. Antrenör dizlerini binicinininkine dayar, sandalyeden öne doğru kaldırır, Biniciyi döndürür ve onu eyer üzerinde yan oturma pozisyonuna indirir. Antrenör biniciye dönük olacağından ve her iki eli de orijinal pozisyonda olacağından, yan taraftaki gözcü ellerini binicinin kalçalarının etrafında dolaştırır ve eyer üzerinde doğru bir yan oturma pozisyonu elde etmesine yardımcı olur.

Bu noktada liderin atın başını indirdiğinden emin olun, böylece binicinin sağ ayağının boynun tepesini geçmek için yukarı kaldırılmasına gerek kalmaz. Bu, Binicinin geriye doğru devrilmesine neden olabilir.

Binicinin kaymasını önlemek için, yan oturma pozisyonundan ata binme pozisyonuna çevrilirken selenin ortasında tutulmalıdır. Yan oturmadan ata binmeye dönüşü uygulamak için, sol eli Binicinin bacaklarına doğru hareket ettirin, destekleyici bir eli Binicinin arkasında tutun ve onu ata binme konumuna çevirin. Daha sonra dış taraftaki gözcü, sırtın karşısına geldiğinde Binicinin sağ ayağını tutacak ve sol elini destek için hala arkada tutacaktır. Antrenör ve gözcü, binici ile pozisyonlarını korurken, lider, üzengiler rampayı geçene kadar bineği yavaşça ileri doğru hareket ettirir. Daha sonra binicinin bacakları indirilir ve ayakları üzengi demirlerine yerleştirilir. Tekerlekli sandalyeye bağlı olmasına rağmen, çoğu Binici bu asansörü yönetebilir; daha karmaşık olmasına rağmen toplam kaldırma yerine tercih edilir. Yardımcı kaldırma prosedürü, "kapalı" taraftan binme için tersine çevrilir.

### 3. Kısmi Yardımlı Tekerlekli Sandalyeye Geçiş

Yakın veya uzak taraftan kısmi yardımla bir Binici tarafından yapılan geçiş, sandalyeden normal kaldırma ile hemen hemen aynı şekilde yapılır. Kısmi yardımcı geçiş ile Binici ilerici bir hedefe ulaşır. Geçişin yapıldığı rampanın kapalı veya yakın tarafı, hangi kol dayanaklarının ve ayak dayanaklarının çıkarılacağını belirleyecektir. Sandalye atın başına bakacak şekilde ve olabildiğince ata yakın yerleştirilir. Lider, atın başının uygun şekilde indirildiğinden emin olur.

Binici daha sonra kulpun eline en yakın eliyle tutuşur ve sırtı destekleyen antrenörden bir eliyle sele üzerinde yan oturma pozisyonuna geçer. Rampadaki ikinci bir gönüllü, tekerlekli sandalyeyi yoldan çeker. Antrenör bacakları kaldırmaya yardımcı olurken, binici elini kulpun üzerinde kullanarak yardım eder. Yine, ayaklar rampadan uzaklaşmak için, binmede öne doğru çıkıncaya kadar hafifçe kaldırılır, böylece ayaklar üzengi demirlerine yerleştirilebilir.

Bağlantının karşı tarafındaki bir gözcü, binici bacaklarını alçaltılmış tepenin üzerinden geçirirken sırtını ve selede oturmasını destekleyerek Biniciye yardımcı olur. Kollarda ve bacaklarda kuvvetin aşamalı gelişimi, binicinin binme prosedüründe daha bağımsız olmasını sağlar.

### 4. Minimum Yardımla Tekerlekli Sandalyeye Geçiş

Binicinin sandalyeden eyere geçişi hareket halinde olabilir. Bu geçişde, ihtiyaç duyulan tek yardım sandalyeyi rampanın tepesine kadar döndürmek, kilitli pozisyona getirmek ve mümkünse kol ve ayak desteklerini çıkarmaktır. Bu yapıldıktan sonra, kenara çekilin ve Binicinin "kendi işini" yapmasına izin verin. Genellikle, bu geçişi yapabilen bir biniciye rehabilitasyon eğitimindeki prosedür öğretilir. Sandalyede öne doğru kayarak sağ bacağını sele üzerinde kaldırarak ve sele üzerinde normal bir ata binme pozisyonuna geçecektir. Binici ileri doğru hareket ettirilirken Binicinin bacaklarının desteklendiğinden emin olun; daha sonra ayaklar üzengi demirlerine yerleştirilebilir. Bağımlılıktan bağımsızlığa doğru ilerleme çok iyidir ve cesaretlendirilmelidir - asla cesareti kırılmamalıdır.



## 5. Rampadan Koltuk Değneği ile Yürüteç Bağlantısı

Bir koltuk değnekli yürüteç hangi taraftan, yakın veya uzak olursa olsun, antrenör rampayı tek başına çalıştırmasına izin vermemesi gerektiğini hatırlamalıdır. Dengesini kaybedebilecek ve düşmeye başlayabilecek koltuk değneği ile yürüyen bir bireye destek sağlamak için antrenörün bir dizi bükülmüş ve binicinin bacaklarının biraz arkasında olmalıdır. Antrenör daha sonra Biniciyi dizinin üzerinde yakalayacak ve koltuk değneklerini alıp tekrar ayakta kalana kadar onu dengeleyecektir.

Yakın bir yan bindirme ile, birey koltuk değneği ile atın yanına doğru hareket edecektir. Antrenör daha sonra sağ koltuk değneğini çıkarırken sol kolunu Binicinin göğsüne yerleştirir. Binici sağ elini selenin dirseğine yerleştirir ve antrenör binicinin göğsünün etrafından sağ koluna geçer. Binici sol koltuk değneğini bir gönüllüye verir. Ardından, Binici dizginlerini alır ve elini kulpun üzerine koyar. Yardımla veya yardımsız, sol bacak üzengi seviyesine yükseltilir ve Binicinin ayağı üzengi demirine iyice yerleştirilir. Antrenör daha sonra el değiştirir ve yardım etmek için sağ bacağıyla sağ kolunu kullanarak sol kolunu Binicinin göğsüne yerleştirir.

Koltuk değnekli birey bacakları üzerinde normal şekilde bindirilemiyorsa, binici döner ve yan eyere, antrenöre dönük olarak oturur. O anda, antrenör koltuk değneklerini alırken gözcü biniciyi sele üzerinde olduğundan emin olmak için kalçalarının etrafında tutar. Antrenör her iki bacağını da kaldırır ve gözcü ile biniciyi eyerlerinde döndürerek ileriye bakar. Bu sırada bacaklar ata binme pozisyonuna ayrılır.

Hatırlatma: Gönüllünün atın başını indirdiğinden emin olun. At / midilli rampaya yerleştirilir, böylece binici oturma pozisyonunda, binekten daha yüksekte olur.

## 6. Kısmi Yardımla Normal Biniş

Bu binme prosedürü, hem güç hem de hareketlilik açısından bireysel beceriye bağlı olarak birçok engelle kullanılır. Genel olarak, binme işlemi rampanın ister kapalı ister yakın tarafından yapılır; ancak, bloktan veya zeminden binişler de nadir değildir.

Genellikle, bu yöntem, fiziksel ve fiziksel olmayan çeşitli engelleri olan ayakta biniciler tarafından kullanılır.

Binicinin ayağını üzengiye minimum çabayla yerleştirmesine izin vermek için binme işlemini rampada gerçekleştirin. Antrenör Biniciyi sol veya sağ kolu göğsün etrafında olacak şekilde, yandan veya yan binişe yakın olarak tutar. Daha sonra sağ bacağın solunu sağ bacağın üzerine yerleştirmeye yardımcı olur ve biniciyi eyere yerleştirir. Derslerine bu şekilde binerek başlayan birçok Binici önce rampadan, nihayetinde yerden normal atlamaya geçecektir.

## 7. Minimum Yardımla Normal Biniş

Asgari yardım, 6 Numarada açıklanan prosedürlere benzerdir. Bununla birlikte, ayırım, normal bir binek elde etmek için gereken doğrudan fiziksel yardım miktarına göre sağlanır (diğer bacak ile krup üzerinde ayak). Asgari yardıma ihtiyaç duyan biniciler, tek bir gönüllüden birkaç asistanın ekip çalışması yapacağı şekilde bacak veya kalçayı dengelemeye ihtiyaç duyar.



8. Normal Biniş

Sağlam vücut için, dizginleme kontrolüne ek olarak, normal bir biniş, sol ayağın üzengi içine yerleştirilmesini, vücudun kaldırılmasını ve sağ bacağın sorunsuz bir şekilde atın sağ bacağının üzerinden geçmesini içerir.

Esasen, bu prosedür engellilere normal biniş için bir kılavuzdur.



## **İniş**

Güçlü bir vücuda sahip bir kişinin iniş süreci basit bir olaydır, ayaklarını üzengilerden çıkarmak, sağ bacağını atın üzerinde sallamak, ağırlığını her iki kolunda tutmak ve her iki ayağı aynı anda yere vurarak yere düşürmek. Bazı insanlar sol ayağını üzenginin içinde tutmayı, sağ ayağını iki ayağı da eşit olana kadar kaldırmayı tercih eder; sonra sol ayağı çıkarır ve her iki ayağıyla yere vurarak aşağı kaydırır. Her iki prosedür de doğrudur, ancak engelliler için, inişten önce her iki ayağını da üzengi demirlerinden aynı anda çekmeleri şiddetle tavsiye edilir. Daha yaygın olarak kullanılan iniş işlemlerinden dördü aşağıdaki gibidir:

### **1. Ayakları Kaldırarak İnme**

Her iki ayağı da selenin önünde olacak şekilde (tepe binişi) tam bir kaldırma ile veya tekerlekli sandalyeden binmiş olanlar için, iniş çoğu durumda aynı şekilde yapılacaktır, ancak rampada yapılmayacaktır. İniş, tekerlekli sandalyeleri manipüle etmek için yer olan bir alanda yapılmalıdır. Kapalı taraftaki gözcü sağ ayağını üzengiden çıkarır ve sağ eliyle bacağını destekler. Sol eli Binicinin arkasını destekler. Antrenör yakın tarafta da aynı işlemi yapar ve ardından sol elini her iki bacağının altına, sağ kolunu Binicinin sırtına yerleştirir ve onu aşağı bırakır. Daha sonra antrenör dizlerinin üzerine eğilir ve Biniciyi sandalyeye yerleştirir.

### **2. Tepeden İniş**

İnemeyen daha büyük binici için, tepe noktasına kadar her şey aynı şekilde yapılır. Tavsiye edilen prosedür şudur: Binici sol elini bacaklarının üzerine koyar ve yan taraftaki gözcü sağ bacağını kaldırırken tutacağı yeyleyi kavrar. Antrenör daha sonra sol eliyle her iki bacağını alır ve binicinin vücudu eyerin üzerine uzanana kadar kalçalarını döndürmesine yardımcı olur. Binici, antrenörün desteğiyle tekerlekli sandalyeye oturana kadar aşağı kayar.

Bu durum atın tekerlekli sandalyelerle antrene edilmesinin sonuç verdiği yerdir. Tekerlekli sandalyenin ön tekerlekleri hayvanın atın karnının altında ve sandalye oturağı atın karnının biraz uzakındadır. Bu çok basit bir iniş işlemidir; kulağa zor gelse de doğru yapıldığı takdirde zor değildir.

### **3. Croup İnişi**

Eyere yanlara oturarak binmiş çocuklar veya yetişkinler için üçüncü iniş yöntemi, gözcü ve öğretmenin ayaklarını üzengilerden ayırmasıdır. Bu noktada, antrenör ve gözcü bacaklarını birlikte krupa kadar kaldırırken, binici atın sırtına eğilir. Sağ kol bacakları aşağıya doğru yönlendirirken, antrenör sol koluyla biniciye dönmesine yardımcı olur, böylece vücudunun üst kısmı eyer boyunca uzanır. Sonra tekerlekli sandalyeye veya ayakta durma pozisyonuna yavaşça indirilir ve koltuk değnekleri kendisine verilene kadar antrenör tarafından tutulur.

### **4. Normal İniş**

Dördüncü iniş yöntemi, her iki ayağınızın üzengi demirlerinden çıktığı ve atlamadan çıktığı veya kaydığı normal bir iniştir. Bu, rampayı veya bloğu tırmanmak için kullanan, ancak koltuk değneği veya tekerlekli sandalye kullanmayan ve kısa mesafelerde yürüyebilen birçok Binici için kullanılabilir.



**Tekerlekli Sandalyeden Toplam Kaldırma ile Biniş (Yan Tarafa Yakın)**  
**(Bir Biniciyi indirmek için, 1'den 5'e kadar olan prosedürleri tersine çevirin)**



1. Çocuk sandalyeden kaldırıldı



2. Çocuk seleye yerleştirildi



3. Ayaklar atın üzerindedir.



4. Bacaklar ata binme pozisyonuna gelir



5. Bacaklar konumlandırılır



**Tekerlekli Sandalyeden Yardımcı ile Kaldırma (Yakınında)**



1. Tekerlekli Sandalyeden kaldırın  
(el pozisyonuna dikkat edin)



2. Binici yan oturma pozisyonuna döndürülür.



3. Ayaklar atın üzerindedir.



4. Bacaklar ata binme pozisyonuna gelir



5. Rampa kalkış ve eyer ayarına hazırlık için Binicinin yeniden konumlandırılması





**Tekerlekli Sandalyeden Geçiş - Minimum Yardım**



1. Binici tekerlekli sandalyeden alınmaya başlanır



2. Binici, ata binme konumuna ulaşmada minimum yardım alır



3. Binici, denge için yardım alarak ata binme pozisyonuna ulaşır



4. Rampa kalkış ve eyer ayarlaması için hazırlıkta yeniden konumlandırma



**Rampadan Koltuk Değneği ile Biniş**



1. Koltuk değneği ile biniş – rampa üzeri



2. Yan taraf-oturma



3. Sağ ayak atın üzerinde



4. Rampadan ayrılmaya hazırlanma



**Normal Biniş – Yarı Rampadan Kısmi Yardım**



1. Kısmi yardım – binişe başlama



2. At binme pozisyonu elde etmek için kısmi yardım



**Normal Biniş – Kısmi Yardım**

**(İniş için, her iki ayağı da üzengi demirlerinden çıkarın ve 1-4 prosedürlerini tersine çevirin)**



1. Ayağı üzengiye yerleştirmeye yardımcı olun



2. Biniciye yardımcı olurken sol ve sağ el konumunu not edin



3. Biniciye eyer üzerinde yardımcı olmak



4. Biniciye ata binme konumuna ulaşmada yardımcı olmak



**Normal Biniş**



1. Sol ayak üzengide



2. Eyeri kaldırmaya hazırlanma.



## **Tepeden İniş**



1. Bacaklar atın üzerinde kaldırılır



2. Binici sol elini uzatır ve antrenörün elini veya diğer eliyle atın yelesini kavrar



3. Binici yüzüstü pozisyona döner



4. Binici yardımla aşağı indirilir



5. Binici tekerlekli sandalyeye oturtulur.



6. İniş tamamlandı; at serbest bırakılabilir.



### **At Sırtından İniş**



1. Binici öne doğru eğilir, bacaklar atın üzerinde uzanır



2. Binici eyerde dönerken, bacaklar aşağı doğru uzanır.



3. Bicini yardımla zemine indirilir.



4. Binici dengesini sağlayana kadar sabit tutulur.





### **Kaldırarak İndirme**



1. İki bacakta atın üzerine kaldırılır.



2. Tekerlekli sandalyeye oturtulur.



## İngiliz Binicilik



Binicilik sınıflarında, sporcular pozisyonu ve atı kontrol etme becerisine göre değerlendirilir. Daha fazla bilgi için aşağıdaki konum ve sürüş bölümlerine bakın.



## **At Terbiyesi**

At terbiyesinin amacı, uyumlu bir eğitim yoluyla atın mutlu bir sporcuya dönüşmesidir. Sonuç olarak, atı sakin, esnek, gevşek ve rahatlamış hale getirir, aynı zamanda kendine güvenli, özenli ve istekli yapar, böylece sporcuya ile mükemmel bir uyuma ulaşır. (FEI)

Tüm çalışmalarda, hatta duruşta bile, at "dizginde" olmalıdır. Bir at, antrenmanın aşamasına ve hızın uzamasına veya toplanmasına göre boynu az çok kaldırdığında ve kavislendiğinde, dizgin hafif ve tutarlı yumuşak itaatkar bir temasla kabul edildiğinde "dizginde" olduğu söylenir. Baş, boyunun en yüksek noktası esnek bir oyuk olacak şekilde, kural olarak hafifçe önde sabit bir pozisyonda kalmalı ve sporcuya direnç gösterilmemelidir. (FEI)

Binicilik Antrenörlük Rehberinin bu bölümünün amacı, antrenörlere atları terbiye için nasıl eğiteceklerini öğretmek değildir. Bu profesyonel bir terbiye eğitmeni için bir iştir. Özel Olimpiyatlar sporcularına talimat vermeden önce, antrenörlerin at ve binici için klasik terbiye ilkeleri konusunda sağlam bir geçmişe sahip olması gerekir. Bu bölümde, size binicinin konumu, terbiye sahasının geometrisi, arenada figürleri doğru bir şekilde nasıl sürüleceği ve at terbiyesini Özel Olimpiyatlar sporcuları için daha erişilebilir hale getirmenin yolları hakkında bazı temel bilgiler vereceğiz.



### **Binicinin Pozisyonu**

Sporcu iyi dengelenmiş, esnek olmalı, selenin ortasına derin bir şekilde oturmalı, atın hareketini bel ve kalçalarıyla düzgün bir şekilde hissetmeli, bacakları sabit ve iyice aşağıya doğru gerilmiş kalçaları esnek şekilde tutmalıdır. Topuklar en alt nokta olmalıdır. Vücudun üst kısmı uzun ve esnek olmalıdır. Temas, sporcunun koltuğundan bağımsız olmalıdır. Eller, baş parmak en yüksek nokta olacak şekilde ve esnek dirsekten el yoluyla Atın ağzına doğru düz bir çizgi olacak şekilde, birbirlerine sabit şekilde yakın tutulmalıdır. Dirsekler vücuda yakın olmalıdır. Tüm bu kriterler sporcunun atın hareketlerini sorunsuz ve özgürce takip etmesini sağlar. (FEI)

### **Binicinin Pozisyonu – Vücut**



Doğru pozisyon – Kulak, omuz, kalça ve topuk aynı hizada.



Yaygın hatalar:



Sırtın kavisli olması



Omuzların düşük olması, öne doğru düşme



İleri eğilme, öne çıkan çene



Geriye yaslanma, denge için yanlış kafa pozisyonu



Yana doğru düşme



Düşme pozisyonu



Düz pozisyon

Topun yan tarafına çökmek, binicinin hareketinin atı nasıl etkileyeceğini ve yana doğru iteceğini gösterir. Topun üzerinde düz oturmak, atın binicinin ağırlığının altında nasıl kaldığını gösterir.



**Hata ve Düzeltme Tablosu - Binicinin Vücut Pozisyonu**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltme</b>
Binicinin sırtının kavisli olması	Binicinin arkasında bir kamçı tutun ve ondan sırtının kırbaçla temas etmesini isteyin  Yukarıda gösterildiği gibi top üzerinde kavisli ve düz sırt egzersizi yapın  Pelvisin doğru pozisyonunu korumak için merkez vücut gücünü geliştirin
Binicinin sırtında çöküş	Binicinin arkasında bir kamçı tutun ve ondan sırtının kırbaçla temas etmesini isteyin  Bir top veya sandalyede düz oturma alıştırmaları yapın  Dik vücut pozisyonunu korumak için merkez vücut gücünü geliştirin
Binici bir tarafa eğiliyor veya bir tarafa çöküyor	Binicinin konumunu görmek için aynaya bakmasını sağlayın.  Bir sandalyede veya bir topun üzerinde, binicinin elleri kalça kemiklerinin altına koyarak oturmasını sağlayın. Bir tarafa yaslanın veya bir tarafa çökün ve ağırlığın koltuk kemiklerine eşit olmayan şekilde dağıtıldığını hissedin  Merkez vücut gücünü geliştirin.





### **Binicinin Pozisyonu – Kollar & Eller**

Binicinin kolları, dirsekte dik açılı bir bükülme ile yanlardan gevşek bir şekilde sarkmalıdır. Sporcunun kolları ve dizginleri dirsekten uca doğru düz bir çizgi oluşturmalıdır.

Eller, baş parmaklar üstte, dizginler üzerinde kapalı olacak şekilde dik durmalıdır.



Çok uzun dizginler



Kollar çok düz



Dirsekler geride



Dizginler nasıl tutulur - Binici dizginleri yüzük parmak ile küçük parmak arasında tutmalı, başparmağı üstte kapalı olmalıdır.

Dizginler nasıl kısaltılır - Binici her iki dizgiyi de sol elinde tutar, sağ elini istenen uzunluğa getirir ve ardından sol elini kaydırır. Binici dizginleri asla tamamen düşürmemelidir.

Binicinin kollarını vücudun geri kalanından bağımsız olarak kullanabilmesi önemlidir. Binici atı dizginlemek için kolları hareket ettirdiğinde, gövde ve omuzlar onu takip etmemeli, güçlü ve hareketsiz kalmalıdır. Biniciye ellerini dengede tutmayı öğretecek denge topu üzerinde bir egzersiz için bu Rehberin Isınma bölümündeki Bağımsız Eller alıştırmalarına bakın.



Doğru kol pozisyonu

Binici, vücudu hareket ettirmeden atı dizginlemek için kolu kullanabilmelidir.



Yanlış



Doğru



Doğru



Yanlış



Doğru el pozisyonu



Piyano eller

**Hatalar ve Düzeltme Tablosu – Binicinin Kol Pozisyonu**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltme</b>
Binicinin elleri dirsekleri düz ve çok aşağıda. Binicilerin elleri çok yukarda	Binicinin iki elinin küçük parmaklarını atın omuzlarına veya eyer yastığına koymasını sağlayın
Dirsekler çok geride	Binicinin üst kollarının yanlarına temas etmesini sağlayın
Binicinin piyano elleri vardır (avuç içinin aşağı bakması)	Binicinin iki elinin küçük parmaklarını atın omuzlarına veya eyer yastığına koymasını sağlayın Biniciye dondurma külahları tuttuğunu hayal etmesini söyleyin.



### **Binicinin Pozisyonu – Bacaklar**

Binicinin bacakları, kalçaları ve dizleri hafifçe bükerek atın belinin etrafından dolanmalıdır. Ayak parmakları doğrudan dizlerin altında olmalıdır. Binicinin bacaklarının doğru konumda olması için üzengi demirlerinin uygun uzunluğa ayarlanması gerekir.



Doğru bacak pozisyonu



Bacaklar çok ileride



Bacaklar çok geride



Üzengiler çok uzun



Üzengiler çok kısa

**Hatalar & Düzeltme Tablosu – Binicinin Bacak Pozisyonu**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltme</b>
Bacaklar çok ileride	<p>Sporcunun geriye yaslanmadan, düz oturduğundan emin olun.</p> <p>Binicinin bacağını, kalçasını seleden kaldırarak, geriye doğru hareket ettirerek ve doğru konuma yerleştirerek ayarlayın.</p> <p>Selenin oturmasını ve üzengi uzunluğunu kontrol edin</p> <p>Sporcunun kalçalarını sıkıyor ise kalça fleksörünü esnetin</p>
Bacaklar çok geride	<p>Sporcunun düz oturduğundan ve öne doğru eğilmediğinden emin olun</p> <p>Binicinin bacaklarını doğru konuma ayarlayın</p> <p>Selenin oturmasını ve üzengi uzunluğunu kontrol edin</p> <p>Binici alt bacağını germekte zorluk çekiyorsa baldırı esnetin</p>
Üzengi çok uzun veya çok kısa	<p>Üzengi demirlerini uygun uzunluğa ayarlayın, genellikle ayak bileği kemiğine değdirin</p>





## Binicinin Pozisyonu – Ayak



Ayak üzeninin çok içinde



Ayak üzeninin çok dışında

Ayak, ayak ucu üzenin içinde ve topuk aşağıda olacak şekilde ata paralel olmalıdır.

## Hatalar & Düzeltme Tablosu – Binicinin Ayak Pozisyonu

Hata	Düzeltme
Ayak parmaklarının öne çıkması	İç uyluğun eyere dayandığından ve dizlerin öne baktığından emin olmak için bacak pozisyonunu kontrol edin.
Topukların kalkması	Ayaklara yönelik bükme alıştırmaları yapın Binici ayaklarını esnetmekte zorluk çekiyorsa, baldırını esnetin Ayakları üzenin demirlerinin içinde tutun ve ağırlığı topukların üzerine bırakın



## **Binicinin Duruştaki Pozisyonu**



Durma anında at dikkatli, hareketsiz, düz ve dik durmalı ve ağırlığı dört (4) bacağına tamamina eşit olarak dağıtılmalıdır. (FEI)

Duruş, sporcunun sele ve bacaklarının uygun şekilde artırılmış hareketiyle atın ağırlığının arka tarafa kaydırılması ve atı yumuşak bir şekilde eliyle hareket ettirmesiyle elde edilir. (FEI)

Sporcu eyerde düz ve dik bir şekilde oturmalı, omuzları geride, çene yukarı ve sırt düz bir pozisyonda olmalıdır. Pozisyonu kontrol etmenin iyi bir yolu, binicinin sırtına bir terbiye kamçısı tutmaktır.

Sırta bir terbiye kamçısı yerleştirerek doğru pozisyonu öğrenmek



Kırbaçla terbiye vücut pozisyonu



**Yaygın Hatalar**



Omuzların öne doğru düşmesi



Sırtın kavisli olması



Duruş anında doğru pozisyon

**Hatalar & Düzeltme Tablosu – Binicinin Duruştaki Pozisyonu**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltme</b>
Duruşa geçiş sırasında binici geriye doğru yaslanır	Geçiş sırasında belden yukarı doğru germe hareketi yapın. Kaska bağlı bir ip varmış ve yukarı çekiliyormuş gibi davranın Merkezi vücut gücünü geliştirin
Duruşa geçiş sırasında binici ellerini, dirsekleri gövdenin arkasında olacak şekilde geri çeker.	İnce dizgin yardımlarını öğrenmek için binicinin dizginleri tutarak veya bir streç bantla bir top üzerinde geçişi uygulayın Bir topun üzerinde oturarak, daha ileri düzey biniciler geçişte kalça kemiklerini öne doğru atma alıştırmaları yapabilirler.
Binici duruş anında yerinde duramaz durumdadır	Biniciye kendisinin ve atın iyi bir konumda kaç saniye hareketsiz kalabileceğini saymasını sağlayın.



### **Binicinin Yürüyüşteki Pozisyonu**

Yürüyüş, her vuruş arasında eşit aralıklarla düzenli ve iyi işaretlenmiş dört (4) kez atılan bir tempodur. (FEI)

Yürüyüşte, binici vücut hizada olacak şekilde düz ve dik oturmalıdır. Kalçalar atın hareketini takip etmelidir. İleri, geri veya yana aşırı hareketlerden kaçınılmalıdır.





**Hatalar & Düzeltme Tablosu – Binicinin Yürüyüşteki Pozisyonu**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltme</b>
Binicinin vücudunun hizalı olmaması	Binicinin konumu için yukarıda listelenen düzeltmelerin aynısını kullanın
Binicinin kalçalarının yana hareket etmesi	<p>Bir yandan diğer yana hareket eden kalçalar için yukarıdaki egzersize bakın. Binicinin topun üzerine oturmasını sağlayın ve yana hareket etmek yerine kalça kemiklerini öne doğru çıkarmasını sağlayın</p> <p>Pelvis kemiğinin sabitliği için merkezi vücut gücünü geliştirin.</p>
Binicinin atın yürüyüşünden korkması	<p>Binici kendine güvenini geliştirene kadar bir at taşıyıcısı ve yan yürüyüşçüler kullanın</p> <p>Binici at üzerinde otururken rahat hissedene kadar ısınma egzersizlerini uygulayın</p> <p>Binicinin at ile antrenman alanında ve ahırda uygun gözetim altında etkileşime girmesine izin verin</p>



### **Binicinin Tırıs'taki Pozisyonu**

Tırıs, bir ivmelenme anı ile ayrılmış alternatif çapraz bacaklardan (sol ön ve sağ arka ve tersi) oluşan iki (2) vuruşlu bir tempodur. (FEI)

Tırısta, sporcu dış ön ayağı ileri doğru hareket ederken eyerden dışarı çıkar ve iç ön ayağı ileri doğru hareket ederken oturur. Bu, doğru bir tırıs oturuş pozisyonu olarak bilinir.





## **Sporcuya At Üzerinde Yerleşmenin Öğretilmesi**



Sporcuya beceriyi parçalara ayırarak, önce durma noktasında, sonra yürüme ve son olarak da tırsılayarak yerleşmeyi öğretiniz. Denge ve merkezi vücut gücünü geliştirmek için, sporcuya önce kulpu tutmasını, sonra ellerini uyluklara yerleştirmesini ve son olarak da ellerini kafasına yerleştirmesini öğretin. Binici, dizginleri dengelemek için ellerini kullanmadan at üzerinde yerleşebilmelidir.

### **Duruş anında yerleşme**



Kulpun tutulması



Eller uyluklarda



Eller baş üzerinde





**Yürüyüş Anında Yerleşme**



Kulpun tutulması



Eller uyluklarda



Eller baş üzerinde

**Tırıs Anında Yerleşme**



Lider / at bakıcısı ve yan yürüyüşçü ile



Lider / at tutucu ile birlikte



Bağımsız





**Hatalar & Düzeltme Tablosu – Sporcuya At Üzerinde Yerleşmenin Öğretilmesi**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltme</b>
Binicinin vücudunun hizalı olmaması	Binicinin konumu için yukarıda listelenen düzeltmelerin aynısını kullanın
Binicinin, yukarı ve aşağı hareketi anlamakta güçlük çekmesi Binicinin, çapraz hareketleri anlamakta güçlük çekmesi	Duruşta yerleşme alıştırmaları yapın ve tırıs geçmeden önce yürütün Yerleşme ritmini geliştirmek için 1-2, 1-2 (veya yukarı - aşağı, yukarı - aşağı deyin) Önce yürüyüşte pratik yapın
Binicinin yerleşme anında pozisyonunu koruyamaması	Merkezi vücut gücünü geliştirin Merkezi bacak gücünü geliştirin Binici, bağımsız bir şekilde kulpu tutacak kadar güçlü olana kadar eyerin omzuna tutunmasını sağlayın

**Binicinin Oturarak Tırıs Anındaki Pozisyonu**

Oturuk tırıs tekniğinde, sporcu esnek bir sırt ile atın hareketini takiben eyerde kalır.





**Hatalar & Düzeltme Tablosu – Binicinin Oturarak Tırıs Anındaki Pozisyonu**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltme</b>
Binicinin vücudunun hizalı olmaması	Binicinin konumu için yukarıda listelenen düzeltmelerin aynısını kullanın
Binicinin, atın hareketini takip etmekte güçlük çekmesi	Binicinin sırtındaki esnekliği geliştirmek için yukarıda listelenen kavisli ve düz sırt egzersizini uygulayın
Binicinin sıkı bir şekilde oturmadan zıplaması Binicinin başını sallaması	Merkezi vücut gücünü geliştirin Güçlü bir pozisyonu korumak için top üzerinde zıplama alıştırmaları yapın
Binicinin ellerinin sarsılması	Yukarıdaki Beden Farkındalığı bölümünde listelenen bağımsız eller için listelenen egzersizleri yapın Binicinin ellerini sabitlemek için sele kayışını veya kulpunu tutmasını sağlayın

**Binicinin Dört Nala Gidiş Anındaki Pozisyonu**

Dörtnala gidiş, örneğin ayak sesinin aşağıdaki gibi olduğu üç (3) vuruşlu bir tempodur: sol arka, sol çapraz (aynı anda sol ön ve sağ arka), sağ ön, ardından bir sonraki adım başlamadan önce dört (4) ayak havada asılıyken yaylanma hareketini yapın. (FEI)

Özel Olimpiyatlarda kullanılan temel terbiye testlerinde, at, arenada sağa doğru giderken veya sağa doğru daire çizerken sağda (sağ ön bacak önde) ve sol önde (sol ön bacak) sola dörtnal yaparken. Binici, sağ ve sol dörtnal için doğru yardımları vermeyi öğrenmelidir. Atın dörtnaldan ayrılmak için kendi kullandığı teknikleri öğrenmek için at sahibi veya profesyonel bir eğitmen ile birlikte çalışın.







**Hatalar & Düzeltme Tablosu – Binicinin Dört Nala Gidiş Anındaki Pozisyonu**

Hata	Düzeltme
Binicinin vücudunun hizalı olmaması	Binicinin konumu için yukarıda listelenen düzeltmelerin aynısını kullanın
Binicinin, atın hareketini takip etmekte güçlük çekmesi	Binicinin sırtındaki esnekliği geliştirmek için yukarıda listelenen kavisli ve düz sırt egzersizini uygulayın
Binicinin sıkı bir şekilde oturmadan zıplaması Binicinin başını sallaması	Merkezi vücut gücünü geliştirin Güçlü bir pozisyonu korumak için top üzerinde zıplama alıştırmaları yapın

**Dizginleme Yardımları**

Binici, kolu doğru konumda tutarak dizgin desteklerini bağımsız olarak kullanmalıdır. Bağımsız eller geliştirmeye yönelik egzersizler için bu rehberin Isınma bölümüne ve binicinin dizginleri yardımcılarına almasına olanak tanıyan vücut ve kol pozisyonu için Binicinin Pozisyonu bölümüne bakın.



**Hatalar & Düzeltme Tablosu – Dizginleme Yardımları**

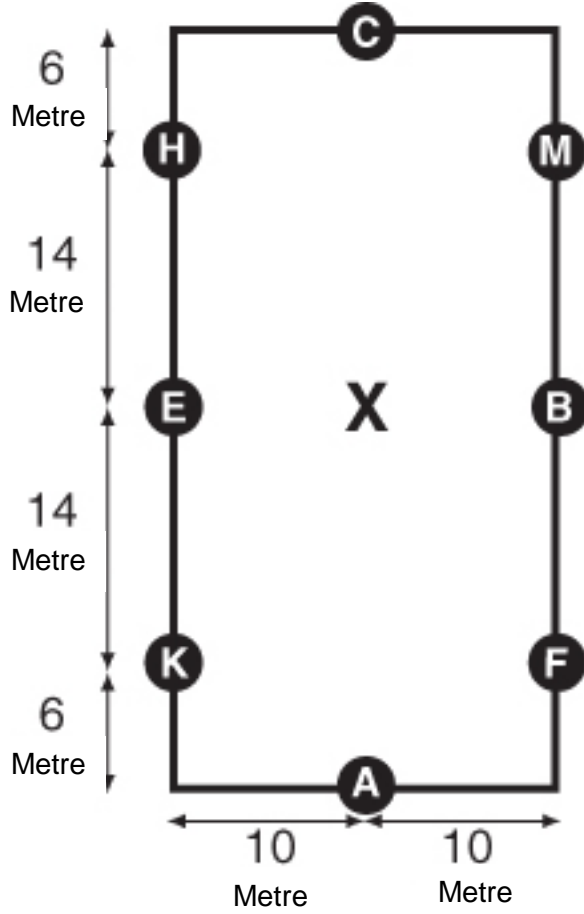
Hata	Düzeltme
Binicinin vücudunun kolunu takip etmesi Binicinin dizginleri kullanmakta güçlük çekmesi	Binici, kolları bağımsız olarak hareket ettirmeyi öğrenene kadar dizginler için bir streç bant kullanarak, bir topun üzerinde oturan binici ile dizgin yardımcılarına alıştırmaları yapın



### **At Terbiye Arenası**

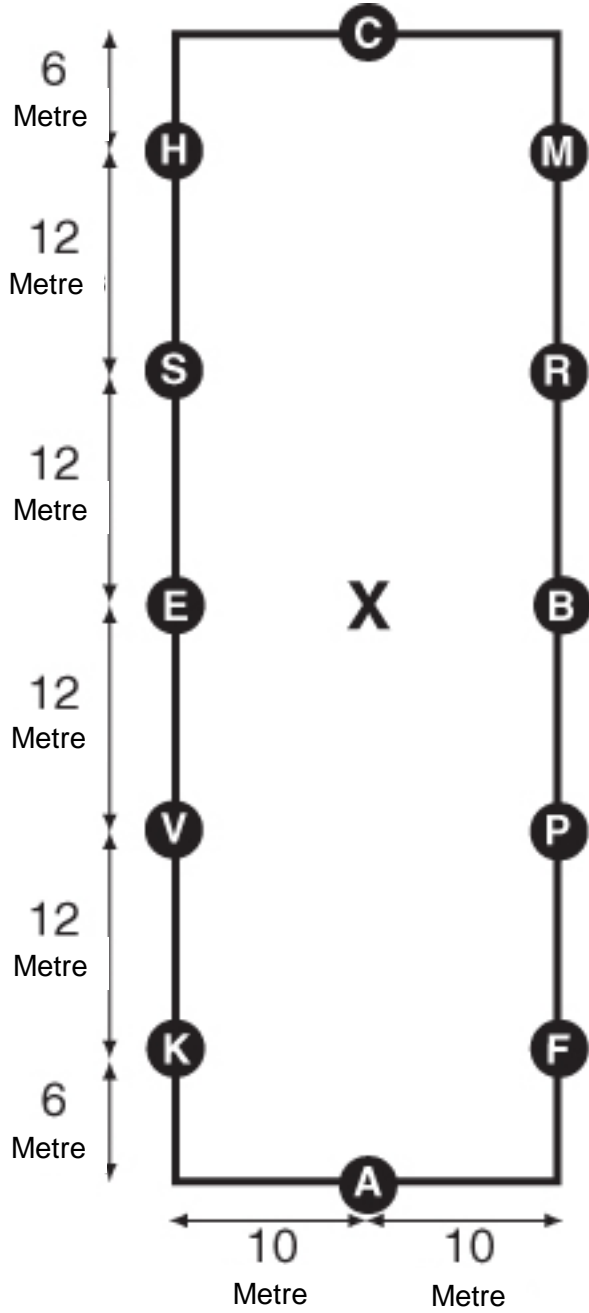
At terbiyesi yapan biniciler, hem küçük hem de büyük arenaların geometrisine aşina olmalıdır. Özel Olimpiyatlar terbiye testlerinin çoğu küçük arenada yapılır, ancak sporcular bazen büyük arenada antrenman yapabilir veya yarışabilirler. Terbiye testlerini doğru bir şekilde yapabilmek için, sporcunun her hareketi arenaya nasıl yerleştireceğini bilmesi gerekir.

#### **Küçük At Terbiye Arenası Ölçüleri (20 metre X 40 metre)**





**Büyük At Terbiye Arenası Ölçüleri (20 metre X 60 metre)**





### Hareketlerin Yürütülmesi

Bir at terbiyesi müsabakasında, sporcu, arenada belirli harflerde gerekli hareketlerle, önceden belirlenmiş bir teste katılır. Sporcu antrenman yaparken her zaman bireysel hareketlerin geometrisini mükemmelleştirmeye çalışmalı ve bunları tam olarak uygulamalıdır.

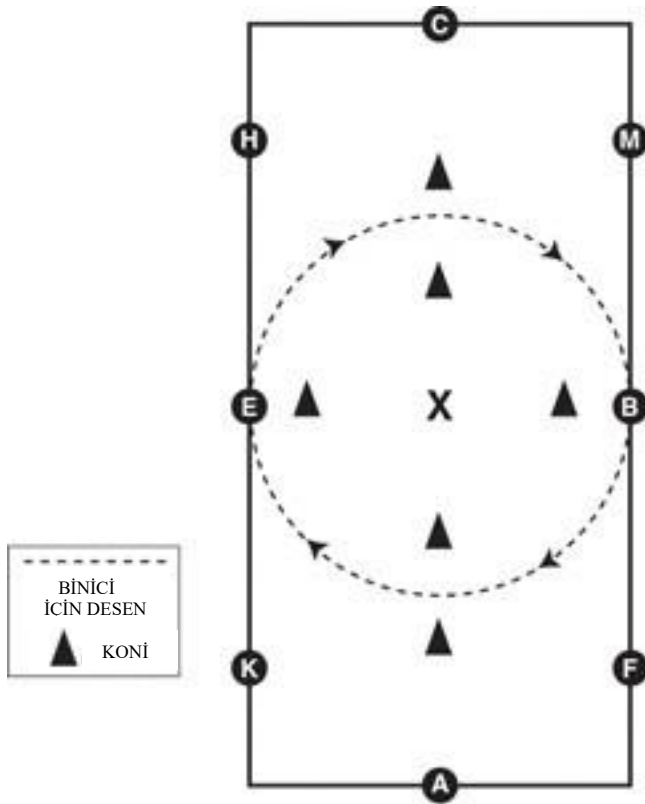
Sahada belirli bir noktada gerçekleştirilmesi gereken bir harekette, atın harfe çaprazdan veya dik bir noktadan yaklaştığı geçişler hariç, sporcunun vücudunun bu noktanın üzerinde olduğu anda yapılmalıdır. Harfler önceden konumlandırılmıştır. Bu durumda, atın geçişte düz olması için, burnu harfin üzerine ulaştığında geçişler yapılmalıdır. (FEI)

### Küçük arenada B ve E arasında 20 Metrelik Daire

B ve E arasındaki 20 metrelik daire 4 dönüş noktasına sahip olmalıdır:

- 1- B
- 2- Merkez çizgide, X'e 10 metre
- 3- E
- 4- Merkez çizgide, X'e 10 metre

Her dönüş noktasında 2 koni ayarlamak faydalıdır. Sporcu koniler arasında gitmeli ve bir sonraki sıra setine doğru eğimli bir çizgiyi izlemelidir.





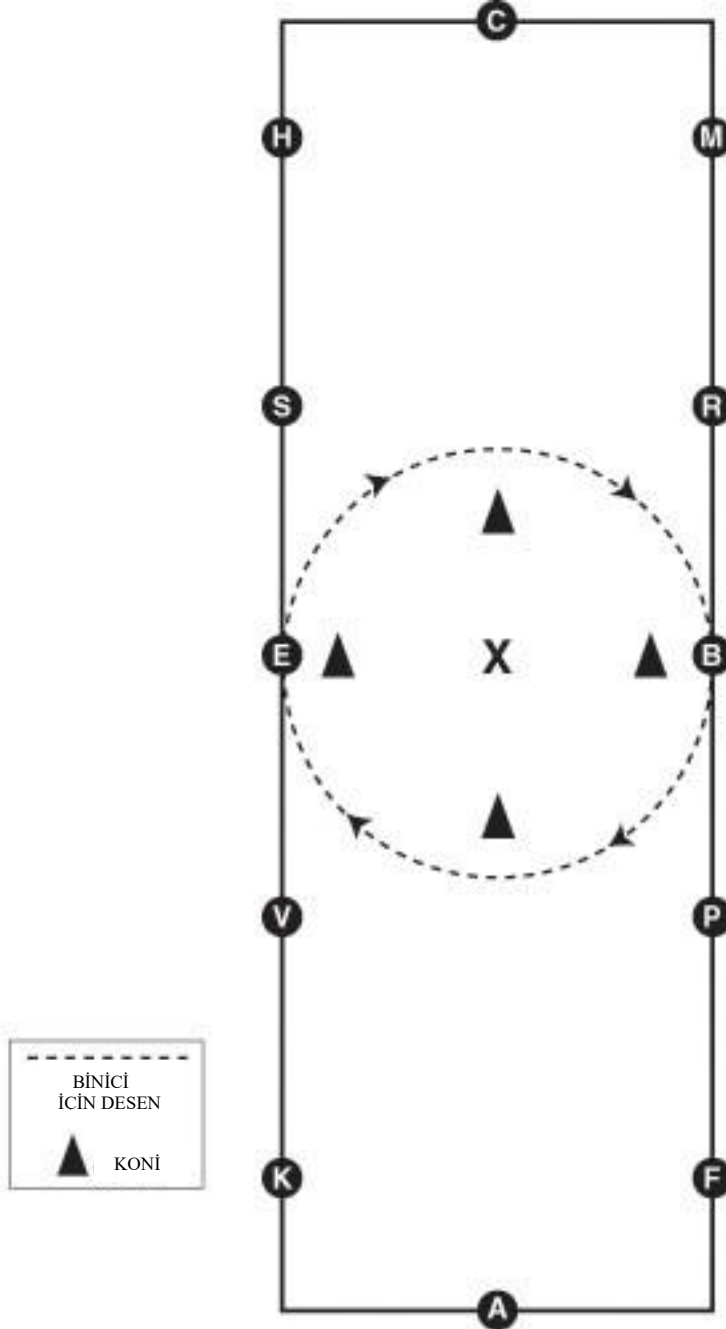


### Büyük arenada B ile E arasında 20 MetreLİ Daire

B ve E arasındaki 20 metrelik daire 4 dönüş noktasına sahip olmalıdır:

- 1- B
- 2- Merkez çizgide, X'e 10 metre
- 3- E
- 4- Merkez çizgide, X'e 10 metre

Her dönüş noktasında 2 koni ayarlamak faydalıdır. Sporcu koniler arasında gitmeli ve bir sonraki sıra setine doğru eğimli bir çizgiyi izlemelidir.





## Özel Olimpiyatlar Binicilik Antrenörlük Rehberi Binicilik Becerilerini Öğretme

### Hatalar & Düzeltme Tablosu – B ve E Arasında 20 Metrelik Daire

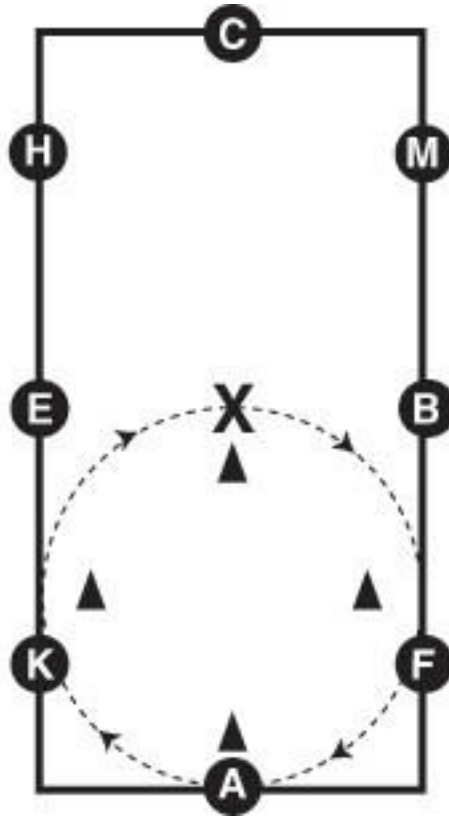
Hata	Düzeltme
Dairenin çok küçük olması	Çemberin dört dönüş noktasının her birine koniler yerleştirin
Dairenin yuvarlak olmaması	

### Küçük arenada A veya C'de 20 Metrelik Daire

Küçük arenada A veya C'de 20 metrelik daire 4 dönüş noktasına sahip olmalıdır:

- 1- A veya C
- 2- Ray üzerinde, köşeden 10 metre
- 3- Merkez çizgide, X noktasında
- 4- Ray üzerinde, köşeden 10 metre

Her dönüş noktasında 2 koni ayarlamak faydalıdır. Sporcu koniler arasında gitmeli ve bir sonraki sıra setine doğru eğimli bir çizgiyi izlemelidir.



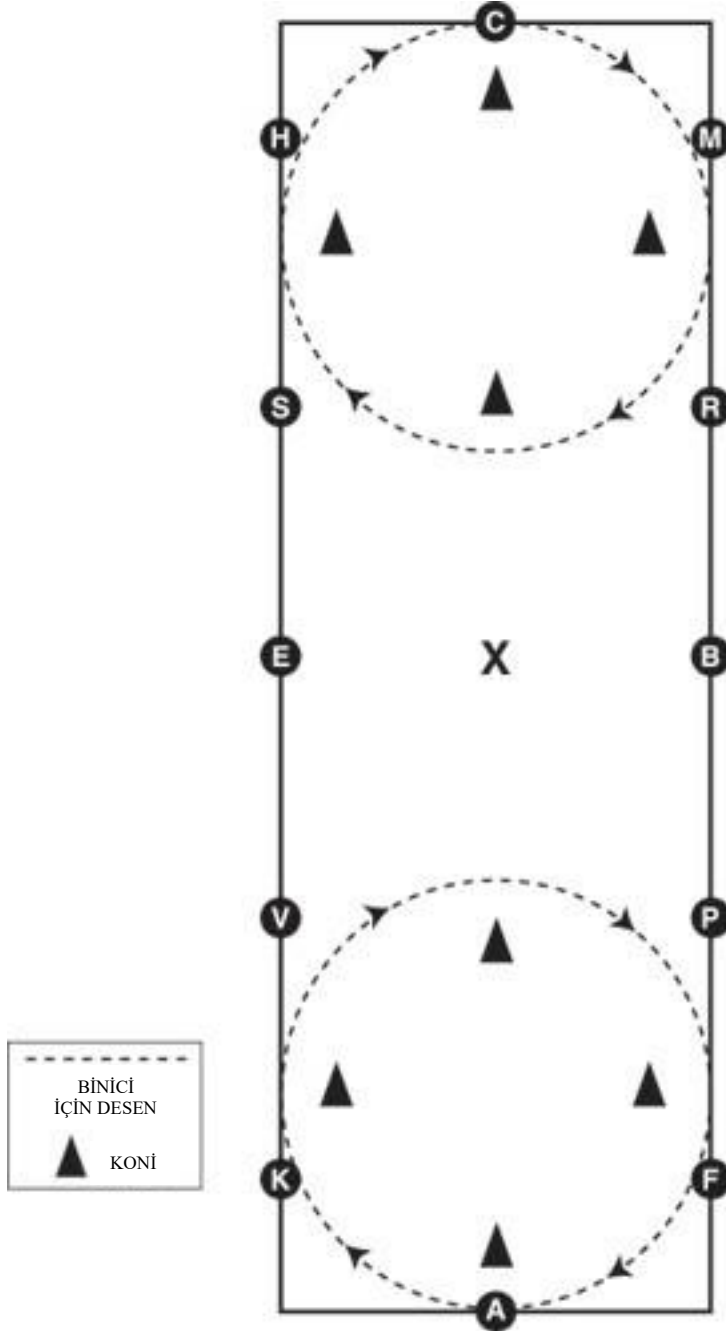


### **Büyük arenada A veya C'de 20 Metre Daire**

A veya C'de 20 metrelik daire 4 dönüş noktasına sahip olmalıdır:

- 1- A veya C
- 2- Ray üzerinde, köşeden 10 metre
- 3- Merkez çizgide, A veya C'ye 20 metre
- 4- Ray üzerinde, köşeden 10 metre

Her dönüş noktasında 2 koni ayarlamak faydalıdır. Sporcu koniler arasında gitmeli ve bir sonraki sıra setine doğru eğimli bir çizgiyi izlemelidir.



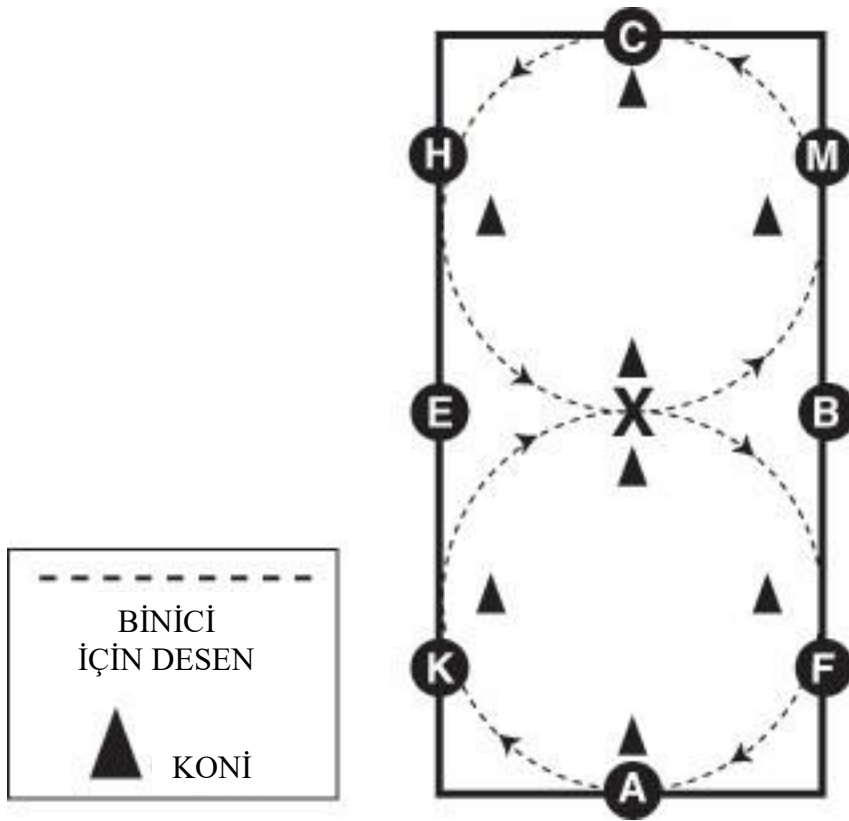


**Hatalar & Düzeltme Tablosu – A veya C’de 20 Metre Daire**

Hata	Düzeltme
Dairenin çok küçük olması Dairenin yuvarlak olmaması	Çemberin dört dönüş noktasının her birine koniler yerleştirin

**Küçük arenada Şekil 8**

Şekil 8, iki dairedir. Küçük arenada uygulandığında, Şekil 8, X noktasında C de 20 metrelik bir daire ile kesişen A noktasında 20 metrelik bir dairedir.





Hatalar & Düzeltme Tablosu – Küçük arenada şekil 8

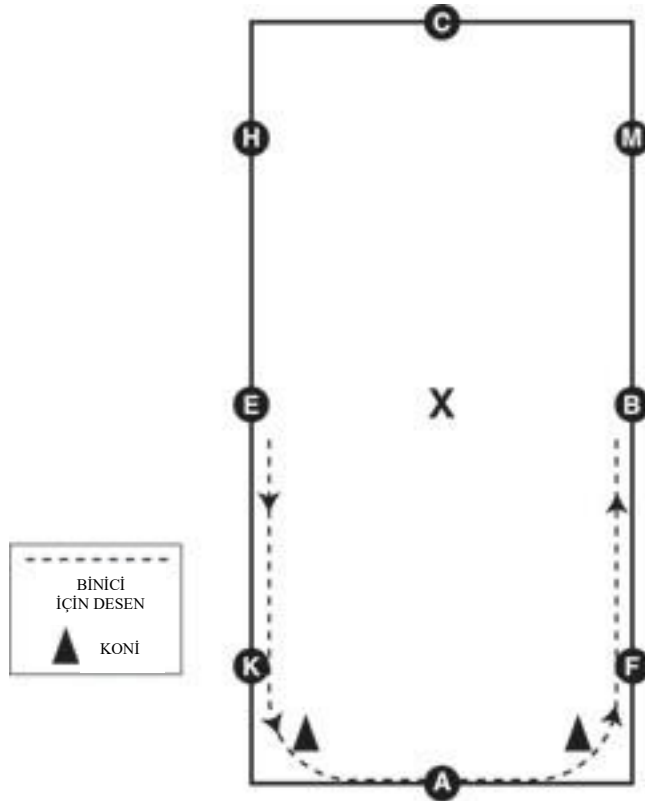
Hata	Düzeltme
Dairelerin doğru çizilmemesi	Çemberin dört dönüş noktasının her birine koniler yerleştirin A ve C'deki çemberleri birbirinden ayırarak çalışın

**Köşelerde Binicilik**

Köşelerde binme, terbiye binicileri için çok önemli bir beceridir. Köşeler, yaklaşan hareketlere hazırlanmak için kullanılır.

Köşelere bir yay çizilerek binişe devam edilmelidir. Özel Olimpiyatlar binicileri için köşelerdeki viraj, 10 ila 20 metrelik bir dairenin kıvrımı arasında olabilir.

Köşeden 3 metre uzağa bir koni yerleştirmek yararlı olabilir. Köşelerde binişe devam etmek için sporcu koni ile köşe arasına girmelidir.





**Hatalar & Düzeltme Tablosu – Köşelerde Binicilik**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltme</b>
Sporcunun köşelerde sürüşü gerçekleştirilememesi	Köşeden 3 metre içeriye bir koni yerleştirin ve sporcunun koni ile köşe arasında dolaşmasını sağlayın

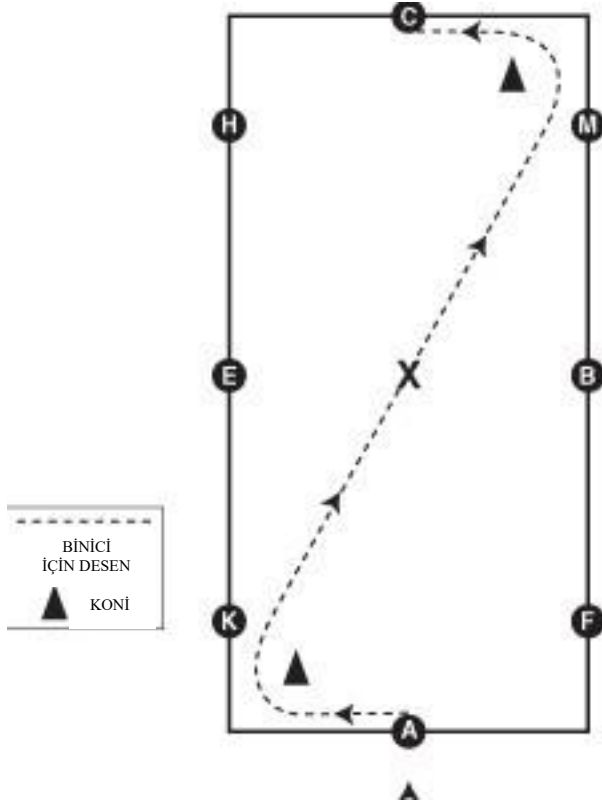


## Çapraz Biniş

Arena boyunca çapraz binişi gerçekleştirmek için, sporcunun önce köşeye gitmesi gerekir.

Binici, atın burnu ile belirtilen harfe yaklaştığında rayı kapatacaktır.

Binici, atı arenanın karşı tarafında belirtilen harfe doğru düz bir çizgide yönlendirecek ve atın burnu harfe yaklaştıkça yan tarafa ulaşmış olacaktır.



## Özel Olimpiyatlar Binicilik Antrenörlük Rehberi

### Binicilik Becerilerini Öğretme



#### Hatalar & Düzeltme Tablosu – Çapraz Biniş

Hata	Düzeltme
Binicinin çapraz binişe erken veya geç başlaması	Çapraz binişe başlamadan önce sporcunun köşeye gittiğinden emin olun. Yolu göstermek için gereken yerlere koniler yerleştirin.
Binicinin arenanın yanlış yerinde çapraz binişe başlaması ve köşelerde sürüşe devam etmemesi	Binicinin çapraz çizginin sonundaki harfe doğru baktığından emin olun. Yolu göstermek için gereken yerlere koniler yerleştirin.
Çapraz çizgilerin düz bir çizgi olmaması	Binicinin gidiş yönüne odaklandığından emin olun. Yolu göstermek için gereken yerlere koniler yerleştirin.

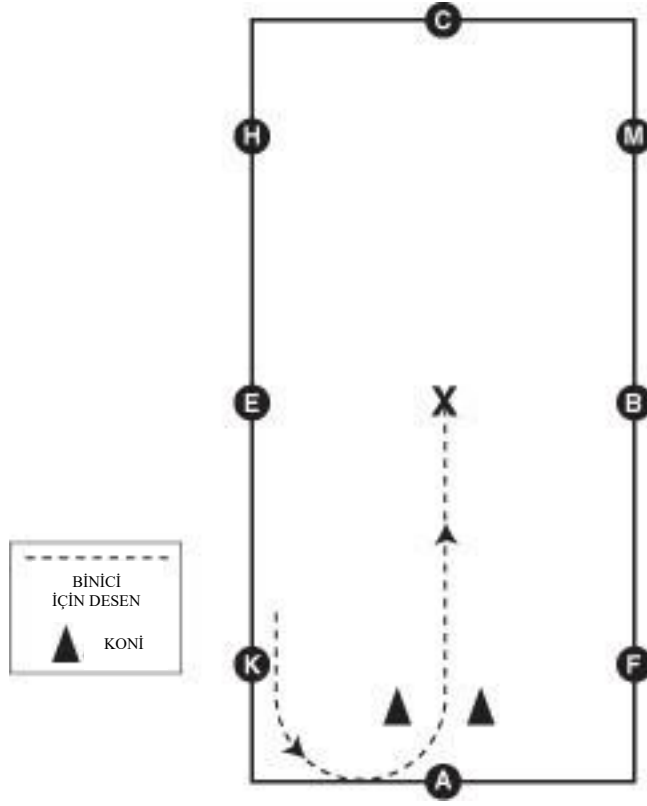


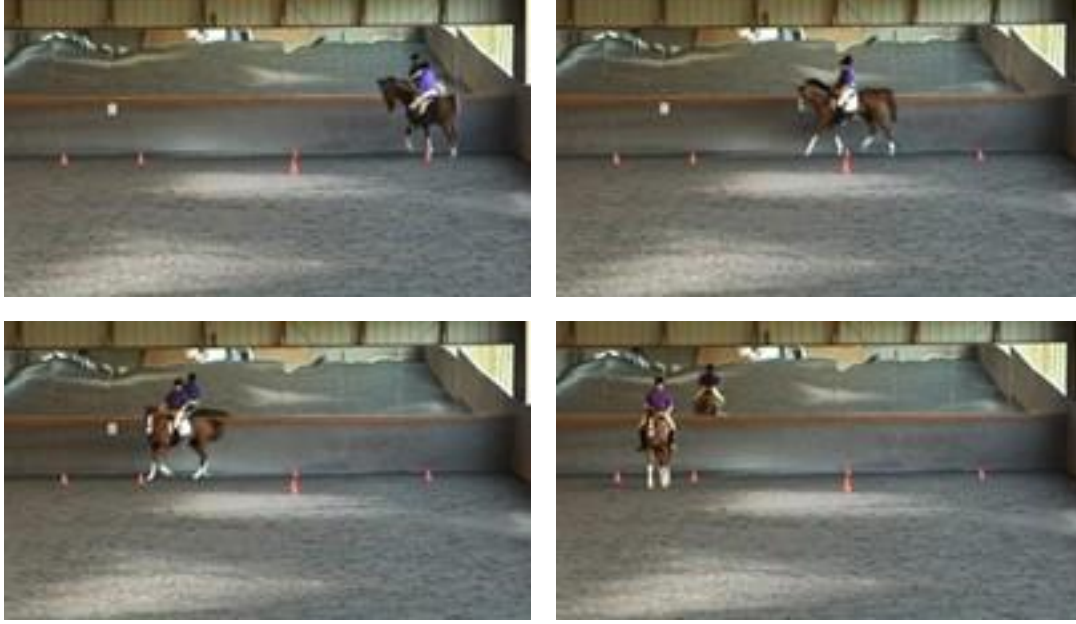


### Merkez Çizgiye Dönüş

Merkez çizgiye dönmek için, sporcu önce köşeye gitmelidir. Merkez çizgiye dönüş, köşeden 10 metre sonra başlamalıdır, böylece at merkez çizgisinde düz bir pozisyon alacaktır.

Biniciye merkez çizgiye dönüşü öğretmek için, merkez çizgisinin her iki tarafına A'dan yaklaşık 5 metre uzaklıkta koniler yerleştirin. Binici, arenanın kısa tarafındaki rayı kapatmalı ve konilerin arasından geçmelidir.





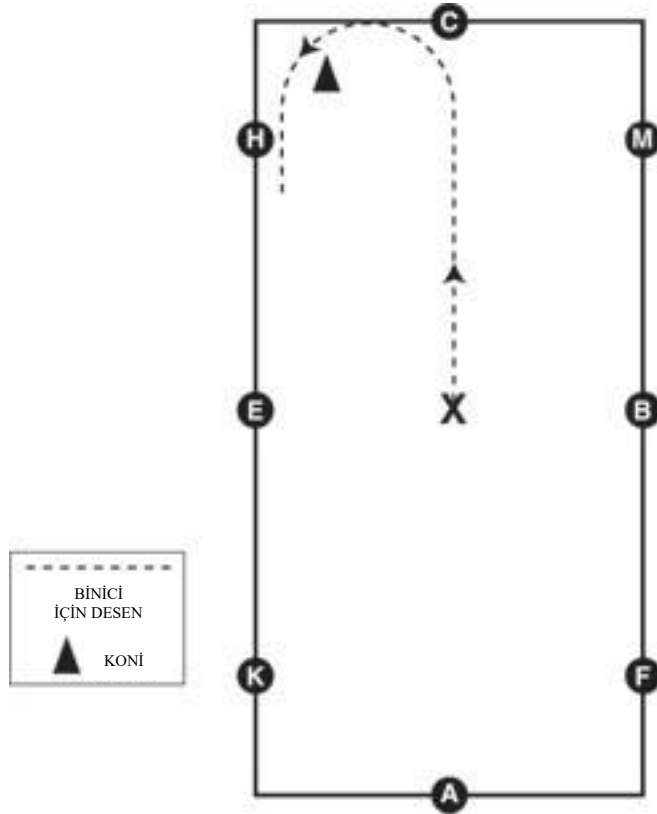
**Hatalar & Düzeltme Tablosu – Merkez Çizgiye Dönüş**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltme</b>
Binicinin erken veya geç dönerek merkez çizgiyi kaçırmaması	Sporcunun köşeye gittiğinden emin olun. Yolu göstermek için gereken yerlere koniler yerleştirin



### Merkez Çizgisinden Çıkış

Merkez çizgisinden çıkış için, sporcu A'ya doğru düz bir çizgi hizasında sürüşü yapar ve arenanın bitiminden hemen önce 10 metrelik bir yayda sağa veya sola dönerek köşeden geçer. Köşeden 3 metre uzağa bir koni yerleştirir. Sporcu koni ile köşe arasında gitmelidir.





**Hatalar & Düzeltme Tablosu – Merkez Çizgisinden Çıkış**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltme</b>
Binicinin erken veya geç dönerek köşeye girmemesi	Sporcunun merkez çizgiden aşağıya doğru gittiğinden emin olun. Yolu göstermek için gereken yerlere koniler yerleştirin.



## Selamlama

Bir (terbiye) testi, A noktasındaki giriş ile başlar ve testin sonunda, at ileri doğru hareket eder etmez selamdan sonra sona erer. (FEI)

Sporcular selamda dizginleri bir (1) ellerinde tutmalıdır. (FEI)

Selam sırasında başını salladığında at üzerinde duramayan sporcu için, selam sırasında birinin arkasından bir terbiye kamçısı tutması yararlıdır.



Sporcular selamı denge topunda veya at üzerinde çalışabilirler.





**Hatalar & Düzeltme Tablosu – Selamlama**

Hata	Düzeltme
Binicinin dengede duramaması	Bir topun üzerinde oturan binici ile selamlama alıştırmaları yapın. Binici, kolunu hareket ettirirken, başını sallayarak düz vücut pozisyonunu koruyana kadar arkaya bir kamçı yerleştirin. Merkezi vücut gücünü geliştirin
Binicinin her iki dizini de bir eline yerleştirme de zorlanması	Her iki dizgiyi de bir ele koyma, selam verme ve dizginleri iki ele geri verme hareketini uygulayın. Bu, iniş uygulamasında da kullanılabilir.

**Geçiş – Yürüyüşten Duruşa**

Yürüyüşten duruşa geçiş, atı yumuşak bir şekilde bir el ile kontrol ederken, binici koltuğunun ileriye doğru bir hareketidir. Yeni başlayan biniciler için bu kavramı anlamak çok zor olabilir, bu nedenle sporcuya atı durdurmak için dizginleri geri çekmesi talimatı verilmelidir. Sporcu, kollarını yerinden oynatmadan bunu nazikçe yapmalıdır.



Duruşa geçerken doğru pozisyon



**Yaygın Hatalar**



Eller çok yukarda



Binicinin arkaya yaslanması



Binicinin öne doğru eğilmesi

**Hatalar & Düzeltme Tablosu – Yürüyüşten Duruşa Geçiş**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltme</b>
Binicinin dizginleri çok fazla geri çekmesi ve dirseklerin vücudun arkasına gitmesi.	Binicinin dizginleri kısaltmasını sağlayın.
Atın durmaması	Yardımcı olmak için bir yardımcının atla yürütmesini sağlayın





### **Geçiş – Tırıstan Yürüyüşe**

Tırıstan itibaren, sporcu yürümeye geçişten önce birkaç adım oturmalıdır. Bu geçişi bir top üzerinde uygulamak faydalıdır. Unutmayın - tırıstan yürümeye geçiş, yürüyüşten durmaya geçişte olduğu gibi ileriye doğru bir hareket olmalıdır.



### **Hatalar & Düzeltme Tablosu – Tırıstan Yürüyüşe Geçiş**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltme</b>
Binicinin geçişten önce oturmakta zorluk çekmesi	Bir top üzerinde hareket alıştırmaları yapın



### **Serbest Yürüyüş**

Serbest yürüyüş, atın başını, boynunu alçaltması ve uzatması için tam bir serbestliğe izin verildiği bir gevşeme hızıdır. (FEI)

Serbest yürüyüş sırasında, binici dizginleri uzatmak zorunda olsa bile, atı kontrol etmek için her zaman yeterli teması sürdürmelidir.



### **Hatalar & Düzeltme Tablosu – Serbest Yürüyüş**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltme</b>
Binicinin atı yönlendirememesi	Binici, at üzerinde daha yetkin hale gelene kadar dizginleri biraz kısaltın



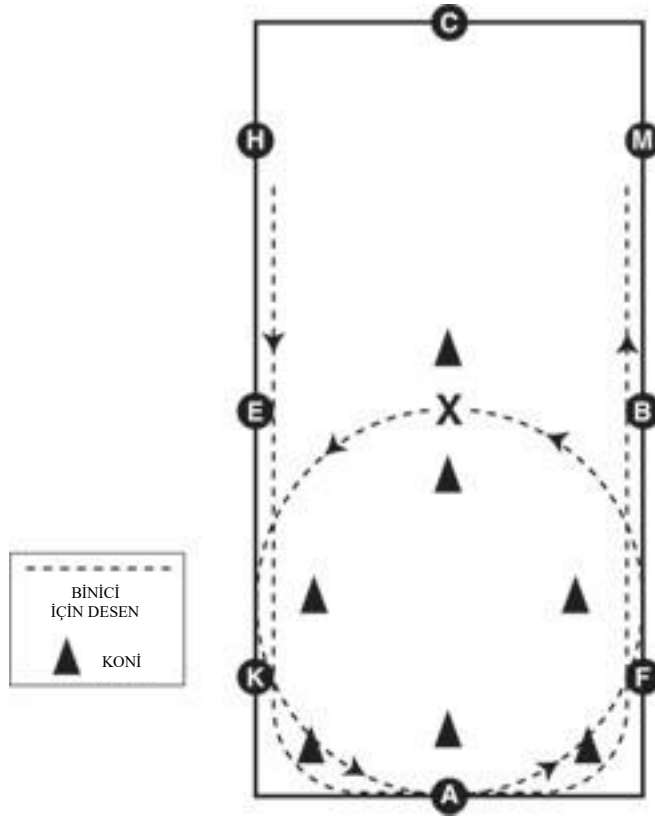
### Antrenman Egzersizleri

Bir terbiye testi, arenada belirli harflerle yapılan geçişler ve hareketlerle, farklı yürüyüşlerde birbiri ardına birlikte devam eden bir dizi harekettir. Sporcular her zaman doğru rakamlardan geçmek için çabalamalıdır. Bu, saatler süren pratik ve birçok antrenman gerektirir. Başlamak için iki hareket seçin ve sporcunun bunları sırayla sürmesini sağlayın. Arenadaki hareketleri belirli harflerle yerleştirin. Bu bölümün başlarında, binicinin her hareketi gerçekleştirmesine yardımcı olmak için arenada konilerin kullanımını tartışın. Daha sonra, konileri binicinin hareketleri birleştirmesine yardımcı olacak şekilde ayarlayabilirsiniz. Aşağıdaki egzersiz, bir antrenman örneğidir.

### Antrenman Egzersizi - C'de 20 Metrelik Dairenin İçinde ve Dışında Köşelere Doğru Sürmek

Bir daire etrafında yapılan ve viraj alma arasındaki farkı vurgulamak için aşağıda bir antrenman örneği verilmektedir. Her köşeye, birbirinden 3 metre uzaklıkta bir koni yerleştirin. Koniler ayrıca 20 metrelik dairenin dönüş noktalarında da ayarlanabilir.

- Koni ile köşe arasında gidip arenanın uzun tarafından düz bir şekilde köşeye doğru ilerleyin
- A noktasında, köşelerdeki konilerin içine giderek 20 metrelik bir daire çizin.
- A noktasındaki çemberin tamamlanmasından sonra, koni ile köşe arasından geçerek bir sonraki köşeye gidin.
- Arenanın uzun tarafından aşağı doğru devam edin.





### **Antrenman Egzersizleri – Merkez Çizgiye Dönüş**

Merkez çizgiye dönüş alıştırmaları yapmak için, sporcu merkez çizgiye dönmeden önce köşede 10 metrelik bir daire çizebilir. Bu alıştırma ile binici, çok erken veya çok geç değil de tam olarak merkez çizgisine dönmeyi öğrenebilir.





### **At Terbiyesi Testi Binişi**



Bir terbiye testine hazırlanırken, biniciler öncelikle doğruluk üzerine yoğunlaşarak hareketlere ayrı ayrı çalışmalıdır. Binici her bir figürü belirtilen yürüyüş şekli ve harfle gerçekleştirebildiğinde, terbiye testinin bazı kısımlarına başlayabilir ve son olarak tüm parçaları tam bir testte birleştirebilir.

### **Grup ile Biniş**

Derslerde ve müsabakada, genellikle grupla biniş yapmak gerekir. Güvenlik için binici, atının burnu ile öndeki atın kuyruğu arasında at uzunluğunda bir mesafe bırakmalıdır.

İlk başta, liderlerin atlar arasındaki mesafeyi kontrol etmeleri yararlıdır.



Yürüyüş



## Özel Olimpiyatlar Binicilik Antrenörlük Rehberi Binicilik Becerilerini Öğretme



Tırıs

Sporcu ilerledikçe arenada daha deneyimli bir binici ile binebilir. Güvenlik için, sporcu yardımsız binme becerisine ve güvenine sahip olana kadar bir lider yakın olmalıdır.





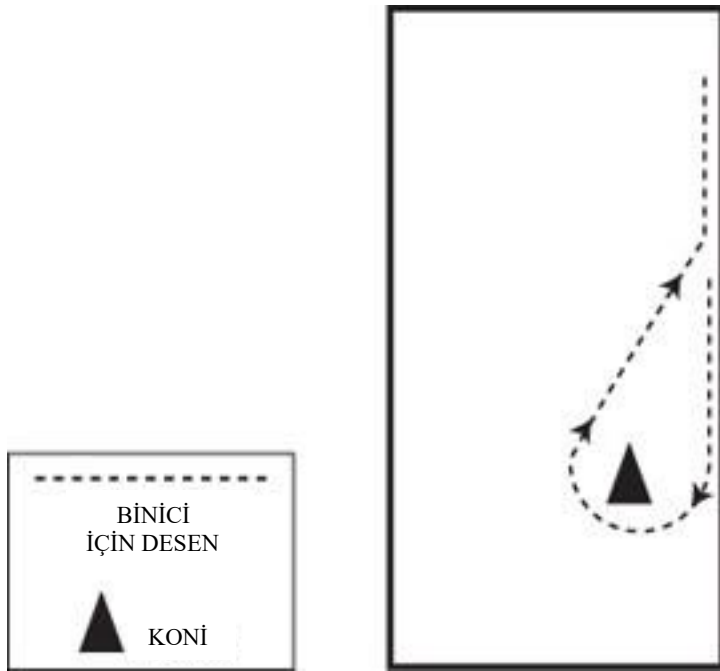
## Ters Yarım Daire



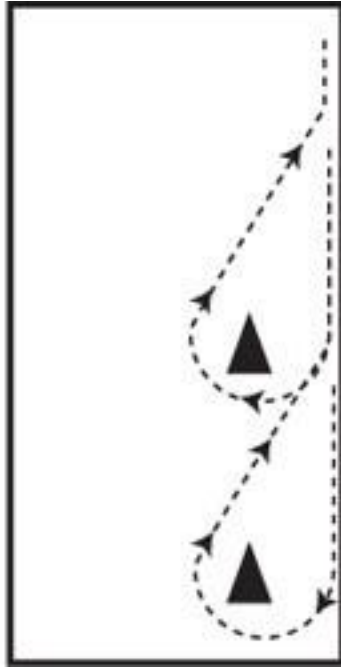
Ters yarım daire çalışması, çoğunlukla eşit sınıflarda veya birkaç sporcu aynı anda binerken kullanılacak bir harekettir. Şekil, arenanın merkezine doğru yarım daire ve ardından raya doğru düz bir çizgidir. Yarım dairenin yayı genellikle 5 ile 10 metre arasındadır. Binicinin hem yarım daireyi hem de düz çizgiyi tamamlaması önemlidir.

Binicinin bir lideri yoksa, arenada başka atlar olmadan geri dönmek için önce yarım daire şeklinde binişi öğrenmelidir. Daha sonra, atlar arasında güvenli bir mesafe bırakarak pratik yapmak için deneyimli bir binicinin sporcu ile birlikte hareketi yapması yararlıdır.

Bir sporcu kendini geliştirdiğinde ve at üzerinde iyi bir kontrole sahip olduğunda, arenada diğer atlarla birlikte güvenli bir şekilde binebilir ve bir at gösterisinde antrenör veya hakem tarafından istenebilecek herhangi bir düzeni uygulayabilir.



Bir biniciyle tersine yarım daire çalışması



İki biniciyle tersine yarım daire çalışması







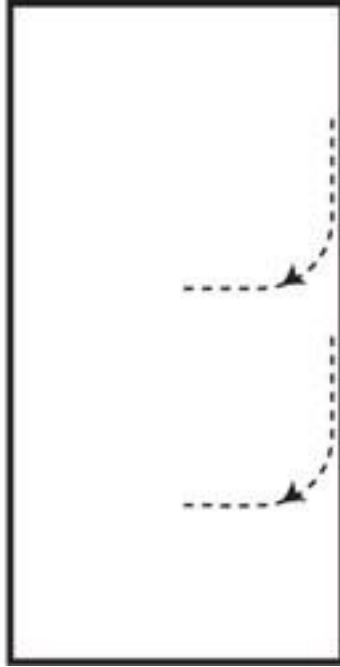
**Hatalar & Düzeltme Tablosu – Ters Yarım Daire**

Hata	Düzeltme
Binicinin modeli uygulayamaması	Yolu göstermek için gereken yerlere koniler yerleştirin

**Sıraya Dönüş**

Arenanın ortasında sıraya girme esnasında, sporcu diğer atlardan haberdar olmalı ve güvenli bir mesafede durmalıdır. Bu hareket, müsabakalarda eşitlik gibi grup derslerinde kullanılacaktır.

Binicinin bir lideri yoksa, önce arenada başka atlar olmadan sıraya girmek için sıra dönüşünü öğrenmelidir. Daha sonra, atlar arasında güvenli bir mesafe bırakarak pratik yapmak için deneyimli bir binicinin sporcu ile birlikte hareketi yapması yararlıdır. Sporcunun doğru bir şekilde dönmesine ve sıraya girmesine yardımcı olmak için, bir kişi arenanın ortasında durmalıdır. Sporcu, dönüş sırasında o kişiye bakmalı ve diğer atlarla aynı hizada kişinin önünde durmalıdır.





**Hatalar & Düzeltme Tablosu – Sıraya Dönüş**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltme</b>
Binicinin dönüşü çok geniş yapması ve merkeze doğru düz bir çizgide gitmemesi	Bir lider sporcuyla yürümelidir. Sporcunun durması gereken yerde bir kişinin durmasını sağlayın
Binicinin diğer atlarla mesafe bırakmakta güçlük çekmesi	Bir lider sporcuyla yürümelidir. Deneyimli bir binicinin sporcu ile hareketi gerçekleştirmesini sağlayın
Binicinin atı durma konumunda tutmakta güçlük çekmesi	Bir liderin atın kafa tarafına gelmesini sağlayın Yakında başka atlar olmadan duruş pratiği yapın



## **Batı Tarzı**

### **Ekipmanlar**

Tüm ekipmanlar, hem ata hem de biniciye uygun şekilde olmalıdır. Antrenman ve rekabet için, eyer temiz ve iyi durumda olmalıdır.



### **Sele**

Batı sele türü veya Avustralya eyeri Batı tarzları için uygundur. Emniyet üzengileri gereklidir.





### Dizgin

Bölünmüş veya Romel dizginleri olan Batı tarzı bir dizgin uygundur. Bir lidere ihtiyaç duyan sporcu için, dizgin üzerine veya altına bir yular takılmalıdır.



### Dizginleri tutmak

Bu Antrenörlük Rehberinin amaçları doğrultusunda, boyun dizginleme sırasında kullanılacak ayırık dizginlere odaklanacağız. Diğer dizgin türleri hakkında bilgi için, her bir stilin nasıl doğru şekilde kullanılacağına ve her at için hangi stilin uygun olacağına ilişkin talimatlar için bir uzmana danışın.

- Sporcunun dizginlerinde, işaret parmağı dizginler arasında olacak şekilde yalnızca bir eli olmalıdır.
- Eğilen el dirsekten bükülmeli ve sele boynuzunun hemen üstüne veya hafifçe önüne taşınmalıdır.
- Serbest elin birkaç şekilde konumu vardır:
  - Bacak üzerinde
  - Dümdüz binici tarafında
  - Dizginleri tutan el ile benzer pozisyonda dirsekten bükülmüş





#### Batı Tarzı Binicilik

Batı tarzı binicilik eşit binicilerin, yardımcıları ve atı etkileme yeteneklerine göre değerlendirilir. Atın performansı ile ortaya çıkan sonuçlar, binici tarafından kullanılan yöntemden daha önemli kabul edilmemelidir. Sporculardan seviyelerine uygun kalıplar ve yürüyüşler yapmaları istenecektir.



#### At Ustalığı

##### Kıyafet

Binicilik sınıfında, sporcu, güvenlik için topuklu botlar ve onaylı bir güvenlik kaskı dahil olmak üzere temiz, tam oturan kıyafet giymelidir. Kıyafetle ilgili özel düzenlemeler için Resmi Özel Olimpiyat Kurallarına bakın.





### Vücut Pozisyonu

Doğru binicilik, binicinin doğru vücut pozisyonu ile başlar. Doğru vücut pozisyonunu kontrol etmenin kolay bir yolu, düz çizgi testi yapmaktır. Kulaktan, omuzdan, kalçadan, ayak bileğinden topuğun arkasına düz bir çizgi ile yapılan kırbaçla bir hamle etkili olabilir.



### Alt vücut pozisyonu

- Binici selenin ortasına oturmalıdır.
- Alt bacak doğrudan dizin altında olacak şekilde dizlerde hafif bir bükülme olmalıdır.
- Topuklar ayak parmaklarından aşağıda olmalıdır.
- Çizme, üzengi içindeki ayak topuğunun değdiği yerden topuğa kadar üzengi içindedir.
- Uyluk, diz ve üst baldırın atla temas halinde olması gerekir.



### Üst vücut pozisyonu

- Sırt, dik ve rahat olmalıdır
- Omuzlar geride ve düz olmalıdır.
- Üst kol, gövde ile düz bir çizgide olmalıdır.
- Baş, çene hizasında ve gözler ileri bakmalı veya hafif hareket yönünde döndürülerek tutulmalıdır.





**Hatalar & Düzeltme Tablosu – At Ustalığı**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltme</b>
Sporcunun vücut pozisyonunu korumakta güçlük çekmesi	Merkezi vücut gücünü geliştirin.
Sporcunun, biniş sırasında dizginleri doğru tutmakta güçlük çekmesi	At durduğunda dizginleri tutmaya çalışın.



## At Ustalığı Modelleri



### At Ustalığı Modelleri

Biniciye uygun model onun beceri seviyesine göre belirlenir. Bazı biniciler yardımla veya yardım almadan yalnızca yürürken, diğerleri bağımsız olarak yürüebilir, koşabilir ve eğilebilir. Biniciler ilerledikçe, yürüyüşler ve çeşitli öğeler arasındaki geçişler dahil olmak üzere modeller daha karmaşık hale gelecektir.

## At Ustalığı

### Yardımlı Modeller

Sporcular, normal binicilik dersleri sırasında pek çok atçılık modelini uygulamalıdır. İlk olarak, bir liderin ata doğru modeli göstermesi için rehberlik etmesi gerekebilir. Sporcu kendine güvenirken, lider yakın durabilir ve sporcunun modelleri uygulama sırasında atı kontrol etmesine izin verebilir.



Yardımlı



Bağımsız







**Gösteride At Ustalığı Modelleri**

Batı At Ustalığı sınıfı, binicinin önceden belirlenmiş bir dizi manevrayı gerçekleştirme yeteneğini değerlendirmek için tasarlanmıştır. Binici, atı küçük yardımlarla yönlendirme, doğru vücut pozisyonunu koruma ve modeli hassas bir şekilde uygulama becerisine göre değerlendirilir.





## Özel Olimpiyatlar Binicilik Antrenörlük Rehberi Binicilik Becerilerini Öğretme

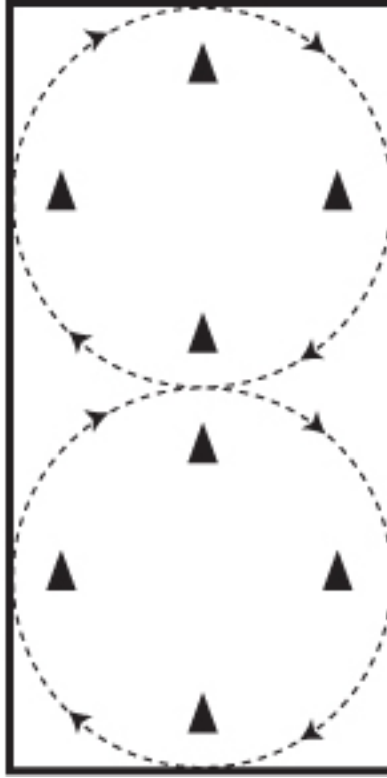
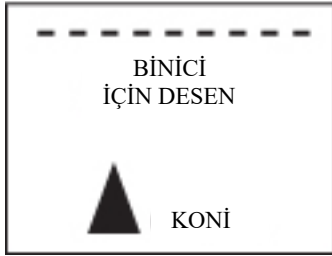
Sporculardan, bireysel olarak çalışılmış bir modelin unsurları olarak temel manevraları gerçekleştirmeleri istenecektir.

Bunlar şunları içerebilir:

- Düz veya kavisli bir çizgide yürüyüş, koşu veya eğim yapma
- Duruş
- Şekil 8 veya serpantin
- Yürüyüş veya koşuda daire çizme
- Kalçalar üzerinde geriye yaslanma veya dik durma

Biniciler, geçiş noktaları için koniler veya işaretleyiciler kullanarak önceden belirlenmiş modelleri ayrı ayrı çalışacaklardır.





## Özel Olimpiyatlar Binicilik Antrenörlük Rehberi Binicilik Becerilerini Öğretme



Katılımcılar daha sonra en az bir yönde bir grup olarak atlara bineceklerdir.



Sporcu, atı bu manevralar için yönlendirmeden önce at bu manevraları yapmak için eğitilmelidir. Antrenörün Batı tarzı binicilik için atını eğitme konusunda deneyimi yoksa profesyonel bir antrenöre danışılmalıdır.



### **Gösteri Sanatı**

Gösteri sanatında vurgu, sporcunun atı idare etme ve gösterme becerisi üzerinde olmalı ve güvenlik esas alınmalıdır. At, sadece gösteri ustasının yeteneğini gösteren bir destektir.



## Özel Olimpiyatlar Binicilik Antrenörlük Rehberi

### Binicilik Becerilerini Öğretme



#### Atın Sunumu

Gösteri sanatında atın görünümü ve ekibi değerlendirilir.

Atın bakımı - Atın görünüşü temiz olmalı, gözlerinin etrafı, kulakları, burnu, burun delikleri, bacak araları ve kuyruğu etrafı iyice fırçalanmalıdır. Yele, kuyruk, kakül ve püskülleri temiz ve birbirine dolaşmamış olmalıdır. Yukarıda bahsedilen süs eşyalarının kullanılması yasaktır..

Atın traş edilmesi - Yeleli kıvrımlı, örgülü veya bantlı olabilir. Kulakların içi traş edilebilir. Çene, bacaklar ve bacaklardaki uzun saçlar kesilmelidir.

Ekipman – Tüm ekipmanlar düzgün, temiz ve iyi durumda olmalıdır.





**Gösteri Sanatı Sınıfı**



İyi yerleştirilmiş yular



Zincirli yular



Yardım ile tutulan zincirli yular

## Özel Olimpiyatlar Binicilik Antrenörlük Rehberi

### Binicilik Becerilerini Öğretme



Batı usulü gösteri sanatında yular (zincirli veya zincirsiz) oldukça önemlidir. Katılımcı, sol elinde gevşek bir şekilde sarılmış olan yuların ucunu tutar ve yuları sağ eliyle atın kafasına yakın tutar. Kollar, yanlara yakın, dirseklerden bükülmelidir. Katılımcı hiçbir zaman doğrudan atın önünde durmamalı, gösteri ustalığı dersinde hiçbir zaman ata elleri veya ayaklarıyla dokunmamalıdır. Katılımcılar diğer atlarla güvenli bir mesafeyi korumalıdır. Hakemle göz temasını mümkün olduğunca sürdürürken, katılımcı her zaman hakemin sahadaki konumundan haberdar olmalıdır.







### **Gösteri Sanatı Pozisyonları**

Bir gösteri ustahğı sınıfında atı sergilerken katılımcı için 4 temel pozisyon vardır.

**Lider pozisyonu** – Göz ile boynun orta noktası arasında (boğaz mandalında) öne bakacak şekilde durun.



**Dönüş pozisyonu** – (Ya da duruş pozisyonu) At dururken, katılımcı lider konumdadır, durma noktasına gelirken veya bir dönüş pozisyonu uygulanırken atın kafa tarafına bakar.





## Özel Olimpiyatlar Binicilik Antrenörlük Rehberi Binicilik Becerilerini Öğretme

**Kontrol pozisyonu** – At, incelenmek üzere durur haldeyken, katılımcı atın gözü ve ağzı arasında bir açıyla atın kafasına bakar. Hakemler, atı çevreleyip değerlendirdiğinde, sporcu atın başının sağından sola doğru hareket eder.



**Destek pozisyonu** - Katılımcı, atın kuyruğuna doğru geriye dönük olarak lider konumunda durur.





### **Gösteri Sanatı Modelleri**



Hakem tarafından talep edilen model, herhangi bir durumda aşağıdaki unsurları içerebilir::

- Düz çizgilerde yürüme veya hızlı şekilde yürüme
- Duruş pozisyonu
- Dönüşler veya pivotlar
- Destek
- Denetim için pozisyon alma.



## **Kontrol**

Bir modelin kontrol ögesi, katılımcının atın toynaklarını bir alana veya hatta hakemin atı değerlendirmesine izin verecek şekilde yerleştirmesinden oluşur. Temel fikir, atı hakeme göstermektir, hakemin ata bakışını engellemeden, hakemle göz teması mümkün olduğunca sürdürülür. Katılımcının kontrol pozisyonu genellikle çeyrek sisteme dayalıdır. Yerde hayali bir çizgi çizerek, atın uzunluğu boyunca uzanan sonsuz bir çizgi hayal edin (atların kulaklarının arasından, omurgadan aşağıya ve kuyruğun dışınakadar. Hakem omuzların önündeyken, katılımcı atın başının zıt tarafında (hakemle aynı tarafta) tarafta yer alır.





**Hatalar & Düzeltme Tablosu – Gösteri Sanatı**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltme</b>
Atın sessiz durmaması veya ilerlememesi Atın belirli alanda durmaması Atın dönüşleri yapmaması	Profesyonel bir antrenöre danışın
Sporcunun control sırasında atın etrafında doğru şekilde hareket etmekte güçlük çekmesi	Atın duracağı yeri belirlemek için yere çizgiler çizin. Kontrolün her bölümünü ayrı ayrı uygulayın.
Sporcunun atı düz bir çizgiye yönlendirmede zorlanması	Bir at görevlisinin yardımcı olması için atın karşı tarafına bir yardımcı yerleştirilmesini sağlayın



### **Uyarlanabilir Gösteri Sanatı**

Fiziksel engelli sporcular gösteri sanatına katılabilir. Güvenlik için atların sakin, iyi huylu olması ve tekerlekli sandalye, koltuk değneği ve diğer ekipmanlara alışık olması gerekir.





# ***Özel Olimpiyatlar***

## **BİNİCİLİK ANTRENÖRLÜK REHBERİ**

Binicilik Kuralları, Protokol & Etik Davranışlar



## **İçindekiler**

Binicilik Kurallarının Öğretilmesi.....	167
Spor Müsabakası Kuralları .....	167
Rekabet Düzeyleri.....	168
Yaş Grupları.....	168
Ekipman .....	168
Kıyafet .....	171
Değerlendirme.....	173
Müsabaka Arenaları .....	173
İtiraz Prosedürleri .....	173
Binicilikte Protokol & Etik Davranışlar .....	174
Uygulama Sırasında .....	174
Müsabaka Sırasında .....	175
Sportmenlik .....	176
Rekabetçi Çaba .....	176
Her Zaman Adil Oyun.....	176
Antrenörlerden Beklentiler .....	176
Sporculardan Beklentiler.....	176
Binicilik Sözlüğü.....	177





## **Binicilik Kurallarının Öğretilmesi**

Binicilik kurallarını öğretmek için en iyi zaman antrenmandır. Örneğin, sporcular müsabakada kullanacakları kalıpları antrenmanda öğrenmelidir. Binicilik kurallarının tam listesi için lütfen Resmi Özel Olimpiyat Spor Kurallarına bakın.

## **Spor Müsabakası Kuralları**

FEI (Fédération Equestre Internationale – Uluslararası Binicilik Federasyonu) düzenlemeleri, Özel Olimpiyatlar Spor Kurallarıyla çelişen durumlar haricinde, müsabakaları yönetir.

## **Binicilik Etkinlikleri**

Aşağıda, Özel Olimpiyatlarda bulunan resmi etkinliklerin bir listesi bulunmaktadır.

Etkinliler, 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.

1. At Terbiyesi
2. Prix Caprilli
3. İngiliz Biniciliği (ön test olarak gereklidir)
4. Standart Binicilik (ön test olarak gereklidir)
5. Batı Tarzı Binicilik
6. Çalışma Parkurları
7. Halter / Bridle Sınıflarında Gösteri Sanatı
8. Gymkhana Etkinlikleri
  - a. Direk Geçme
  - b. Varil Yarışı
  - c. Şekil 8 Direk Yarışı
  - d. Takım Bayrak Yarışı
9. İkili ve Dörtlü Takımlar
10. Birleşik Spor Takım Bayrak Yarışları
11. Birleşik Spor Drill Takımları



## Rekabet Düzeyleri

Biniciler A, B ve C olmak üzere üç seviyeye ayrılmıştır. Her seviye ayrıca binicinin ihtiyaç duyduğu yardım miktarına göre alt bölümlere ayrılmıştır.

### A Seviye - Yürüyüş, Tırıs/Jog, Dört Nal/Uzun Adımlar

- Bağımsız şekilde yapılır. Binicinin NGB kurallarında hiçbir değişiklik yapmadan rekabet etmesi beklenir.
- Herhangi bir seviye gereksinimini yerine getirebilir.

### B Seviye - Yürüyüş, Trot/Jog

- BI - Bağımsız, herhangi bir seviye gereksinimini yerine getirebilir.
- BS - Destekli, herhangi bir seviye gereksinimini fiziksel olarak gerçekleştirebilir.

### C Seviye – Yürüyüş

- CI - Bağımsız
- CS - Destekli

## Yaş Grupları

Binicilik sporcuları kadın-erkek veya yaş olarak ayrılmaz. Tüm sporcular yeteneklerine göre yarışırlar.

## Ekipman

Eyer ve başlıklar her disipline uygun olmalıdır. Daha fazla bilgi için FEI ve Resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kurallarına bakın.

Desteklenen biniciler için dizgin üzerine veya altına takılan yularlar zorunludur. Daha fazla bilgi için bu Antrenörlük Rehberinin Beceriler bölümüne bakın.

Tüm Özel Olimpiyatlar binicileri için her zaman güvenlik üzengileri gereklidir. Pek çok türde emniyet üzengisi mevcuttur.

Özel Olimpiyatlar binicileri için üzenginin tasarımı şunlardan biri olmalıdır::

- Binicinin ayak parmağının, topuğunun üzenginin ARKASINDA uygun konumunu kaybedecek kadar ileri hareket etmesini önleyin.
- Ayağın üzengiden kolayca kaymasına imkan verecek şekilde birbirinden ayırın.

Bu eylemler, sporcunun herhangi bir proaktif hareketi olmaksızın gerçekleştirilmelidir. Aşağıda, uygun güvenlik üzengi demirlerinin bazı örnekleri gösterilmiştir. Güvenlik üzengilerinin ayağa tam oturması gerektiğini unutmayın. Aksi takdirde çok büyük, çok küçük veya etkisiz hale gelirler.

- 1) **Tavus Kuşu Üzengi:** Üzengi demirinin dış tarafındaki demirinden bir ayağın yandan dışarı düşmesine izin verecek şekilde tasarlanmış bir lastik bantla yapılır.





## Özel Olimpiyatlar Binicilik Antrenörlük Rehberi Binicilik Kuralları, Protokol & Etik Davranışlar

- 2) **Ayrılabilir üzengiler:** İngiliz ve Batı modelleri bulunmaktadır. Binicinin attan düştükten sonra sürüklenmesini önleyen yanal olarak basınç uygulandığında serbest kalması için tasarlanmıştır. Orta çubuk, bir binici attan düştüğünde, çubuğu kancayla tutacak ve yanal basınç uyguladığında olduğu gibi, ayağın parmağı yukarı dönük olmadıkça serbest kalmayacak şekilde tasarlanmıştır. Ortadaki çubuk daha sonra serbest kalacak ve ayağı üzengiden kurtaracaktır.



- 3) **Yan Basamak Emniyet Üzengileri:** Ayak herhangi bir açıda yukarı doğru dönerken "açılacak" şekilde tasarlanmıştır. Ayağın herhangi bir yöne düşmesi için tam bir serbestlik sağlar.





- 4) **Tapaderolar veya kafesli üzengi demirleri:** Üzengi demirlerinin önü üzerinde bir tür kaplama içerir. Bu bariyer, binicinin ayağının üzengi boyunca kaymasını önler.



Bu alüminyum dayanıklı üzengi demirleri, ayağınızı doğrudan üzengi içinde tutmak için dolgulu bir emniyet burnuna ve bir korumaya sahiptir.



Ayak Durdurucular, normal üzengilere takılır.



## **Kıyafet**

Kasklar: Tüm biniciler, atların etrafında çalışırken her zaman takılması gereken koruyucu SEI-ASTM veya BHS onaylı kasklar takmalıdır.



Tüm biniciler topuklu botlar giymelidir.



Fiziksel bir engel nedeniyle başka ayakkabılar giymek zorunda kalan biniciler, Binici Profilleri ile birlikte bir doktor beyanı sunmalıdır.

Sayı: Katılımcılar, müsabaka sırasında, alıştırmaya ve yarışmaya “bekleme alanı” (etap) sırasında kendilerine verilen numarayı belirgin bir şekilde sırtlarına takmalıdır.



Müsabaka kıyafetlerine ilişkin düzenlemeler *Resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kurallarında* bulunabilir. Daha fazla bilgi için bu Antrenörlük Rehberinin Antrenman ve Rekabet bölümüne bakın.



## **Değerlendirme**

Aşağıdaki durumlar (uygun olduğunda) tüm katılımcıları değerlendirirken eşit derecede dikkate alınır:

- Binicinin dengesi
- Binici koltuğu
- Yardımların kullanımı
- Talimatları takip etme yeteneği
- Müsabakadaki etik davranışları ve güvenliği
- Sportmenlik davranışı

Atın performansının gösterdiği sonuçlar, sonuçları elde etmede kullanılan yöntemden daha önemli görülmemelidir.

At bakıcılarından ve yan yürüyüşçülerden gelen yetkisiz yardım cezalarla sonuçlanacaktır.

Yan yürüyüşçüler, acil durumlar dışında sözlü komutlar veya ekstra fiziksel yönlendirme veremezler. Görme veya işitme engelli veya ciddi fiziksel engelli binicilere özel önem verilecektir.

Antrenörler, sporcunun değerlendirilmesi sırasında hiçbir zaman kendi sporcuları için at bakımı, yan yürüyüşçü veya gözcü olarak hareket edemezler.

Belirli olayları değerlendirmeye ilgili yönergeler için *Resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kurallarının* İngiliz ve Batı Tarzı bölümlerine bakın.

## **Müsabaka Arenaları**

Müsabaka sahalarıyla ilgili düzenlemeler *Resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kurallarında* bulunabilir. Daha fazla bilgi için bu Antrenörlük Rehberinin Müsabaka ve Rekabet bölümüne bakın.

## **İtiraz Prosedürleri**

İtiraz prosedürleri müsabaka kurallarına tabidir ve müsabakadan müsabakaya değişebilir. Yalnızca kural ihlallerine itiraz edilebilir. Yetkililer tarafından yapılan hakem çağrıları veya durdurma kararlarına itiraz edilemez. İtiraz yazılmalı, kuralların belirli bir ihlali yapılmalı ve antrenörün bu kurala neden uyulmadığını düşündüğü belirtilmelidir.

Antrenör, bir müsabaka için itiraz prosedürlerini öğrenmek için müsabaka öncesinde müsabaka yönetimi ekibiyle görüşmelidir. İtiraz süresi belirli bir zamanla sınırlıdır. Antrenörler, sporcuların ve müsabaka zaman çizelgesi üzerindeki etkinin farkında olmalıdır.

Müsabaka yönetimi ekibinin veya jürinin rolü kuralları uygulamaktır. Bir antrenör olarak, sporcularınıza ve takımınıza karşı göreviniz, Sporcularınızın *Resmi Özel Olimpiyatlar Binicilik Kurallarını* ihlal ettiğini düşündüğünüz müsabakalar sırasında herhangi bir eyleme veya olaya itiraz etmektir. İtiraz etmemeniz son derece önemlidir çünkü siz ve sporcunuz bir olaydan istediğiniz sonucu alamadığınız zaman itirazda bulunmak, müsabakayı etkileyebilecek ciddi bir konudur.



## **Binicilikte Protokol & Etik Davranışlar**

### **Uygulama Sırasında**

Antrenörler şunları yapmalıdır:

- Arenanın antrenman için uygun şekilde kurulduğundan emin olmak için erken gelin (dağınıklıktan arındırılmış, iyi bir şekilde düzenlenmiş)
- Düzgün kıyafetler giyerek sporculara iyi bir örnek olun. Biniş sırasında bot ve güvenlik kaskı giyin.
- Antrenman için genel bir plana, yararlanılacak beceriler ve öğretim ilerlemeleri hakkında iyi bilgiye sahip olun
- Disiplini koruyun ve her zaman güvenliğe dikkat edin
- Bir yaralanma veya acil durumda uygun şekilde tepki vermeye hazır olun
- Her antrenmanda tüm sporcularla etkileşim kurun
- İyi organize edilmiş bir antrenmanı yürütmek için yeterli yardımcı antrenörünüz olmasına dikkat edin

Antrenörler sporculara şunları yapmaları için talimat vermelidir:

- Antrenmana zamanında gelin
- Uygun kıyafet giyin
- Antrenman başladığında çalışmaya hazır olun
- Atların etrafında çalışırken tüm talimatları dinleyin ve tüm güvenlik kurallarına uyun
- Eyer ve diğer sabit ekipmana dikkat edin
- Diğer binicilere ve atlarına saygı gösterin
- Arenadan ayrılırken antrenörün iznini alın
- Antrenörlere saygı gösterin





## **Müsabaka Sırasında**

Antrenörler şunları yapmalıdır:

- Tüm başvuru formlarını doğru ve zamanında doldurun
- Sporculara müsabakanın yerini ve zamanını söyleyin
- Sporculara müsabaka için ne giyeceklerini öğretin
- Atları getirin, tırmıklayın veya at ödünç alıyorsanız, her binicinin uygun bir atı ve tırmağı olduğundan emin olun
- Biniciler için gerekli olan her türlü uyarlanabilir ekipmanı getirin. Atları ve sporcuları denetlemek için yeterince gönüllü olduğundan emin olun.
- Müsabaka için erken gelin
- Tüm sporcuların doğru şekilde girildiğini belirlemek için Müsabaka Yönetimiyle kontrol edin
- Herhangi bir hata ile ilgili olarak Müsabaka Yönetimini bilgilendirin
- Tüm antrenör toplantılarına katılın
- Gözetiminizdeki sporculardan sorumlu olun
- Görevli müsabakaya çağırdığında sporcunun yarışmaya hazır olduğundan emin olun.
- Sporcularınıza gerekli her türlü yardımı sağlayın ve bunu yaparken belirlenen antrenörler alanında kalın
- Tüm müsabaka personeline, görevlilerine ve diğer katılımcılara saygılı olun
- Pozitif, hevesli olun ve sportmenliği teşvik edin

Antrenörler sporculara şunları yapmaları için talimat vermelidir:

- Müsabaka için zamanında gelin.
- Uygun müsabaka kıyafetleri giyin
- Kişisel tercihler için fazladan bir müzik kopyası getirin
- Her zaman iyi bir sportmenlik sergileyin
- Isınma alanında ve ahırda diğer binicilerin ve atların kişisel alanlarına saygı gösterin
- Belirlenmiş ısınma ve müsabaka alanlarında kalın
- Arenadan ayrılırken antrenörün iznini alın
- Tüm hakemlere ve yetkililere saygı gösterin
- Tüm kişisel eşyalarınızı belirlenen alanda saklayın. Ahır koridorunu dağınıklıktan uzak tutun.

Antrenörler, ebeveynlere / vasilere ve seyircilere şu konularda talimat vermelidir:

- Her zaman iyi bir sportmenlik sergileyin
- Tüm hakemlere ve yetkililere saygı gösterin
- Belirlenmiş seyirci alanlarında kalın
- Bayrak sallamayın, gürültü yapıcı aletler kullanmayın veya atların ürkmesine neden olabilecek herhangi bir alet kullanmayın
- Flaşlı fotoğraflar çekmeyin.



## **Sportmenlik**

İyi sportmenlik, hem antrenörlerin hem de sporcuların adil oyun, etik davranış ve dürüstlük taahhüdüdür. Algı ve uygulamada, sportmenlik, cömertlik ve başkaları için içten ilgi ile karakterize edilen nitelikler olarak tanımlanır. Örnek birey olmaya özen gösterin. Aşağıda, sporcularınıza sportmenliği nasıl öğreteceğiniz ve antrenörlük yapacağınızla ilgili birkaç odak noktası ve fikri vurguluyoruz.

### **Rekabetçi Çaba**

- Her etkinlik sırasında azami çabayı gösterin.
- Becerileri müsabakada sergilediğiniz gibi aynı yoğunlukta uygulayın.

### **Her Zaman Adil Oyun**

- Her zaman kurallara uyun.
- Her zaman sportmenlik ve adil oyun sergileyin.
- Görevlilerin / hakemlerin kararlarına her zaman saygı gösterin.

### **Antrenörlerden Beklentiler**

- Katılımcıların ve izleyicilerin takip etmesi için her zaman iyi bir örnek olun.
- Katılımcılara uygun sportmenlik sorumluluklarını öğretin, sportmenliği ve etiği en önemli öncelikler haline getirmelerini talep edin.
- Görevlilerin değerlendirmelerine saygı gösterin, etkinlik kurallarına uyun ve taraftarları kışkırtabilecek hiçbir davranış sergilemeyin.
- Rakip antrenörlere, yöneticilere, katılımcılara ve taraftarlara saygılı davranın.
- Yüksek bir sportmenlik standardı sergileyin.

### **Sporculardan Beklentiler**

- Rakiplere saygılı davranın.
- Bir hata yaptıklarında rakipleri cesaretlendirin.
- Görevlilerin değerlendirmelerine saygı gösterin ve yarışma kurallarına uyun.
- Özel Olimpiyatları temsil etme sorumluluğunu ve ayrıcalığını ciddiyetle kabul edin.
- Kazanmayı kişisel olarak elinizden gelenin en iyisini yapmak olarak tanımlayın.
- Antrenörünüz tarafından belirlenen yüksek standartta sportmenliği uygulayın.
- Eğlenin!

### **Unutmayın**

- Daima iyi sportmenlik sergileyin.
- Rekabet konusunda olumlu bir tavır takının.
- Sadece sonucu değil, denemeyi de ödüllendirin!



## **Binicilik Sözlüğü**

Özel Olimpiyatlarda, Binicilikte çeşitli disiplinler yer alır. Her disipline özel gereksinimleri, terminolojiyi ve antrenman yöntemlerini öğrenmek için profesyonel bir antrenörle çalışmanız önerilir.

<b>Terim</b>	<b>Tanım</b>
Yardım - Destek	Biniciden ata sinyal gönderilirken kullanılır. Binicinin komutlarını ata iletmek için el, koltuk, bacak ve ses yardımcıları kullanılır.
FEI	Uluslararası Binicilik Federasyonu – binicilik sporları için uluslararası yönetim organı
Yürüyüş	İngiliz Tarzı – yürüyüş, tırıs, dört nala koşu Batı Tarzı – yürüyüş, jog, uzun adımla koşu
Lider	Desteklenen biniciler için at yönlendiricisi
Yan Yürüyüşçü	Desteklenen biniciler için güvenlik sağlayan yardımcı
Desteklenen Binici	Yardıma ihtiyacı olan ve bağımsız olarak güvenli bir şekilde binemeyen sporcu
Ekipman	Binicilik sporlarında kullanılan ekipman (örneğin - eyer ve at başlığı)

# BİNİCİLİK

Özel Olimpiyatlar  
Antrenörlük Hızlı Başlangıç  
Kılavuzu

**Özel Olimpiyatlar**

Mart 2012





## **İçindekiler**

Özel Olimpiyatlar Sporcuları İçin Binicilik Sporunu.....	2
Binicilik Antrenman & Müsabaka Sezonu Planlama .....	4
Atlar ve Yardımcı Gönüllüler.....	5
Binicilik Kıyafetleri.....	8
İngiliz Tarzına Uygun Antrenman Kıyafetleri.....	9
İngiliz Tarzına Uygun Müsabaka Kıyafetleri .....	10
Batı Tarzına Uygun Antrenman Kıyafetleri.....	11
Batı Tarzına Uygun Müsabaka Kıyafetleri .....	12
Atı İyi Görünüşle Çıkarma .....	13
Binicilik Ekipmanları .....	15
At Ekipmanları .....	16
Isınma .....	20
Soğuma .....	21
Liderlik .....	22
İniş ve Biniş.....	24
At Terbiyesi.....	25
Binicinin Pozisyonu .....	25
Binicinin Pozisyonu – Vücut .....	25
Binicinin Pozisyonu – Kollar & Eller .....	29
Binicinin Pozisyonu – Bacaklar .....	34
Binicinin Pozisyonu – Ayak .....	37
Sporcuya At Üzerinde Gidişi Öğretmek.....	38
At Terbiyesi Arenası. ....	40
Batı Tazı .....	42
Batı Tarzı Binicilik .....	44
At Ustalığı.....	44
At Ustalığı Modelleri .....	46
Gösteri Sanatı.....	51



## **Özel Olimpiyatlar Sporcuları İçin Binicilik Sporu**

Özel Olimpiyatlarda, binicilik sporu birçok disiplini kapsar. Sporcunun İngiliz veya Batı tarzını kullanıp kullanmadığına bakılmaksızın, antrenörlük ilkeleri aynıdır ve sporcunun güvenliği birincil odak noktasıdır. Binicilik antrenmanlarını planlarken, atların iyi huylu ve sporcunun seviyesine uygun olduğundan emin olmak önemlidir. Güvenli atlar ve güvenli bir ortam sağlamak antrenörün sorumluluğundadır. Ancak o zaman binicilik sporları sporcu için eğlenceli ve eğitici olabilir.

### **Binicilik Sporunun Faydaları**

- Koordinasyon, iyi duruş, denge ve beden farkındalığını geliştirir.
- Sporcunun kondisyonunu geliştirir.
- Öz disiplini öğretir.
- Sporcuya doğaya ve hayvanlara saygı duymayı ve onlarla yaptığı spordan zevk almayı öğretir.
- Benlik saygısını artırır.
- Sporcuya yaşam boyu eğlence aktivitesi sağlar.
- Sporcunun aile ve arkadaşlarıyla birlikte yapabileceği bir spordur.





## Özel Olimpiyatlar Binicilik Antrenörlük Hızlı Başlangıç Kılavuzu





## **Binicilik Antrenman & Müsabaka Sezonu Planlama**

Tüm spor dallarında olduğu gibi, Özel Olimpiyatlar Binicilik antrenörünün de bir felsefesi olmalıdır. Antrenörün felsefesi, Özel Olimpiyatlar sporcusu için kaliteli eğitim, adil ve eşit rekabet fırsatlarının sağlanması olan Özel Olimpiyatlar felsefesiyle tutarlı olmalıdır. Buna ek olarak, başarılı antrenörler, programlarının hedefleri olarak eğlenceyi, sporcunun genel gelişimini, sporcunun belirli bir sporla ilgili beceri ve bilgi edinmesini belirlemelidir.

Binicilik antrenman grubunun, sporcuların beceri düzeyine, atların uygunluğuna ve tesisin güvenliğine bağlı olarak uygun bir sporcu / antrenör oranından oluşması tavsiye edilir. Binicilik programınızda bir antrenman bile yapamayacak kadar çok sporcu varsa, binicileri yetenek düzeyine göre bölün ve her grup için ayrı bir haftalık antrenman planlayın. Uzun vadede, organizasyon ve planlama, başarılı bir sezonun anahtarıdır. Aşağıdaki kontrol listesi, binicilik antrenörüne sezon planlamasında yardımcı olacaktır.

### **Sezon Öncesi Planlama ve Hazırlık**

- Antrenman yapılan kulüp, okul ve kliniklere katılarak binicilik sporları hakkındaki bilginizi ve antrenörlük becerilerinizi geliştirin.
- Antrenmanlar için uygun ekipmana sahip bir tesis (midilli kulübü, binicilik kulübü vb.) bulun.
- Yerel binicilik programlarından gönüllü asistanlar alın. Bu asistanlara, binme, inme ve binicilik sırasında sporcuların güvenliğini sağlamak için kullanım teknikleri konusunda eğitim verin.
- Hedefler belirleyin ve aşağıdaki bölümde önerilen gibi on haftalık bir antrenman planı hazırlayın. On hafta boyunca haftada en az bir veya mümkünse iki antrenman planlayın.
- Antrenmanların son haftasında sporcularınız için bir mini müsabaka planlayın.
- Tüm potansiyel binicilerin ilk antrenmandan önce kapsamlı fiziksel muayeneden geçmelerini sağlayın. Sporcularla çalışırken göz önünde bulundurmanız gereken korku, ısıya duyarlılık veya fiziksel sınırlamalar gibi özel hususların farkında olun.

### **Sezon İçi Planlama**

- On haftalık bir antrenman programını yönetin.
- Her bir sporcunun bireysel ilerlemesini planlama için bir rehber olarak kullanarak, başarılması gerekenlere göre her antrenmanı planlayın. Genel olarak, bir antrenman şunları içerecektir:
  - (vi) temel çalışma;
  - (vii) ısınma
  - (viii) uyarlanmış egzersizler;
  - (ix) uyarlanmış teorik dersler;
  - (i) inceleme, oyunlar veya antrenör yorumları..

### **Sezon Sonrası Planlama**

- Sezon öncesi hedefleri gözden geçirin ve bunlardan kaç tanesine ulaşıldığını belirleyin.
- Sporculardan, asistanlardan ve velilerden sezonla ilgili görüş isteyin.
- Sezon dışında kondisyon kaybı olmaması için bu rehberdeki ısınma bölümüne benzer bir plan yazın ve bunu sporculara dağıtın.





### Atlar ve Yardımcı Gönüllüler

Binicilik'te, uygun kıyafet ve ekipman, sadece sporu öğrenmek için değil, güvenlik için de son derece önemlidir. Eyerler ve başlıklar kadar atlar ve yardımcı gönüllüler de binicilik ekipmanının bir parçasıdır. Temel husus, sporcuları uygun atlarla eşleştirmektir. Atlar iyi huylu, sağlam ve gerçekleştirmeleri beklenen disiplinde eğitilmiş olmalıdır. Uygun atları sağlamak ve ardından atları binicilerle eşleştirmek antrenörün sorumluluğundadır. Ek olarak, antrenörler, yürüyüşçüler ve gözlemciler olarak hareket edecek bilgili gönüllüler seçmelidir. Her at ve binici kombinasyonunun, antrenörün dikkate alması gereken farklı gereksinimleri vardır.



Bir antrenman düzenlerken, antrenör atların atanmasında ve her binici için gönüllülerin desteklenmesinde başı çeker. Derse yardımcı olan herkes rahat ayakkabılar giymelidir (sandalet giymemelidir). Bol giysiler veya sallanan mücevherler güvenlik tehlikesi oluşturabilir. Her kişinin yapması beklenen işin özelliklerini bilmesi önemlidir. Gönüllüler, atı süren kişinin dikkatini dağıtmak değil, eğitmenin bir uzantısı olarak işlev görmelidir. Eğitmen dersi kontrol eder ve binicilere yön verir. Gönüllüler, binicilerin bu talimatları izlemelerine yardımcı olur.

- **Antrenör veya eğitmen** – Antrenör / eğitmen, binicilik dersini öğretmekten sorumludur. Eğitmen, atlar ve binicilik konusunda kapsamlı bilgi birikimine ve ayrıca yeterli fiziksel ve zihinsel engel bilgisine sahip olmalıdır. Eğitmen her zaman profesyonelce giyinmeli ve hareket etmeli, sporcular için olumlu bir öğrenme deneyimi sağlamalı ve güvenliği ilk planda tutmalıdır.
- **Liderler** – Lider, atı kontrol etmekten sorumludur, bu nedenle atların etrafında çalışma deneyimine sahip olmalıdır. Binici mümkün olduğu kadar çok şey yapmaya teşvik edilmelidir, ancak lider atın gerektiğinde başlamasını, durmasını ve dönmesini sağlamalıdır. Arenada birkaç at olduğunda, lider atlar arasında yeterli mesafe olduğundan emin olmalıdır. Binici binerken, inerken veya egzersiz yaparken, lider atın önünde durarak atı hareketsiz tutmalı ve kantarın her iki yanını nazikçe tutmalıdır. At yürürken veya koşarken, lider atın başının hemen arkasında, başı ve omuzu arasında durmalıdır.
- **Yan Yürüyüşçüler** – Yan yürüyüşçülerin temel sorumluluğu sporcunun güvenliğidir. Yan yürüyüşçülerin sayısı ve sağladıkları yardım miktarı binicinin dengesine bağlıdır. Dengesi zayıf olan veya bacaklarını kısıtlı kullanan biniciler için, yan yürüyüşçülerin üst veya alt bacağına desteklemesi gerekebilir. Bununla birlikte, diğer biniciler, atın beklenmedik bir hareket yapması durumunda yakınlarından birine ihtiyaç duyar.

### Tam yardım sağlayan yan yürüyüşçüler:



Binicinin üst bacağına sabitleme



Denge ile yardımcı olmak



**Kısmi yardım sağlayan yan yürüyüşçüler**



Binicinin dizini sabitleme

**Güven sağlayan yan yürüyüşçüler**



Binicinin bileğini sabitleme



Yakın yürüme



Yakın Yürüme



Çeşitli yardım seviyelerinin gösterildiği binicilik sınıfı

- **Gözcüler** – Gözcü, binici ata binerken üzengi demirini karşı tarafta tutmak veya biniciyi konumuna yönlendirmek gibi çeşitli görevleri yerine getirerek eğitmene gerektiğinde yardımcı olmak için ata biniş sürecinde kullanılır. Gözcü, biniş prosedürleri konusunda eğitilmiş olmalı ve beklenen işte rahat olmalıdır.



### **Binicilik Kıyafetleri**

Güvenlik için uygun Binicilik kıyafetleri gereklidir. Antrenör, antrenman ve müsabaka için kabul edilebilir ve kabul edilemez kıyafet türlerini belirlemelidir. Örneğin, şortlar ve spor ayakkabılar herhangi bir etkinlik için uygun olsa da Binicilik kıyafeti değildir. At sürerken veya atların etrafında çalışırken güvenlik için topuklu botlar ve onaylı kasklar gereklidir.

Müsabaka kıyafetleri olarak belirlenen özel gereksinimler için Resmi Özel Olimpiyat Kurallarına bakın.



Topuklu botlar



Antrenman kaskı



**İngiliz Tarzına Uygun Antrenman Kıyafetleri**





**İngiliz Tarzına Uygun Müsabaka Kıyafetleri**





**Batı Tarzına Uygun Antrenman Kıyafetleri**





**Batı Tarzına Uygun Müsabaka Kıyafetleri**







### **Atı İyi Görünüşle Çıkarmak**

Binicilik müsabakalarında at, sporcunun antrenman ve müsabakadaki ortağıdır. Her antrenmandan önce, sadece görünüş açısından değil, aynı zamanda kesikler, şişmiş bacaklar veya gevşek ayakkabılar gibi herhangi bir fiziksel sorun olup olmadığını kontrol etmek için atın iyice tımarlanması gerekir. Müsabaka için, atın iyi bir şekilde ortaya çıkması gerekir, bu da düzgün bir şekilde bakımlı ve temiz, iyi oturan bir yapışkan olduğu anlamına gelir



Müsabaka için örgülü at yelesi



Müsabaka için örgülü at kuyruğu

At tekmelerse, diğer binicileri çok yaklaşmamaları konusunda uyarmak için atın kuyruğuna kırmızı bir kurdele bağlamak uygundur. Aşağıdaki resimdeki kurdele çok büyük, ancak amacı karşılıyor.





### Binicilik Ekipmanları

Sporcuların güvenliği için binicilik programlarında kullanılan tüm ekipmanlar temiz ve iyi durumda olmalıdır. İngiliz ve Batı disiplinleri için farklı yöntem gereklidir. Bu gereksinimler hakkında özel bilgiler için bu rehberin Beceriler bölümüne ve *Resmi Özel Olimpiyat Kurallarına* bakın. Bu Antrenörlük Rehberinin amacı, antrenörlere ipuçları, özel olarak uyarlanmış seleler ve biniş rampaları gibi farklı tipte yapışkan ve ekipmanların kullanımı konusunda talimat vermek değildir. Bu bilgi için profesyonel eğitmenlere ve terapötik binicilik eğitmenlerine danışılmalıdır.

Fiziksel engelli sporcular için genellikle modifiye edilmiş yapışkanlık gereklidir. Terapötik binicilik eğitmenleri, modifikasyonları öğrenmek için iyi bir kaynaktır. Bazen, aşağıda gösterilen renkli bölümlere sahip dizginler gibi farklı türdeki raptiyeler, sporcunun binicilik için kullanılan yardımcılarını anlamasına yardımcı olan yararlı araçlardır.





## At Ekipmanları

Özel Olimpiyatlar için kullanılan at ekipmanları, her bir disiplinin gereksinimlerini karşılamalıdır. Sporunun güvenliği için özel uyarlamaların gerekli olduğu durumlar haricinde FEI yönergelerine uyulur.

Bir Özel Olimpiyatlar şartı, dizgin üzerinde veya altında bir yular kullanılması gerektiğidir. Bu, bir liderin atlıya atı kontrol etmesine yardımcı olmasına izin verir.



Desteklenen biniciler için dizgin üzerine veya altına takılan yularlar zorunludur. Daha fazla bilgi için bu *Antrenörlük Rehberinin* Beceriler bölümüne bakın.

Tüm Özel Olimpiyatlar binicileri için her zaman güvenlik üzengileri gereklidir. Pek çok türde emniyet üzengisi mevcuttur.

Özel Olimpiyatlar binicileri için üzenginin tasarımı şunlardan biri olmalıdır:

- Binicinin ayak parmağının, topuğunun üzenginin ARKASINDA uygun konumunu kaybedecek kadar ileri hareket etmesini önleyin.
- Ayağın üzengiden kolayca kaymasına imkan verecek şekilde birbirinden ayırın.

Bu eylemler, sporunun herhangi bir proaktif hareketi olmaksızın gerçekleştirilmelidir. Aşağıda, uygun güvenlik üzengi demirlerinin bazı örnekleri gösterilmiştir. Güvenlik üzengilerinin ayağa tam oturması gerektiğini unutmayın. Aksi takdirde çok büyük, çok küçük veya etkisiz hale gelirler.



## Özel Olimpiyatlar Binicilik Antrenörlük Hızlı Başlangıç Kılavuzu

- 1) **Tavus Kuşu Üzengi:** Üzengi demirinin dış tarafındaki demirinden bir ayağın yandan dışarı düşmesine izin verecek şekilde tasarlanmış bir lastik bantla yapılır.



- 2) **Ayrılabilir üzengiler:** İngiliz ve Batı modelleri bulunmaktadır. Binicinin attan düştükten sonra sürüklenmesini önleyen yanal olarak basınç uygulandığında serbest kalması için tasarlanmıştır. Orta çubuk, bir binici attan düştüğünde, çubuğu kancayla tutacak ve yanal basınç uyguladığında olduğu gibi, ayağın parmağı yukarı dönük olmadıkça serbest kalmayacak şekilde tasarlanmıştır. Ortadaki çubuk daha sonra serbest kalacak ve ayağı üzengiden kurtaracaktır.





- 3) **Yan Basamak Emniyet Üzengileri:** Ayak herhangi bir açıda yukarı doğru dönerken "açılacak" şekilde tasarlanmıştır. Ayağın herhangi bir yöne düşmesi için tam bir serbestlik sağlar.



- 4) **Tapaderolar veya kafesli üzengi demirleri:** Üzengi demirlerinin önü üzerinde bir tür kaplama içerir. Bu bariyer, binicinin ayağının üzengi boyunca kaymasını önler.





## Özel Olimpiyatlar Binicilik Antrenörlük Hızlı Başlangıç Kılavuzu

Bu alüminyum dayanıklı üzengi demirleri, ayağınızı doğrudan üzengi içinde tutmak için dolgulu bir emniyet burnuna ve bir korumaya sahiptir.



Ayak Durdurucular, normal üzengilere takılır.



## **Isınma**

Her antrenmanın ilk kısmı ve müsabaka için hazırlık; ısınma dönemidir. Egzersizden önce ısınmanın önemi fazla vurgulanamaz. Isınma vücut ısısını yükseltir ve kasları, sinir sistemini, tendonları, bağları ve kardiyovasküler sistemi yaklaşan germe hareketleri ve hareketler için hazırlar. Kas esnekliğini artırarak yaralanma şansı büyük ölçüde azaltılır.

Binicilik sporları için hem atın hem de binicinin uygun şekilde ısınması önemlidir. Herhangi bir günde at için hangi tür ısınmanın en uygun olduğunu bilmek antrenörün sorumluluğundadır. Binici, biniş ve biniş içermeyen egzersizlerden faydalanacaktır. Isınma, antrenörün Binicinin gücüne, esnekliğine ve vücut farkındalığına odaklanması için iyi bir zamandır.

Atlı ısınma egzersizleri, sporcuya, aslında binicilik talepleri olmadan atı tanıma fırsatı verir. Sporcu, atla etkileşime girdikçe kendine güven kazanacak ve ata binerken özgürce hareket etmeyi öğrenecektir.

Biniciye yönelik ısınma hareketleri için *Binicilik Antrenörlüğü Rehberine* bakın. Atı ısıtmada tecrübesi olmayan antrenörler, belirlenen disiplinde profesyonel bir antrenöre danışmalıdır.





## **Soğuma**

Soğuma, ısınma kadar önemlidir, ancak antrenmanın bu kısmı genellikle göz ardı edilir. Soğuma, vücut ısısını ve kalp atış hızını kademeli olarak düşürür ve bir sonraki antrenman veya müsabakadan önce dinlenme sürecini hızlandırır. Binicilik, özellikle alt seviyelerde sürekli aerobik aktivite gerektiren bir spor olmadığından, soğuma çoğu zaman antrenör ve sporcunun antrenman veya müsabaka hakkında konuşması için iyi bir zamandır. Aynı zamanda sporcunun atla bağ kurması, tımar ve istikrarlı yönetim becerilerini öğrenmesi için iyi bir zamandır.



## **Liderlik**

Sporcular atlarını yerden yönetmeye teşvik edilmelidir. Bu onlara atların etrafında çalışma konusunda özgüven kazandırır ve onlara Gösteri gibi müsabaka derslerinde faydalı olacak becerileri öğretir.

İlk adım, sporcuya yular takmasını öğretmektir. Bu, bilgili bir binici gözetiminde yapılmalıdır.



Sporcuya liderlik etmeyi öğretirken, antrenör güvenlik konusunda ısrar etmelidir: atın omzunda yürümek, asla elin etrafına sarılmayan uygun uzunlukta bir ip kullanmak veya yerde sürüklemek. Antrenör karşı tarafa bir ip bağlayabilir ve atı kontrol edene kadar sporcuya yardımcı olabilir.





## Özel Olimpiyatlar Binicilik Antrenörlük Hızlı Başlangıç Kılavuzu



Tekerlekli sandalyedeki sporculara da atlarına liderlik etmeleri öğretilir. Sporcu sandalyeden inmeden önce atın tekerlekli sandalyenin etrafında rahat olması önemlidir.





## **Biniş ve İniş**

Güvenlik, biniş ve iniş sırasında birincil husustur. Konuyla ilgili farklı Yönleri ve Cevapları bulmak için, *Terapötik At Binme Programları El Kitabı*'ndan alınarak yeniden basılmış olan *Binicilik Antrenörlüğü Rehberliğine* bakın.



## **At Terbiyesi**

### **Binicinin Pozisyonu**

Sporcu iyi dengelenmiş, esnek olmalı, selenin ortasına derin bir şekilde oturmalı, atın hareketini bel ve kalçalarıyla düzgün bir şekilde hissetmeli, bacakları sabit ve iyice aşağıya doğru gerilmiş kalçaları esnek şekilde tutmalıdır. Topuklar en alt nokta olmalıdır. Vücudun üst kısmı uzun ve esnek olmalıdır. Temas, sporcunun koltuğundan bağımsız olmalıdır. Eller, baş parmak en yüksek nokta olacak şekilde ve esnek dirsekten el yoluyla Atın ağızına doğru düz bir çizgi olacak şekilde, birbirlerine sabit şekilde yakın tutulmalıdır. Dirsekler vücuda yakın olmalıdır. Tüm bu kriterler sporcunun atın hareketlerini sorunsuz ve özgürce takip etmesini sağlar. (FEI)

### **Binicinin Pozisyonu – Vücut**



Doğru pozisyon – Kulak, omuz, kalça ve topuk aynı hizada.



Yaygın hatalar:



Sırtın kavisli olması



Omuzların düşük olması, öne doğru düşme



İleri eğilme, öne çıkan çene



Geriye yaslanma, denge için yanlış kafa pozisyonu



Yana doğru düşme



Düşme pozisyonu



Düz pozisyon

Topun yan tarafına çökmek, binicinin hareketinin atı nasıl etkileyeceğini ve yana doğru iteceğini gösterir. Topun üzerinde düz oturmak, atın binicinin ağırlığının altında nasıl kaldığını gösterir.





### **Binicinin Pozisyonu – Kollar & Eller**

Binicinin kolları, dirsekte dik açılı bir bükülme ile yanlardan gevşek bir şekilde sarkmalıdır. Sporunun kolları ve dizginleri dirsekten uca doğru düz bir çizgi oluşturmalıdır.

Eller, baş parmaklar üstte, dizginler üzerinde kapalı olacak şekilde dik durmalıdır.



Çok uzun dizginler



Kollar çok düz



Dirsekler geride





Dizginler nasıl tutulur - Binici dizginleri yüzük parmak ile küçük parmak arasında tutmalı, başparmağı üstte kapalı olmalıdır.

Dizginler nasıl kısaltılır - Binici her iki dizgiyi de sol elinde tutar, sağ elini istenen uzunluğa getirir ve ardından sol elini kaydırır. Binici dizginleri asla tamamen düşürmemelidir.

Binicinin kollarını vücudun geri kalanından bağımsız olarak kullanabilmesi önemlidir. Binici atı dizginlemek için kolları hareket ettirdiğinde, gövde ve omuzlar onu takip etmemeli, güçlü ve hareketsiz kalmalıdır. Biniciye ellerini dengede tutmayı öğretecek denge topu üzerinde bir egzersiz için bu Kılavuzun Isınma bölümündeki Bağımsız Eller alıştırmalarına bakın.



Doğru kol pozisyonu

Binici, vücudu hareket ettirmeden atı dizginlemek için kolu kullanabilmelidir.





Yanlış



Doğru



Doğru



Yanlış



Doğru el pozisyonu



Piyano eller



### **Binicinin Pozisyonu – Bacaklar**

Binicinin bacakları, kalçaları ve dizleri hafifçe bükerek atın belinin etrafından dolanmalıdır. Ayak parmakları doğrudan dizlerin altında olmalıdır. Binicinin bacaklarının doğru konumda olması için üzengi demirlerinin uygun uzunluğa ayarlanması gerekir.



Doğru bacak pozisyonu



Bacaklar çok ileride



Bacaklar çok geride



Üzengiler çok uzun



Üzengiler çok kısa





## **Binicinin Pozisyonu – Ayak**



Ayak üzeninin çok içinde



Ayak üzeninin çok dışıda

Ayak, ayak ucu üzenge içinde ve topuk aşağıda olacak şekilde ata paralel olmalıdır.



## **Sporcuya At Üzerinde Yerleşmenin Öğretilmesi**



Sporcuya beceriyi parçalara ayırarak, önce durma noktasında, sonra yürümeyi ve son olarak da tırsılayarak yerleşmeyi öğretiniz. Denge ve merkezi vücut gücünü geliştirmek için, sporcuya önce kulpu tutmasını, sonra ellerini uyluklara yerleştirmesini ve son olarak da ellerini kafasına yerleştirmesini öğretin. Binici, dizginleri dengelemek için ellerini kullanmadan at üzerinde yerleşebilmelidir.

### **Duruş anında yerleşme**



Kulpun tutulması



Eller uyluklarda



Eller baş üzerinde

### **Yürüyüş Anında Yerleşme**



Kulpun tutulması



Eller uyluklarda



Eller baş üzerinde



**Tırıs Anında Yerleşme**



Lider / at bakıcısı ve yan yürüyüşçü ile



Lider / at tutucu ile birlikte



Bağımsız

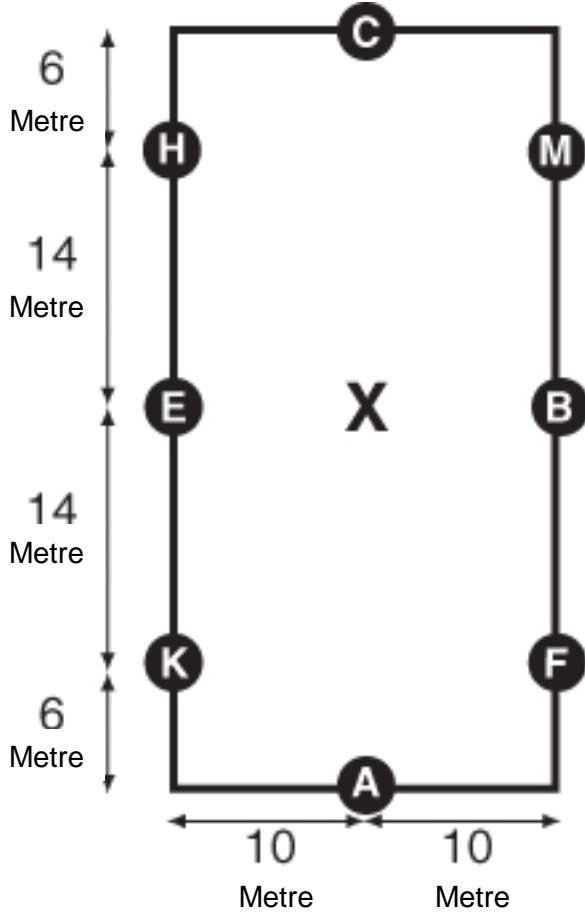




### **At Terbiye Arenası**

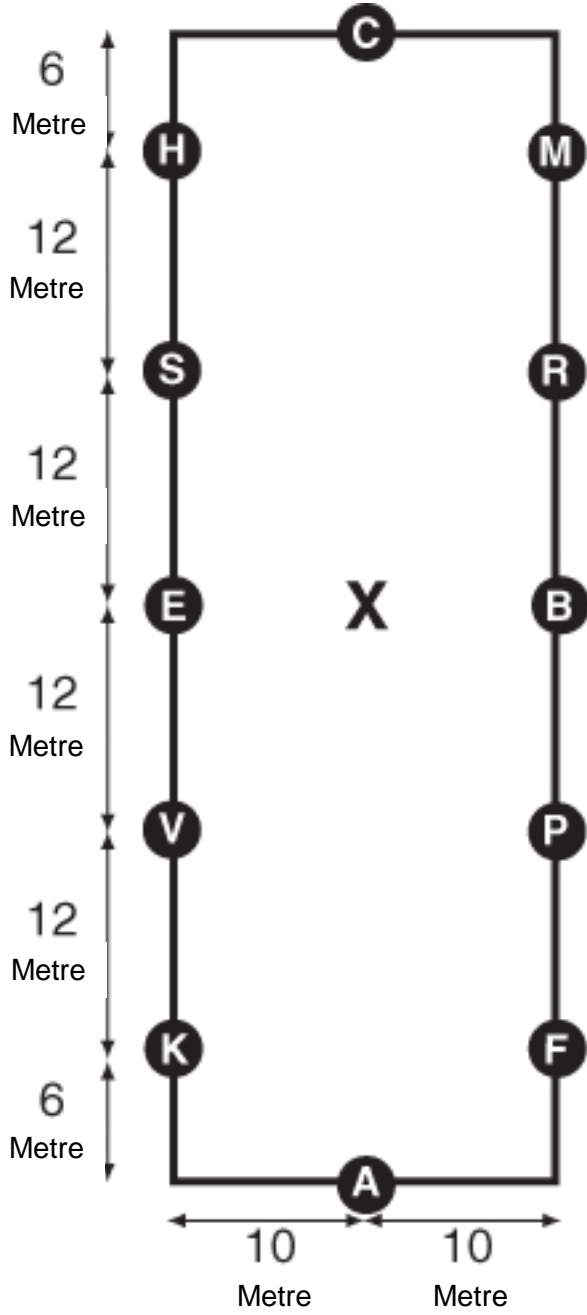
At terbiyesi yapan biniciler, hem küçük hem de büyük arenaların geometrisine aşina olmalıdır. Özel Olimpiyatlar terbiye testlerinin çoğu küçük arenada yapılır, ancak sporcular bazen büyük arenada antrenman yapabilir veya yarışabilirler. Terbiye testlerini doğru bir şekilde yapabilmek için, sporcunun her hareketi arenaya nasıl yerleştireceğini bilmesi gerekir. At terbiyesi arenasında doğru şekiller ile biniş yapabilmek için Binicilik Antrenörlük Rehberine bakın.

#### **Küçük At Terbiye Arenası Ölçüleri (20 metre X 40 metre)**





**Büyük At Terbiye Arenası Ölçüleri (20 metre X 60 metre)**





## **Batı Tarzı**

### **Ekipman**

Tüm ekipmanlar, hem ata hem de biniciye uygun şekilde olmalıdır. Antrenman ve rekabet için, eyer temiz ve iyi durumda olmalıdır.



### **Sele**

A Batı sele türü veya Avustralya eyeri Batı tarzları için uygundur. Emniyet üzengileri gereklidir.





### **Dizgin**

Bölünmüş veya Romel dizginleri olan Batı tarzı bir dizgin uygundur. Bir lidere ihtiyaç duyan sporcu için, dizgin üzerine veya altına bir yular takılmalıdır.



### **Dizginleri tutmak**

Bu Antrenörlük Rehberinin amaçları doğrultusunda, boyun dizginleme sırasında kullanılacak ayırık dizginlere odaklanacağız. Diğer dizgin türleri hakkında bilgi için, her bir stilin nasıl doğru şekilde kullanılacağına ve her at için hangi stilin uygun olacağına ilişkin talimatlar için bir uzmana danışın.

- Sporcunun dizginlerinde, işaret parmağı dizginler arasında olacak şekilde yalnızca bir eli olmalıdır.
- Eğilen el dirsekten bükülmeli ve sele boynuzunun hemen üstüne veya hafifçe önüne taşınmalıdır.
- Serbest elin birkaç şekilde konumu vardır:
  - Bacak üzerinde
  - Dümdüz binici tarafında
  - Dizginleri tutan el ile benzer pozisyonda dirsekten bükülmüş





### **Batı Tarzı Binicilik**

Batı tarzı binicilik eşit binicilerin, yardımcıları ve atı etkileme yeteneklerine göre değerlendirilir. Atın performansı ile ortaya çıkan sonuçlar, binici tarafından kullanılan yöntemden daha önemli kabul edilmemelidir. Sporculardan seviyelerine uygun kalıplar ve yürüyüşler yapmaları istenecektir.



### **At Ustalığı**

#### **Kıyafet**

Binicilik sınıfında, sporcu, güvenlik için topuklu botlar ve onaylı bir güvenlik kaskı dahil olmak üzere temiz, tam oturan kıyafet giymelidir. Kıyafetle ilgili özel düzenlemeler için Resmi Özel Olimpiyat Kurallarına bakın.







### Vücut Pozisyonu

Doğru binicilik, binicinin doğru vücut pozisyonu ile başlar. Doğru vücut pozisyonunu kontrol etmenin kolay bir yolu, düz çizgi testi yapmaktır. Kulaktan, omuzdan, kalçadan, ayak bileğinden topuğun arkasına düz bir çizgi ile yapılan kırbaçla bir hamle etkili olabilir.



### Alt vücut pozisyonu

- Binici selenin ortasına oturmalıdır.
- Alt bacak doğrudan dizin altında olacak şekilde dizlerde hafif bir bükülme olmalıdır.
- Topuklar ayak parmaklarından aşağıda olmalıdır.
- Çizme, üzengi içindeki ayak topuğunun değdiği yerden topuğa kadar üzengi içindedir.
- Uyluk, diz ve üst baldırın atla temas halinde olması gerekir.



### Üst vücut pozisyonu

- Sırt, dik ve rahat olmalıdır
- Omuzlar geride ve düz olmalıdır.
- Üst kol, gövde ile düz bir çizgide olmalıdır.
- Baş, çene hizasında ve gözler ileri bakmalı veya hafif hareket yönünde döndürülerek tutulmalıdır.





## **At Ustalığı Modelleri**

### **At Ustalığı Modelleri**

Biniciye uygun model onun beceri seviyesine göre belirlenir. Bazı biniciler yardımla veya yardım almadan yalnızca yürürken, diğerleri bağımsız olarak yürüebilir, koşabilir ve eğilebilir. Biniciler ilerledikçe, yürüyüşler ve çeşitli öğeler arasındaki geçişler dahil olmak üzere modeller daha karmaşık hale gelecektir.



### **At Ustalığı**

#### **Yardımlı Modeller**

Sporcular, normal binicilik dersleri sırasında pek çok atçılık modelini uygulamalıdır. İlk olarak, bir liderin ata doğru modeli göstermesi için rehberlik etmesi gerekebilir. Sporcu kendine güvenirken, lider yakın durabilir ve sporcunun modelleri uygulama sırasında atı kontrol etmesine izin verebilir.



Yardımlı



Bağımsız





### Gösteride At Ustalığı Modelleri

Batı At Ustalığı sınıfı, binicinin önceden belirlenmiş bir dizi manevrayı gerçekleştirme yeteneğini değerlendirmek için tasarlanmıştır. Binici, atı küçük yardımlarla yönlendirme, doğru vücut pozisyonunu koruma ve modeli hassas bir şekilde uygulama becerisine göre değerlendirilir.



## Özel Olimpiyatlar Binicilik Antrenörlük Hızlı Başlangıç Kılavuzu

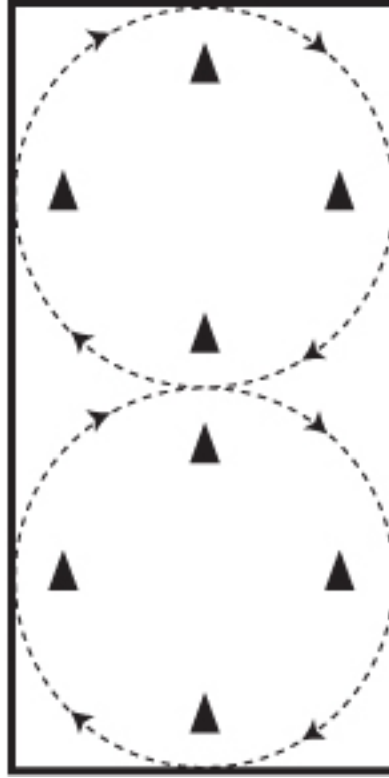
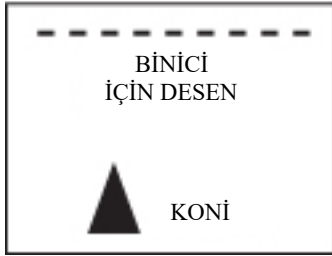


Sporculardan, bireysel olarak çalışılmış bir modelin unsurları olarak temel manevraları gerçekleştirmeleri istenecektir. Bunlar şunları içerebilir:

- Düz veya kavisli bir çizgide yürüyüş, koşu veya eğim yapma
- Duruş
- Şekil 8 veya serpantin
- Yürüyüş veya koşuda daire çizme
- Kalçalar üzerinde geriye yaslanma veya dik durma

Biniciler, geçiş noktaları için koniler veya işaretleyiciler kullanarak önceden belirlenmiş modelleri ayrı ayrı çalışacaklardır.





## Özel Olimpiyatlar Binicilik Antrenörlük Hızlı Başlangıç Kılavuzu



Katılımcılar daha sonra en az bir yönde bir grup olarak atlara bineceklerdir.



Sporcu, atı bu manevralar için yönlendirmeden önce at bu manevraları yapmak için eğitilmelidir. Antrenörün Batı tarzı binicilik için atını eğitme konusunda deneyimi yoksa profesyonel bir antrenöre danışılmalıdır.



### **Gösteri Sanatı**

Gösteri sanatında vurgu, sporcunun atı idare etme ve gösterme becerisi üzerinde olmalı ve güvenlik esas alınmalıdır. At, sadece gösteri ustasının yeteneğini gösteren bir destektir.





### **Atın Sunumu**

Gösteri sanatında atın görünümü ve ekibi değerlendirilir.

Atın bakımı - Atın görünüşü temiz olmalı, gözlerinin etrafı, kulakları, burnu, burun delikleri, bacak araları ve kuyruğu etrafı iyice fırçalanmalıdır. Yele, kuyruk, kakül ve püskülleri temiz ve birbirine dolaşmamış olmalıdır. Yukarıda bahsedilen süs eşyalarının kullanılması yasaktır..

Atın traş edilmesi - Yeleli kıvrımlı, örgülü veya bantlı olabilir. Kulakların içi traş edilebilir. Çene, bacaklar ve bacaklardaki uzun saçlar kesilmelidir.

Ekipman – Tüm ekipmanlar düzgün, temiz ve iyi durumda olmalıdır.







## Gösteri Sanatı Sınıfı



İyi yerleştirilmiş yular



Zincirli yular



Yardım ile tutulan zincirli yular

Batı usulü gösteri sanatında yular (zincirli veya zincirsiz) oldukça önemlidir. Katılımcı, sol elinde gevşek bir şekilde sarılmış olan yuların ucunu tutar ve yuları sağ eliyle atın kafasına yakın tutar. Kollar, yanlara yakın, dirseklerden bükülmelidir. Katılımcı hiçbir zaman doğrudan atın önünde durmamalı, gösteri ustalığı dersinde hiçbir zaman ata elleri veya ayaklarıyla dokunmamalıdır. Katılımcılar diğer atlarla güvenli bir mesafeyi korumalıdır. Hakemle göz temasını mümkün olduğunca sürdürürken, katılımcı her zaman hakemin sahadaki konumundan haberdar olmalıdır.





### **Gösteri Sanatı Pozisyonları**

Bir gösteri ustalığı sınıfında atı sergilerken katılımcı için 4 temel pozisyon vardır.

**Lider pozisyonu** – Göz ile boynun orta noktası arasında (boğaz mandalında) öne bakacak şekilde durun.



**Dönüş pozisyonu** – (Ya da duruş pozisyonu) At dururken, katılımcı lider konumdadır, durma noktasına gelirken veya bir dönüş pozisyonu uygulanırken atın kafa tarafına bakar.



**Kontrol pozisyonu** – At, incelenmek üzere durur haldeyken, katılımcı atın gözü ve ağzı arasında bir açıyla atın kafasına bakar. Hakemler, atı çevreleyip değerlendirdiğinde, sporcu atın başının sağından sola doğru hareket eder.





**Destek pozisyonu** - Katılımcı, atın kuyruğuna doğru geriye dönük olarak lider konumda durur.





## **Gösteri Sanatı Modelleri**



Hakem tarafından talep edilen model, herhangi bir durumda aşağıdaki unsurları içerebilir::

- Düz çizgilerde yürüme veya hızlı şekilde yürüme
- Duruş pozisyonu
- Dönüşler veya pivotlar
- Destek
- Denetim için pozisyon alma.



### **Kontrol**

Bir modelin kontrol ögesi, katılımcının atın toynaklarını bir alana veya hatta hakemin atı değerlendirmesine izin verecek şekilde yerleştirmesinden oluşur. Temel fikir, atı hakeme göstermektir, hakemin ata bakışını engellemeden, hakemle göz teması mümkün olduğunca sürdürülür. Katılımcının kontrol pozisyonu genellikle çeyrek sisteme dayalıdır. Yerde hayali bir çizgi çizerek, atın uzunluğu boyunca uzanan sonsuz bir çizgi hayal edin (atların kulaklarının arasından, omurgadan aşağıya ve kuyruğun dışınakadar. Hakem omuzların önüdeyken, katılımcı atın başının zıt tarafında (hakemle aynı tarafta) tarafta yer alır.

