

TÜRKİYE BİNİCİLİK FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI

BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

Amaç

MADDE 1- (1) Bu Talimatın amacı, Türkiye Binicilik Federasyonuna bağlı spor dallarına performans ve/veya rekreatif amaçlı katılan her yaştaki bireylerin, eğitiminde görev alacak antrenörlerin eğitimi ve görev alanları ile ilgili usul ve esasları belirlemektir.

Kapsam

MADDE 2- (1) Bu Talimat, Türkiye Binicilik Federasyonuna bağlı spor dallarının antrenör eğitim programları ile bu programların uygulanmasına ilişkin usul ve esasları kapsar.

Dayanak

MADDE 3- (1) Bu Talimat, 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe giren Antrenör Eğitimi Yönetmeliği'ne dayanılarak hazırlanmıştır.

Tanımlar

MADDE 4- (1) Bu Talimatta geçen;

- a) Antrenör: Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Türkiye Binicilik Federasyonundan alınan antrenörlük belgesine sahip kişiyi,
- b) Antrenörlük belgesi: Türkiye Binicilik Federasyonuna bağlı spor dallarında kademeler itibarıyla verilen belgeyi,
- c) Antrenör eğitim programı: Kademeler itibarıyla temel eğitim ve uygulama eğitiminden oluşan programı,
- ç) Bakan: Gençlik ve Spor Bakanını,
- d) Bakanlık: Gençlik ve Spor Bakanlığını,
- e) Eğitici: Antrenör eğitim programında görev yapmak üzere Bakanlık tarafından görevlendirilen kişiyi,
- f) Eğitim kurumu: Antrenör eğitim programında görev yapmak üzere Bakanlık tarafından yetkilendirilen kurum veya kuruluşu,
- g) Federasyon: Türkiye Binicilik Federasyonu Başkanlığını,
- ğ) Gelişim semineri: Antrenörlerin bilimsel ve teknik kapasitelerini artırmaya yönelik eğitim faaliyetlerini,
- h) Sınav komisyonu/komisyonları: Sınav Kurulu tarafından antrenör eğitim programı sınavlarına ilişkin iş ve işlemleri yerine getirmekle görevlendirilen komisyon/komisyonları,
- ı) Sınav kurulu: 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan Antrenör Eğitimi Yönetmeliği'nin 13 üncü maddesine göre kurulan, temel eğitim ve uygulama eğitimi sınavını yürütmekle görevli kurulu,
- i) Talimat: Türkiye Binicilik Federasyonu Antrenör Eğitimi Talimatını,
- j) Temel eğitim: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan teorik eğitimi,
- k) Kategori belgesi: Bakanlık internet sitesinde yayımlanan ve yürürlükte bulunan Türkiye Binicilik Federasyonu Kategori Talimatına göre verilen belgeyi,
- l) Temel eğitim sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan temel eğitim sınavını,
- m) Uygulama eğitimi: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitimini,
- n) Uygulama eğitimi sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitim sınavını,
- o) Yönetim kurulu: Türkiye Binicilik Federasyonu Yönetim Kurulunu,
- ö) Yönetmelik: 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan Antrenör



Eğitimi Yönetmeliği'ni,
ifade eder.

İKİNCİ BÖLÜM

Antrenör Eğitim Programı ve Sınavlara İlişkin Esaslar

Antrenör eğitim programı

MADDE 5- (1) Antrenör eğitim programı, gençlik ve spor il müdürlükleri ile sporla ilgili diğer kurum ve kuruluşların ihtiyaçları esas alınarak temel eğitim ve uygulama eğitimi olarak düzenlenir.

(2) Temel eğitim, Bakanlık veya yetkilendireceği Eğitim Kurumu tarafından beş kademe olarak düzenlenir.

(3) Uygulama eğitimi, antrenörlük kademeleri arasındaki geçiş süreleri ve başvurular da dikkate alınarak her kademe için yılda en az bir kez düzenlenir.

Uygulama eğitimi, sınav duyurusu ve başvurusu

MADDE 6- (1) Uygulama eğitimine katılacak aday sayısı, başvuru sayısı dikkate alınmak suretiyle Federasyonun teklifi üzerine Bakanlık onayı ile belirlenir.

(2) Uygulama eğitim ve sınavına katılacak aday sayısı ile şartları, başvuru yeri, süresi, usulü ve diğer hususlar, Bakanlık ve Federasyonun internet sitesinde duyurulur.

Uygulama eğitimine katılacak adaylarda aranılacak şartlar

MADDE 7- (1) Antrenör eğitim programına katılacak adaylarda aşağıdaki şartlar aranır:

- En az lise veya dengi okul mezunu olmak.
- Görevini devamlı yapmasına engel olabilecek vücut veya akıl hastalığı ile malûl bulunmamak. Engel durumu bulunan adaylar için Federasyonun sağlık ile ilgili kurulunun kararı ile uygulama eğitimine katılım durumlarına karar verilir.
- Binicilik spor dalına ait kategori belgesine sahip olmak.
- Taksirli suçlar ile kısa süreli hapis cezasına seçenек yaptırımlara çevrilmiş veya aşağıda sayılan suçlar dışında tecil edilmiş hükümler hariç olmak üzere, kasten işlenen bir suçtan dolayı bir yıl veya daha fazla süreyle hapis cezasına ya da affa uğramış olsa bile Devletin güvenliğine karşı suçlar, anayasal düzene ve bu düzenin işleyişine karşı suçlar, zimmet, irtikâp, rüşvet, hırsızlık, dolandırıcılık, sahtecilik, güveni kötüye kullanma, hileli iflas, ihaleye fesat karıştırma, edimin ifasına fesat karıştırma, suçtan kaynaklanan mal varlığı değerlerini aklama, kaçakçılık veya cinsel dokunulmazlığa karşı suçlar, fuhuş, uyuşturucu ve uyarıcı madde imal ve ticareti, kullanımı, kullanımını kolaylaştırma, kullanmak için satın alma, kabul etme veya bulundurma, haksız mal edinme, şike ve teşvik primi suçlarından mahkûm olmamak.

d) En az on sekiz yaşını bitirmiş olmak.

e) Bu Talimatın 17 nci madde hükümleri saklı kalmak kaydıyla aynı veya daha üst kademede ki temel eğitim sınavında başarılı olmak.

(2) 13/7/2019 tarihli ve 30830 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan Spor Disiplin Yönetmeliği ile Federasyonun disiplin veya ceza talimatına göre;

a) Antrenör eğitim programına başvuruların sona erdiği tarihten önceki son üç yıl içinde bir defada altı aydan fazla veya toplamda bir yıldan fazla ceza alanlar,

b) Üç yıl ve üzeri veya sürekli hak mahrumiyeti cezası alanlar hiçbir şekilde, Yönetmelik ve bu Talimat kapsamında ilgili cezanın verildiği spor dalında yapılacak antrenör eğitim programlarına katılamaz. Doping ile mücadele kural ihlalleri sebebiyle Spor Disiplin Yönetmeliği ile Federasyonun disiplin veya ceza talimatına göre antrenör eğitim programına başvuruların sona erdiği tarihten önceki son üç yıl içerisinde ceza alanlar yönünden ilgili yaptırım, tüm spor dallarında yapılacak antrenör eğitim programlarına katılamama şeklinde uygulanır.

(3) Uygulama eğitimine başvuran aday sayısının ilan edilen kontenjandan fazla olması halinde yukarıda yer alan koşulların yanında sırasıyla:

a) Federasyona bağlı ilgili spor dalında uluslararası müsabakalarda almış olduğu dereceleri belgelemek,

b) Federasyona bağlı ilgili spor dalında milli sporcu olmak,

c) Federasyona bağlı ilgili spor dalında ulusal müsabakalarda almış olduğu dereceleri,



belgelemek,

- ç) Federasyona bağlı ilgili spor dalında lisanslı sporcu olmak,
 - d) Üniversitelerin beden eğitimi ve spor eğitimi veren yükseköğrenim kurumlarında Federasyona bağlı ilgili spor dalı dersi almış olmak,
 - e) Üniversite veya yüksekokuldan mezun olmak,
 - f) Yabancı dil bildiğini belgelemek,
- eğitime alınmada tercih sebebidir.

Uygulama eğitimi

MADDE 8- (1) Uygulama eğitimi beş kademe olarak düzenlenir. Kademelere göre uygulama eğitimine ilişkin dersler, derslerin saatleri ve derslerin içerikleri Ek'te düzenlenmiştir.

(2) Uygulama eğitimine ilişkin başvuru, kayıt, ücret ve diğer hususlar; Federasyonun teklifi ve Bakanlık onayı ile belirlenerek Bakanlık ve Federasyonun internet sitesinden duyurulur ve duyuruda belirtilen usule göre yürütülür.

Uygulama eğitimi eğiticilerinin niteliği

MADDE 9- (1) Uygulama eğitiminde görev alan eğiticilerin aynı spor dalında en az bir üst kademe antrenörlük belgesine sahip olması gerekir. Üst kademe antrenörlük belgesine sahip eğitici bulunmaması halinde aynı kademe belgeye sahip eğitici görevlendirilebilir.

(2) Bakanlık tarafından uygun görülmesi halinde antrenör uygulama eğitiminde spor uzmanı, yabancı spor uzmanı veya yabancı antrenör görevlendirilebilir.

Devam zorunluluğu

MADDE 10- (1) Uygulama eğitiminde devamsızlık süresi, her ne sebeple olursa olsun toplam ders saatinin yüzde onunu geçemez.

(2) Birinci fıkrada belirlenen sürenin üzerinde devamsızlık yapan antrenör adaylarının uygulama eğitimiyle ilişkileri kesilir.

Uygulama eğitimi sınav kurulu ve komisyonları

MADDE 11- (1) Sınav Kurulu, sınavlara ilişkin hususların tespit edilmesi, sınavların yapılması, yaptırılması, sonuçlarının değerlendirilmesi, ilan edilmesi, itirazların sonuçlandırılması ve sınavla ilgili diğer işlemlerin komisyon/komisyonlar marifetiyle yürütülmesinden sorumludur.

(2) Sınav komisyonu/komisyonları; Sınav Kurulu tarafından Federasyonun teklifi üzerine görevlendirilecek bir başkan, en az iki asıl ve aynı sayıda yedek üyeden oluşur. Sınav Kurulu tarafından gerek görülmesi halinde ayrıca Bakanlık personeli arasından bir veya birden fazla üye görevlendirilebilir.

(3) Sınav komisyonu/komisyonları başkan ve üyeleri; boşanmış olsalar dahi eşlerinin, üçüncü dereceye kadar (bu derece dâhil) kan ve kayın hısımlarının ve evlatlık ilişkisi içinde bulunanların katıldıkları sınavlarda görev alamazlar. Bu durumda olanların yerlerine sırasıyla yedek üyeler katılır.

(4) Sınav komisyonunun sekretarya hizmetleri, Federasyon tarafından yürütülür.

Uygulama eğitimi ve sınavının değerlendirilmesi

MADDE 12- (1) Temel eğitimi başarı ile tamamlayan adaylar, Bakanlık bilişim sistemi aracılığıyla uygulama eğitimine başvurabilir.

(2) Uygulama eğitimi sınavına ilişkin hususlar aşağıda belirtilmiştir:

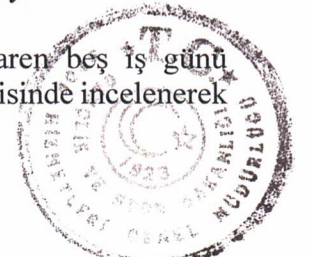
a) Uygulama eğitiminin sonunda derslerin özelliklerine göre ayrı ayrı yapılacak uygulama sınavının yanı sıra, yazılı ve/veya sözlü sınav yapılabilir.

b) Her ders için sınav sonuçları yüz tam puan üzerinden ayrı ayrı değerlendirilir. Sınavlarda uygulama eğitim derslerinden en az yetmiş ve üzeri puan alanlar o ders için başarılı sayılır. Başarısız olan adaylar, o dersten tekrar uygulama eğitimi almadan sınava giremez.

c) Uygulama eğitimini tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olanlar, ilgili mevzuatta aranan diğer şartları taşımaları halinde ilgili kademede antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

Sınav sonuçlarına itiraz

MADDE 13- (1) Adaylar, sınav sonuçlarının ilan edilmesinden itibaren beş iş günü içerisinde, duyuruda belirtilen usulde itiraz edebilir. İtirazlar, on beş iş günü içerisinde incelenerek



karara bağlanır.

Antrenör gelişim semineri

MADDE 14- (1) Bakanlık veya Federasyon, her kademedeki antrenörlere yönelik ulusal veya uluslararası antrenör gelişim semineri düzenleyebilir.

(2) Ulusal veya uluslararası kurum ve kuruluşlar tarafından düzenlenen seminerler, Yönetmeliğin 16 ncı maddesinin ikinci fıkrası kapsamında yürütülür.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Antrenörlük Kademeleri, Kademelerin Görev Tanımları, Geçiş İşlemleri, Hak ve Muafiyetler, Belge Verilmesi ve İptali

Antrenörlük kademeleri ve görev tanımları

MADDE 15- (1) Binicilik spor dallarının herhangi birinde antrenörlük belgesine sahip olanların kademe ve görev tanımları aşağıda belirtilmiştir:

a) Yardımcı Antrenör (birinci kademe): Üst kademe antrenör nezaretinde spor faaliyetine katılanlara yardımcı olmak.

b) Temel antrenör (ikinci kademe): Minikler (pony), hobi ve yeni binici ile yıldızlar kategorilerinde antrenman planlamak, uygulamak ve değerlendirmek.

c) Kıdemli antrenör (üçüncü kademe): Tüm yaş kategorilerinde ve milli takımlarda yarışmalara yönelik antrenman planlamak, uygulamak, değerlendirmek ve sporcunun kariyer planlamasına yardımcı olmak.

ç) Başantrenör (dördüncü kademe): Tüm yaş kategorilerinde ve milli takımlarda kısa ve orta vadeli antrenman programlarını planlamak, uygulamak, değerlendirmek, analiz etmek, güncellemek ve sporcuların kariyer planlanmasında yardımcı olmak.

d) Teknik direktör (beşinci kademe): Tüm yaş kategorilerinde ve milli takımlarda koordinatörlük yapmak, orta ve uzun vadeli antrenman programları planlamak, uygulanmasını sağlamak, denetlemek, değerlendirmek, analiz etmek ve stratejiler geliştirmek, istenildiğinde Bakanlığa ve Federasyona rapor hazırlamak ve sporcuların kariyer planlamasına yardımcı olmak.

Antrenör eğitim programı kademeleri arasında geçiş işlemleri

MADDE 16- (1) Temel eğitim sınavına katılıp başarılı olan adaylar için temel eğitim sınav sonuçlarının geçerlilik süresi dört yıldır. Adaylar, temel eğitim sınav sonuçları geçerlilik süresi boyunca aynı kademedeki uygulama eğitimine ve daha alt kademedeki uygulama eğitimine katılabilir.

(2) Adayların herhangi bir kademedeki uygulama eğitimine katılabilmeleri için ilgili kademe veya daha üst kademedeki temel eğitimi tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olmaları gerekir.

(3) Uygulama eğitimi;

a) Yardımcı antrenör (birinci kademe) uygulama eğitimi; birinci kademe temel eğitimi tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olup antrenörlüğe başlayacaklara,

b) Temel antrenör (ikinci kademe) uygulama eğitimi; yardımcı antrenörlük belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az bir yıl geçen antrenörlere,

c) Kıdemli antrenör (üçüncü kademe) uygulama eğitimi; temel antrenörlük belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az iki yıl geçen ve temel antrenörlük belgesine sahip olduktan sonra en az iki gelişim seminerine katıldığını belgeleyen antrenörlere,

ç) Başantrenör (dördüncü kademe) uygulama eğitimi; kıdemli antrenörlük belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az iki yıl geçen ve kıdemli antrenörlük belgesine sahip olduktan sonra en az iki gelişim seminerine katıldığını belgeleyen antrenörlere,

d) Teknik direktör (beşinci kademe) uygulama eğitimi; baş antrenörlük belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az iki yıl geçen ve başantrenörlük belgesine sahip olduktan sonra en az iki gelişim seminerine katıldığını belgeleyen antrenörlere.

yönelik düzenlenen eğitimdir.



Üniversitelerin spor bilimleri alanı lisans eğitimi mezunları hak ve muafiyetleri

MADDE 17- (1) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarının antrenörlük eğitimi bölümü/programı mezunlarının hak ve muafiyetleri aşağıdaki gibidir:

a) Federasyona bağlı bir spor dalını ihtisas/uzmanlık olarak aldığını belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup kıdemli antrenörlük uygulama eğitimi ve sınavına katılarak başarılı olmaları halinde kıdemli antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

b) İhtisas/uzmanlık spor dalı haricinde en az bir dönem Federasyona bağlı bir spor dalında eğitim aldığını belgeleyenler, tercih edeceği yalnızca bir spor dalında yardımcı antrenörlük belgesi almaya hak kazanır. Bu bent kapsamında daha önce farklı bir spor dalını tercih ederek ilgili spor dalından yardımcı antrenörlük belgesi aldığı tespit edilen ilgilinin, Federasyona bağlı ilgili spor dalı yardımcı antrenörlük belgesi iptal edilir.

c) Bu fıkra kapsamındakiler, (a) ve (b) bentlerindeki hakların yanı sıra mezuniyet tarihinden itibaren dört yıl boyunca Federasyona bağlı tüm spor dallarında kıdemli antrenörlük ve temel antrenörlük kademelerindeki temel eğitim ve sınavından muafır.

(2) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarının antrenörlük eğitimi bölümü dışında kalan mezunlardan;

a) Federasyona bağlı bir spor dalında en az iki dönem eğitim aldığını belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup tercih edeceği yalnızca bir spor dalında uygulama eğitimi ve sınavına katılarak başarılı olmaları halinde temel antrenörlük belgesi almaya hak kazanır. Bu bent kapsamında daha önce farklı bir spor dalını tercih ederek ilgili spor dalından temel antrenörlük belgesi aldığı tespit edilen ilgilinin, Federasyona bağlı ilgili spor dalı temel antrenörlük belgesi iptal edilir.

b) Federasyona bağlı bir spor dalında en az bir dönem eğitim aldığını belgeleyenler, tercih edeceği yalnızca bir spor dalında yardımcı antrenörlük belgesi almaya hak kazanır. Bu bent kapsamında daha önce farklı bir spor dalını tercih ederek ilgili spor dalından yardımcı antrenörlük belgesi aldığı tespit edilen ilgilinin, Federasyona bağlı ilgili spor dalı yardımcı antrenörlük belgesi iptal edilir.

c) Bu fıkra kapsamındakiler, (a) ve (b) bentlerindeki hakların yanı sıra mezuniyet tarihinden itibaren dört yıl boyunca Federasyona bağlı tüm spor dallarında temel antrenörlük kademesindeki temel eğitim ve sınavından muafır.

(3) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarından lisans mezunu olanlar, Federasyona bağlı tüm spor dallarında yardımcı antrenörlük temel eğitim ve sınavından muafır.

(4) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarından çift ana dal mezunu olanlar, bu maddenin birinci ve ikinci fıkraları hükümlerine istinaden, her bir ana dal için ayrı ayrı olmak üzere ilgili spor dalında durumlarına uygun antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

(5) Yurt dışındaki üniversitelerin spor bilimleri alanında eğitim veren fakülte veya yüksekokul lisans mezunu olanlardan, Yükseköğretim Kurulu tarafından kabul edilen öğrenim denkliğini ve Federasyona bağlı ilgili spor dalındaki ihtisaslarını belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup Bakanlık veya Federasyon tarafından açılan uygulama eğitimi ve sınavlarına katılarak başarılı olmaları halinde, durumlarına uygun antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

Başarılı sporcu ve antrenörlerinin hak ve muafiyetleri

MADDE 18- (1) Başarılı sporcu ve antrenörlerinin hak ve muafiyet işlemleri Yönetmeliğin 22 nci maddesinde belirtilen usul ve esaslara göre gerçekleştirilir.



Ortaöğretim mezunlarının hak ve muafiyetleri

MADDE 19- (1) Ortaöğretim mezunlarının hak ve muafiyet işlemleri Yönetmeliğin 23 üncü maddesinde belirtilen usul ve esaslara göre gerçekleştirilir.

Antrenörlük belgesi

MADDE 20- (1) Antrenörlük belgesi, Yönetmeliğin 24 üncü maddesinde belirtilen esaslara ve bu Talimata uygun şekilde Federasyona başvuru üzerine Bakanlık onayı ile verilir.

Antrenörlük belgesi denklik işlemleri

MADDE 21- (1) Antrenörlük belgesi denklik işlemlerinde Yönetmeliğin 25 inci maddesi esas alınır.

(2) Herhangi bir kademede binicilik spor dalı antrenörlük belgesine sahip olanlar, talepleri halinde Federasyona bağlı engelli spor dallarından yalnızca birinde, bulundukları kademedeki spor dalına ilişkin temel eğitim ve sınavından muaf olup doğrudan uygulama eğitimine katılabilir.

Antrenörlük belgesinin askıya alınması ve iptali

MADDE 22- (1) Antrenörlük belgesinin askıya alınması ve iptali, Yönetmeliğin 26 ncı maddesinde belirtilen usul ve esaslara göre gerçekleştirilir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Çeşitli ve Son Hükümler

Talimatta yer almayan hükümler

MADDE 23- (1) Bu Talimatta yer almayan hususlar hakkında Yönetmelik hükümleri uygulanır.

Yürürlükten kaldırılan mevzuat

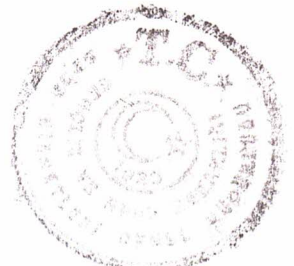
MADDE 24- (1) 21/3/2023 tarihinde Bakanlık internet sitesinde yayımlanan Talimat yürürlükten kaldırılmıştır.

Yürürlük

MADDE 25- (1) Bu Talimat, Bakanlık internet sitesinde yayımlandığı tarihte yürürlüğe girer.

Yürütme

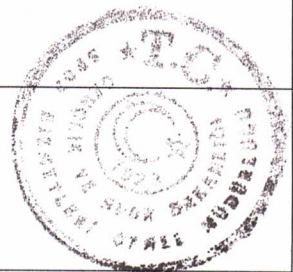
MADDE 26- (1) Bu Talimat hükümlerini Federasyon Başkanı yürütür.



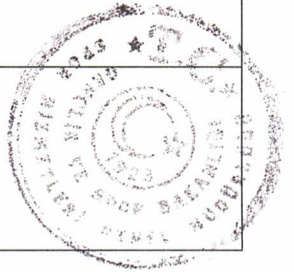
TÜRKİYE BİNİCİLİK FEDERASYONU

ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI ENGEL ATLAMA UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

Dersin Adı	1 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati	2 nci Kademe Ders İçeriği ve Saati	3 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	4 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	5 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik Taktik	-At Terbiyesi 1. Atın yürüyüş şekilleri 2. Yürüyüş şekilleri arasında geçişler -Binicinin Pozisyonu 1. Doğru oturuş 2. Temel uyarı ve yardımlar 3. Yardımcı uyarı ve yardımlar -Manej Egzersizleri (At Terbiyesi ve Engel Atlama) 1. Daire, çark, volt 2. Yılankavi 3. Yan değiştirme şekilleri 4. Süratlıdan atlayış 5. Dörtlaldan atlayış 6. Düz hat 7. Kırık hat	-Binicinin Pozisyonu 1. Pozisyon 2. Temel uyarı ve yardımların ata intikali 3. Yardımcı uyarı ve yardımların kullanımı 4. Yarım ve tam alkoyma 5. Elden bağımsız dengede oturuş -Manej Egzersizleri Engelsiz 1. Adımların kontrolü 2. Atın ileri, aşağı uzaması 3. Baldıra yumuşatma 4. Omuz içeri 5. Sağrı dışarı 6. Basit ayak değiştirme 7. Ters dörtlal 8. Havada Ayak Değiştirme 9. Sırk Çalışmaları -Manej Egzersizleri Engelli 1. Engeller Arası Mesafeler ve Nasıl Aşılacağı 2. Fule, Adım Kontrolü 3. Düz Hatlar 4. Kırık Hatlar 5. Dönüş Üzeri Engeller 6. Perdeler, Kombinasyonlar, Cinnastikler 7. Parkur Tasarımı ve İz Gezme	-At Terbiyesi 1. Atın farklı yürüyüş şekilleri arasında bir üst veya alt geçişler 2. Atın aynı yürüyüş şekli içinde tempo değişiklikleri 3. Atın dizgine ve çerçeveye sokulması -Binicinin Pozisyonu 1. Seviye 2 tekrar 2. Değişik engellerde atlama pozisyonu 3. İnış çıkış ve arazi binış pozisyonu 4. Yarım ve tam alikoma ileri teknikleri 5. Elden ve dizginden bağımsız dengede oturuş 6. Tempo değişikliklerinde ve geçişlerde pozisyonun önemi -Manej Egzersizleri (At Terbiyesi ve Engel Atlama) 1. Seviye 2 tekrar 2. Doğruluğun ve ileri gidiciliğin artırılması 3. Atın ileri aşağı uzaması ve toplanması 4. Dörtlaldan yanaşma 5. Dörtlaldan piruet 6. Havada ayak değiştirme minimum 4 adımda bir 7. Kombine engellerde yaşanan problemler 8. Havuz engel 9. Kronometreye karşı yarış 10. Süratlıdan 1,30 cm atlayış 11. İstenilen parkur hızı 400 m/350m 12. Sırk ve engel aralarının ölçülerini ve nasıl aşılacağını bilmek 13. Atı ısıtma ve soğutma egzersizleri	-At Terbiyesi 1. Prix Saint George At Terbiyesi testi 2. Tam başlık kullanımı 3. At Terbiyesi (Dresaj) piramiti -Binicinin Pozisyonu 1. Dengeli kontrol etmek 2. Hızı kontrol etmek 3. Yöntü kontrol etmek Atın denge merkezi ile birlikte hareket etmek -Manej Egzersizleri (Dresaj ve Engel Atlama) 1. Seviye 2 tekrarı 2. Doğruluğun ve ileri gidiciliğin artırılması 3. Atın ileri aşağı uzaması ve toplanması 4. Dörtlaldan yanaşma 5. Dörtlaldan piruet 6. Havada ayak değiştirme minimum 4 adımda bir 7. Kombine engellerde yaşanan problemler 8. Havuz engel 9. Kronometreye karşı yarış 10. Süratlıdan 1,30 cm atlayış 11. İstenilen parkur hızı 400 m/350m 12. Sırk ve engel aralarının ölçülerini ve nasıl aşılacağını bilmek 13. Atı ısıtma ve soğutma egzersizleri	-At Terbiyesi 1. Intermediate 1 At Terbiyesi Testi Seviyesi 2. Scale of Training (Eğitim Skalası) 3. Dresaj Piramiti -Binicinin Pozisyonu 1. Denge kontrolü egzersizleri planlamak, uygulamak, analiz etmek 2. Hız kontrolü egzersizleri planlamak, uygulamak, analiz etmek 3. Doğruluk kontrolü egzersizleri planlamak, uygulamak, analiz etmek 4. Yön kontrolü egzersizleri planlamak, uygulamak, analiz etmek 5. Fule denk gelmeyen engellerde pozisyonu korumanın önemi -Manej Egzersizleri (Dresaj ve Atlama) 1. Toplu kararlar 2. İçtepinin artırılması 3. Atın uzaması, kısalması 4. Dörtlaldan Yanaşma 5. Dörtlaldan Piruet 6. Havada ayak değiştirme minimum 3 adımda bir 7. Parkı amaçlara yönelik parkur dizayn edebilme 8. Adımların uzatılıp kısaltılması için egzersizler 9. Aynı engele farklı noktalardan kalkış yapan ata yapılan yardımlar 10. Müsabaka sezonuna göre planlanmış antrenmanlar 11. Farklı baremlere göre taktikler
	15 SAAT	15 SAAT	15 SAAT	15 SAAT	15 SAAT



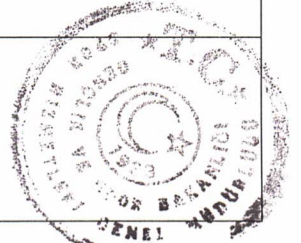
Spor Dahil Oyun Kuralları Bilgisi	- Branşlar 1. Binicilik Branşları 2. Olimpik Binicilik Branşları 3. Türkiye yarışması olan branşlar 4. Kategori belgesi verilmesi -Binicinin Donanımı 1. Binicilik kıyafeti 2. Yarışma kıyafeti 3. Güvenlik kuralları	-Branşlar 1. Binicilik Branşları 2. Olimpik Binicilik Branşları 3. Engel Atlama ulusal ve uluslararası branş talimat, kategori ve baremler 3. Atın refahı için konmuş olan kurallar 4. Yarışma -Binicinin Donanımı 1. Binicilik kıyafeti 2. Yarışma kıyafeti 3. Güvenlik kuralları	-FEI(ULUSLARARASI BİNİCİLİK FEDERASYONU) -At ve Binici Sigortası -Kaza Raporu	-FEI(ULUSLARARASI BİNİCİLİK FEDERASYONU) 1. Fei branş talimatlarını bilmek 2. Acil durum planı 3. Fair Play 4. WADA	-FEI(ULUSLARARASI BİNİCİLİK FEDERASYONU) 1. Fei branş talimatlarını bilmek 2. Acil durum planı 3. Fair Play 4. WADA 5. Antrenör Hakem diyalogu
Özel Antrenman Bilgisi	5 SAAT -Denge ve Uyum 1. Yumuşaklık 2. Doğruluk 3. İleri gidicilik 4. Vaziyet ve Bükülüş -Çılbır(Lonj) 1. Çılbırın (Lonj) faydaları ve uygulama esasları -Donanım 1. Atta kullanılan yardımcı donanımlar	5 SAAT -Denge ve Uyum İleri Gidicilik Yumuşaklık Atlanmanın 5 Evresi -Eğitim Skalasının önemi -Çılbır (Lonj) 1. Farklı lonj yapma şekilleri ve faydaları 2. Lonjda yardımcı donanım	5 SAAT -Denge ve Uyum 1. Seviye 2 tekrarı 2. Ritim 3. Kontakt 4. Topluluk -Çılbır (Lonj) 1. Sağluk için lonj 2. Genç at için lonj 3. Usta spor atı için lonj -Atın ve Binicinin Fiziksel Kondisyonu 1. Kondisyon egzersizleri 2. Güç ve kuvvet egzersizleri 3. Çeviklik egzersizleri -Atın ve Binicinin Mental Kondisyonu 1. Yarışmalara hazırlık	5 SAAT -Denge ve Uyum 1. Atın Eğitim Skalasına uygun hazırlanması 2. Genç at antrenman bilgisi 3. Atın potansiyeli 4. Seçilen branş ve binici için uygun atı bulabilmek 5. Orta vadeli plan yapabilmek, uygulayabilmek ve analiz edebilmek -Çılbır(Lonj)) 1. Lonjda kas ve iskelet gelişimi zararları 2. Yanlış ve fazla lonjun zararları 3. Lonjda topluluğun ve kondisyonun geliştirilmesi -Atın ve Binicinin Fiziksel Kondisyonu 1. Atın ve binicinin hedefe yönelik beslenmesi 2. İlaç ve vitamin takviyeleri 3. Doping -Atın ve Binicinin Mental Kondisyonu 1. At ve binici için doğru hedef belirleme 2. Yarışma ve rekabet psikolojisini yönetme 3. Konsantrasyon ve odaklanma	5 SAAT -Planlama 1. Atın en üst performansına çıkabilmesi için gerekli uzun vadeli planı yapabilmek 2. Atın ağır antrenman veya yarış periyotlarında sakatlanmaması için gerekenler 3. At ve binici uyum ve iletişimini kısa ve uzun vadede hedefleyen farklı antrenman planları yapabilmek 4. Takımın kısa ve uzun vadeli hedeflerini koordine etmek 5. Bir yılıktan, 4 yıllığa kadar orta ve uzun vadeli antrenman planı at ve binici için ayrı ayrı ve beraber yapabilmek -Atın ve Binicinin Fiziksel Kondisyonu 1. Atın ve binicinin uzun vadeli hedef için fiziksel durumunun koordine edilmesi 2. Sakatlık sürecinde antrenmanlar -Atın ve Binicinin Mental Kondisyonu 1. Atın ve binicinin uzun vadeli hedef için mental durumunu koordine etmek



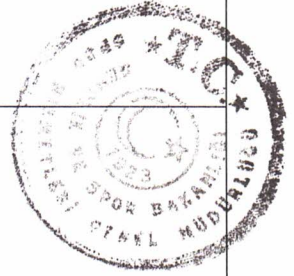
At Bilgisi Sağlık	-At Bakımı 1. Atın beslenmesi 2. Atın barınması 3. Atın renkleri, 4. Atın ırkları 5. Ata yaklaşmak 6. Atı kapatmak, sökmek	-At Bakımı ve Ahır Yönetimi 1. Atın beslenmesi 2. Atın barınması, ahır ve padok bakımı 3. Atın renkleri, ırkları, karakterleri 4. Atın koşum takımları 5. At Sağlığı 6. Atı derse yarışa hazırlamak ve sonrası 7. Tırnak bakımı 8. İlk yardım 9. Aşılar 10. Transport -Atın Fizyolojisi 1. İskelet ve kas sistemi 2. Dolaşım ve boşaltım sistemi 3. Sinir sistemi 4. Kardiyo -Atın Psikolojisi 1. Sürü hayvanı 2. İçgüdüleri 3. Karakterleri 4. Motivasyonu	-At Bakımı 1. Spor atı bakımı 2. At hastalıkları 3. Topallık 4. Şampiyonalarda veteriner kontroli 5-Atın Fizyolojisi 1. Seviye 2 tekrar 2. Atın üreme sistemi 3. Farklı branşlarda farklı ırkların tercih edilme nedenleri -Atın Psikolojisi 1. Atın insandan farklı içgüdüleri 2. İçgüdülerin davranışlarına yansımaları 3. Atı yarışma psikolojisine hazırlamak 4. Atı yarışmadan sonra rahatlatmak	-Atın Psikolojisi 1. Branşa yönelik spor atı bakımı 2. Buluşucu At hastalıkları 3. Uluslararası transport 4. Uluslararası Şampiyonalarda veteriner kontroli -Atın Fizyolojisi 1. Atın zayıf ve kuvvetli yönlerini fark edebilme 2. Zayıf yönlerini geliştirebilme 3. Ağır antrenman veya yarışma sonrası dinlenme -Atın Psikolojisi 1. Atın çevreye adaptasyonu 2. Lider arayışının nedenleri 3. Doğal atıcılık yöntemleri 4. Genç at yetiştirme	-At Bakımı 1. Atın morfolojisi 2. At davranış bilimi 3. At bakımı ve transportu ile ilgili Tarım Bakanlığı, TBF ve FEI da yasal mevzuat -Atın Fizyolojisi 1. Atı uzun vadeli performans hedefine uygun fizyolojye getirmek -Atın Psikolojisi 1. Atı uzun vadeli performans hedefine uygun mental olgunluğa getirmek	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT	
	Performansta Zihinsel Beceriler	-Psikoloji 1. İlk ders psikolojisi 2. Düşme korkusu 3. Rahatlatıcı egzersizler -İletişim 1. Antrenör ve binici arasındaki iletişim 2. Atla binici arasındaki iletişim 3. Antrenörle at arasındaki iletişim	-Psikoloji 1. Kısa, orta, uzun vadeli plan yapma 2. Düşme Korkusu 3. Rahatlatıcı egzersizler 4. Yarışma heyecanı 5. Başarısızlık korkusu 6. Geribildirim 7. Hedef Koyma 8. Motivasyon -İletişim 1. Antrenörün Rolü 2. Ders ve yarış öncesi (planlama) 3. Ders ve yarış sonrası (geribildirim) 4. Bir sonraki dersi planlama 5. Hakemlerle iletişim 6. Antrenör ve binici arasındaki iletişim 7. Atla binici arasındaki iletişim 8. Antrenörle at arasındaki iletişim	-Psikoloji 1. Motivasyon 2. Yarışma ve rekabet psikolojisi 3. Özgüven -İletişim 1. Antrenörün zor durumlarla baş etme yeteneğini geliştirme 2. Geri bildirim 3. Örnek olma	-Psikoloji 1. Mental iyi oluş ve sürdürülebilir performans 2. Performans profili oluşturma 3. Endişe/stres yönetimi -İletişim 1. Mental iyi oluşta antrenörün etkisi 2. Yapıcı ve destekleyici iletişim tarzı 3. Sporcuyla özel motivasyon ve hedef teknikleri	-Psikoloji 1. Kendini iyi hissetme 2. Tükenmişlik sendromu 3. Motivasyon kaynakları -İletişim 1. Atla iletişim, atlar yalan söylemez 2. Takım içi iletişim 3. Hakem ve rakiplerle iletişim	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT
	TOPLAM DERS SAATİ	5 SAAT 40 SAAT	5 SAAT 40 SAAT	5 SAAT 40 SAAT	5 SAAT 40 SAAT	5 SAAT 40 SAAT	5 SAAT 40 SAAT				

TÜRKİYE BİNİCİLİK FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI AT TERBİYESİ UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

Dersin Adı	1 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati	2 nci Kademe Ders İçeriği ve Saati	3 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	4 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	5 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik Taktik	-At Terbiyesi 1.Atın yürüyüş şekilleri 2.Yürüyüş şekilleri arasında geçişler -Binicinin Pozisyonu 1.Doğru oturuş 2.Temel uyarı ve yardımlar 3.Yardımcı uyarı ve yardımlar -Manej Egzersizleri (At Terbiyesi ve Engel Atlama) 1.Daire, çark, volt 2.Yılkankavi 3.Yan değiştirme şekilleri 4.Süratli atlama 5.Dörtlüden atlama 6.Düz hat 7.Kırık hat	-At Terbiyesi 1.Atın farklı yürüyüş şekilleri arasında olabilecek farklı geçiş kombinasyonları 2.Atın aynı yürüyüş şeklinde hız kontrolü (toplu, orta, açık) - Binicinin Pozisyonu 1. Derin oturuş 2. Temel uyarı ve yardımların atak intikali 3. Yardımcı uyarı ve yardımların kullanım zamanları 4. Yarım ve tam alkoyma 5. Elden bağımsız oturuş - Manej Egzersizleri Başlangıç için: 1. Adımların kontrolü 2. Atın ileri, aşağı uzaması 3. Baldıra yumuşatma 4. Omuz içeri 5. Sağrı dışarı 6. Sağrı üzeri dönüş, adeta piruet 7. Basit ayak değiştirme 8. Ters dörtlü Orta Seviye için: 1. Yanaşma 2. Havada ayak değiştirme 3. Dörtlüden piruet	-At Terbiyesi 1.Atın farklı yürüyüş şekilleri arasında bir üst veya alt geçişler 2.Atın aynı yürüyüş şekli içinde tempo değişiklikleri 3.Atın dizgine ve çerçeveye sokulması -Binicinin Pozisyonu 1. Seviye 2 tekrar 2.Değişik engellerde atlama pozisyonu 3.İniş çıkış ve arazi binış pozisyonu 4.Yarım ve tam alkoyma ileri teknikleri 5.Elden ve dizginden bağımsız dengede oturuş 6.Tempo değişikliklerinde ve geçişlerde pozisyonun önemi - Manej Egzersizleri (At Terbiyesi ve Engel Atlama) 1. Seviye 2 tekrarı 2.Doğruluğun ve ileri gidiciliğin artırılması 3.Atın ileri aşağı uzaması ve toplanması 4.Süratlide yanaşma 5.Adetada piruet 6.Havada ayak değiştirme 7.Kombine engeller 8.Düz, kırık,yay hatlar farklı ölçülerde 9.Cimnastik ve faydaları 10.Farklı engeller 11.Parkur izi gezmek 12.Baraj parkuru	-At Terbiyesi 1.Prix Saint George At Terbiyesi testi 2.Tam başlık kullanımı 3.At Terbiyesi (Dresaj)piramiti -Binicinin Pozisyonu 1.Dengeyi kontrol etmek 2.Hızı kontrol etmek 3.Yönü kontrol etmek Atın denge merkezi ile birlikte hareket etmek -Manej Egzersizleri (Dresaj ve Engel Atlama) 1.Seviye 2 tekrarı 2.Doğruluğun ve ileri gidiciliğin artırılması 3.Atın ileri aşağı uzaması ve toplanması 4.Dörtlüden yanaşma 5.Dörtlüden piruet 6.Havada ayak değiştirme minimum 4 adımda bir 7.Atı ısıtma ve soğutma egzersizleri	-At Terbiyesi 1.Intermediate 1 At Terbiyesi Testi Seviyesi 2.Scale of Training (Eğitim Skalası) 3.Dresaj Piramiti -Binicinin Pozisyonu 1.Denge kontrolü egzersizleri planlamak, uygulamak, analiz etmek 2.Hız kontrolü egzersizleri planlamak, uygulamak, analiz etmek 3.Doğruluk kontrolü egzersizleri planlamak, uygulamak, analiz etmek 4.Yön kontrolü egzersizleri planlamak, uygulamak, analiz etmek 5.Fule denk gelmeyen engellerde pozisyonu korumanın önemi -Manej Egzersizleri (Dresaj ve Atlama) 1.Toplu kararlar 2.İçtepinin artırılması 3.Atın uzaması, kısalması 4. Dörtlüden Yanaşma 5. Dörtlüden Piruet 6. Havada ayak değiştirme minimum 3 adımda bir 7.Farklı amaçlara yönelik parkur dizayn edilebilir 8.Adımların uzatılıp kısaltılması için egzersizler 9.Müsabaka sezonuna göre planlanmış antrenmanlar 10.Farklı baremlere göre taktikler
	15 SAAT	15 SAAT	15 SAAT	15 SAAT	15 SAAT



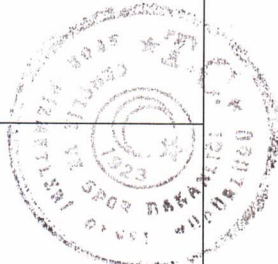
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	- Branşlar 1.Binicilik Branşları 2.Olimpik Binicilik Branşları 3.Türkiyede yarışması olan branşlar 4.Kategori belgesi verilmesi -Binicinin Donanımı 1.Binicilik kıyafeti 2.Yarışma kıyafeti	-Branşlar 1.Binicilik Branşları 2.Olimpik Binicilik Branşları 3. At Tetbiyesi Ulusal ve Uluslararası Branş talimatı ve kategoriler 3. Atın refahı için konmuş olan kurallar 4. Yarışma -Binicinin Donanımı 1.Binicilik kıyafeti 2.Yarışma kıyafeti 3. Güvenlik kuralları	-FEI(ULUSLARARASI BİNİCİLİK FEDERASYONU) -At ve Binici Sigortası -Kaza Raporu	-FEI(ULUSLARARASI BİNİCİLİK FEDERASYONU) 1.Fei branş talimatlarını bilmek 2.Acil durum planı 3.Fair Play 4.WADA	-FEI(ULUSLARARASI BİNİCİLİK FEDERASYONU) 1.Fei branş talimatlarını bilmek 2.Acil durum planı 3.Fair Play 4.WADA 5.Antrenör Hakem diyalogu
Özel Antrenman Bilgisi	-Denge ve Uyum 1.Yumuşaklık 2.Doğruluk 3.İleri gidicilik 4.Vaziyet ve Bükülüş -Çılbır(Lonj) 1.Çılbırın (Lonj) faydaları ve uygulama esasları -Donanım 1.Atta kullanılan yardımcı donanımlar	-Denge ve Uyum 1. İncepi 2. Ka dans 3. İtaat 4. Yumuşaklık - Eğitim Skalasının önemi (Dresaj Piramit'i) -Çılbır (Lonj) 1. Farklı lonj yapma şekilleri ve faydaları 2. Lonjda yardımcı donanım -Atın ve Binicinin Fiziksel Kondisyonu 1. Durum tespit, hedef koyma, plan yapma -Atın ve Binicinin Zihinsel Kondisyonu 1. Durum tespit, hedef koyma, plan yapma	-Denge ve Uyum 1. Seviye 2 tekrarı 2.Ritim 3.Kontakt 4.Topluluk -Çılbır (Lonj) 1.Sağlık için lonj 2.Genç at için lonj 3.Usta spor atı için lonj -Atın ve Binicinin Fiziksel Kondisyonu 1.Kondisyon egzersizleri 2.Güç ve kuvvet egzersizleri 3.Çeviklik egzersizleri -Atın ve Binicinin Mental Kondisyonu 1.Yarışmalara hazırlık	-Denge ve Uyum 1.Atın Eğitim Skalasına uygun hazırlanması 2.Genç at antrenman bilgisi 3.Atın potansiyeli 4.Seçilen branş ve binici için uygun atı bulabilmek 5.Orta vadeli plan yapabilmek, edebilmek -Çılbır(Lonj)) 1.Lonjda kas ve iskelet gelişimi 2.Yanlış ve fazla lonjun zararları 3.Lonjda topluluğun ve kondisyonun geliştirilmesi -Atın ve Binicinin Fiziksel Kondisyonu 1.Atın ve binicinin hedefe yönelik beslenmesi 2.İlaç ve vitamin takviyeleri 3.Doping -Atın ve Binicinin Mental Kondisyonu 1.At ve binici için doğru hedef belirleme 2.Yarışma ve rekabet psikolojisini yönetme 3.Konsantrasyon ve odaklanma	5 SAAT 5 SAAT 5 SAAT 10 SAAT 10 SAAT 10 SAAT 10 SAAT 10 SAAT



At Bilgisi Sağlık	-At Bakımı 1.Atın beslenmesi 2.Atın barınması 3.Atın renkleri, 4.Atın ırkları 5.Ata yaklaşmak 6.Atı kapatmak, sökmek	-At Bakımı ve Ahır Yönetimi 1.Atın beslenmesi 2.Atın barınması, ahır ve padok bakımı 3.Atın renkleri, ırkları, karakterleri 4.Atın koşum takımları 5.At Sağlığı 6.Atı derse, yarışa hazırlamak ve sonrası 7. Tırnak bakımı 8. İlk yardım 9. Aşılar 10. Transport - Atın Fizyolojisi 1. İskelet ve kas sistemi 2. Dolaşım ve boşaltım sistemi 3. Sinir sistemi -Atın Psikolojisi 1.Sürü hayvanı 2. İçgüdüleri 3. Karakterleri 4.Motivasyonu	-At Bakımı 1. Spor atı bakımı 2. At hastalıkları 3. Topallık 4.Şampiyonalarda veteriner kontroli 5-Atın Fizyolojisi 1.Seviyeye 2 tekrar 2.Atın üreme sistemi 3.Farklı branşlarda farklı ırkların tercih edilme nedenleri -Atın Psikolojisi 1.Atın insandan farklı içgüdüleri 2.İçgüdülerin davranışlarına yansımaları 3.Atı yarışma psikolojisine hazırlamak 4.Atı yarışmadan sonra rahatlatmak	-At Bakımı 1.Branşa yönelik spor atı bakımı 2.Bulaşıcı At hastalıkları 3.Uluslararası transport 4.Uluslararası Şampiyonalarda veteriner kontroli -Atın Fizyolojisi 1.Atın zayıf ve kuvvetli yönlerini fark edebilme 2.Zayıf yönlerini geliştirebilme 3.Ağır antrenman veya yarışma sonrası dinlenme -Atın Psikolojisi 1.Atın çevreye adaptasyonu 2.Lider arayışının nedenleri 3.Doğal atçılık yöntemleri 4.Genç at yetiştirme	-At Bakımı 1.Atın morfolojisi 2.At davranış bilimi 3.At bakımı ve transportu ile ilgili Tarım Bakanlığı, TBF ve FEI da yasal mevzuat -Atın Fizyolojisi 1.Atı uzun vadeli performans hedefine uygun fizyolojiye getirmek -Atın Psikolojisi 1.Atı uzun vadeli performans hedefine uygun mental olgunluğa getirmek
	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT
Performansta Zihinsel Beceriler	-Psikoloji 1.İlk ders psikolojisi 2.Düşme korkusu 3.Rahatlatıcı egzersizler -İletişim 1.Antrenör ve binici arasındaki iletişim 2.Atla binici arasındaki iletişim 3.Antrenörle at arasındaki iletişim	-Psikoloji 1.Kısa, orta, uzun vadeli plan yapma 2.Düşme Korkusu 3.Rahatlatıcı egzersizler 4.Yarışma heyecanı 5.Başarısızlık korkusu 6.Geribildirim 7.Hedef Koyma 8.Motivasyon -İletişim 1.Antrenörün Rolü 2.Ders ve yarış öncesi (planlama) 3.Ders ve yarış sonrası (geribildirim) 4.Bir sonraki dersi planlama 5.Hakemlerle iletişim 6.Antrenör ve binici arasındaki iletişim 7.Atla binici arasındaki iletişim 8.Antrenörle at arasındaki iletişim	-Psikoloji 1.Motivasyon 2.Yarışma ve rekabet psikolojisi 3.Özgüven -İletişim 1.Antrenörün zor durumlarla baş etme yeteneğini geliştirme 2.Geri bildirim 3.Örnek olma	-Psikoloji 1.Mental iyi oluş ve sürdürülebilir performans 2.Performans profili oluşturma 3.Endişe/stres yönetimi -İletişim 1.Mental iyi oluşta antrenörün etkisi 2.Yapıcı ve destekleyici iletişim tarzı 3.Sporcuya özel motivasyon ve hedef teknikleri	-Psikoloji 1.Kendini iyi hissetme 2.Tükenmişlik sendromu 3.Motivasyon kaynakları -İletişim 1.Atla iletişim, atlar yalan söylemez 2.Takım içi iletişim 3.Hakem ve rakiplerle iletişim
	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT
TOPLAM DERS SAATİ	40 SAAT	40 SAAT	40 SAAT	40 SAAT	40 SAAT

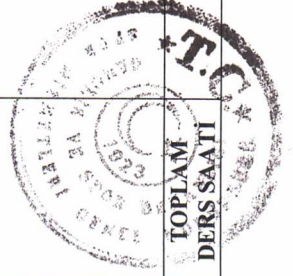
TÜRKİYE BİNİCİLİK FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI ATLI DAYANIKLILIK UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

Dersin Adı	1 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati	2 nci Kademe Ders İçeriği ve Saati	3 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	4 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	5 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik Taktik	-At Terbiyesi 1. Atın yürüyüş şekilleri 2. Yürüyüş şekilleri arasında geçişler -Binicinin Pozisyonu 1. Doğru oturuş 2. Temel uyarı ve yardımlar 3. Yardımcı uyarı ve yardımlar -Manej Egzersizleri (At Terbiyesi ve Engel Atlama) 1. Daire, çark, volt 2. Yıllankavi 3. Yan değiştirme şekilleri 4. Süratlıdan atlama 5. Dörtmaldan atlama 6. Düz hat 7. Kırık hat	-At Terbiyesi 1. Atın farklı yürüyüş şekilleri arasında geçişler 2. Atın farklı ve aynı yürüyüş şeklinde hız kontrolü (toplu, orta, açık) (adeta, süratlı, dörtlal) - Binicinin Pozisyonu 1. Derin oturuş, Hafif oturuş 2. Temel uyarı ve yardımların ata intikali 3. Sürüş teknikleri 4. Yarım ve tam alkoyma 5. Elden bağımsız dengede oturuş - Manej Egzersizleri 1. Adımların kontrolü 2. Atın ileri, aşağı uzaması ve toplanması 3. Baldıra yumuşatma 4. Omuz içeri 5. Sağrı dışarı 6. Ters Dörtlal 7: Doğruluk -Saha Egzersizleri 1. Dengeyi geliştiren antrenmanlar 2. Hız Kontrolünü geliştiren antrenmanlar 3. Yön Kontrolünü geliştiren antrenmanlar	-At Terbiyesi 1. Atın farklı yürüyüş şekilleri arasında bir üst veya alt geçişler 2. Atın aynı yürüyüş şekli içinde tempo değişiklikleri 3. Atın dizgine ve çerçeveye sokulması -Binicinin Pozisyonu 1. Seviye 2 tekrar 2. Değişik engellerde atlama pozisyonu 3. İniş çıkış ve arazi biniş pozisyonu 4. Yarım ve tam alikoma ileri teknikleri 5. Elden ve dizginden bağımsız dengede oturuş 6. Tempo değişikliklerinde ve geçişlerde pozisyonun önemi - Manej Egzersizleri 1. Seviye 2 tekrarı 2. Doğruluğun ve ileri gidiciliğin artırılması 3. Atın ileri aşağı uzaması ve toplanması 4. Süratlıda yanasma 5. Adetada piruet 6. Havada ayak değiştirme 7. Kombine engeller 8. Düz, kırık, yay hatlar farklı ölçülerde 9. Cinnastik ve faydaları 10. Parkur izi görmek	1. At Terbiyesi (Dresaj) piramiti -Binicinin Pozisyonu 1. Dengeyi kontrol etmek 2. Hızı kontrol etmek 3. Yönü kontrol etmek Atın denge merkezi ile birlikte hareket etmek -Manej Egzersizleri 1. Seviye 2 tekrarı 2. Doğruluğun ve ileri gidiciliğin artırılması 3. Atın ileri aşağı uzaması ve toplanması 4. Dörtmaldan yanasma 5. Dörtmaldan piruet 6. Havada ayak değiştirme minimum 4 adımda bir 9. Kronometreye karşı yarış 10. Atı ısıtma ve soğutma egzersizleri	-At Terbiyesi 1. Scale of Training (Eğitim Skalası) 2. Dresaj Piramiti -Binicinin Pozisyonu 1. Dengeli kontrolü egzersizleri planlamak, uygulamak, analiz etmek 2. Hız kontrolü egzersizleri planlamak, uygulamak, analiz etmek 3. Doğruluk kontrolü egzersizleri planlamak, uygulamak, analiz etmek 4. Yön kontrolü egzersizleri planlamak, uygulamak, analiz etmek -Manej Egzersizleri 1. Toplu kararlar 2. İçtepinin artırılması 3. Atın uzaması, kısılması 4. Dörtmaldan Yanasma 5. Dörtmaldan Piruet 6. Havada ayak değiştirme 7. Adımların uzatılıp kısıtlanması için egzersizler 8. Müsabaka sezonuna göre planlanmış antrenmanlar
	15 SAAT	15 SAAT	15 SAAT	15 SAAT	15 SAAT



Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	- Branşlar 1. Binicilik Branşları 2. Olimpik Binicilik Branşları 3. Türkiye yarışması olan branşlar 4. Kategori belgesi verilmesi -Binicinin Donanımı 1. Binicilik kıyafeti 2. Yarışma kıyafeti	- Branşlar 1. Binicilik Branşları 2. Olimpik Binicilik Branşları 3. Atlı Dayanıklılık Ulusal ve uluslararası Branş talimatları, kategoriler 3. Atın refahı için konmuş olan kurallar 4. Yarışma 5. Veteriner Kapıları -Binicinin ve Atın Donanımı 1. Binicilik kıyafeti 2. Yarışma kıyafeti 3. Güvenlik kuralları	-FEİ(ULUSLARARASI BINİCİLİK FEDERASYONU) -At ve Binici Sigortası -Kaza Raporu	-FEİ(ULUSLARARASI BINİCİLİK FEDERASYONU) 1. Fei branş talimatlarını bilmek 2. Acil durum planı 3. Fair Play 4. WADA	-FEİ(ULUSLARARASI BINİCİLİK FEDERASYONU) 1. Fei branş talimatlarını bilmek 2. Acil durum planı 3. Fair Play 4. WADA 5. Antrenör Hakem diyalogu
Özel Antrenman Bilgisi	-Denge ve Uyum 1. Yumuşaklık 2. Doğruluk 3. İleri gidicilik 4. Vaziyet ve Bükülüş -Çılbır(Lonj) 1. Çılbırın (Lonj) faydaları ve uygulama esasları -Donanım 1. Atta kullanılan yardımcı donanımlar	-Denge ve Uyum 1. Geçişlerde ve tempo değişikliklerinde dengeyi korumak. (Adeta, Süratli, Dörtlül) 2. Yanal Dengeyi korumak. 3. Hızı korumak. (Tek başına ve grupla) 4. Yokuş iniş çıkışta hız ve denge kontrolü. -Çılbır (Lonj) 1. Farklı lonj yapma şekilleri ve faydaları 2. Lonjda yardımcı donanım -Atın ve Binicinin Fiziksel Kondisyonu 1. Durum tespit, hedef koyma, plan yapma -Atın ve Binicinin Zihinsel Kondisyonu 1. Durum tespit, hedef koyma, plan yapma	-Denge ve Uyum 1. Seviye 2 tekrarı 2. Ritim 3. Kontakt 4. Topluluk -Çılbır (Lonj) 1. Sağlık için lonj 2. Genç at için lonj 3. Usta spor atı için lonj -Atın ve Binicinin Fiziksel Kondisyonu 1. Kondisyon egzersizleri 2. Güç ve kuvvet egzersizleri 3. Çeviklik egzersizleri -Atın ve Binicinin Mental Kondisyonu 1. Yarışmalara hazırlık	-Denge ve Uyum 1. Atın Eğitim Skalasına uygun hazırlanması 2. Genç at antrenman bilgisi 3. Atın potansiyeli 4. Seçilen branş ve binici için uygun atı bulabilmek 5. Orta vadeli plan yapabilmek, uygulayabilmek ve analiz edebilmek -Çılbır(Lonj)) 1. Lonjda kas ve iskelet gelişimi 2. Yanlış ve fazla lonjun zararları 3. Lonjda topluluğun ve kondisyonun geliştirilmesi -Atın ve Binicinin Fiziksel Kondisyonu 1. Atın ve binicinin hedefe yönelik beslenmesi 2. İlaç ve vitamin takviyeleri 3. Doping -Atın ve Binicinin Mental Kondisyonu 1. At ve binici için doğru hedef belirleme 2. Yarışma ve rekabet psikolojisini yönetme 3. Konsantrasyon ve odaklanma	-Planlama 1. Atın en üst performansına çıkabilmesi için gerekli uzun vadeli planı yapabilmek 2. Atın ağır antrenman veya yarış periyotlarında sakatlanmaması için gerekenler 3. At ve binici uyum ve iletişimini kısa ve uzun vadede hedefleyen farklı antrenman planları yapabilmek 4. Takımın kısa ve uzun vadeli hedeflerini koordine etmek 5. Bir yılıktan, 4 yıllığa kadar orta ve uzun vadeli antrenman planı at ve binici için ayrı ayrı ve beraber yapabilmek -Atın ve Binicinin Fiziksel Kondisyonu 1. Atın ve binicinin uzun vadeli hedef için fiziksel durumunun koordine edilmesi 2. Sakatlık sürecinde antrenmanlar -Atın ve Binicinin Mental Kondisyonu 1. Atın ve binicinin uzun vadeli hedef için mental durumunu koordine etmek

At Bilgisi Sağlık	-At Bakımı 1. Atın beslenmesi 2. Atın barınması 3. Atın renkleri, 4. Atın ırkları 5. Ata yaklaşmak 6. Atı kapatmak, sökmek	-At Bakımı ve Ahır Yönetimi 1. Atın beslenmesi 2. Atın barınması, ahır ve padok bakımı 3. Atın renkleri, ırkları, karakterleri 4. Atın koşum takımları 5. At Sağlığı ve Hastalıklar 6. Atı antrenmana, yarışa hazırlamak ve sonrası 7. Tırmak bakımı 8. İlk yardım 9. Aşılar 10. Transport - Atın Fizyolojisi 1. İskelet ve kas sistemi 2. Dolaşım ve boşaltım sistemi 3. Sinir sistemi 4. Kardiyo - Atın Psikolojisi 1. Sürü hayvanı 2. İlgüdüleri 3. Karakterleri 4. Motivasyonu	-At Bakımı 1. Spor atı bakımı 2. At hastalıkları 3. Topallık 4. Şampiyonalarda veteriner kontroli 5. Atın Fizyolojisi 1. Seviye 2 tekrar 2. Atın türeme sistemi 3. Farklı branşlarda farklı ırkların tercih edilme nedenleri -Atın Psikolojisi 1. Atın insandan farklı içgüdüleri 2. İlgüdülerin davranışlarına yansması 3. Atı yarışma psikolojisine hazırlamak 4. Atı yarışmadan sonra rahatlatmak	-At Bakımı 1. Branşa yönelik spor atı bakımı 2. Bulaşıcı At hastalıkları 3. Uluslararası Şampiyonalarda veteriner kontroli -Atın Fizyolojisi 1. Atın zayıf ve kuvvetli yönlerini fark edebilme 2. Zayıf yönlerini geliştirebilme 3. Ağır antrenman veya yarışma sonrası dinlenme -Atın Psikolojisi 1. Atın çevreye adaptasyonu 2. Lider arayışının nedenleri 3. Doğal atçılık yöntemleri 4. Genç at yetiştirme	-At Bakımı 1. Atın morfolojisi 2. At davranış bilimi 3. At bakımı ve transportu ile ilgili Tarım Bakanlığı, TBF ve FEJ da yasal mevzuat -Atın Fizyolojisi 1. Atı uzun vadeli performans hedefine uygun fizyolojiye getirmek -Atın Psikolojisi 1. Atı uzun vadeli performans hedefine uygun mental olgunluğa getirmek
Performansta Zihinsel Beceriler	-Psikoloji 1. İlk ders psikolojisi 2. Düşme korkusu 3. Rahatlatıcı egzersizler -İletişim 1. Antrenör ve binici arasındaki iletişim 2. Atla binici arasındaki iletişim 3. Antrenörle at arasındaki iletişim	Psikoloji 1. Kısa, orta, uzun vadeli plan yapma 2. Düşme Korkusu 3. Rahatlatıcı egzersizler 4. Yarışma heyecanı 5. Başarısızlık korkusu 6. Geribildirim 7. Hedef Koyma -İletişim 1. Antrenörün Rolü 2. Yarış öncesi antrenman planlama 3. Yarış sonrası (geribildirim) 4. Bir sonraki antrenmanı, yarış planlama 5. Hakemlerle iletişim 6. Antrenör ve binici arasındaki iletişim 7. Atla binici arasındaki iletişim 8. Antrenörle at arasındaki iletişim	-Psikoloji 1. Motivasyon 2. Yarışma ve rekabet psikolojisi 3. Özgüven -İletişim 1. Antrenörün zor durumlarla baş etme yeteneğini geliştirme 2. Geri bildirim 3. Örnek olma	-Psikoloji 1. Mental iyi oluş ve sürdürülebilir performans 2. Performans profili oluşturma 3. Endişe/stres yönetimi -İletişim 1. Mental iyi oluşta antrenörün etkisi 2. Yapıcı ve destekleyici iletişim tarzı 3. Sporcuyla özel motivasyon ve hedef teknikleri	-Psikoloji 1. Kendini iyi hissetme 2. Tükenmişlik sendromu 3. Motivasyon kaynakları -İletişim 1. Atla iletişim, atlar yalan söylemez 2. Takım içi iletişim 3. Hakem ve rakiplerle iletişim
TOPLAM DERS SAATI	5 SAAT 40 SAAT	5 SAAT 40 SAAT	5 SAAT 40 SAAT	5 SAAT 40 SAAT	5 SAAT 40 SAAT



TÜRKİYE BİNİCİLİK FEDERASYONU

ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI ÜÇ GÜNLÜK YARIŞMA UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

Dersin Adı	1.inci Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. nci Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. inci Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik Taktik	-At Terbiyesi 1. Atın yürüyüş şekilleri 2. Yürüyüş şekilleri arasında geçişler -Binicinin Pozisyonu 1. Doğru oturuş 2. Temel uyarı ve yardımlar 3. Yardımcı uyarı ve yardımlar kullanımı zamanları 4. Yarım ve tam alkoyma 5. Elden bağımsız dengede oturuş - Manej Egzersizleri Engelsiz 1. Adımların kontrolü 2. Atın ileri, aşağı uzaması 3. Baldıra yumuşatma 4. Omuz içeri 5. Sağrı dışarı 6. Basit ayak değiştirme 7. Ters dörtlal 8. Havada Ayak Değiştirme -Engel Atlama -Manej Egzersizleri Engelli Engeller Arası Mesafeler ve Nasıl Aşılacağı Fule, Adım Kontrolü Düz Hatlar Kırık Hatlar Dönüş Üzeri Engeller Perdeler, Kombinasyonlar, Jimnastikler Parkur Tasarımı ve İz Gezme -Arazi Binişi 1. Hız Kontrolü 2. Denge Kontrolü 3. Hareket Kontrolü 4. İniş ve Çıkışlar 5. Sulu Hendekler 6. Arazi Engelleri 7. Arazi Parkuru	-At Terbiyesi - Binicinin Pozisyonu 1. Derin oturuş, Hafif Oturuş 2. Temel uyarı ve yardımların ata intikali 3. Yardımcı uyarı ve yardımların kullanımı zamanları 4. Yarım ve tam alkoyma 5. Elden bağımsız dengede oturuş - Manej Egzersizleri Engelsiz 1. Adımların kontrolü 2. Atın ileri, aşağı uzaması 3. Baldıra yumuşatma 4. Omuz içeri 5. Sağrı dışarı 6. Basit ayak değiştirme 7. Ters dörtlal 8. Havada Ayak Değiştirme -Engel Atlama -Manej Egzersizleri Engelli Engeller Arası Mesafeler ve Nasıl Aşılacağı Fule, Adım Kontrolü Düz Hatlar Kırık Hatlar Dönüş Üzeri Engeller Perdeler, Kombinasyonlar, Jimnastikler Parkur Tasarımı ve İz Gezme -Arazi Binişi 1. Hız Kontrolü 2. Denge Kontrolü 3. Hareket Kontrolü 4. İniş ve Çıkışlar 5. Sulu Hendekler 6. Arazi Engelleri 7. Arazi Parkuru	-At Terbiyesi 1. Atın farklı yürüyüş şekilleri arasında bir üst veya alt geçişler 2. Atın aynı yürüyüş şekli içinde tempo değişiklikleri 3. Atın dizgine ve çerçeveye sokulması -Binicinin Pozisyonu 1. Seviye 2 tekrar 2. Değişik engellerde atlama pozisyonu 3. İniş çıkış ve arazi biniş pozisyonu 4. Yarım ve tam alkoyma ileri teknikleri 5. Elden ve dizginden bağımsız dengede oturuş 6. Tempo değişikliklerinde ve geçişlerde pozisyonun önemi - Manej Egzersizleri (At Terbiyesi ve Engel Atlama) 1. Seviye 2 tekrarı 2. Doğruluğun ve ileri gıciciliğin artırılması 3. Atın ileri aşağı uzaması ve toplanması 4. Süratliden yanaşma 5. Adetada piruet 6. Havada ayak değiştirme 7. Kombine engeller 8. Düz, kırık,yay hatlar farklı ölçülerde 9. Cinnastik ve faydaları 10. Farklı engel çeşitleri 11. Parkur izi gezmek 12. Baraj parkuru	-At Terbiyesi 1. Prix Saint George At Terbiyesi testi 2. Tam başlık kullanımı 3. At Terbiyesi (Dresaj)piramiti -Binicinin Pozisyonu 1. Dengeyi kontrol etmek 2. Hızı kontrol etmek 3. Yöntü kontrol etmek Atın denge merkezi ile birlikte hareket etmek -Manej Egzersizleri (Dresaj ve Engel Atlama) 1. Seviye 2 tekrarı 2. Doğruluğun ve ileri gıciciliğin artırılması 3. Atın ileri aşağı uzaması ve toplanması 4. Dörtlalda yanaşma 5. Dörtlalda piruet 6. Havada ayak değiştirme minimum 4 adımda bir 7. Kombine engellerde yaşanan problemler 8. Havuz engel 9. Kronometreye karşı yarış 10. Süratliden 1.30 cm atlayış 11. İstenilen parkur hızı 400 m/350m 12. Sırık ve engel aralarının ölçülerini ve nasıl aşılacağını bilmek 13. Atı ısıtma ve soğutma egzersizleri	-At Terbiyesi 1. Intermediate 1 At Terbiyesi Testi Seviyesi 2. Scale of Training (Eğitim Skalası) 3. Dresaj Piramiti -Binicinin Pozisyonu 1. Denge kontrolü egzersizleri planlamak, uygulamak, analiz etmek 2. Hız kontrolü egzersizleri planlamak, uygulamak, analiz etmek 3. Doğruluk kontrolü egzersizleri planlamak, uygulamak, analiz etmek 4. Yön kontrolü egzersizleri planlamak, uygulamak, analiz etmek 5. Fule denk gelmeyen engellerde pozisyonu korumanın önemi -Manej Egzersizleri (Dresaj ve Atlama) 1. Toplu kararlar 2. İçtepinin artırılması 3. Atın uzaması, kısalması 4. Dörtlalda Yanaşma 5. Dörtlalda Piruet 6. Havada ayak değiştirme minimum 3 adımda bir 7. Farklı amaçlara yönelik parkur dizayn edebilme 8. Adımların uzatılıp kısaltılması için egzersizler 9. Aynı engele farklı noktalardan kalkış yapan ata yapılan yardımlar 10. Müsabaka sezonuna göre planlanmış antrenmanlar 11. Farklı baremlere göre taktikler
	15 SAAT	15 SAAT	15 SAAT	15 SAAT	15 SAAT



Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	- Branşlar 1. Binicilik Branşları 2. Olimpik Binicilik Branşları 3. Türkiye yarışması olan branşlar 4. Kategori belgesi verilmesi -Binicinin Donanımı 1. Binicilik kıyafeti 2. Yarışma kıyafeti	- Branşlar 1. Binicilik Branşları 2. Olimpik Binicilik Branşları 3. 3 günlük yarışma ulusal ve uluslararası branş talimatları, kategori ve baremler 3. Atın refahı için konuşmuş olan kurallar 4. Yarışma -Binicinin Donanımı 1. Binicilik kıyafeti 2. Yarışma kıyafeti 3. Güvenlik kuralları	-FEİ(ULUSLARARASI BINİCİLİK FEDERASYONU) -At ve Binici Sigortası -Kaza Raporu	-FEİ(ULUSLARARASI BINİCİLİK FEDERASYONU) 1. Fei branş talimatlarını bilmek 2. Acil durum planı 3. Fair Play 4. WADA	-FEİ(ULUSLARARASI BINİCİLİK FEDERASYONU) 1. Fei branş talimatlarını bilmek 2. Acil durum planı 3. Fair Play 4. WADA 5. Antrenör Hakem diyalogu
Özel Antrenman Bilgisi	-Denge ve Uyum 1. Yumuşaklık 2. Doğruluk 3. İleri gidicilik 4. Vaziyet ve Bükülüş -Çılbır(Lonj) 1. Çılbırın (Lonj) faydaları ve uygulama esasları -Donanım 1. Atta kullanılan yardımcı donanımlar	-Denge ve Uyum İleri Gidicilik Yumuşaklık Atlamanın 5 Evresi -Eğitim Skalasının önemi -Çılbır (Lonj) 1. Farklı lonj yapma şekilleri ve faydaları 2. Lonjda yardımcı donanım -Atın ve Binicinin Fiziksel Kondisyonu 1. Durum tespit, hedef koyma, plan yapma 2. Geribildirim -Atın ve Binicinin Zihinsel Kondisyonu 1. Durum tespit, hedef koyma, plan yapma 2. Geribildirim	-Denge ve Uyum 1. Seviye 2 tekrarı 2. Ritim 3. Kontakt 4. Topluluk -Çılbır (Lonj) 1. Sağlık için lonj 2. Genç at için lonj 3. Usta spor atı için lonj -Atın ve Binicinin Fiziksel Kondisyonu 1. Kondisyon egzersizleri 2. Güç ve kuvvet egzersizleri 3. Çeviklik egzersizleri -Atın ve Binicinin Mental Kondisyonu 1. Yarışmalara hazırlık	-Denge ve Uyum 1. Atın Eğitim Skalasına uygun hazırlanması 2. Genç at antrenman bilgisi 3. Atın potansiyeli 4. Seçilen branş ve binici için uygun atı bulabilmek 5. Orta vadeli plan yapabilmek, uygulayabilmek ve analiz edebilmek -Çılbır(Lonj)) 1. Lonjda kas ve iskelet gelişimi 2. Yanlış ve fazla lonjun zararları 3. Lonjda topluluğun ve kondisyonun geliştirilmesi -Atın ve Binicinin Fiziksel Kondisyonu 1. Atın ve binicinin hedefe yönelik beslenmesi 2. İlaç ve vitamin takviyeleri 3. Doping -Atın ve Binicinin Mental Kondisyonu 1. At ve binici için doğru hedef belirleme 2. Yarışma ve rekabet psikolojisini yönetme 3. Konsantrasyon ve odaklanma	5 SAAT
	10 SAAT	10 SAAT	10 SAAT	10 SAAT	10 SAAT

At Bilgisi Sağlık	-At Bakımı 1.Atın beslenmesi 2.Atın barınması 3.Atın renkleri, 4.Atın ırkları 5.Ata yaklaşmak 6.Atı kapatmak, sökmek	-At Bakımı ve Ahır Yönetimi 1.Atın beslenmesi 2.Atın barınması, ahır ve padok bakımı 3.Atın renkleri, ırkları, karakterleri 4.Atın koşum takımları 5.At Sağlığı 6.Atı derse yarışa hazırlamak ve sonrası 7.Tımak bakımı 8. İlk yardım 9. Aşılar 10. Transport - Atın Fizyolojisi 1. İskelet ve kas sistemi 2. Dolaşım ve boşaltım sistemi 3. Sinir sistemi 4. Kardiyo -Atın Psikolojisi 1.Sürtü hayvanı 2. İçgüdüleri 3. Karakterleri 4.Motivasyonu	-At Bakımı 1. Spor atı bakımı 2.At hastalıkları 3.Topallık 4.Şampiyonalarda veteriner kontrolü 5-Atın Fizyolojisi 1.Seviye 2 tekrar 2.Atın üreme sistemi 3.Farklı branşlarda farklı ırkların tercih edilme nedenleri -Atın Psikolojisi 1.Atın insandan farklı içgüdüleri 2.İçgüdülerin davranışlarına yansımaları 3.Atı yarışma psikolojisine hazırlamak 4.Atı yarışmadan sonra rahatlatmak	-At Bakımı 1.Branşa yönelik spor atı bakımı 2.At hastalıkları 3.Uluslararası transport 4.Uluslararası Şampiyonalarda veteriner kontrolü -Atın Fizyolojisi 1.Atın zayıf ve kuvvetli yönlerini fark edebilme 2.Zayıf yönlerini geliştirebilme 3.Ağır antrenman veya yarışma sonrası dinlenme -Atın Psikolojisi 1.Atın çevreye adaptasyonu 2.Lider arayışının nedenleri 3.Doğal atıcılık yöntemleri 4.Genç at yetiştirme	-At Bakımı 1.Atın morfolojisi 2.At davranış bilimi 3At bakımı ve transportu ile ilgili Tarım Bakanlığı, TBF ve FEI da yasal mevzuat -Atın Fizyolojisi 1.Atı uzun vadeli performans hedefine uygun fizyolojiye getirmek -Atın Psikolojisi 1.Atı uzun vadeli performans hedefine uygun mental olgunluğa getirmek
	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT
	-Psikoloji 1. İlk ders psikolojisi 2.Düşme korkusu 3.Rahatlatıcı egzersizler -İletişim 1. Antrenör ve binici arasındaki iletişim 2. Atla binici arasındaki iletişim 3. Antrenörle at arasındaki iletişim	-Psikoloji 1.Kısa, orta, uzun vadeli plan yapma 2.Düşme Korkusu 3.Rahatlatıcı egzersizler 4.Yarışma heyecanı 5.Başarısızlık korkusu 6.Geribildirim 7.Hedef Koyma 8.Motivasyon -İletişim 1.Antrenörün Rolü 2.Antreman ve yarış öncesi (planlama) 3.Antreman ve yarış sonrası (geribildirim) 4.Bir sonraki antremanı planlama 5.Hakemlerle iletişim 6.Antrenör ve binici arasındaki iletişim 7.Atla binici arasındaki iletişim 8.Antrenörle at arasındaki iletişim	-Psikoloji 1.Motivasyon 2.Yarışma ve rekabet psikolojisi 3.Özgüven -İletişim 1.Antrenörün zor durumlarla baş etme yeteneğini geliştirme 2.Geri bildirim 3.Örnek olma	-Psikoloji 1.Mental iyi oluş ve sürdürülebilir performans 2.Performans profili oluşturma 3.Endişe/stres yönetimi -İletişim 1.Mental iyi oluşta antrenörün etkisi 2.Yapıcı ve destekleyici iletişim tarzı 3.Sporcuyla özel motivasyon ve hedef teknikleri	-Psikoloji 1.Kendini iyi hissetme 2.Tükennmişlik sendromu 3.Motivasyon kaynakları -İletişim 1.Atla iletişim, atlar yalan söylemez 2.Takım içi iletişim 3.Hakem ve rakiplerle iletişim
	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT
	40 SAAT	40 SAAT	40 SAAT	40 SAAT	40 SAAT
	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT
	40 SAAT	40 SAAT	40 SAAT	40 SAAT	40 SAAT
Performansa Zihinsel Beceriler	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT
TÜRK EĞİTİM VE ARAŞTIRMA MERKEZİ	40 SAAT	40 SAAT	40 SAAT	40 SAAT	40 SAAT
TÜRK EĞİTİM VE ARAŞTIRMA MERKEZİ	40 SAAT	40 SAAT	40 SAAT	40 SAAT	40 SAAT

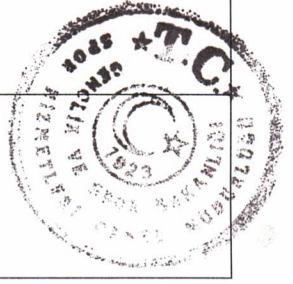
TÜRKİYE BİNİCİLİK FEDERASYONU

ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI ATLI CİMNASTİK UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

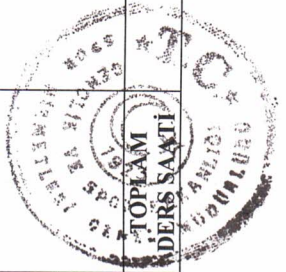
Dersin Adı	1 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati	2 nci Kademe Ders İçeriği ve Saati	3 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	4 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	5 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik Taktik	-At Terbiyesi 1.Atın yürüyüş şekilleri 2.Yürüyüş şekilleri arasında geçişler -Binicinin Pozisyonu 1.Doğru oturuş 2.Temel uyarı ve yardımlar 3.Yardımcı uyarı ve yardımlar -Manej Egzersizleri (At Terbiyesi ve Engel Atlama) 1.Daire, çark, volt 2.Yılankavi 3.Yan değiştirme şekilleri 4.Süratlıdan atlayış 5.Dörtlalden atlayış 6.Düz hat 7.Kırık hat	- At Üzerinde Egzersizler 1. Zorunlu Hareketler 2. Serbest Stil Yaş ve seviyeye bağlı olarak değişmektedir Başlangıç seviyesi: Adeta ve süratli ileri seviye: Dörtlal - Varil Egzersizleri Hareketlerin tamamı at üzerine çıkmadan önce -Yer Egzersizleri 1.Dengeyi geliştiren antrenmanlar 2.Esnekliliği geliştiren antrenmanlar 3.Kuvveti geliştiren antrenmanlar -Teknik 1.Denge 2.Zamanlama/koordinasyon 3. Güç 4.Atlama kuvveti 5. Esneklilik -Puanlama 1.Zorunlu Test • At Puanı • Hareket Puanı 2.Serbest Test • At Puanı • Teknik Puan • Artistik Puan 3.Teknik Test • At Puanı • Hareket Puanı • Artistik Puanı	-At Terbiyesi 1.Atın farklı yürüyüş şekilleri arasında bir üst veya alt geçişler 2.Atın aynı yürüyüş şekli içinde tempo değişiklikleri 3.Atın dizgine ve çerçeveye sokulması -Binicinin Pozisyonu 1. Seviye 2 tekrar 2.Değişik engellerde atlama pozisyonu 3.İniş çıkış ve arazi binış pozisyonu 4.Yarım ve tam alkomma ileri teknikleri 5.Elden ve dizginden bağımsız dengede oturuş 6.Tempo değişikliklerinde ve geçişlerde pozisyonun önemi - Manej Egzersizleri (At Terbiyesi ve Engel Atlama) 1. Seviye 2 tekrarı 2.Doğruluğun ve ileri gidiciliğin artırılması 3.Atın ileri aşağı uzaması ve toplanması 4.Süratlilde yavaşma 5.Adetada piruet 6.Havada ayak değiştirme 7.Kombine engeller 8.Düz, kırık,yay hatlar farklı ölçülerde 9.Cimnastik ve faydaları 10.Farklı engel çeşitleri 11.Parkur izi gezmek 12.Baraj parkuru	-At Terbiyesi 1.Prix Saint George At Terbiyesi testi 2.Tam başlık kullanımı 3.At Terbiyesi (Dresaj)piramiti -Binicinin Pozisyonu 1.Dengeyi kontrol etmek 2.Hızı kontrol etmek 3.Yöntü kontrol etmek Atın denge merkezi ile birlikte hareket etmek -Manej Egzersizleri (Dresaj ve Engel Atlama) 1.Seviye 2 tekrarı 2.Doğruluğun ve ileri gidiciliğin artırılması 3.Atın ileri aşağı uzaması ve toplanması 4.Dörtlalda yavaşma 5.Dörtlalda piruet 6.Havada ayak değiştirme minimum 4 adımda bir 7.Atı ısıtma ve soğutma egzersizleri	-At Terbiyesi 1.Intermediate 1 At Terbiyesi Testi Seviyesi 2.Scale of Training (Eğitim Skalası) 3.Dresaj Piramiti -Binicinin Pozisyonu 1.Denge kontrolü egzersizleri planlamak, uygulamak, analiz etmek 2.Hız kontrolü egzersizleri planlamak, uygulamak, analiz etmek 3.Doğruluk kontrolü egzersizleri planlamak, uygulamak, analiz etmek 4.Yön kontrolü egzersizleri planlamak, uygulamak, analiz etmek 5.Fule denk gelmeyen engellerde pozisyonu korumanın önemi -Manej Egzersizleri (Dresaj ve Atlama) 1.Toplu kararlar 2.İçtepinin artırılması 3.Atın uzaması, kısılması 4. Dörtlalda Yavaşma 5. Dörtlalda Piruet 6. Havada ayak değiştirme minimum 3 adımda bir 7.Farklı amaçlara yönelik parkur dizayn edebilme 8.Adımların uzatılıp kısaltılması için egzersizler 9.Müsabaka sezonuna göre planlanmış antrenmanlar 10.Farklı baremlere göre taktikler
	15 SAAT	15 SAAT	15 SAAT	15 SAAT	15 SAAT



Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	- Branşlar 1. Binicilik Branşları 2. Olimpik Binicilik Branşları 3. Türkiye yarışması olan branşlar 4. Kategori belgesi verilmesi - Binicinin Donanımı 1. Binicilik kıyafeti 2. Yarışma kıyafeti	- Branşlar 1. Binicilik Branşları 2. Atlı Cımnastik Ulusal ve Uluslararası branş talimatı 3. Atın refahı için konmuş olan kurallar 4. Yarışmalar - Binicinin ve Atın Donanımı 1. Binicilik kıyafeti 2. Yarışma kıyafeti 3. Güvenlik kuralları	-FEİ(ULUSLARARASI BİNİCİLİK FEDERASYONU) -At ve Binici Sigortası -Kaza Raporu	-FEİ(ULUSLARARASI BİNİCİLİK FEDERASYONU) 1. Fei branş talimatlarını bilmek 2. Acil durum planı 3. Fair Play 4. WADA	-FEİ(ULUSLARARASI BİNİCİLİK FEDERASYONU) 1. Fei branş talimatlarını bilmek 2. Acil durum planı 3. Fair Play 4. WADA 5. Antrenör Hakem diyalogu
Özel Antrenman Bilgisi	-Denge ve Uyum 1. Yumuşaklık 2. Doğruluk 3. İleri gidicilik 4. Vaziyet ve Bükülüş -Çılbır(Lonj) 1. Çılbırın (Lonj) faydaları ve uygulama esasları -Donanım 1. Atta kullanılan yardımcı donanımlar	-Denge ve Uyum 1. Kendini Taşıyabilmek 2. Statik Hareketler 3. Dinamik Hareketler -Çılbır (Lonj) 1. Farklı lonj yapma şekilleri 2. Lonjda yardımcı donanım 3. Lonjcuun atlı cımnastikteki önemi ve becerileri -Atın ve Binicinin Fiziksel Kondisyonu 1. Durum tespit, hedef koyma, plan yapma -Atın ve Binicinin Zihinsel Kondisyonu 1. Durum tespit, hedef koyma, plan yapma	-Denge ve Uyum 1. Seviye 2 tekrarı 2. Ritim 3. Kontakt 4. Topluluk -Çılbır (Lonj) 1. Sağluk için lonj 2. Genç at için lonj 3. Usta spor atı için lonj -Atın ve Binicinin Fiziksel Kondisyonu 1. Kondisyon egzersizleri 2. Güç ve kuvvet egzersizleri 3. Çeviklik egzersizleri -Atın ve Binicinin Mental Kondisyonu 1. Yarışmalara hazırlık	-Denge ve Uyum 1. Atın Eğitim Skalasına uygun hazırlanması 2. Genç at antrenman bilgisi 3. Atın potansiyeli 4. Seçilen branş ve binici için uygun atı bulabilmek 5. Orta vadeli plan yapabilmek, uygulayabilmek ve analiz edebilmek -Çılbır(Lonj)) 1. Lonjda kas ve iskelet gelişimi zararları 2. Yanlış ve fazla lonjun zararları 3. Lonjda topluluğun ve kondisyonun geliştirilmesi -Atın ve Binicinin Fiziksel Kondisyonu 1. Atın ve binicinin hedefe yönelik beslenmesi 2. İlaç ve vitamin takviyeleri 3. Doping -Atın ve Binicinin Mental Kondisyonu 1. At ve binici için doğru hedef belirleme 2. Yarışma ve rekabet psikolojisini yönetme 3. Konsantrasyon ve odaklanma	-Planlama 1. Atın en üst performansına çıkabilmesi için gerekli uzun vadeli planı yapabilmek 2. Atın ağır antrenman veya yarış periyotlarında sakatlanmaması için gerekenler 3. At ve binici uyum ve iletişimini kısa ve uzun vadede hedefleyen farklı antrenman planları yapabilmek 4. Takımın kısa ve uzun vadeli hedeflerini koordine etmek 5. Bir yılıktan, 4 yıllığa kadar orta ve uzun vadeli antrenman planı at ve binici için ayrı ayrı ve beraber yapabilmek -Atın ve Binicinin Fiziksel Kondisyonu 1. Atın ve binicinin uzun vadeli hedef için fiziksel durumunun koordine edilmesi 2. Sakatlık sürecinde antrenmanlar -Atın ve Binicinin Mental Kondisyonu 1. Atın ve binicinin uzun vadeli hedef için mental durumunu koordine etmek



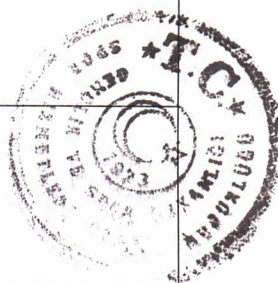
At Bilgisi Sağlık	-At Bakımı 1. Atın beslenmesi 2. Atın barınması 3. Atın renkleri, 4. Atın ırkları 5. Ata yaklaşmak 6. Atı kapatmak, sökmek	-At Bakımı ve Ahır Yönetimi 1. Atın beslenmesi 2. Atın barınması, ahır ve padok bakımı 3. Atın renkleri, ırkları, karakterleri 4. Atın koşum takımları 5. At Sağlığı ve Hastalıklar 6. Atı antrenmana, yarışa hazırlamak ve sonrası 7. Tırmak bakımı 8. İlk yardım 9. Aşılar 10. Transport - Atın Fizyolojisi 1. İskelet ve kas sistemi 2. Dolaşım ve boşaltım sistemi 3. Sinir sistemi 4. Kardiyo -Atın Psikolojisi 1. Sürü hayvanı 2. İğdütüleri 3. Karakterleri 4. Motivasyonu	-At Bakımı 1. Spor atı bakımı 2. At hastalıkları 3. Topallık 4. Şampiyonalarda veteriner kontroli 5. Atın Fizyolojisi 1. Seviye 2 tekrar 2. Atın üreme sistemi 3. Farklı branşlarda farklı ırkların tercih edilme nedenleri -Atın Psikolojisi 1. Atın insandan farklı iğdütüleri 2. İğdütülerin davranışlarına yansımaları 3. Atı yarışma psikolojisine hazırlamak 4. Atı yarışmadan sonra rahatlatmak	-At Bakımı 1. Branşa yönelik spor atı bakımı 2. Buluşucu At hastalıkları 3. Uluslararası transport veteriner kontroli -Atın Fizyolojisi 1. Atın zayıf ve kuvvetli yönlerini fark edebilme 2. Zayıf yönlerini geliştirebilme 3. Ağır antrenman veya yarışma sonrası dinlenme -Atın Psikolojisi 1. Atın çevreye adaptasyonu 2. Lider arayışının nedenleri 3. Doğal atçılık yöntemleri 4. Genç at yetiştirme	-At Bakımı 1. Atın morfolojisi 2. At davranış bilimi 3. At bakımı ve transportu ile ilgili Tarım Bakanlığı, TBF ve FEI da yasal mevzuat -Atın Fizyolojisi 1. Atı uzun vadeli performans hedefine uygun fizyolojiye getirmek -Atın Psikolojisi 1. Atı uzun vadeli performans hedefine uygun mental olgunluğa getirmek
	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT
Performansta Zihinsel Beceriler	-Psikoloji 1. İlk ders psikolojisi 2. Düşme korkusu 3. Rahatlatıcı egzersizler -İletişim 1. Antrenör ve binici arasındaki iletişim 2. Atla binici arasındaki iletişim 3. Antrenörle at arasındaki iletişim	-Psikoloji 1. Kısa, orta, uzun vadeli plan yapma 2. Düşme Korkusu 3. Rahatlatıcı egzersizler 4. Yarışma heyecanı 5. Başarısızlık korkusu 6. Geribildirim 7. Hedef Koyma -İletişim 1. Antrenörün Rolü 2. Yarış öncesi antrenman planlama 3. Yarış sonrası (geribildirim) 4. Bir sonraki antrenmanı, yarış planlama 5. Hakemlerle iletişim 6. Antrenör ve binici arasındaki iletişim 7. Atla binici arasındaki iletişim 8. Antrenörle at arasındaki iletişim	-Psikoloji 1. Motivasyon 2. Yarışma ve rekabet psikolojisi 3. Özgüven -İletişim 1. Antrenörün zor durumlarla baş etme yeteneğini geliştirme 2. Geri bildirim 3. Örnek olma	-Psikoloji 1. Mental iyi oluş ve sürdürülebilir performans 2. Performans profili oluşturma 3. Endişe/stres yönetimi -İletişim 1. Mental iyi oluşta antrenörün etkisi 2. Yapıcı ve destekleyici iletişim tarzı 3. Sporcu özel motivasyon ve hedef teknikleri	-Psikoloji 1. Kendini iyi hissetme 2. Tükennmişlik sendromu 3. Motivasyon kaynakları -İletişim 1. Atla iletişim, atlar yalan söylemez 2. Takım içi iletişim 3. Hakem ve rakiplerle iletişim
	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT
	40 SAAT	40 SAAT	40 SAAT	40 SAAT	40 SAAT
	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT
	40 SAAT	40 SAAT	40 SAAT	40 SAAT	40 SAAT



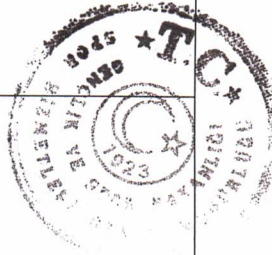
TÜRKİYE BİNİCİLİK FEDERASYONU

ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI PONY UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

Dersin Adı	1 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati	2 nci Kademe Ders İçeriği ve Saati	3 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	4 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	5 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik Taktik	-At Terbiyesi 1. Atın yürüyüş şekilleri 2. Yürüyüş şekilleri arasında geçişler -Binicinin Pozisyonu 1. Doğru oturuş 2. Temel uyarı ve yardımlar 3. Yardımcı uyarı ve yardımlar -Manej Egzersizleri (At Terbiyesi ve Engel Atlama) 1. Daire, çark, volt 2. Yılankavi 3. Yan değiştirme şekilleri 4. Sütratilden atlayış 5. Dörtmaldan atlayış 6. Düz hat 7. Kırık hat	- At Terbiyesi 1. Dengeli bir oturuş 2. Atını ileri sürülebilmek ve durdurabilmek. 3. Hız kontrolü 4. Geçişler 5. Tempo değişiklikleri 6. Maneji doğru kullanmak - Engel Atlama 1. Sırıktan 100 cm'e kadar olan engel atlama antrenmanları 2. Engel çeşitleri 3. Düz hatlar 4. Kırık hatlar 5. Kombinasyonlar (İleri seviye) 6. Optimum Zaman 7. Kronometreli Parkurlar (İleri seviye) 8. Baraj Parkurları (İleri seviye) -Equifun 1. Sürüş tekniklerini geliştiren antrenmanlar 2. Dengeyi geliştiren antrenmanlar 3. Hız Kontrolünü geliştiren antrenmanlar	-At Terbiyesi 1. Atın farklı yürüyüş şekilleri arasında bir üst veya alt geçişler 2. Atın aynı yürüyüş şekli içinde tempo değişiklikleri 3. Atın dizgine ve çerçeveye sokulması -Binicinin Pozisyonu 1. Seviye 2 tekrar 2. Değişik engellerde atlama pozisyonu 3. İnış çıkış ve arazi binış pozisyonu 4. Yarım ve tam allkoma ileri teknikleri 5. Elden ve dizginden bağımsız dengede oturuş 6. Tempo değişikliklerinde ve geçişlerde pozisyonun önemi - Manej Egzersizleri (At Terbiyesi ve Engel Atlama) 1. Seviye 2 tekrarı 2. Doğruluğun ve ileri gidiciliğin arttırılması 3. Atın ileri aşağı uzaması ve toplanması 4. Sütratlide yanaşma 5. Adetada piruet 6. Havada ayak değiştirme 7. Kombine engeller 8. Düz, kırık,yay hatlar farklı ölçülerde 9. Cimnastik ve faydaları 10. Farklı engel çeşitleri 11. Parkur izi gezmek 12. Baraj parkuru	-At Terbiyesi 1. Prix Saint George At Terbiyesi testi 2. Tam başlık kullanımı 3. At Terbiyesi (Dresaj)piramiti -Binicinin Pozisyonu 1. Dengeyi kontrol etmek 2. Hızı kontrol etmek 3. Yöntü kontrol etmek Atın denge merkezi ile birlikte hareket etmek -Manej Egzersizleri (Dresaj ve Engel Atlama) 1. Seviye 2 tekrarı 2. Doğruluğun ve ileri gidiciliğin arttırılması 3. Atın ileri aşağı uzaması ve toplanması 4. Dörtmalda yanaşma 5. Dörtmalda piruet 6. Havada ayak değiştirme minimum 4 adımda bir 7. Kombine engellerde yaşanan problemler 8. Havuz engel 9. Kronometreye karşı yarış 10. Sütratilden 1.30 cm atlayış 11. İstenilen parkur hızı 400 m/350m 12. Sırk ve engel aralarının ölçülerini ve nasıl aşılacağını bilmek 13. Atı ısıtma ve soğutma egzersizleri	-At Terbiyesi 1. Intermediate 1 At Terbiyesi Testi Seviyesi 2. Scale of Training (Eğitim Skalası) 3. Dresaj Piramiti -Binicinin Pozisyonu 1. Denge kontrolü egzersizleri planlamak, uygulamak, analiz etmek 2. Hız kontrolü egzersizleri planlamak, uygulamak, analiz etmek 3. Doğruluk kontrolü egzersizleri planlamak, uygulamak, analiz etmek 4. Yön kontrolü egzersizleri planlamak, uygulamak, analiz etmek 5. Fule denk gelmeyen engellerde pozisyonu korumanın önemi -Manej Egzersizleri (Dresaj ve Atlama) 1. Toplu kararlar 2. İhtepinin arttırılması 3. Atın uzaması, kısılması 4. Dörtmalda Yanaşma 5. Dörtmalda Piruet 6. Havada ayak değiştirme minimum 3 adımda bir 7. Farklı amaçlara yönelik parkur dizayn edebilme 8. Adımların uzatılıp kısıtlanması için egzersizler 9. Aynı engele farklı noktalardan kalkış yapan ata yapılan yardımlar 10. Müsabaka sezonuna göre planlanmış antrenmanlar 11. Farklı baremlere göre taktikler
	15 SAAT	15 SAAT	15 SAAT	15 SAAT	15 SAAT



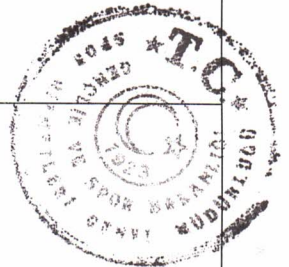
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	- Branşlar 1.Binicilik Branşları 2.Olimpik Binicilik Branşları 3.Türkiyede yarışması olan branşlar 4.Kategori belgesi verilmesi -Binicinin Donanımı 1.Binicilik kıyafeti 2.Yarışma kıyafeti	- Branşlar 1.Binicilik Branşları 2.Olimpik Binicilik Branşları 3. Pony Branş talimatı, kategoriler 4. Atın refahı için konmuş olan kurallar 5. Yarışma (ulusal ve uluslararası) -Binicinin ve Atın Donanımı 1.Binicilik kıyafeti 2.Yarışma kıyafeti 3. Güvenlik kuralları	-FEJ(ULUSLARARASI BINİCİLİK FEDERASYONU) -At ve Binici Sigortası -Kaza Raporu	-FEJ(ULUSLARARASI BINİCİLİK FEDERASYONU) 1.Fei branş talimatlarını bilmek 2.Acil durum planı 3.Fair Play 4.WADA	-FEJ(ULUSLARARASI BINİCİLİK FEDERASYONU) 1.Fei branş talimatlarını bilmek 2.Acil durum planı 3.Fair Play 4.WADA 5.Antrenör Hakem diyalogu
Özel Antrenman Bilgisi	-Denge ve Uyum 1.Yumuşaklık 2.Doğruluk 3.İleri gidicilik 4.Vaziyet ve Bükülüş -Çılbır(Lonj) 1.Çılbırın (Lonj) faydaları ve uygulama esasları -Donanım 1.Atta kullanılan yardımcı donanımlar	-Denge ve Uyum 1.Geçişlerde ve tempo değişikliklerinde dengeyi korumak. (Adeta, Süratli, Dörtal) 2.Sürüş Teknikleri 3.Pozisyon kontrolü -Pedagojik Yaklaşım 1. Oyunla öğrenme 2. Deneme ve yanılma -Çılbır (Lonj) 1. Farklı lonj yapma şekilleri 2. Lonjda yardımcı donanım -Poninin ve Binicinin Fiziksel Kondisyonu 1. Durum tespiti, hedef koyma, plan yapma -Poninin ve Binicinin Zihinsel Kondisyonu 1. Durum tespiti, hedef koyma, plan yapma	-Denge ve Uyum 1. Seviye 2 tekrarı 2.Ritim 3.Kontakt 4.Topluluk -Çılbır (Lonj) 1.Sağlık için lonj 2.Genç at için lonj 3.Usta spor atı için lonj -Atın ve Binicinin Fiziksel Kondisyonu 1.Kondisyon egzersizleri 2.Güç ve kuvvet egzersizleri 3.Çeviklik egzersizleri -Atın ve Binicinin Mental Kondisyonu 1.Yarışmalara hazırlık	-Denge ve Uyum 1.Atın Eğitim Skalasına uygun hazırlanması 2.Genç at antrenman bilgisi 3.Atın potansiyeli 4.Seçilen branş ve binici için uygun atı bulabilmek 5.Orta vadeli plan yapabilmek, uygulayabilmek ve analiz edebilmek -Çılbır(Lonj) 1.Lonjda kas ve iskelet gelişimi 2.Yanlış ve fazla lonjun zararları 3.Lonjda topluluğun ve kondisyonun geliştirilmesi -Atın ve Binicinin Fiziksel Kondisyonu 1.Atın ve binicinin hedefe yönelik beslenmesi 2.İlaç ve vitamin takviyeleri 3.Doping -Atın ve Binicinin Mental Kondisyonu 1.At ve binici için doğru hedef belirleme 2.Yarışma ve rekabet psikolojisini yönetme 3.Konsantrasyon ve odaklanma	-Planlama 1.Atın en üst performansına çıkabilmesi için gerekli uzun vadeli planı yapabilmek 2.Atın ağır antrenman veya yarış periyoalarında sakatlanmaması için gerekenler 3.At ve binici uyum ve iletişimini kısa ve uzun vadede hedefleyen farklı antrenman planları yapabilmek 4.Takımın kısa ve uzun vadeli hedeflerini koordine etmek 5.Bir yıldan, 4 yıla kadar orta ve uzun vadeli antrenman planı at ve binici için ayrı ve beraber yapabilmek -Atın ve Binicinin Fiziksel Kondisyonu 1.Atın ve binicinin uzun vadeli hedef için fiziksel durumunun koordine edilmesi 2.Sakatlık sürecinde antrenmanlar -Atın ve Binicinin Mental Kondisyonu 1.Atın ve binicinin uzun vadeli hedef için mental durumunu koordine etmek



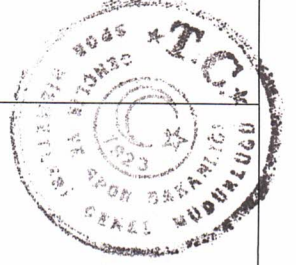
At Bilgisi Sağlık	-At Bakımı 1. Atın beslenmesi 2. Atın barınması 3. Atın renkleri, 4. Atın ırkları 5. Ata yaklaşmak 6. Atı kapatmak, sökmek	-At Bakımı ve Ahır Yönetimi 1. Atın beslenmesi 2. Atın barınması, ahır ve padok bakımı 3. Atın renkleri, ırkları, karakterleri 4. Atın koşum takımları 5. At Sağlığı ve Hastalıklar 6. Atı antrenmana, yarışa hazırlamak ve sonrası 7. Turnak bakımı 8. İlk yardım 9. Aşılar 10. Transport - Atın Fizyolojisi 1. İskelet ve kas sistemi 2. Dolaşım ve boşaltım sistemi 3. Sinir sistemi 4. Kardiyo -Atın Psikolojisi 1. Sürü hayvanı 2. İçgüdüleri 3. Karakterleri 4. Motivasyonu	-At Bakımı 1. Spor atı bakımı 2. At hastalıkları 3. Topallık 4. Şampiyonalarda veteriner kontrolü 5- Atın Fizyolojisi 1. Seviye 2 tekrar 2. Atın üreme sistemi 3. Farklı branşlarda farklı ırkların tercih edilme nedenleri -Atın Psikolojisi 1. Atın insandan farklı içgüdüleri 2. İçgüdülerin davranışlarına yansımaları 3. Atı yarışma psikolojisine hazırlamak 4. Atı yarışmadan sonra rahatlatmak	-At Bakımı 1. Branşa yönelik spor atı bakımı 2. Bulaşıcı At hastalıkları 3. Uluslararası transport 4. Uluslararası Şampiyonalarda veteriner kontrolü -Atın Fizyolojisi 1. Atın zayıf ve kuvvetli yönlerini fark edebilme 2. Zayıf yönlerini geliştirebilme 3. Ağır antrenman veya yarışma sonrası dinlenme -Atın Psikolojisi 1. Atın çevreye adaptasyonu 2. Lider arayışının nedenleri 3. Doğal atçılık yöntemleri 4. Genç at yetiştirme	-At Bakımı 1. Atın morfolojisi 2. At davranış bilimi 3. At bakımı ve transportu ile ilgili Tarım Bakanlığı, TBF ve FEI da yasal mevzuat -Atın Fizyolojisi 1. Atı uzun vadeli performans hedefine uygun fizyolojide getirmek -Atın Psikolojisi 1. Atı uzun vadeli performans hedefine uygun mental olgunluğa getirmek
	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT	5 SAAT
Performansta Zihinsel Beceriler	-Psikoloji 1. İlk ders psikolojisi 2. Düşme korkusu 3. Rahatlatıcı egzersizler -İletişim 1. Antrenör ve binici arasındaki iletişim 2. Atla binici arasındaki iletişim 3. Antrenörle at arasındaki iletişim	Psikoloji 1. Kısa, orta, uzun vadeli plan yapma 2. Düşme Korkusu 3. Rahatlatıcı egzersizler 4. Yarışma heyecanı 5. Başarısızlık korkusu 6. Geribildirim 7. Hedef Koyma 8. Motivasyon -İletişim 1. Antrenörün Rolü 2. Ders ve Yarış öncesi antrenman planlama 3. Ders ve Yarış sonrası (geribildirim) 4. Bir sonraki dersi, etkinliği planlama 5. Hakemlerle iletişim 6. Antrenör ve binici arasındaki iletişim 7. Atla binici arasındaki iletişim 8. Antrenörle at arasındaki iletişim	-Psikoloji 1. Motivasyon 2. Yarışma ve rekabet psikolojisi 3. Özgüven -İletişim 1. Antrenörün zor durumlarla baş etme yeteneğini geliştirme 2. Geri bildirim 3. Örnek olma	-Psikoloji 1. Mental iyi oluş ve sürdürülebilir performans 2. Performans profili oluşturma 3. Endişe/stres yönetimi -İletişim 1. Mental iyi oluşta antrenörün etkisi 2. Yapıcı ve destekleyici iletişim tarzı 3. Sporcuya özel motivasyon ve hedef teknikleri	-Psikoloji 1. Kendini iyi hissetme 2. Tükennmişlik sendromu 3. Motivasyon kaynakları -İletişim 1. Atla iletişim, atlar yalan söylemez 2. Takım içi iletişim 3. Hakem ve rakiplerle iletişim
	5 SAAT 40 SAAT	5 SAAT 40 SAAT	5 SAAT 40 SAAT	5 SAAT 40 SAAT	5 SAAT 40 SAAT

TÜRKİYE BİNİCİLİK FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI PARA AT TERBİYESİ UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

Dersin Adı	1 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati	2 nci Kademe Ders İçeriği ve Saati	3 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	4 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	5 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik Taktik	15 SAAT -At Terbiyesi 1.Atın yürüyüş şekilleri 2.Yürüyüş şekilleri arasında geçişler -Binicinin Pozisyonu 1.Doğru oturuş 2.Temel uyarı ve yardımlar 3.Yardımcı uyarı ve yardımlar -Manej Egzersizleri (At Terbiyesi ve Engel Atlama) 1.Daire, çark, volt 2.Yılankavi 3.Yan değiştirme şekilleri 4.Süratlıdan atlayış 5.Dörtmaldan atlayış 6.Düz hat 7.Kırık hat	15 SAAT -At Terbiyesi 1.Atın temel yürüyüşleri ve tempolar. 2.Sınıflandırmaya göre farklı kategoride, farklı yürüyüş kararları geçerli. 3.Binicinin dengesi. 4.Eğitim skalası. 5.Farklı yardım türleri (standart ve telafi edici) ve bunların nasıl/ne zaman kullanılacağı. 6.A ve B seviyesinde farklı sınıflandırmalarda At Terbiyesi Testleri - Binicinin Pozisyonu Binicinin fiziksel engeli göz önünde bulundurularak 1. Derin oturuş 2. Temel uyarı ve yardımların ata intikali 3. Yardımcı, telafi edici uyarı ve yardımların kullanım zamanları 4. Elden bağımsız dengede oturuş - Manej Egzersizleri Başlangıç için iki izli hareketler farklı sınıf ve kategorilerde 1. Adımların kontrolü ve geçişler 2. Atın ileri, aşağı uzaması 3. Düz hatlar, daireler 3. Baldıra yumuşatma 4. Omuz içeri 5. Sağrı dışarı 6. Sağrı üzeri dönüş 7. Basit ayak değiştirme 8. Ters dörtlal	15 SAAT -At Terbiyesi 1.Atın farklı yürüyüş şekilleri arasında bir üst veya alt geçişler 2.Atın aynı yürüyüş şekli içinde tempo değişiklikleri 3.Atın dizgine ve çerçeveye sokulması -Binicinin Pozisyonu 1. Seviye 2 tekrar 2.Değişik engellerde atlama pozisyonu 3.İniş çıkış ve arazi biniş pozisyonu 4.Yarım ve tam alikoma ileri teknikleri 5.Elden ve dizginden bağımsız dengede oturuş 6.Tempo değişikliklerinde ve geçişlerde pozisyonun önemi - Manej Egzersizleri (At 11.Parkur izi gezmek	15 SAAT -At Terbiyesi 1.Prix Saint George At Terbiyesi testi 2.Tam başlık kullanımı 3.At Terbiyesi (Dresaj)piramiti -Binicinin Pozisyonu 1.Dengeyi kontrol etmek 2.Hızı kontrol etmek 3.Yöntü kontrol etmek Atın denge merkezi ile birlikte hareket etmek -Manej Egzersizleri (Dresaj) 1.Seviye 2 tekrarı 2.Doğruluğun ve ileri gidiciliğin artırılması 3.Atın ileri aşağı uzaması ve toplanması 4.Dörtmaldan yanaşma 5.Dörtmaldan piruet 6.Havadan ayak değiştirme minimum 4 adımda bir 7.Atı ısıtma ve soğutma egzersizleri	15 SAAT -At Terbiyesi 1.Intermediate 1 At Terbiyesi Testi Seviyesi 2.Scale of Training (Eğitim Skalası) 3.Dresaj Piramiti -Binicinin Pozisyonu 1.Denge kontrolü egzersizleri planlamak, uygulamak, analiz etmek 2.Hız kontrolü egzersizleri planlamak, uygulamak, analiz etmek 3.Doğruluk kontrolü egzersizleri planlamak, uygulamak, analiz etmek 4.Yön kontrolü egzersizleri planlamak, uygulamak, analiz etmek 5.Fule denk gelmeyen engellerde pozisyonu korumanın önemi -Manej Egzersizleri (Dresaj)



Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	- Branşlar 1. Binicilik Branşları 2. Paralimpik 3. Para At Terbiyesi Ulusal ve Uluslararası Branş talimatı, kılavuzlar, kategori ve sınıflandırmalar. 3. Atın refahı için konmuş olan kurallar 4. Yarışmalar -Binicinin Donanımı 1. Binicilik kıyafeti 2. Yarışma kıyafeti 3. Güvenlik kuralları ve yasal mevzuat 5 SAAT	- Branşlar 1. Binicilik Branşları 2. Paralimpik 3. Para At Terbiyesi Ulusal ve Uluslararası Branş talimatı, kılavuzlar, kategori ve sınıflandırmalar. 3. Atın refahı için konmuş olan kurallar 4. Yarışmalar -Binicinin Donanımı 1. Binicilik kıyafeti 2. Yarışma kıyafeti 3. Güvenlik kuralları ve yasal mevzuat 5 SAAT	-FEI(ULUSLARARASI BINİCİLİK FEDERASYONU) -At ve Binici Sigortası -Kaza Raporu 5 SAAT	-FEI(ULUSLARARASI BINİCİLİK FEDERASYONU) 1. Fei branş talimatlarını bilmek 2. Acil durum planı 3. Fair Play 4. WADA 5. Antrenör Hakem diyalogu 5 SAAT
Özel Antrenman Bilgisi	-Denge ve Uyum 1. Yumuşaklık 2. Doğruluk 3. İleri gidicilik 4. Vaziyet ve Bükülüş -Çılbır(Lonj) 1. Çılbırın (Lonj) faydaları ve uygulama esasları -Donanım 1. Atta kullanılan yardımcı donanımlar 5 SAAT	- Özel Binicilerle Çalışmak 1. Engel guruplarının sınıflandırılması 2. Adil rekabet ve güvenlik 3. Doğru at seçimi ve eğitimi 4. Motivasyon 5. Mevzuat 6. Ekip -Çılbır (Lonj) 1. Farklı lonj yapma şekilleri ve faydaları 2. Lonjda yardımcı donanım -Atın ve Binicinin Fiziksel Kondisyonu 1. Durum tespit, hedef koyma, plan yapma -Atın ve Binicinin Zihinsel Kondisyonu 1. Durum tespit, hedef koyma, plan yapma 10 SAAT	-Denge ve Uyum 1. Seviye 2 tekrarı 2. Ritim 3. Kontakt 4. Topluluk -Çılbır (Lonj) 1. Sağık için lonj 2. Genç at için lonj 3. Usta spor atı için lonj -Atın ve Binicinin Fiziksel Kondisyonu 1. Kondisyon egzersizleri 2. Güç ve kuvvet egzersizleri 3. Çeviklik egzersizleri -Atın ve Binicinin Mental Kondisyonu 1. Yarışmalara hazırlık 10 SAAT	-Denge ve Uyum 1. Atın Eğitim Skalasına uygun hazırlanması 2. Genç at antrenman bilgisi 3. Atın potansiyeli 4. Seçilen branş ve binici için uygun atı bulabilmek 5. Orta vadeli plan yapabilmek, uygulayabilmek ve analiz edebilmek -Çılbır(Lonj)) 1. Lonjda kas ve iskelet gelişimi 2. Yanlış ve fazla lonjun zararları 3. Lonjda topluluğun ve kondisyonun geliştirilmesi -Atın ve Binicinin Fiziksel Kondisyonu 1. Atın ve binicinin hedefe yönelik beslenmesi 2. İlaç ve vitamin takviyeleri 3. Doping -Atın ve Binicinin Mental Kondisyonu 1. At ve binici için doğru hedef belirleme 2. Yarışma ve rekabet psikolojisini yönetme 3. Konsantrasyon ve odaklanma 10 SAAT
			-Planlama 1. Atın en üst performansına çıkabilmesi için gerekli uzun vadeli planı yapabilmek 2. Atın ağır antrenman veya yarış periyotlarında sakatlanmaması için gerekenler 3. At ve binici uyum ve iletişimini kısa ve uzun vadede hedefleyen farklı antrenman planları yapabilmek 4. Takımın kısa ve uzun vadeli hedeflerini koordine etmek 5. Bir yıldan, 4 yıllığa kadar orta ve uzun vadeli antrenman planı at ve binici için ayrı ayrı ve beraber yapabilmek -Atın ve Binicinin Fiziksel Kondisyonu 1. Atın ve binicinin uzun vadeli hedef için fiziksel durumunun koordine edilmesi 2. Sakatlık sürecinde antrenmanlar -Atın ve Binicinin Mental Kondisyonu 1. Atın ve binicinin uzun vadeli hedef için mental durumunu koordine etmek 10 SAAT	



At Bilgisi Sağlık	-At Bakımı 1. Atın beslenmesi 2. Atın barınması 3. Atın renkleri, ırkları 4. Atın ırkları 5. Ata yaklaşmak 6. Atı kapatmak, sökmek	-At Bakımı ve Ahır Yönetimi 1. Atın beslenmesi 2. Atın barınması, ahır ve padok bakımı 3. Atın renkleri, ırkları, karakterleri 4. Atın koşum takımları 5. At Sağlığı 6. Atı derse yarışa hazırlamak ve sonrası 7. Tırnak bakımı 8. İlk yardım 9. Aşılar 10. Transport - Atın Fizyolojisi 1. İskelet ve kas sistemi 2. Doluşım ve boşaltım sistemi 3. Sinir sistemi 4. Kardiyo -Atın Psikolojisi 1. Sürü hayvanı 2. İğdütleri 3. Karakterleri 4. Motivasyonu	-At Bakımı 1. Spor atı bakımı 2. At hastalıkları 3. Topallık 4. Şampiyonalarda veteriner kontroli 5. Atın Fizyolojisi 1. Seviye 2 tekrar 2. Atın üreme sistemi 3. Farklı branşlarda farklı ırkların tercih edilme nedenleri -Atın Psikolojisi 1. Atın insandan farklı içgütleri 2. İğdütlerin davranışlarına yansması 3. Atı yarışma psikolojisine hazırlamak 4. Atı yarışmadan sonra rahatlatmak	-At Bakımı 1. Branşa yönelik spor atı bakımı 2. Bulaşıcı At hastalıkları 3. Uluslararası transport 4. Uluslararası Şampiyonalarda veteriner kontroli -Atın Fizyolojisi 1. Atın zayıf ve kuvvetli yönlerini fark edebilme 2. Zayıf yönlerini geliştirebilme 3. Ağır antrenman veya yarışma sonrası dinlenme -Atın Psikolojisi 1. Atın çevreye adaptasyonu 2. Lider arayışının nedenleri 3. Doğal atçılık yöntemleri 4. Genç at yetiştirme	-At Bakımı 1. Atın morfolojisi 2. At davranış bilimi 3. At bakımı ve transportu ile ilgili Tarım Bakanlığı, TBİF ve FEI da yasal mevzuat -Atın Fizyolojisi 1. Atı uzun vadeli performans hedefine uygun fizyolojiye getirmek -Atın Psikolojisi 1. Atı uzun vadeli performans hedefine uygun mental olgunluğa getirmek
Performansta Zihinsel Beceriler	5 SAAT -Psikoloji 1. İlk ders psikolojisi 2. Düşme korkusu 3. Rahatlatıcı egzersizler -İletişim 1. Antrenör ve binici arasındaki iletişim 2. Atla binici arasındaki iletişim 3. Antrenörle at arasındaki iletişim	5 SAAT -Psikoloji 1. Kısa, orta, uzun vadeli plan yapma 2. Düşme Korkusu 3. Rahatlatıcı egzersizler 4. Yarışma heyecanı 5. Başarısızlık korkusu 6. Geribildirim 7. Hedef Koyma 8. Motivasyonu -İletişim 1. Antrenörün Rolü 2. Ders ve yarış öncesi (planlama) 3. Ders ve yarış sonrası (geribildirim) 4. Bir sonraki dersi planlama 5. Hakemlerle iletişim 6. Antrenör ve binici arasındaki iletişim 7. Atla binici arasındaki iletişim 8. Antrenörle at arasındaki iletişim	5 SAAT -Psikoloji 1. Motivasyon 2. Yarışma ve rekabet psikolojisi 3. Özgüven -İletişim 1. Antrenörün zor durumlarla baş etme yeteneğini geliştirme 2. Geri bildirim 3. Örnek olma	5 SAAT -Psikoloji 1. Mental iyi oluş ve sürdürülebilir performans 2. Performans profili oluşturma 3. Endişe/stres yönetimi -İletişim 1. Mental iyi oluşta antrenörün etkisi 2. Yapıcı ve destekleyici iletişim tarzı 3. Sporcuyla özel motivasyon ve hedef teknikleri	5 SAAT -Psikoloji 1. Kendini iyi hissetme 2. Tükennmişlik sendromu 3. Motivasyon kaynakları -İletişim 1. Atla iletişim, atlar yalan söylemez 2. Takım içi iletişim 3. Hakem ve rakiplerle iletişim
TOPLAM DERS SAATI	5 SAAT 40 SAAT	5 SAAT 40 SAAT	5 SAAT 40 SAAT	5 SAAT 40 SAAT	5 SAAT 40 SAAT

