

**TÜRKİYE MODERN PENTATLON FEDERASYONU**  
**ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI**

**BİRİNCİ BÖLÜM**

**Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar**

**Amaç**

**MADDE 1-** (1) Bu Talimatın amacı, Türkiye Modern Pentatlon 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 Modern Pentatlon 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 Modern Pentatlon Federasyonundan alınan antrenörlük belgesine sahip kişiyi,
  - b) Antrenörlük belgesi: Türkiye Modern Pentatlon 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 Modern Pentatlon 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 Modern Pentatlon Federasyonu Antrenör Eğitimi Talimatını,
  - j) Temel eğitim: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan teorik eğitimi,
  - k) Temel eğitim sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan temel eğitim sınavını,
  - l) Uygulama eğitimi: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitimini,
  - m) Uygulama eğitimi sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitim sınavını,
  - n) Yönetim kurulu: Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu Yönetim Kurulunu,
  - o) 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:

a) En az lise veya dengi okul mezunu olmak.

b) 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.

c) 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.

ç) En az on sekiz yaşını bitirmiş olmak.

d) Bu Talimatın 17 nci madde hükümleri saklı kalmak kaydıyla aynı veya daha üst kademede 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 yükseköğretim kurumlarında Federasyona bağlı ilgili spor dalı dersi almış olmak,

e) Üniversite veya yüksekokuldan mezun olmak,

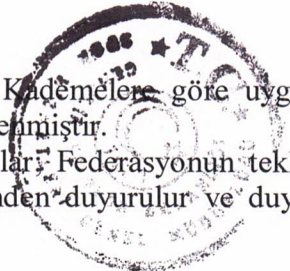
f) Yabancı dil bildiğini belgelemek,

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 kademedeki 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) Antrenörlük kademeleri ve görev tanımlarında Yönetmeliğin 18 inci maddesi esas alınır.

#### **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; başantrenörlük 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 aldığı 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 aldığı 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 muaftır.

(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 aldığı 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.

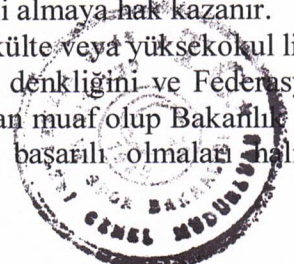
b) Federasyona bağlı bir spor dalında en az bir dönem eğitim aldığı belgeleyenler, tercih edeceği yalnızca bir spor dalında yardımcı antrenörlük belgesi almaya hak kazanır. Bu bent kapsamında daha önce farklı bir spor dalını tercih ederek ilgili spor dalından yardımcı antrenörlük belgesi aldığı tespit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

(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 muaftır.

(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 modern pentatlon spor dalı antrenörlük belgesine sahip olanlar, talepleri halinde Federasyona bağlı engelli spor dallarından yalnızca birinde, buldukları 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) 04/10/2020 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.





<p><b>Spor Dalı</b> Oyun <b>Kuralları</b> Bilgisi</p>	<p>her biri için geçerli uluslararası yarış kuralları *Hakemlik kurallarının bire bir öğretilmesi *Yarışmada kullanılan ekipmanların kullanımı, bakımı, tamiri *Zamanlama *Yarış sırasında zaman aralıklarına uyma *Hakemlere iletişimde dikkat edilecek hususlar *Centilmenlik kurallarına uyum *Ülke temsili bağlamında dikkat edilmesi gereken hususlar</p>	<p><b>Yüzme</b> *Uzun ve orta mesafe yüzme *200-400 m. Antrenman düzenleme ilkelerinin tanımı *Yükleme prensipleri *Günlük antrenman planlaması *Dinlenme prensipleri *Haftalık antrenman planlaması *Yükleme öğeleri *Aylık antrenman planlaması *Yüklenme çeşitleri *Yıllık antrenman planlaması</p>	<p><b>Yüzme</b> *Orta ve uzun mesafe 200-400 m. Yüzme antrenmanı *Genel kondisyon antrenman ilkeleri *Genel teknik antrenman ilkeleri *Genel taktik antrenman ilkeleri (yükleme sıklığı, süresi, yoğunluğu, kapsamı) <b>Eskrim</b> *Genel kondisyon antrenman ilkeleri *Genel teknik antrenman ilkeleri *Genel taktik antrenman ilkeleri (yükleme sıklığı, süresi, yoğunluğu, kapsamı) <b>Engel Parkuru</b> *Genel kondisyon antrenman ilkeleri *Genel teknik antrenman ilkeleri *Genel taktik antrenman ilkeleri *Barfiks çalışmaları *200-400 m. Koşu çalışmaları *Tırmanma çalışmaları *Esneklik antrenmanları <b>Laser Run</b> *Orta ve uzun mesafe 800-3000 m. Atış antrenmanı</p>	<p><b>Yüzme</b> *Uzun-orta mesafe 200-400-800 m. Serbest yüzme *Antrenman bilimindeki son yaklaşımlar gelişmelerin programına yansımaları *Antrenman teorisini oluşturan faktörler *Antrenman planlaması *200-400-800 m. Serbest antrenmandaki psikolojik etkilerin bireysel çözümü *U15-U17-U19-Gençler ve Bütümler antrenman programlarının metodik özellikleri, yıllık plana dökülüşü, karşılaştırmalı olarak uygulanırılığı <b>Eskrim</b> *Antrenman bilimindeki son yaklaşımlar gelişmelerin programına yansımaları *Antrenman teorisini oluşturan faktörler *Epe üst düzey teknikleri analizi *U15-U17-U19-Gençler ve Bütümler antrenman programlarının metodik özellikleri, yıllık plana</p>
<p><b>Özel Antrenman Bilgisi</b> (Yüzme, Eskrim, Engel Parkuru, Laser Run)</p>	<p>*Yüzme antrenmanı 200-400 serbest stil ilkeleri *Adaptasyon-yükleme-gelişim-belirtilik-bireysellik-tersine çevirebilirlik *200-400 serbest stil küçük yaş antrenman dönemleri *Antrenmanı oluşturan öğeler *Temel yüzme antrenmanının kriterleri <b>Eskrim</b> *Eskrim antrenmanı *Epe branşı temel teknik ve adımlama drill öğretisi *Adaptasyon-yükleme-gelişim-belirtilik *Bireysel yüklemeye temel duruş *Epe küçük yaş antrenman dönemleri *Antrenmanı oluşturan öğeler *Temel yüzme antrenmanının kriterleri <b>Engel Parkuru</b> *Branş temel teknik drill öğretisi *Kısa mesafe koşu antrenmanları 200-400 m. *Tepe koşusu çalışmaları</p>	<p><b>Yüzme</b> *Orta ve uzun mesafe 200-400 m. Yüzme antrenmanı *Genel kondisyon antrenman ilkeleri *Genel teknik antrenman ilkeleri *Genel taktik antrenman ilkeleri (yükleme sıklığı, süresi, yoğunluğu, kapsamı) <b>Eskrim</b> *Genel kondisyon antrenman ilkeleri *Genel teknik antrenman ilkeleri *Genel taktik antrenman ilkeleri (yükleme sıklığı, süresi, yoğunluğu, kapsamı) <b>Engel Parkuru</b> *Genel kondisyon antrenman ilkeleri *Genel teknik antrenman ilkeleri *Genel taktik antrenman ilkeleri *Barfiks çalışmaları *200-400 m. Koşu çalışmaları *Tırmanma çalışmaları *Esneklik antrenmanları <b>Laser Run</b> *Orta ve uzun mesafe 800-3000 m. Atış antrenmanı</p>	<p><b>Yüzme</b> *Uzun-orta mesafe 200-400-800 m. Serbest yüzme *Antrenman bilimindeki son yaklaşımlar gelişmelerin programına yansımaları *Antrenman teorisini oluşturan faktörler *Antrenman planlaması *200-400-800 m. Serbest antrenmandaki psikolojik etkilerin bireysel çözümü *U15-U17-U19-Gençler ve Bütümler antrenman programlarının metodik özellikleri, yıllık plana dökülüşü, karşılaştırmalı olarak uygulanırılığı <b>Eskrim</b> *Antrenman bilimindeki son yaklaşımlar gelişmelerin programına yansımaları *Antrenman teorisini oluşturan faktörler *Epe üst düzey teknikleri analizi *U15-U17-U19-Gençler ve Bütümler antrenman programlarının metodik özellikleri, yıllık plana</p>	<p><b>Yüzme</b> *Uzun-orta mesafe 200-400-800 m. Yüzme serbest stil performanslı antrenman programının genç-büyük ve olimpiik kadro sporcuları üstünde uygulanabilir sistem analizi ve karşılaştırmalı analizi *Özel antrenman epe spesifik antrenman driftlerinin kişiye özel olarak uygulanabilir program alt yapısının öğretimi</p>

**Laser Run**

\*Uzun ve orta mesafe koşularında antrenman kavramı ve ilkeleri

\*Mesafe koşularının değişik tanımları

\*Orta ve uzun mesafe koşuları 800-3000 m. Branşı temel ilkeleri

\*Orta ve uzun mesafe koşuları antrenman dönemleri

\*Orta ve uzun mesafe koşuları antrenmanını oluşturan öğeler

\*Koşu turlarının atış platformuna bağlanması

\*Atış basit tekniklerinin sabit eğitimi, koşu yarışı için birleştirilmesi

\*Öncelikle U9,U11 yaş

gruplarına yönelik alıştırmaların driller için anlatılması

\*Yetenek seçimi yöntemleri

\*Antrenman takibi ve uygulanması

\*Veri kayıt yöntemi

\*Karakter gelişimi ve dürüstlük

14 saat

(uygulamalı)

**Engel Parkuru**

\*Burpee çalışmaları

\*Günlük antrenman planlaması

\*Dinlenme prensipleri

\*Haftalık antrenman planlaması

\*Yükleme öğeleri

\*Aylık antrenman planlaması

\*Yüklenme çeşitleri

\*Yıllık antrenman planlaması

\*Kuvvet, dayanıklılık, sürat

antrenmanları

**Laser Run**

\*Uzun ve orta mesafe

koşularında 800-3000 antrenman

düzenleme ilkelerinin tanımı

\*Yükleme prensipleri

\*Günlük antrenman planlaması

\*Dinlenme prensipleri

\*Haftalık antrenman planlaması

\*Yükleme öğeleri

\*Aylık antrenman planlaması

\*Yüklenme çeşitleri

\*Yıllık antrenman planlaması

\*Kuvvet, dayanıklılık, sürat

antrenman metotları ve

antrenman örneklemeleri

(uygulamalı)

\*Atışla birleşiminin özel

mekanizmasının uygulamalı

gösterimi

\*Orta ve uzun mesafe koşuları

\*Sporda gözlem

\*Sporda gözlemlenilen amaçları

\*Sporda gözlemlenilen çeşitleri

\*Sporda değerlendirilmenin

önemi

\*Değerlendirmede

kullanılabilecek ölçütler

16 saat

\*Genel teknik antrenman ilkeleri

\*Genel taktik antrenman ilkeleri

(yüklenme sıklığı, süresi,

yoğunluğu, kapsamı)

\*Antrenman ve yarış esnasında

teknik araçlarla yapılan

gözlemler

\*Teknik araçlarla yapılan

gözlem ve uygulamaların

değerlendirilmesi

\*Yarışmanın önemi,

\*Sporcular ve rakiplerinin

durumları

\*Yarışmanın yapacağı çevresel

şartlar

\*Sporcunun yarış performansını

\*Yarışma yönetim ve ilkelerinin

belirlenmesi

22 saat

**Engel Parkuru**

\*Antrenman bilimindeki son

yaklaşımlar gelişmelerin

programına yansımaları

\*Antrenman teorisini oluşturan

faktörler

\*Engel parkuru üst düzey

teknikleri analizi

\*Yaş grupları antrenman

programlarının metodik

özellikleri, yıllık plana

dökülüşü, karşılaştırmalı olarak

uygulanırlığı

\*Maksimal kuvvet

antrenmanları

\*Koordinasyon antrenman

örneklemeleri

\*Farklı ortamlarda antrenman

uygulamaları adaptasyonu

**Laser Run**

\*Uzun-orta mesafe 800-3000-

5000 m. Atışlı özel antrenman

öğretisi

\*Antrenman bilimindeki son

yaklaşımlar ve gelişmelerin laser

run programına yansımaları

\*Antrenman teorisini atışlı

oluşturan faktörler

\*Antrenman planlaması

\*U15-U17-U19-Gençler ve

Büyükler antrenman

programlarının metodik

özellikleri, yıllık plana

dökülüşü, karşılaştırmalı olarak

uygulanırlığı (atış performansı

dahil)

**Tüm Branşlar**

\*Antrenman planlamasında

temel öğretim devresi

\*Geliştirme antrenmanları

devresi

\*Üst düzey antrenman teknikleri

\*Üst düzey antrenman ilkeleri

öğretisi

\*Üst düzey performans

programının öğretisi

\*Psikolojik antrenmanın sporcu

üzzerindeki etkisi

**Engel Parkuru**

\*Engel Parkuru antrenman

programının genç,büyük ve

olimpik kadro sporcuları

üstünde uygulaması,

\*Özel antrenman (engel parkuru

drillerinin kişiye özel olarak

uygulanabilir program alt

yapısının öğretimi)

\*Tekno-motorik özelliklerin

şekillendirilmesi

\*Üst düzey performans

programının öğretisi

\*Psikolojik antrenmanın sporcu

üzzerindeki etkisi

\*Performans testleri

\*Performans sporcularında

sürantrenman

\*Farklı vücut bölgelerinde

yapılan antrenmanın

adaptasyonu

**Laser Run**

Uzun-orta mesafe 800-3000-

5000 atış perormanslı antrenman

programının genç-büyük-ve

olimpik kadro sporcuları

üstünde uygulanabilir sistem

analizi ve karşılaştırmalı analizi

\*Özel antrenman

\*Laser run spesifik antrenman

drifllerinin kişiye özel olarak

uygulanabilir program alt

yapısının öğretimi

\*Tekno-motorik özelliklerin

Engel Parkurunda

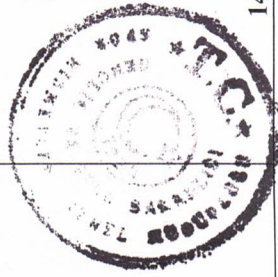
şekillendirilmesi

\*Üst düzey performans

programının öğretisi

\*Psikolojik antrenmanın sporcu

üzzerindeki etkisi



Yüksek Lisans

- \*Yükleme
- \*Gelişim
- \*Verimlilik
- \*Planlama
- \*Günlük, haftalık, aylık, yıllık periyot çizelgelerinin hazırlanması
- \*Kişiyi özel uygulanırılığı
- \*Kontrol testleri
- \*Standart sapmanın hesaplanması

32 saat

- \*Üst düzey teknik ve özellikleri
- \*Üst düzey taktik ve özellikleri
- \*Üst düzey teknik ve yöntemlerin uygulanabilirliği
- \*Üst düzey taktik ve yöntemlerin uygulanabilirliği
- Branşın teknik ve taktik özellikleri

32 saat

- \*Antrenman içinde yarışmalarda uygulanacak tüm argümanların üst düzey çalışılması
- \*Taktik öğretiminde bütün metodunu uygulama
- \*Taktik öğretiminde parça metodunu uygulama
- \*Teknik ve çabukluk ön planda programlama yapılması
- \*Her branş için kişiye göre taktik geliştirmek ve uygulamak
- \*Teknik ve taktığın analiz edilmesi (video ve özel programlar yardımı ile)
- \*Antrenman geliştirme yöntem ve teknikleri
- \*Genel düşünük ve yüksek şiddetli dayanıklılık antrenmanları
- \*Sporcunun karakteristik özelliğine uygun program hazırlama
- \*Branşa özgü üst düzey teknik antrenmanlar, gelişimi ve uygulanabilirliği

20 saat

52 SAAT

20 Saat

52 SAAT

Üst Düzey  
Teknik  
Taktik

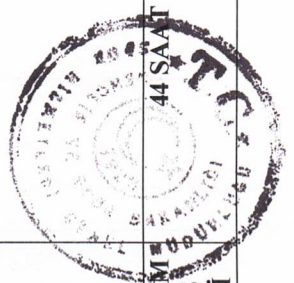
44 SAAT

48 SAAT

52 SAAT

52 SAAT

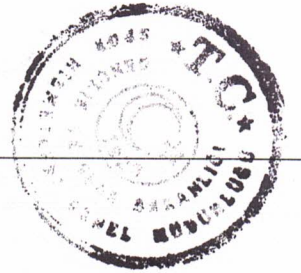
52 SAAT



TOPLAM  
DERS  
SAATI

**TÜRKİYE MODERN PENTATLON FEDERASYONU**  
**ANTRENÖR EĞİTİM TALİMATI PARA-PENTATLON 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
<b>Spor Dalı</b>					
<b>Teknik-</b>					
<b>Taktik</b>					
<b>(Yüzme</b>					
<b>Eskrim</b>					
<b>Engel</b>					
<b>Parkuru</b>					
<b>Laser Run)</b>					
	<b>1 inci Kademe</b> <b>Ders İçeriği ve Saati</b> <b>Yüzme</b> *Yüzme antrenmanı 200 m. Branş temel drill öğretisi * Küçük yaş eğitimi ve yarışma teknik analizi <b>Eskrim</b> *Eskrim antrenmanı * Epe branş temel adım lama drill öğretisi * Epe küçük yaş aparaların eğitimi <b>Engel Parkuru</b> * Engel parkuru ile tanışma * Küçük yaş engel parkuru eğitimi *Salınma drilleri *Kuvvet çalışmaları <b>Laser Run</b> *Laser Run antrenmanı *Küçük yaş eğitimi ve yarışma teknik analizi *Tur geçiş zamanları atışa bağlama <b>Para-Pentatlon Müsabaka Yönetimi</b>	<b>2 nci Kademe</b> <b>Ders İçeriği ve Saati</b> <b>Yüzme</b> *Yüzme antrenman düzenleme ilkelerinin yarış anında düzgün uygulanması * Fodepar ve dönüş kriterlerinin düzgün anlatılması <b>Eskrim</b> *Epe antrenman düzenleme ilkelerinin maç başına tek tuş uygulaması tanımı * Sürat esneklikte dikkat faktörünün gelişimi * Antrenman örneklemeleri (uygulamalı) <b>Engel Parkuru</b> *Engel Parkuru antrenman düzenleme ilkelerinin yarış anında düzgün uygulanması * Engel Parkuru kriterlerinin düzgün anlatılması * Engel parkurunda süreyi iyi kullanma *Dikkat faktörünün gelişimi *Antrenman örneklemeleri (uygulamalı) <b>Laser Run</b> *Laser Run antrenman düzenleme ilkelerinin yarış anında düzgün uygulanması * Laser Run kriterlerinin düzgün anlatılması * Süreyi iyi kullanma * Atış anında nefes kullanma uygulaması öğretimi * Dikkat faktörünün gelişimi *Atış için ön plana çıkan faktörler *Antrenman örneklemeleri (uygulamalı) <b>Para-Pentatlon Müsabaka Yönetimi</b>	<b>3 üncü Kademe</b> <b>Ders İçeriği ve Saati</b> <b>Yüzme</b> *Ferdî çalışmada konsantrasyon * Hedefe gitme *Reaksiyon patlayıcılık *Yarış analizi *Rakip takibi <b>Eskrim</b> *Bire bir çalışmada tuş *Hedef bulma *Reaksiyon patlayıcılık *Tuş vermeden alma *Zaman kullanma <b>Engel Parkuru</b> *Yarışmada konsantrasyon *Koordinasyon çalışmaları *Engel Parkuru yarış analizi *İki el teknik çalışmaları *Çift el teknik çalışmaları *Salınım çalışmaları *Ağırlık taşıma çalışmaları <b>Laser Run</b> *Ferdî yarışmada konsantrasyon *Atış hedefine gitme *Koordinasyon *Patlayıcılık *Koşuda atışın birleştirilmesi *Yarış analizi *Rakip takibi <b>Para-Pentatlon Müsabaka Yönetimi</b>	<b>4 üncü Kademe</b> <b>Ders İçeriği ve Saati</b>	<b>5 inci Kademe</b> <b>Ders İçeriği ve Saati</b>



	28 saat	30 saat			
<p>*Para-Pentatlon için geçerli uluslararası yarış kuralları</p> <p>*Hakemlik kurallarının bire bir öğretilmesi</p> <p>*Yarışmada kullanılan ekipmanların kullanımı, bakımı, tamiri</p> <p>*Zamanlama</p> <p>*Yarış sırasında zaman aralıklarına uyma</p> <p>*Hakemlere iletişiminde dikkat edilecek hususlar</p> <p>*Centilmenlik kurallarına uyum</p> <p>*Ülke temsilii bağlamında dikkat edilmesi gereken hususlar</p>	<p>*Para-Pentatlon oyun kuralları</p> <p>*Spor'da fair play ve etik değerler</p> <p>*Saha ve Malzeme bilgisi</p> <p>*Müsabaka talimatı</p> <p>*Disiplin talimatı</p> <p>*Milli takım seçme kriterleri</p> <p>*Yardımcı cihazlar</p>				
<p><b>Spor Dahil Oyun Kuralları Bilgisi</b></p>	<p><b>4 saat</b></p> <p><b>Yüzme</b></p> <p>*Uzun antrenmanı 200-400 serbest stil ilkeleri</p> <p>*Adaptasyon-yükleme-gelişim-belirtilik-bireysellik-tersine çevirebilirlik</p> <p>*200-400 serbest stil küçük yaş antrenman dönemleri</p> <p>*Antrenmanı oluşturan öğeler</p> <p>*Temel yüzme antrenmanının kriterleri</p> <p><b>Es krim</b></p> <p>*Es krim antrenmanı</p> <p>*Epe branşı temel teknik ve adımlama dril öğretisi</p> <p>*Adaptasyon-yükleme-gelişim-belirtilik</p> <p>*Bireysel yüklemelerde temel öğeler</p> <p>*Epe küçük yaş antrenman dönemleri</p> <p>*Antrenman oluşturan öğeler</p> <p>*Temel öğeler</p> <p>*Kriterleri</p> <p><b>Engel Parkuru</b></p> <p>*Branş temel teknik dril öğretisi</p>	<p><b>4 saat</b></p> <p><b>Yüzme</b></p> <p>*Uzun ve orta mesafe yüzme 200-400 m. Antrenman</p> <p>*Yükleme prensipleri</p> <p>*Günlük antrenman planlaması</p> <p>*Dinlenme prensipleri</p> <p>*Haftalık antrenman planlaması</p> <p>*Yükleme öğeleri</p> <p>*Aylık antrenman planlaması</p> <p>*Yüklenme çeşitleri</p> <p>*Yıllık antrenman planlaması</p> <p>*Kuvvet, dayanıklılık, sürat</p> <p>*Antrenman metotları ve antrenman örneklemeleri (uygulamalı)</p> <p><b>Es krim</b></p> <p>*Epe antrenman düzenleme ilkelerinin tanımı</p> <p>*Yükleme prensipleri</p> <p>*Günlük antrenman planlaması</p> <p>*Dinlenme prensipleri</p> <p>*Haftalık antrenman planlaması</p> <p>*Yükleme öğeleri</p> <p>*Aylık antrenman planlaması</p> <p>*Yüklenme çeşitleri</p>	<p><b>30 saat</b></p> <p><b>Yüzme</b></p> <p>*Orta ve uzun mesafe 200-400 m. Yüzme antrenmanı</p> <p>*Genel kondisyon antrenman ilkeleri</p> <p>*Genel teknik antrenman ilkeleri</p> <p>*Genel taktik antrenman ilkeleri (yükleme sıklığı, süresi, yoğunluğu, kapsamı)</p> <p><b>Es krim</b></p> <p>*Genel kondisyon antrenman ilkeleri</p> <p>*Genel teknik antrenman ilkeleri</p> <p>*Genel taktik antrenman ilkeleri (yükleme sıklığı, süresi, yoğunluğu, kapsamı)</p> <p><b>Engel Parkuru</b></p> <p>*Genel kondisyon antrenman ilkeleri</p> <p>*Genel teknik antrenman ilkeleri</p> <p>*Genel taktik antrenman ilkeleri</p> <p>*Barfiks çalışmaları</p> <p>*Koşu çalışmaları</p> <p>*Tırmanma çalışmaları</p> <p>*Esneklik antrenmanları</p> <p><b>Laser Run</b></p>	<p><b>Yüzme</b></p> <p>*Uzun-orta mesafe 200-400 m. Serbest yüzme</p> <p>*Antrenman bilimindeki son yaklaşımlar gelişmelerin programına yansımaları</p> <p>*Antrenman teorisini oluşturan faktörler</p> <p>*Antrenman planlaması</p> <p>*200-400 m. Serbest antrenmandaki psikolojik etkenlerin bireysel çözümü</p> <p>*Engel gruplarında antrenman programlarının metodik özellikleri, yıllık plana dökülüşü, karşılaştırmalı olarak uygulanırılığı</p> <p><b>Es krim</b></p> <p>*Antrenman bilimindeki son yaklaşımlar gelişmelerin programına yansımaları</p> <p>*Antrenman teorisini oluşturan faktörler</p> <p>*Epe üst düzey teknikleri analizi</p> <p>*Engel gruplarında antrenman programlarının metodik</p>	<p><b>Yüzme</b></p> <p>*Uzun-orta mesafe 200-400 m. Yüzme serbest stil performanslı antrenman programının genç-büyük ve olimpiik kadro sporcuları üstünde uygulanabilir sistem analizi ve karşılaştırmalı analizi</p> <p>*Özel antrenman yüzme spesifik antrenman driftlerinin kişiye özel olarak uygulanabilir program alt yapısının öğretimi</p> <p>*Tekno-motorik özelliklerinin yüzmede şekillendirilmesi</p> <p>*Üst düzey performans programının öğretisi</p> <p>*Psikolojik antrenmanın sporcu üzerindeki etkisi</p> <p><b>Es krim</b></p> <p>*Epe stil performanslı antrenman programının genç-büyük ve olimpiik kadro sporcuları üstünde uygulanabilir sistem analizi ve karşılaştırmalı analizi</p>

antrenmanları  
\*Tepe koşusu çalışmaları  
\*Tek el bar-fiks çalışmaları  
\*Çift el bar-fiks çalışmaları

**Laser Run**  
\*Uzun ve orta mesafe koşularında antrenman kavramı ve ilkeleri

\*Mesafe koşularının değişik tanımları  
\*Orta ve uzun mesafe koşuları temel ilkeleri

\*Orta ve uzun mesafe koşuları antrenman dönemleri  
\*Orta ve uzun mesafe koşuları antrenmanını oluşturan öğeler

\*Koşu turlarının atış platformuna bağlanması  
\*Atış basit tekniklerinin sabit eğitimi, koşu yarışları için birleştirilmesi

\*Öncelikle küçük yaş engel gruplarına yönelik alıştırmaların driller için anlatılması  
\*Yetenek seçimi yöntemleri

\*Antrenman takibi ve uygulanması  
\*Veri kayıt yöntemi

\*Karakter gelişimi ve dürüstlük  
\*Engelli bireylerde temel iletişim becerileri

14 saat

\*Kuvvet, dayanıklılık, sürat  
\*Antrenman metodları ve antrenman örneklemeleri (uygulamalı)

**Engel Parkuru**  
\*Burpee çalışmaları

\*Günlük antrenman planlaması  
\*Dinlenme prensipleri

\*Haftalık antrenman planlaması  
\*Yüklenme öğeleri

\*Aylık antrenman planlaması  
\*Yüklenme çeşitleri

\*Yıllık antrenman planlaması  
\*Kuvvet, dayanıklılık, sürat antrenmanları

**Laser Run**  
\*Uzun ve orta mesafe koşularında antrenman

\*Uzun ve orta mesafe koşularında antrenman düzenleme ilkelerinin tanımı

\*Yüklenme prensipleri  
\*Günlük antrenman planlaması

\*Dinlenme prensipleri  
\*Haftalık antrenman planlaması

\*Yüklenme öğeleri  
\*Aylık antrenman planlaması

\*Yüklenme çeşitleri  
\*Yıllık antrenman planlaması

\*Kuvvet, dayanıklılık, sürat  
\*Antrenman metodları ve antrenman örneklemeleri (uygulamalı)

\*Atışla birleşiminin özel mekanizmasının uygulanması

\*Orta ve uzun mesafe koşuları  
\*Sporla gözlem

\*Sporla gözlemin amaçları  
\*Sporla gözlemin çeşitleri

\*Sporla değerlendirmenin önemi  
\*Değerlendirmede kullanılacak ölçütler

\*Branşa özgü klasifikasyon esasları

antrenmanı  
\*Genel kondisyon antrenman ilkeleri

\*Genel teknik antrenman ilkeleri  
\*Genel taktik antrenman ilkeleri (yüklenme sıklığı, süresi, yoğunluğu, kapsamı)

\*Antrenman ve yarış esnasında teknik araçlarla yapılan gözlemler

\*Teknik araçlarla yapılan gözlem ve uygulamaların değerlendirilmesi

\*Yarışmanın önemi, sporcular ve rakiplerinin durumları

\*Yarışmanın yapacağı çevresel şartlar

\*Sporcunun yarış performansını belirlemesi

\*Branşa özgü klasifikasyon esasları

\*Para-pentatlon sporcularında mental antrenman prensipleri

dökülsü, karşılaştırmalı olarak uygulanır  
**Engel Parkuru**

\*Antrenman bilimindeki son yaklaşımlar gelişmelerin programına yansımaları

\*Antrenman teorisini oluşturan faktörler

\*Engel parkuru üst düzey teknikleri analizi

\*Yaş grupları antrenman programlarının metodik özellikleri, yıllık plana

dökülsü, karşılaştırmalı olarak uygulanır

\*Maksimal kuvvet antrenmanları

\*Koordiasyon antrenman örneklemeleri

\*Farklı ortamlarda antrenman uygulamaları adaptasyonu

**Laser Run**  
\*Uzun-orta mesafe atışlı özel antrenman öğretisi

\*Antrenman bilimindeki son yaklaşımlar ve gelişmelerin laser run programına yansımaları

\*Antrenman teorisini atışlı oluşturan faktörler

\*Engel gruplarında antrenman programlarının metodik özellikleri, yıllık plana

dökülsü, karşılaştırmalı olarak uygulanır (atış performansı dahil)

**Tüm Branşlar**  
\*Antrenman planlamasında temel öğretim devresi

\*Geliştirme antrenmanları devresi

\*Üst düzey antrenman teknikleri

\*Üst düzey antrenman ilkeleri öğretisi

\*Adaptasyon

22 saat

antrenman driftlerinin kişiye özel olarak uygulanabilir program alt yapısının öğretimi  
\*Tekno-motorik özelliklerin eskrimde şekillendirilmesi  
\*Üst düzey performans programının öğretisi  
\*Psikolojik antrenmanın sporcu üzerindeki etkisi

**Engel Parkuru**  
\*Engel Parkuru antrenman programının genç, büyük ve olimpiik kadro sporcuları üstünde uygulaması,

\*Özel antrenman (engel parkuru drillerinin kişiye özel olarak uygulanabilir program alt yapısının öğretimi)

\*Tekno-motorik özelliklerin şekillendirilmesi

\*Üst düzey performans programının öğretisi

\*Psikolojik antrenmanın sporcu üzerindeki etkisi

\*Performans testleri

\*Performans sporcularında sürantrnman

\*Farklı vücut bölgelerinde yapılan antrenmanın adaptasyonu

**Laser Run**  
Uzun-orta mesafe atış perormanslı antrenman

programının genç-büyük-ve olimpiik kadro sporcuları üstünde uygulanabilir sistem analizi ve karşılaştırmalı analizi

\*Özel antrenman

\*Laser run spesifik antrenman driftlerinin kişiye özel olarak uygulanabilir program alt yapısının öğretimi

\*Tekno-motorik özelliklerin Engel Parkurunda şekillendirilmesi



Lisanslı Sporcuların Eğitimine;  
psikolojik gelişim özellikleri ve  
iletişim

\* Gelişim  
\* Verimlilik  
\* Planlama  
\* Günlük, haftalık, aylık, yıllık  
periyot çizelgelerinin  
hazırlanması  
\* Kişiyeye özel uygulanırılığı  
\* Kontrol testleri  
\* Standart sapmanın  
hesaplanması  
\* Branşa özgü klasifikasyon  
esasları  
\* Engelli sporcuların davranış,  
psikolojik gelişim özellikleri ve  
iletişim  
\* Para-Pentatlon sporcularında  
mental antrenman prensipleri

16 saat

32 saat

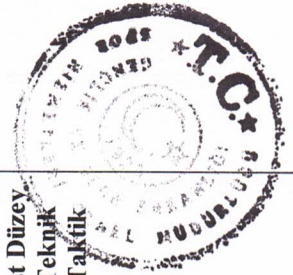
\* Üst düzey teknik ve özellikleri  
\* Üst düzey taktik ve özellikleri  
\* Üst düzey teknik ve  
yöntemlerin uygulanabilirliği  
\* Üst düzey taktik ve  
yöntemlerin uygulanabilirliği  
\* Branşın teknik ve taktik  
özellikleri  
\* Para-Pentatlon müsabaka  
yönetimi ve ilkeleri

\* programın öğretisi  
\* Psikolojik antrenmanın sporcu  
üzzerindeki etkisi  
\* Müsabaka planlama, uygulama  
ve sonuçlandırma  
\* Antrenörün müsabaka öncesi  
görevleri  
\* Müsabakada uyulması gereken  
kurallar  
\* Antrenör eğitimi yaklaşımları  
\* Bir meslek olarak antrenörlük  
\* İnsancıl antrenör  
\* Hedef temelli antrenör  
\* Antrenörün sahip olması  
gereken özellikler  
\* Diğer ülkelerde yapılan  
antrenör eğitimi modelleri ve  
gelişmelerin takibi  
\* Branşa özgü klasifikasyon  
esasları  
\* Engelli sporcuların davranış,  
psikolojik gelişim özellikleri ve  
iletişim  
\* Para-Pentatlon sporcularında  
mental antrenman prensipleri

32 saat

\* Antrenman içinde yarışmalarda  
uygulanacak tüm argümanların  
üst düzey çalışılması  
\* Taktik öğretiminde bütün  
metodunu uygulama  
\* Taktik öğretiminde parça  
metodunu uygulama  
\* Teknik ve çabukluk ön planda  
programlama yapılması  
\* Her branş için kişiyeye göre  
taktik geliştirmek ve uygulamak  
\* Teknik ve taktığın analiz  
edilmesi (video ve özel  
programlar yardımı ile)  
\* Antrenman geliştirme yöntem  
ve teknikleri  
\* Genel düşük ve yüksek şiddetli  
dayanıklılık antrenmanları

Üst Düzey  
Teknik  
Taktik



	44 SAAT	48 SAAT	52 SAAT	20 saat 52 SAAT	20 Saat 52 SAAT	özelliğine uygun program hazırlama *Branşa özgü üst düzey teknik antrenmanlar, gelişimi ve uygulanabilirliği *Para-Pentatlon müsabaka yönetimi ve ilkeleri
<b>TOPLAM DERS SAATI</b>	<b>44 SAAT</b>	<b>48 SAAT</b>	<b>52 SAAT</b>	<b>20 saat 52 SAAT</b>	<b>20 Saat 52 SAAT</b>	

