

TÜRKİYE KIZAK FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI

BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

Amaç

MADDE 1 - (1) Bu talimatın amacı, kızak spor dalına 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 Kızak Federasyonu bünyesindeki antrenör eğitim programları ile bu programların uygulanmasına ilişkin usul ve esasları kapsar.

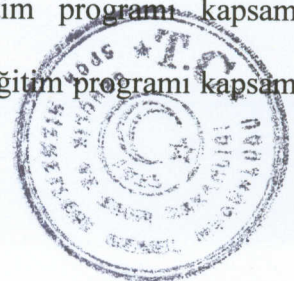
Dayanak

MADDE 3 - (1) Bu Talimat 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmi Gazete’de yayımlanarak yürürlüğe giren Antrenör Eğitimi Yönetmeliğine dayanılarak hazırlanmıştır.

Tanımlar

MADDE 4 - (1) Bu Talimatta geçen;

- a) Antrenör: Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Türkiye Kızak Federasyonundan alınan antrenörlük belgesine sahip kişiyi,
- b) Antrenörlük belgesi: Kızak spor dalında 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 kurulu: Türkiye Kızak Federasyonu Eğitim Kurulunu,
- g) Eğitim kurumu: Antrenör eğitim programında görev yapmak üzere Bakanlık tarafından yetkilendirilen kurum veya kuruluşu,
- ğ) Eğitim yöneticisi: Uygulama eğitimini sevk ve idare etmek üzere Federasyon tarafından görevlendirilen kişiyi,
- h) Federasyon: Türkiye Kızak Federasyonu Başkanlığını,
- ı) Gelişim semineri: Antrenörlerin bilimsel ve teknik kapasitelerini artırmaya yönelik eğitim faaliyetlerini,
- i) Sınav komisyonu/komisyonları: Sınav Kurulu tarafından antrenör eğitim programı sınavlarına ilişkin iş ve işlemleri yerine getirmekle görevlendirilen komisyon/komisyonları,
- j) Sınav kurulu: 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmi Gazete’de yayımlanan Antrenör Eğitimi Yönetmeliği’nin 13 üncü maddesine göre kurulan, temel eğitim ve uygulama eğitimi sınavını yürütmekle görevli kurulu,
- k) Talimat: Türkiye Kızak Federasyonu Antrenör Eğitimi Talimatını,
- l) Temel eğitim: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan teorik eğitimi,
- m) Temel eğitim sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan temel eğitim sınavını,
- n) Uygulama eğitimi: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitimini,
- o) Uygulama eğitimi sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitim sınavını,



- ö) Yönetim kurulu: Türkiye Kızak Federasyonu Yönetim Kurulunu,
p) Yönetmelik: 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanan Antrenör Eğitimi Yönetmeliğini,
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 Bakanlığın 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) Uygulama eğitimine katılacak adaylarda aşağıdaki şartlar aranır:

a) Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olmak.

b) En az lise veya dengi okul mezunu olmak.

c) Görevini devamlı yapmasına engel olabilecek vücut veya akıl hastalığı ile malûl bulunmamak.

ç) 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 malvarlığı 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) 13/7/2019 tarihli ve 30830 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan Spor Disiplin Yönetmeliği ile Federasyonun Disiplin Talimatına göre son üç yıl içinde olmak şartıyla bir defada altı aydan fazla veya toplamda bir yıldan fazla ceza almamış olmak.

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

(2) Birinci fıkranın (e) bendinde yer alan hüküm; dopingle mücadele kural ihlali sebebiyle iki yıl ve üzeri hak mahrumiyeti cezası alanlar yönünden ceza alınan süre boyunca



bu Talimat kapsamında yapılacak antrenör eğitim programlarına katılmama şeklinde uygulanır.

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

- a) Kızak branşında milli sporcu olmak,
 - b) Kızak branşında lisanslı sporcu olmak,
 - c) Kızak branşında ulusal ve uluslararası müsabakalarda almış olduğu dereceleri belgelemek,
 - ç) Üniversitelerin beden eğitimi ve spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarında kızak dersi almış olmak,
 - d) Üniversite ve yüksekokullardan mezun olmak,
 - e) 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-1'de 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 kademede 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) Kademeler itibarıyla uygulama eğitiminde yer alan derslerin sınavlarından başarısız olanlar daha sonra açılacak aynı kademedeki uygulama eğitiminde başarısız olduğu dersin eğitimine ve sınavına, ilk uygulama eğitimi kayıt tarihinden itibaren dört yıl içerisinde en fazla dört defa katılabilir. Bu süre sonunda başarısız olanlar ile uygulama eğitiminde yer alan derslerin tümünden başarısız olanlar ilgili kademedeki uygulama eğitimini tekrarlamak zorundadır.

ç) Uygulama eğitimini tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olanlar, mevzuatında 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

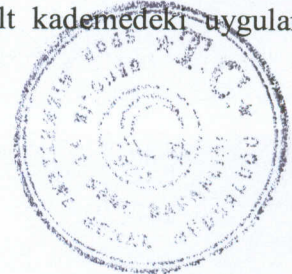
Antrenörlük Kademeleri, Kademelerin Görev Tanımları, Geçiş İşlemleri, Hak ve Muafiyetler, Belge Verilmesi ve İptali

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 İşlemleri

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 (İkinci 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) Kızak 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 kızak olmayıp en az bir dönem kızak spor dalında eğitim aldığını belgeleyenler kızak 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, kızak yardımcı antrenörlük belgesi iptal edilir.

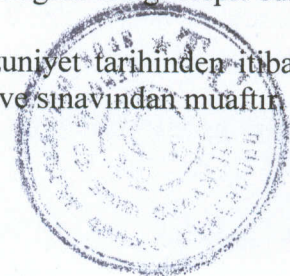
c) Antrenörlük eğitimi bölümü/programı mezunu olanlar; mezuniyet tarihinden itibaren dört yıl boyunca kızak spor dalında, kıdemli antrenörlük ve temel antrenörlük temel eğitimi ve sınavından muafır.

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

a) Kızak spor dalında en az iki dönem eğitim aldığını belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup kızak spor dalını tercih etmeleri ve 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, kızak temel antrenörlük belgesi iptal edilir.

b) En az bir dönem kızak spor dalında eğitim aldığını belgeleyenler kızak 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, kızak yardımcı antrenörlük belgesi iptal edilir.

c) Antrenörlük eğitimi bölümü dışında kalan mezunlar, mezuniyet tarihinden itibaren dört yıl boyunca kızak spor dalında temel antrenörlük temel eğitimi ve sınavından muafır.



(3) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarından lisans mezunu olanlar, 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 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.

Antrenörlük belgesinin iptali

MADDE 22 - (1) Antrenörlük belgesinin 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.

Öğretim üyeleri ile öğretmenlerin hak ve muafiyetleri

MADDE 24 - (1) Öğretim üyeleri ile öğretmenlerin hak ve muafiyet işlemleri Yönetmeliğin geçici 2 nci maddesinde belirtilen usul ve esaslara göre gerçekleştirilir.

Yürürlük

MADDE 25 - (1) Bu talimat, Bakanlığın internet sitesinde yayımlandığı tarihte yürürlüğe girer.

Yürütme

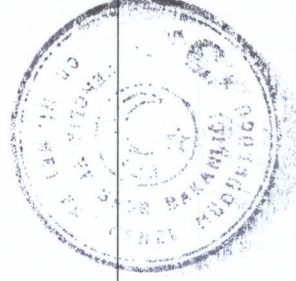
MADDE 26 - (1) Bu talimat hükümlerini Gençlik ve Spor Bakanı yürütür.



Ek:

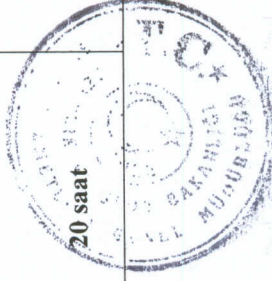
TÜRKİYE KIZAK FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI UYGULAMA EĞİTİMİ PROGRAMI

Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması				-Antrenmanların günlük, aylık ve yıllık programlama ilkeleri - Kızak Müsabakaları öncesi, esnası ve sonrasında kuvvet ve dayanıklılık antrenmanlarının yoğunluğunu ayarlama - Kızak sporuna özgü ileri kombine antrenman planlaması 20 saat	
Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metotları					- Kızak Bireysel Kondisyon antrenmanlarının dengeli dağılımını yapabilmek metotları - Sportif verimliliği en üst düzeye ulaştırmak için uygun kondisyon antrenmanları geliştirebilmek 10 Saat
Kızak Bakım ve Onarımı	- Kızak malzeme bilgisi, - Ekipman malzeme bilgisi, - Antrenman, yarış öncesi ve sonrasında	- Kızak malzeme bilgisi, - Ekipman malzeme bilgisi, - Antrenman, yarış öncesi ve sonrasında yapılacak kızak bakımı bilgisi,	- Kızak malzeme bilgisi, - Ekipman malzeme bilgisi, - Antrenman, yarış öncesi ve sonrasında yapılacak kızak bakımı bilgisi,		- Kızak malzeme bilgisi, - Ekipman malzeme bilgisi, - Antrenman, yarış öncesi ve sonrasında yapılacak kızak bakımı bilgisi,

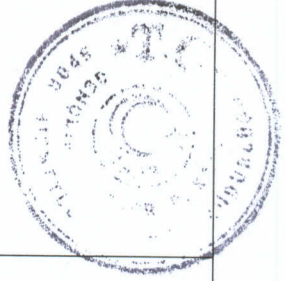


9

	<p>yapılacak kızak bakımı bilgisi, - Kızakların sporcuya uygunluğunun sağlanması, - Pist özelliğine göre kızak bakımı.</p>	<p>- Kızakların sporcuya uygunluğunun sağlanması, - Pist özelliğine göre kızak bakımı. (Gelişmiş Düzey)</p>	<p>- Kızakların sporcuya uygunluğunun sağlanması, - Pist özelliğine göre kızak bakımı. (Üst Düzey)</p>		<p>- Kızakların sporcuya uygunluğunun sağlanması, - Pist özelliğine göre kızak bakımı. (Elit Düzey)</p>
<p>Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler</p>	<p>- Kızak sporuna özgü antrenman planı ve periyotlama - Kızak sporunun amacına uygun ön hazırlık ve ısınma yöntemleri - Kızak sporu hedeflerine göre ekipman kullanabilme ve antrenman planı yapabileme</p>	<p>- Kızak sporuna özgü ekipman kullanımı ve uygun antrenman planlaması - Kızak sporunda düzenli ve sürekli antrenman metotları - Kızak müsabakaları öncesi, müsabaka esnası ve sonrası antrenman planlama teknikleri, -Kızak sporu kategorilerine göre uygun antrenman metotları</p>	<p>-Kızak branşında kuvvet ve dayanıklılık antrenmanlarının öğrenim ve öğretim yöntemleri -Kızak sporunda basit strateji uygulamaları sürüş antrenmanlarında kuvvet ve dayanıklılık -Kondisyon ve kuvvet antrenman periyotlarının yaşa ve cinsiyete göre uyarlanabilmesi -Kızak sürüş antrenmanları planlama ve uygulayabilme -Kızak sürüş tekniklerine ilişkin taktiksel ve kombine antrenman</p>		<p>- Güncel ve yeni yayınlar, kaynak takibi yapabileme, - Antrenman bilimindeki yeni yaklaşımları takip edebilme ve proje sunabilme</p>
<p>Özel Antrenman Bilgisi</p>	<p>- Kızak sporuna özgü antrenman planı ve periyotlama - Kızak sporunun amacına uygun ön hazırlık ve ısınma yöntemleri - Kızak sporu hedeflerine göre ekipman kullanabilme ve antrenman planı yapabileme</p>	<p>-Kızak sporunda üst düzey dayanıklılık ve sürat antrenmanlarının planlanması -Sistemik çalışma, zihinsel ve fiziksel hazırlık teknikleri -Müsabakaya yönelik zihinsel antrenman çalışmaları -İleri düzey sürüş tekniklerini yorumlama ve uygulama Takım ruhu ve motivasyonu sağlama teknikleri</p>	<p>-Kızak sporunda üst düzey dayanıklılık ve sürat antrenmanlarının planlanması -Sistemik çalışma, zihinsel ve fiziksel hazırlık teknikleri -Müsabakaya yönelik zihinsel antrenman çalışmaları -İleri düzey sürüş tekniklerini yorumlama ve uygulama Takım ruhu ve motivasyonu sağlama teknikleri</p>	<p>-Antrenmanları etkileyen üst düzey faktörlerin incelenmesi -Kızak üst düzey müsabakaları yorumlama, analiz yapma ve antrenmanları planlama -Bireysel yeteneğe özel teknik geliştirme yolları</p>	<p>10 saat</p>



<p>Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme</p>	<p>- Antrenmanın kalitesi ve performans etkilerinin değerlendirilmesi - Müsabakalar sonucunu değerlendirip, analiz yapabileceği yöntemleri</p>	<p>4 saat</p>	<p>- Antrenman öncesi ısınma ve germe (stretching) tekniklerini geliştirebilme - Antrenmanlarda ileri düzey denge ve teknik hız kazandırma yöntemleri, - Teknik ve taktik öğretim yöntemlerini örnekleyebilme - Müsabakaya yönelik sürüş taktikleri ve uygulayış biçimleri, - İleri düzey ve farklı düzey yarışmalara teknik ve taktik hazırlık ve uygulama</p>	<p>- Sporunun bireysel özelliklerine göre teknik geliştirici antrenman planlanma - Üst düzeyde başarılı bir performans ortaya koyma ve öğretim yöntemleri 20 saat</p>
<p>Spor Dalı Oyun Kuralları</p>	<p>- Kızak sporu oyun kuralları, Yaş kategorileri, müsabaka katılım şartları, takım oluşturma şartları</p>	<p>5 saat</p>	<p>- Antrenman öncesi ısınma, fiziki hazırlık bilgisi, - Kızak üzerinde pozisyon alma - Temel kayış teknikleri öğretimi - Temel dönüş ve duruş (frenleme) öğretimi ve taktik eğitim örneklemeleri Pist yapımı, bakımı, eğimi gibi uluslararası standartlar.</p>	<p>30 saat</p>
<p>Spor Dalı Teknik Taktik</p>	<p>- Antrenman öncesi ısınma, fiziki hazırlık bilgisi, - Kızak üzerinde pozisyon alma - Temel kayış teknikleri öğretimi - Temel dönüş ve duruş (frenleme) öğretimi ve taktik eğitim örneklemeleri Pist yapımı, bakımı, eğimi gibi uluslararası standartlar.</p>	<p>30 saat</p>	<p>- Antrenman öncesi ısınma ve germe (stretching) tekniklerini geliştirebilme - Antrenmanlarda ileri düzey denge ve teknik hız kazandırma yöntemleri, - Teknik ve taktik öğretim yöntemlerini örnekleyebilme - Müsabakaya yönelik sürüş taktikleri ve uygulayış biçimleri, - İleri düzey ve farklı düzey yarışmalara teknik ve taktik hazırlık ve uygulama</p>	<p>30 saat</p>
<p>Üst Düzey Teknik Antrenman</p>	<p>15 saat</p>	<p>30 saat</p>	<p>30 saat</p>	<p>20 saat</p>



(Handwritten signature)

Üst Düzey Taktik Antrenman					- Pist ve hava şartlarına göre kızak hazırlama, - Pist yapısına göre kızak hazırlama, - Uluslar arası pistleri tanıma. 30 saat
Üst Düzey Teknik Taktik					- Kızak teknik ve taktik becerilerin artırılması için metodik yöntemler - Teknik ve taktik becerilerinin sistematik geliştirilmesi amacıyla antrenman planlanması - Müsabakalar öncesi yapılacak tüm teknik ve taktik hazırlıklar. 60 saat
Toplam Ders Saati	50 SAAT	64 SAAT	62 SAAT	100 SAAT	100 SAAT

