

TÜRKİYE ATLETİZM FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI

BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

Amaç

MADDE 1 – (1) Bu Talimatın amacı, atletizm 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 Atletizm Federasyonu bünyesindeki antrenör eğitim programı 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 Atletizm Federasyonundan alınan antrenörlük belgesine sahip kişiyi,
- b) Antrenörlük belgesi: Atletizm 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 Atletizm 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 Atletizm 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 Atletizm 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 eğitimi,
- o) Uygulama eğitimi sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitim sınavını,
- ö) Yönetim Kurulu: Türkiye Atletizm 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 ya da Bakanlığın yetkilendirdiği 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 eğitim, 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 eğitim ve sınavına 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 eğitimden başarılı olmak.

(2) Birinci fıkranın (e) bendinde yer alan hüküm; dopinge mücadele kural ihlali sebebiyle iki yıl ve üzeri hak mahrumiyeti cezası alanlar yönünden ceza alınan süre boyunca bu Talimat kapsamında yapılacak antrenör eğitim programlarına katılamama şeklinde uygulanır.

(3) Uygulama eğitimine başvurunun ilan edilenden fazla olması halinde yukarıda yer alan koşulların yanında sırasıyla:

a) Üniversitelerin spor eğitimi veren yükseköğrenim kurumlarından mezun olmak,

b) Atletizm spor dalında milli sporcu olmak,

c) Yabancı dil bildiğini belgelemek,

d) Lisanslı sporcu olmak,



eğitime alınmada tercih sebebidir.

Uygulama eğitimi

MADDE 8 – (1) Uygulama eğitimi beş kademe olarak düzenlenir. Kademelere göre uygulama eğitimine ilişkin dersler, derslerin saatleri ve içerikleri ekte 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, 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 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 (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 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 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 en az iki gelişim seminerine katıldığını belgeleyen antrenörlere,

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) Atletizm 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 atletizm olmayıp en az bir dönem atletizm spor dalında eğitim aldığını belgeleyenler atletizm 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, atletizm yardımcı antrenörlük belgesi iptal edilir.

c) Antrenörlük eğitimi bölümü/programı mezunu olanlar; mezuniyet tarihinden itibaren dört yıl boyunca atletizm 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) Atletizm spor dalında en az iki dönem eğitim aldığını belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup atletizm 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, atletizm temel antrenörlük belgesi iptal edilir.

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

c) Antrenörlük eğitimi bölümü dışında kalan mezunlar, mezuniyet tarihinden itibaren dört yıl boyunca atletizm 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 ilgili federasyon tarafından açılan uygulama eğitimi ve sınavlarına katılarak başarılı olmaları halinde, durumlarına uygun antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

(6) Spor akademisinden mezun olanlar ihtisas/uzmanlık dalında, eğitim enstitülerinin beden eğitimi bölümlerinden mezun olanlara ise ağırlıklı olarak eğitim gördükleri atletizm spor dalında temel 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

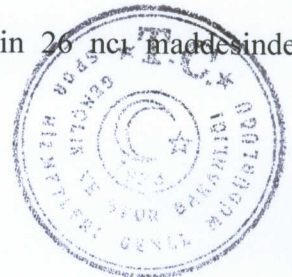
MADDE 20 – (1) Antrenörlük belgesi, Yönetmeliğin 24 üncü maddesinde belirtilen esaslara ve bu Talimata uygun şekilde Federasyona başvuru üzerine Bakanlık onayı ile verilir.

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 Yönetmelikte geçici 2 inci maddesinde belirtilen usul ve esaslara göre gerçekleştirilir.

Yürürlükten kaldırılan mevzuat

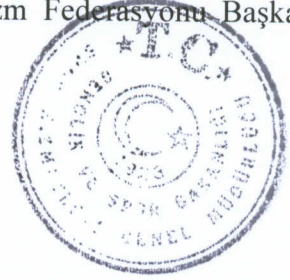
MADDE 25 - (1) 17/07/2017 onay tarihli ve Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü internet sitesinde yayımlanan Türkiye Atletizm Federasyonu Antrenörlük Talimatı yürürlükten kaldırılmıştır.

Yürürlük

MADDE 26 - (1) Bu Talimat, Bakanlığın internet sitesinde yayımlandığı tarihte yürürlüğe girer.

Yürütme

MADDE 27 - (1) Bu Talimat hükümlerini Türkiye Atletizm Federasyonu Başkanı yürütür.



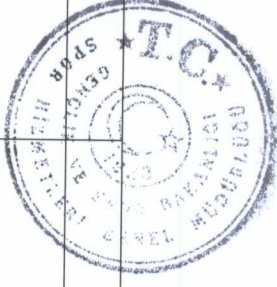
Ek:

TÜRKİYE ATLETİZM FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI UYGULAMA EĞİTİMİ PROGRAMI

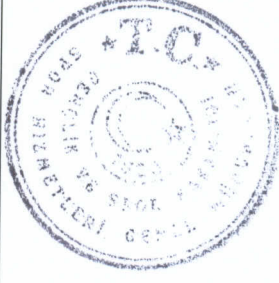
I. KADEME

ATLETİZM SPOR DALI ANTRENÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Saati
Özel Antrenman Bilgisi	- Antrenman prensipleri - Çocuklarda gelişim evreleri - Gelişim evrelerine göre kondüsyonel ve koordinatif yeteneklerin geliştirilmesi ilkeleri	10
Spor Dalı Oyun Kuralları	- Atletizm Genel Yarışma Kuralları (Koşular – Atma – Yürüyüş – Çoklu Branşlar yarışma kuralları hakkında bilgi verilmesi). - Çağrı Odası uygulamaları, - Start ve hatalı çıkış uygulamaları, - Protesto ve itiraz usulleri, - Sporculara yardım olarak değerlendirilen konular.	2
Çocuk Koruma Programı I	1- Çocukların Korunması: Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Sözleşmesi - Avrupa Çocuk Hakları Sözleşmesi - İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi - Uluslararası Af Örgütü - BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) - Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) 2- BM Çocuk Hakları Bildirgesi, Çocuk Haklarına İlişkin Temel İlkeleri 3- Dünya Sağlık Örgütü Köttü Muamele Tanımlamaları, İstisna (fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal) 4- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstisna Tanımlamaları: (sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin göz ardı edilmesi, psikolojik aşağılama, aşırı baskı, cinsellik, cinsel aşağılama, fiziksel sakatlık, beslenme rejimleri, fiziksel cezalandırma, riskli aşırı yüklenmeler, doping ve benzeri bağımlılık yapan madde kullanımları, hazır olmama ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel egzersizle cezalandırma, yeterli dinlenme ve toparlanmanın göz ardı edilmesi, duygusal çöküntü). 5- Birleşmiş milletler çocuk hakları sözleşmesinin 31. Maddesi 6- Unesco'nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası şartı ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri 7- Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik korunması 8- Çocukların mutluluk ve refahının önemi ve önceliği 9- İngiltere'de çocuk koruma politika ve yönetmeliklerinde çocuk koruma boyutu 10- İngiltere Voleybol federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlediği sorumluluklar (örneği) 11- Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler	8
Atletizmde Sporeu ve Antrenörün Başarı Yolu	Sporeu, Antrenör, Antrenörlük Mesleği, Kulüp ve federasyonlara ilişkin Kavramsal Açıklamalar Sporeu açısından sportif yeterlilik, hedefler, eğitim ve çalışma hayatı, kulüp ve antrenör tercihi, süreç ve çalışma programı Antrenör (kimdir, tipleri, kişilik özellikleri, davranış özellikleri, antrenörde bulunması gereken diğer özellikler) Antrenörün Destek Bilimler Bilgisi (antrenman bilimi, biyomekanik, beslenme, psikoloji vs.), Tesis ve Malzeme Bilgisi, Yetenek Seçimi, Çevresel Faktörler Antrenörlük mesleği ve gereklileri Sporeu ve antrenörün başarı yolu	8
Temel Sürat ve Engelli Koşuları ve Oyunları	Süratin bölümleri süratte reaksiyon ve ivmelenme geliştirici oyunlar. Engel ritim alıştırmaları ve temel engel tekniği geliştirici oyunlar	4
Temel Atlama Branşları ve Oyunları	Yatay ve dikey atlama gruplarına göre atlama branşlarının tanıtımı ve amaçları Atlama branşlarında teknik yaklaşım ve branşlara göre teknik evreler	4



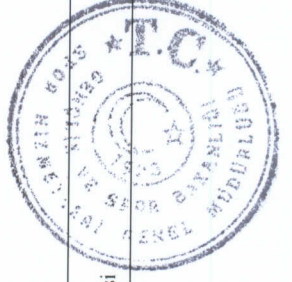
Yaş gruplarına uygun atlama oyunlarının tanıtımı ve uygulaması	
Temel Atma Branşları ve Oyunları	Atma malzemelerinin tanıtımı, Atış esnasında güvenlik önlemleri, Atış öncesi egzersizler anlatımı ve uygulanması
Temel Mesafe ve Yürüyüş Oyunları	Temel Mesafe ve Yürüyüş Oyunlarının tanıtımı, Temel mesafe koşuları ve Yürüyüş tekniği geliştirici oyun uygulamaları.
8-12 Yaş Çoklu Oyun Organizasyonları	IAAF çocuk atletizmi oyunları organizasyon şeması ve uygulama kuralları Puanlama Tabloları
13-15 Yaş Takım Yarışmaları	IAAF13-15 yaş takım yarışmaları felsefesi uygulama şekli organizasyon ve puanlama
Toplam Ders Saati	
50	



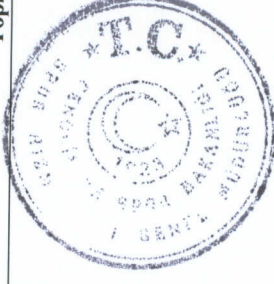
II. KADEME

ATLETİZM SPOR DALI ANTRENÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Saati
Özel Antrenman Bilgisi	Antrenman ilkeleri ,Prensipleri çocukların gelişim evrelerinden erinlik ve ergenlik döneminde kondüsyonel ve koordinatif yetilerin geliştirilmesi ilkeleri	10
Atletizm Çocuk Koruma Programı II	1- Çocukların Korunması: Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Sözleşmesi - Avrupa Çocuk Hakları Sözleşmesi - İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi - Uluslararası Af Örgütü - BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) - Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) 2- BM Çocuk Hakları Bildirgesi, Çocuk Haklarına İlişkin Temel İlkeleri 3- Dünya Sağlık Örgütü Kötü Muamele Tanımlamaları; İstismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal) 4- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması; (sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin göz ardı edilmesi, psikolojik aşağılatma, aşırı baskı, cinsellik, cinsel aşağılatma, fiziksel sakatlık, beslenme rejimleri, fiziksel cezalandırma, riskli aşırı yüklenmeler, doping ve benzeri bağımlılık yapan madde kullanımları, hazır olmama ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel egzersizle cezalandırma, yeterli dinlenme ve toparlanmanın göz ardı edilmesi, duygusal çöküntü). 5- Birleşmiş milletler çocuk hakları sözleşmesinin 31. Maddesi 6- Unesco 'nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası şartı ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri 7- Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik korunması 8- Çocukların mutluluk ve refahının önemi ve önceliği 9- İngiltere'de çocuk koruma politika ve yönetmeliklerinde çocuk koruma boyutu 10- İngiltere Voleybol federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlediği sorumluluklar (örneği) 11- Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler	7
Atletizm Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	- Atletizm Federasyonu Kurullar ve yapısı, - Atletizm branşlarının tanıtılması, - Olimpik ve Olimpik Olmayan branşlar hakkında bilgi verilmesi.	4
Atletizmde Sporcu ve Antrenörün Başarı Yolu	- Kavramsal Açıklamalar - Sporcu açısından süreç ve çalışma programı - Antrenör (kişilik özellikleri, davranış özellikleri) - Antrenörlük mesleği ve geleceği - Antrenörün yeterliliği - Antrenör, sporcu, kulüp ve federasyon ilişkisi - Antrenör başarısındaki çeşitli faktörler - Sporcu ve antrenörün başarı yolu	7
Sürat Koşuları Öğretimi	- Süratin bölümleri - Reaksiyon - İvmeleme - Max sürat ve sürat devamlılığı bölümlerinin öğretimi - Yaş gruplarına uygun antrenman yöntemleri ile geliştirilmesi	3
Engelli Sürat Koşuları Öğretimi	- Engelli koşuların bölümleri - Yaş gruplarına uygun temel ve teknik eğitim öğretimi antrenman yöntemleri ile geliştirilmesi	3



Atlamaların Öğretimi	• Yatay ve dikey atlama gruplarına göre atlama branşlarının tanıtımı ve amaçları • Atlama branşlarında teknik yaklaşım ve branşlara göre teknik evreler • Yaş gruplarına uygun atlama oyunlarının tanıtımı ve uygulaması • Uzun atlamada performans bileşenleri • Yaklaşma koşusunun özellikleri ve uygulamaları • Sıçramada doğru vücut pozisyonu ve uygulamaları • Farklı uzun atlama teknikleri ve uygulamaları • Konuş teknikleri ve uygulamaları • Teknik hataların tespiti ve çözümleri • Atma branşlarının Temel tekniklerinin anlatımı ve uygulanması	3
Atmaların Öğretimi		3
Mesafe Koşuları Öğretimi	• Dayanıklılığı etkileyen faktörler ve antrenman yöntemleri • Orta Mesafe koşu tekniği öğretimi. • Uzun Mesafe koşu tekniği öğretimi. • Max. VO2 koşu antrenman uygulamaları. • Yürüyüş tanımı, • Yürüyüş kuralları, • Yürüyüş başlangıç eğitimi ve temel teknik öğretim uygulamaları. • Çok yönlü gelişime önem vererek Koşular ,Atmalar, Atmalar ile ilgili çoklu branşların antrenman yöntemleri ile geliştirilmesi ve bu yarışmaların kural bilgisi	3
Yürüyüşün Öğretimi		3
Çoklu Yarışma Öğretimi		4
Toplam Ders Saati		50

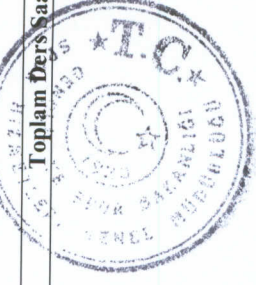


[Handwritten signature]

III. KADEME

SÜRAT KOŞULARI ANTRENÖRLÜĞÜ

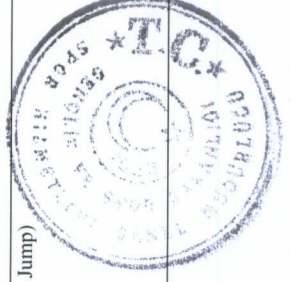
Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Saati
Çocuk Koruma Programı III	1- Çocukların Korunması: • Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Sözleşmesi • Avrupa Çocuk Hakları Sözleşmesi • İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi • Uluslararası Af Örgütü • BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 2- BM Çocuk Hakları Bildirgesi, Çocuk Haklarına İlişkin Temel İlkeleri 3- Dünya Sağlık Örgütü Kötu Muamele Tanımlamaları; İstismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal) 4- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması;(sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin göz ardı edilmesi, psikolojik aşağılama, aşırı baskı, cinsellik, cinsel aşağılama, fiziksel sakatlık, bestlenme rejimleri, fiziksel cezalandırma, riskli aşırı yüklenmeler, doping ve benzeri bağımlılık yapan madde kullanımları, hazır olmama ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel egzersizle cezalandırılmak, yeterli dinlenme ve toparlanmanın göz ardı edilmesi, duygusal çöküntü). 5- Birleşmiş milletler çocuk hakları sözleşmesinin 31. Maddesi 6- Unesco'nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası Şartı ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri 7- Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik korunması 8- Çocukların mutluluk ve refahının önemi ve önceliği 9- İngiltere'de çocuk koruma politika ve yönetmeliklerinde çocuk koruma boyutu 10- İngiltere Voleybol federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlediği sorumluluklar (örneği) 11- Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler	5
Teknoloji Kullanımı I	• Spor bilimlerinde bilgisayar uygulamaları tarihi • Bilgisayar uygulamalarında kullanılan yöntemler ve araçlar • Sürat koşularında giyilebilir teknolojiye bir bakış • Sürat koşu branşlarında ölçüm aletlerinden veri toplama, analiz, değerlendirme ve raporlamaya giriş • Süratin bölümlerinin ince formları • Sürat koşularında verimi etkileyen faktörler, • Reaksiyon zamanı ,MAX Hıza ulaşma ve Süratin devamlılığının Kondisyonel ve koordinatif Antrenman yöntemleri ile geliştirilmesi • Sürat Antrenmanı ve Metodik ilkeleri • Sürat Antrenman Periyodizasyonu • Start reaksiyon teknik uygulaması • İvmelenme ve max hız teknik uygulaması • Sürat ve kuvvet dayanıklılığı teknik ve taktik uygulaması • Bayrak koşuları teknik Taktik uygulaması • Start ve ilk engel teknik uygulaması • Engel üzeri uçuş bölümü tekniği • Engeller Arası ritim tekniği ve alıştırılmaları • Son engel varış bölümü uygulaması (100m-110m-400mEngel için) • Antrenmanda elde edilen verilerin müsabaka sonuçlarına aktarılması aritmetik ortalama,M edyan,Korelasyon ve olasılık katsayısı yöntemleri ile analiz etme ve bir değer yargısına varma	4
Özel Antrenman Bilgisi		9
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması		4
Sürat Koşuları ve Bayrak Koşuları Teknik - Taktik ve Antrenörlük Uygulaması		14
Engelli Sürat Koşuları Antrenörlük Uygulaması		10
Müsabaka Analizleri ve İstatistik		4
Toplam Ders Saati		50



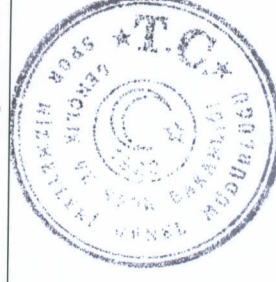
III. KADEME

ATLAMALAR ANTRENÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Saati
Çocuk Koruma Programı III	1- Çocukların Korunması: Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Sözleşmesi - Avrupa Çocuk Hakları Sözleşmesi - İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi - Ulusalara Af Örgütü - BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) - Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) 2- BM Çocuk Hakları Bildirgesi, Çocuk Haklarına İlişkin Temel İlkeleri 3- Dünya Sağlık Örgütü Kötü Muamele Tanımlamaları; İstismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal) 4- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlamaları; İstismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal) göz ardı edilmesi, psikolojik aşığılama, aşırı baskı, cinsellik, cinsel aşığılama, fiziksel sakatlık, beslenme rejimleri, fiziksel cezalandırma, riskli aşırı yüklenmeler, doping ve benzeri bağımlılık yapan madde kullanımları, hazır olmama ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel egzersizle cezalandırma, yeterli dinlenme ve toparlanmanın göz ardı edilmesi, duygusal çöküntü). 5- Birleşmiş milletler çocuk hakları sözleşmesinin 31. Maddesi 6- Unesco'nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası şartı ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri 7- Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik korunması 8- Çocukların mutluluk ve refahının önemi ve önceliği 9- İngiltere'de çocuk koruma politika ve yönetmeliklerinde çocuk koruma boyutu 10- İngiltere Voleybol federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlediği sorumluluklar (örneği) 11- Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler	5
Teknoloji Kullanımı I	- Spor bilimlerinde bilgisayar uygulamaları tarihi - Bilgisayar uygulamalarında kullanılan yöntemler ve araçlar - Atlama branşlarında giyilebilir teknolojiye bir bakış - Atlama branşlarında ölçüm aletlerinden veri toplama, analiz, değerlendirme ve raporlamaya giriş - Atlamaların bölümleri - Verimi etkileyen faktörler - Yaklaşma koşusu, Sıçrama, Uçma Ve konma bölümlerinin kondisyonel ve koordinatif yöntemlerle geliştirilmesinde Antrenman yöntemleri	4
Özel Antrenman Bilgisi	- Piramidal Kuvvet Antrenman Periyodizasyonu - Piyometrik Antrenman Periyodizasyonu - Sürat Antrenman Periyodizasyonu	9
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	- Uzun atlama performansını belirleyen özellikler (L1, L2, L3) - Uzun atlama performans bileşenleri - Yaklaşma koşusunun özellikleri ve uygulamaları - Sıçramada doğru vücut pozisyonu ve uygulamaları - Farklı uzun atlama teknikleri ve uygulamaları - Konuş teknikleri ve uygulamaları - Teknik hataların tespiti ve çözümleri	4
Uzun Atlama Antrenörlük Uygulaması	- Uzun atlama performansını belirleyen özellikler (Hop.L1, L2.L3- Step- Jump) - Uzun atlama performans bileşenleri - Yaklaşma koşusunun özellikleri ve uygulamaları - Sıçramada doğru vücut pozisyonu ve uygulamaları - Farklı uzun atlama teknikleri ve uygulamaları - Teknik hataların tespiti ve çözümleri	6
Üç Adım Atlama Antrenörlük Uygulaması	- Üç adım atlama performansını belirleyen özellikler (Hop.L1, L2.L3- Step- Jump) - Üç adım atlama performans bileşenleri - Yaklaşma koşusunun özellikleri ve uygulamaları - Sıçramada doğru vücut pozisyonu ve uygulamaları - Farklı üç adım atlama teknikleri ve uygulamaları - Teknik hataların tespiti ve çözümleri	6



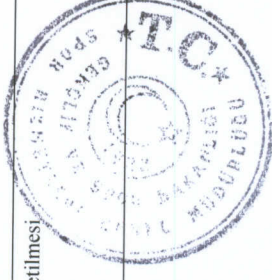
Yüksek Atlama Antrenörlük Uygulaması	• Yüksek atlama performansını belirleyen özellikler (H1, H2, H3) • Yüksek atlamada performans bileşenleri • Yaklaşma koşusunun özellikleri ve uygulamaları • Sıçramada doğru vücut pozisyonu ve uygulamaları • Farklı yüksek atlama teknikleri ve uygulamaları • Teknik hataların tespiti ve çözümleri	6
Sırkla Atlama Antrenörlük Uygulaması	• Sırkla atlama performansını belirleyen özellikler (H1, H2, H3, H4) • Sırkla atlamada performans bileşenleri • Yaklaşma koşusunun özellikleri ve uygulamaları • Sıçramada doğru vücut pozisyonu ve uygulamaları • Farklı sirkla atlama teknikleri ve uygulamaları • Evrelerdeki teknik hataların tespiti ve düzeltici alıştırma • Sırkla atlamada malzeme bilgisi	6
Müsabaka Analizleri ve İstatistik	• Müsabaka Analizi ve İstatistik Kavramsal Açıklamalar • Antrenman ve Yarışma Analizleri • Gözlem ve Değerlendirme • Analiz İhtiyacı, Önem ve Amacı • Antrenman Gözlem ve Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi • Antrenman ve Yarışma Analizinin Amacı ve Değerlendirilmesi • Analiz Sonuçlarının İstatistiksel Değerlendirilmesi • Sportif Analiz Uygulamasında Sorunlar • Yarışma Gözlem Çeşitleri • Yarışma Gözlem Formları • Analizde Teknoloji, Bilgisayar ve İstatistik Kullanımı • Müsabaka Analizinde Performans Bileşenleri • Çeşitli Yarışma Analiz Örnekleri	4
Toplam Ders Saati		50



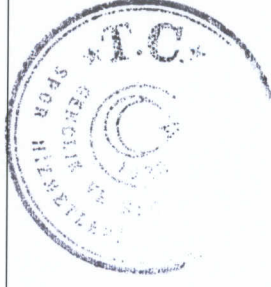
III. KADEME

ATMALAR ANTRENÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Saati
Çocuk Koruma Programı III	1- Çocukların Korunması: Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Sözleşmesi - Avrupa Çocuk Hakları Sözleşmesi - İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi - Uluslararası Af Örgütü - BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) - Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) 2- BM Çocuk Hakları Bildirgesi, Çocuk Haklarına İlişkin Temel İlkeleri 3- Dünya Sağlık Örgütü Kötü Muamele Tanımlamaları: İstismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal) 4- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması; (sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin göz ardı edilmesi, psikolojik aşağılama, aşırı baskı, cinsellik, cinsel aşağılama, fiziksel sakatlık, beslenme rejimleri, fiziksel cezalandırma, riskli aşırı yüklenmeler, doping ve benzeri bağımlılık yapan madde kullanımları, hazır olmama ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel egzersizle cezalandırma, yeterli dinlenme ve toparlanmanın göz ardı edilmesi, duygusal çöküntü). 5- Birleşmiş milletler çocuk hakları sözleşmesinin 31. Maddesi 6- Unesco'nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası Şartı ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri 7- Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik korunması 8- Çocukların mutluluk ve refahının önemi ve önceliği 9- İngiltere'de çocuk koruma politika ve yönetmeliklerinde çocuk koruma boyutu 10- İngiltere Voleybol federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlediği sorumluluklar (örneği) 11- Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler	5
Teknoloji Kullanımı I	- Spor bilimlerinde bilgisayar uygulamaları tarihi - Bilgisayar uygulamalarında kullanılan yöntemler ve araçlar - Atma branşlarında giyilebilir teknolojiye bir bakış - Atma branşlarında ölçüm aletlerinden veri toplama, analiz, değerlendirme ve raporlamaya giriş	4
Özel Antrenman Bilgisi	- Atma branşlarının bölümleri - Verimi etkileyen Faktörler - Kondüsyonel antrenmanlar (sürat-kuvvet dayamlılık) - Denge-Beceri-Hareketlilik-Esneklik - Max sürat ve çabuk kuvvet antrenmanlarının uygulanması	9
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	- Core Antrenman Periyodizasyonu - Piramidal Kuvvet Antrenman Periyodizasyonu	4
Gülle Atma Antrenörlük Uygulaması	Kayarak gülle atma ile rotasyon gülle atma tekniklerinin anlatımı ve uygulamalı olarak öğretilmesi	6
Disk Atma Antrenörlük Uygulaması	Disk atma tekniğinin anlatımı ve bölümlere ayrılarak uygulamalı olarak öğretilmesi	6
Cirit Atma Antrenörlük Uygulaması	Cirit atma tekniğinin anlatımı ve 3 bölüme ayrılarak uygulamalı olarak öğretilmesi	6
Çekiç Atma Antrenörlük Uygulaması	Çekiç atma tekniğinin anlatımı ve bölümlere ayrılarak uygulamalı olarak öğretilmesi	6



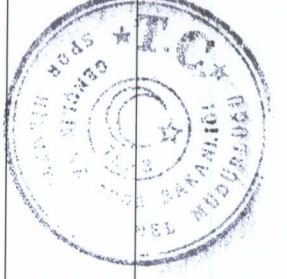
Müsabaka Analizleri ve İstatistik	• Müsabaka Analizi ve İstatistik Kavramsal Açıklamalar • Antrenman ve Yarışma Analizleri • Gözlem ve Değerlendirme • Analiz İhtiyacı, Önem ve Amacı • Antrenman Gözlem ve Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi • Antrenman ve Yarışma Analizinin Amacı ve Değerlendirilmesi • Analiz Sonuçlarının İstatistiksel Değerlendirilmesi • Sportif Analiz Uygulamasında Sorunlar • Yarışma Gözlem Çeşitleri • Yarışma Gözlem Formları • Analizde Teknoloji, Bilgisayar ve İstatistik Kullanımı • Müsabaka Analizinde Performans Bileşenleri • Çeşitli Yarışma Analiz Örnekleri	4
Toplam Ders Saati		50



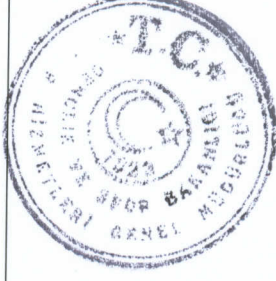
III. KADEME

MESAFE KOŞULARI ANTRENÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Saati
Çocuk Koruma Programı III	1- Çocukların Korunması: Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Sözleşmesi • Avrupa Çocuk Hakları Sözleşmesi • İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi • Uluslararası Af Örgütü • BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) • Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) 2- BM Çocuk Hakları Bildirgesi, Çocuk Haklarına İlişkin Temel İlkeleri 3- Dünya Sağlık Örgütü Kötu Muamele Tanımlamaları: İstismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal) 4- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması: (sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin göz ardı edilmesi, psikolojik aşağılama, aşırı baskı, cinsellik, cinsel aşağılama, fiziksel sakatlık, beslenme rejimleri, fiziksel cezalandırma, riskli aşırı yüklenmeler, doping ve benzeri bağımlılık yapan madde kullanımları, hazır olmama ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel egzersizle cezalandırma, yeterli dinlenme ve toparlanmanın göz ardı edilmesi, duygusal çöküntü). 5- Birleşmiş milletler çocuk hakları sözleşmesinin 31. Maddesi 6- Unesco'nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası şartı ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri 7- Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik korunması 8- Çocukların mutluluk ve refahının önemi ve önceliği 9- İngiltere'de çocuk koruma politika ve yönetmeliklerinde çocuk koruma boyutu 10- İngiltere Voleybol federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlediği sorumluluklar (örneği) 11- Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler	5
Teknoloji Kullanımı I	• Spor bilimlerinde bilgisayar uygulamaları tarihi • Bilgisayar uygulamalarında kullanılan yöntemler ve araçlar • Mesafe koşularında güyilebilir teknolojiye bir bakış • Mesafe koşu branşlarında ölçüm aletlerinden veri toplama, analiz, değerlendirme ve raporlamaya giriş	4
Özel Antrenman Bilgisi	• Mesafe koşularında verimi etkileyen faktörlerle • Max-vo2-Anaerobik eşik-Koşu ekonomisi boyutunda performans etki eden faktörler • Devamlı-Tekrar-Interval yüklenme yöntemleri ile Özelliklerin geliştirilmesi	9
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	• Aerobik ve Anaerobik Dayanıklılık Antrenman Periyodizasyonu • Dayanıklılık Antrenman Uygulamaları	7
Orta Mesafe Ve Uzun Mesafe Antrenörlük Uygulaması	• Orta ve uzun mesafe koşularında enerji kaynakları ve kullanım yöntemleri. • Psikolojik hazırlık yöntemleri. • Yıllık plan hazırlık taslağı hazırlama yöntemleri.	9
Yol Koşuları Ve Maraton Antrenörlük Uygulaması	• Max. VO2 ve Anaerobik Eşik koşu antrenman uygulamaları. • Kuvvette devamlılık geliştirici antrenman uygulamaları.	7
Kır Koşuları Ve Dağ Koşuları Antrenörlük Uygulaması	• Kır koşuları ve dağ koşucularının fizyolojik özellikleri. • Kır koşuları ve dağ koşularında yıllık plan hazırlama yöntemleri. • Kır koşuları ve dağ koşularında koşu tekniği öğretimi. • Kır koşuları ve dağ koşularında özel kuvvet uygulamaları.	5



Müsabaka Analizleri ve İstatistik	• Müsabaka Analizi ve İstatistik Kavramsal Açıklamalar • Antrenman ve Yarışma Analizleri • Gözlem ve Değerlendirme • Analiz İhtiyacı, Önem ve Amacı • Antrenman Gözlem ve Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi • Antrenman ve Yarışma Analizinin Amacı ve Değerlendirilmesi • Analiz Sonuçlarının İstatistiksel Değerlendirilmesi • Sportif Analiz Uygulamasında Sorunlar • Yarışma Gözlem Çeşitleri • Yarışma Gözlem Formları • Analizde Teknoloji, Bilgisayar ve İstatistik Kullanımı • Müsabaka Analizinde Performans Bileşenleri • Çeşitli Yarışma Analiz Örnekleri	4
	Toplam Ders Saati	50

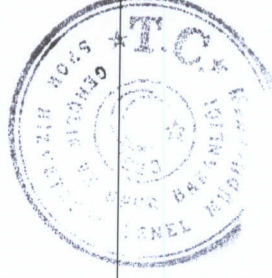


6

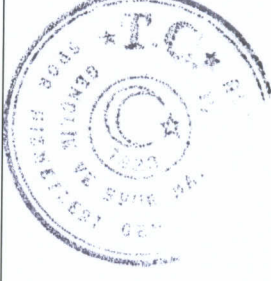
III. KADEME

YÜRÜYÜŞ ANTRENÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Saati
Çocuk Koruma Programı III	1- Çocukların Korunması: Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Sözleşmesi • Avrupa Çocuk Hakları Sözleşmesi • İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi • Uluslararası Af Örgütü • BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 2- BM Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) 3- Dünya Sağlık Örgütü Kötu Muamele Tanımlamaları; İstismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal) 4- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması; (sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin göz ardı edilmesi, psikolojik aşağılama, aşırı baskı, cinsellik, cinsel aşağılama, fiziksel sakatlık, beslenme rejimleri, fiziksel cezalandırma, riskli asırı yüklenmeler, doping ve benzeri bağımlılık yapan madde kullanımları, hazır olmama ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel egzersizle cezalandırma, yeterli dinlenme ve toparlanmanın göz ardı edilmesi, duygusal çöküntü). 5- Birleşmiş milletler çocuk hakları sözleşmesinin 31. Maddesi 6- Unesco'nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası şartı ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri 7- Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik korunması 8- Çocukların mutluluk ve refahının önemi ve önceliği 9- İngiltere'de çocuk koruma politika ve yönetmeliklerinde çocuk koruma boyutu 10- İngiltere Voleybol federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlediği sorumluluklar (örneği) 11- Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler	5
Teknoloji Kullanımı I	• Spor bilimlerinde bilgisayar uygulamaları tarihi • Bilgisayar uygulamalarında kullanılan yöntemler ve araçlar • Yürüyüş branşlarında giyilebilir teknolojiye bir bakış • Yürüyüş branşlarında ölçüm aletlerinden veri toplama, analiz, değerlendirme ve raporlamaya giriş	4
Özel Antrenman Bilgisi	• Yürüyüşün Bölümleri • Dayanıklılığın yürüyüşteki önemi • Performansı etkileyen faktörler • Antrenman yöntemleri ile Geliştirilmesi	9
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	• Aerobik Dayanıklılık Antrenman Periyodizasyonu • Aerobik Dayanıklılık Antrenman Uygulamaları	8
Yürüyüş Branşında Yarışma Yönetimi	• Yarışma öncesi hazırlık ve yarışma içi uygulanacak yöntemler, • Sıvı ve ergojenik destek ile ilgili yarışma içi uygulamaların belirlenmesi, • Yarışma içi performansı belirleyen unsurlar, tur geçiş planları ve yarışmanın bölümlendirilmesi • Antrenörlerin yarışma içerisinde konulanmaları, içecek-yiyecek istasyonu ve ihtar panosu uygulamaları, ihtar durumlarında sporcunun yönlendirilmesi.	4
Yürüyüş Branşında Teknik - Taktik Öğretim ve Antrenörlük Uygulamaları	• Kondisyon ve özel kuvvete yönelik antrenman teknikleri, • Mesafe antrenmanları ve teknik çalışmalarla geliştirilmesi • Yürüyüşe özel egzersiz modelleri, farklı tekniklerin uygulanması ve teknik hataları giderici driller, • Antrenman bloklarının hazırlanma yöntemleri, • Yürüyüş antrenman yöntemleri ve antrenman periyotlaması • Yürüyüş ve Koşu branşları arasındaki antrenman farklılıkları • Yarışma dönemi antrenman planlamaları, • Yürüyüşçü Psikolojisi ve Beslenmesi	16



Müsabaka Analizleri ve İstatistik	• Müsabaka Analizi ve İstatistik Kavramsal Açıklamalar • Antrenman ve Yarışma Analizleri • Gözlem ve Değerlendirme • Analiz İhtiyacı, Önem ve Amacı • Antrenman Gözlem ve Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi • Antrenman ve Yarışma Analizinin Amacı ve Değerlendirilmesi • Analiz Sonuçlarının İstatistiksel Değerlendirilmesi • Sportif Analiz Uygulamasında Sorunlar • Yarışma Gözlem Çeşitleri • Yarışma Gözlem Formları • Analizde Teknoloji, Bilgisayar ve İstatistik Kullanımı • Müsabaka Analizinde Performans Bileşenleri • Çeşitli Yarışma Analiz Örnekleri	4
Toplam Ders Saati	50	

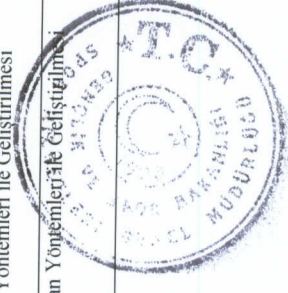


Handwritten signature or mark.

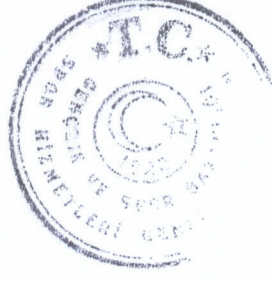
III. KADEME

ÇOKLU BRANŞLAR ANTRENÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Saati
Çocuk Koruma Programı III	1- Çocukların Korunması: Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Sözleşmesi - Avrupa Çocuk Hakları Sözleşmesi - İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi - Uluslararası Af Örgütü - BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) - Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) 2- BM Çocuk Hakları Bildirgesi, Çocuk Haklarına İlişkin Temel İlkeleri 3- Dünya Sağlık Örgütü Kötü Muamele Tanımlamaları; İstismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal) 4- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması; (sosyal, zihinsel, fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal) 5- Bırleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması; (sosyal, zihinsel, fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal) 6- Bırleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması; (sosyal, zihinsel, fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal) 7- Bırleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması; (sosyal, zihinsel, fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal) 8- Bırleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması; (sosyal, zihinsel, fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal) 9- Bırleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması; (sosyal, zihinsel, fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal) 10- Bırleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması; (sosyal, zihinsel, fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal) 11- Bırleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması; (sosyal, zihinsel, fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal)	5
Teknoloji Kullanımı I	- Spor bilimlerinde bilgisayar uygulamaları tarihi - Bilgisayar uygulamalarında kullanılan yöntemler ve araçlar - Çoklu branşlarda giyilebilir teknolojiye bir bakış - Çoklu branşlarda ölçüm aletlerinden veri toplama, analiz, değerlendirme ve raporlamaya giriş	4
Özel Antrenman Bilgisi	Çoklu branşlarda Atlamalar :Koşular :Atmalar ile ilgili bölümlerin Temel-Teknik* Taktik Antrenman yöntemleri ile çok yönlü geliştirilmesi ilke prensiplerin uygulanması	9
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	- Dayanıklılık Antrenman Periyodizasyonu ve Uygulamaları - Kuvvet Antrenman Periyodizasyonu ve Uygulamaları - Sürat Antrenman Periyodizasyonu ve Uygulamaları	8
Çoklu Branşlarda Antrenman ve Yarışma Yönetimi	5 li-7li- 10 lu Yarışmalarda Temel -Teknik ve taktik özelliklerinin Antrenman Yöntemleri ile geliştirilmesi - Taktik puanlama ve performansların istatistikli analizi ile yarışma yönetimi	2
Çoklu Branşlar Koşular Antrenörlük Uygulaması	Sürat koşuları-Engelli koşular ve orta mesafe koşularında performansı etkileyen faktörlerin Antrenman yöntemleri ile geliştirilmesi	8
Çoklu Branşlar Atlamalar Antrenörlük Uygulaması	Uzun-yüksek-Sırıklık Yüksek atlamada performansı etkileyen faktörlerin Antrenman Yöntemleri ile Geliştirilmesi	5
Çoklu Branşlar Atmalar Antrenörlük Uygulaması	Atma branşları Gülle-Disk-Cirit Atmada performansı etkileyen Faktörlerin Antrenman Yöntemleri ile Geliştirilmesi	5



Müsabaka Analizleri ve İstatistik	• Müsabaka Analizi ve İstatistik Kavramsal Açıklamalar • Antrenman ve Yarışma Analizleri • Gözlem ve Değerlendirme • Analiz İhtiyacı, Önem ve Amacı • Antrenman Gözlem ve Analizinin Amacı ve Değerlendirilmesi • Analiz Sonuçlarının İstatistiksel Değerlendirilmesi • Sportif Analiz Uygulamasında Sorunlar • Yarışma Gözlem Çeşitleri • Yarışma Gözlem Formları • Analizde Teknoloji, Bilgisayar ve İstatistik Kullanımı • Müsabaka Analizinde Performans Bileşenleri • Çeşitli Yarışma Analiz Örnekleri	4 Toplam Ders Saati 50
---	--	---

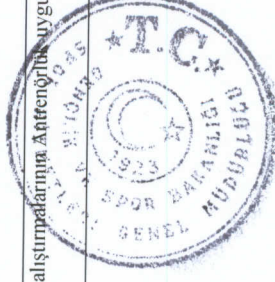


[Handwritten signature]

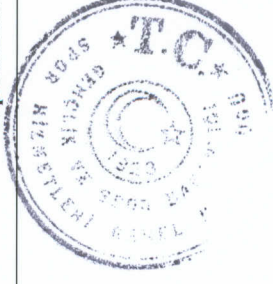
IV. KADEME

SÜRAT KOŞULARI BAŞANTRENÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Saati
Çocuk Koruma Programı VI	1- Çocukların Korunması: Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Sözleşmesi • Avrupa Çocuk Hakları Sözleşmesi • İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi • Uluslararası Af Örgütü • BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) • Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) 2- BM Çocuk Hakları Bildirgesi, Çocuk Haklarına İlişkin Temel İlkeleri 3- Dünya Sağlık Örgütü Kötü Muamele Tanımlamaları; İstismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal) 4- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması; (sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin göz ardı edilmesi, psikolojik aşağılama, aşırı baskı, cinsellik, cinsel aşağılama, fiziksel sakatlık, beslenme rejimleri, fiziksel cezalandırma, riskli aşırı yüklenmeler, doping ve benzeri bağımlılık yapan madde kullanımları, hazır olmama ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel egzersizle cezalandırma, yeterli dinlenme ve toparlanmanın göz ardı edilmesi, duygusal çöküntü). 5- Birleşmiş milletler çocuk hakları sözleşmesinin 31. Maddesi 6- Unesco'nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası şartı ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri 7- Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik korunması 8- Çocukların mutluluk ve refahının önemi ve önceliği 9- İngiltere'de çocuk koruma politika ve yönetmeliklerinde çocuk koruma boyutu 10- İngiltere Voleybol federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlediği sorumluluklar (örneği) 11- Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler	5
Teknoloji Kullanımı II	• Sürat koşuları ve teknoloji kullanımı • Uygulama örnekleri • Sürat koşularında bilgisayar yazılımları kullanarak antrenman programları hazırlama • Sürat koşularında zamanlama sistemleri - yarışmalar ve antrenmanlar • Sürat koşularında antrenör asistanı olarak akıllı uygulamalar • Sürat koşularında reaksiyon zamanını etkileyen faktörler ve geliştirilmesi • Max sürat i etkileyen faktörler ve geliştirilmesi • Sürat devamlılığı laktat eşiği ve laktat toleransını geliştiren antrenman yöntemleri • Aerobik ve anaerobik enerji sistemleri ilişkisi • Süratte Devamlılık Periyodizasyonu • Maksimal Sürat Periyodizasyonu • Reaksiyon Sürati Periyodizasyonu	4
Özel Antrenman Bilgisi	• Sürat koşularında reaksiyon zamanını etkileyen faktörler ve geliştirilmesi • Max sürat i etkileyen faktörler ve geliştirilmesi • Sürat devamlılığı laktat eşiği ve laktat toleransını geliştiren antrenman yöntemleri • Aerobik ve anaerobik enerji sistemleri ilişkisi	9
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	• Süratte Devamlılık Periyodizasyonu • Maksimal Sürat Periyodizasyonu • Reaksiyon Sürati Periyodizasyonu	4
Atletizmde Performans Ölçme ve Değerlendirme Ve Antrenmana Uyarlama	• Sporda ölçme ve değerlendirme temelleri • Sürat koşularının performans bileşenleri • Sürat koşularında performans bileşenlerine uygun testlerin belirlenmesi • Sürat koşularında testlerin uygulanması • Sonuçlarının normlarla ve bireysel takiplerle değerlendirilmesi • Sporunun kuvvetli - zayıf yönlerinin belirlenmesi • Test sonuçlarının antrenman uygulamalarına dönüşümü	4
Sürat Koşuları ve Bayrak Koşuları Teknik - Taktik ve Antrenörlük Uygulamaları	• Start: İvmelenme ve Sürat devamlılığı ile Bayrak koşuları teknik ve taktik gelişim alıştırmalarının Antrenörlük uygulamaları	14
Engelli Sürat Koşuları Antrenörlük Uygulamaları	• Start-İkkel-Engeller arası koşu ve son engel koşuları Teknik ve Taktik Gelişim alıştırmalarının Antrenörlük uygulamaları	6



Müsabaka Analizleri ve İstatistik	• Müsabaka Analizi ve İstatistik Kavramsal Açıklamalar • Antrenman ve Yarışma Analizleri • Gözlem ve Değerlendirme • Analiz İhtiyacı, Önem ve Amacı • Antrenman Gözlem ve Analizinin Amacı ve Değerlendirilmesi • Antrenman ve Yarışma Analizinin Amacı ve Değerlendirilmesi • Analiz Sonuçlarının İstatistiksel Değerlendirilmesi • Sportif Analiz Uygulamasında Sorunlar • Yarışma Gözlem Çeşitleri • Yarışma Gözlem Formları • Analizde Teknoloji, Bilgisayar ve İstatistik Kullanımı • Müsabaka Analizinde Performans Bileşenleri • Çeşitli Yarışma Analiz Örnekleri • Teknik ve Taktik Analiz • Teknik ve Taktik Analiz Örnekleri	4
	Toplam Ders Saati	50

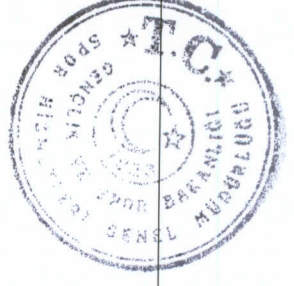


[Handwritten signature]

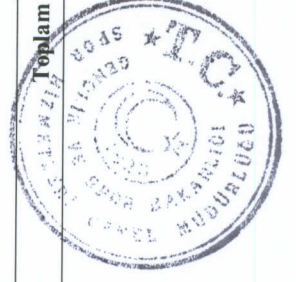
IV. KADEME

ATLAMALAR BAŞANTRENÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Saati
Çocuk Koruma Programı VI	1- Çocukların Korunması: - Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Sözleşmesi - Avrupa Çocuk Hakları Sözleşmesi - İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi - Uluslararası Af Örgütü - BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) - Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) 2- BM Çocuk Hakları Bildirgesi, Çocuk Haklarına İlişkin Temel İlkeleri 3- Dünya Sağlık Örgütü Köttü Muamele Tanımlamaları; İstismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal) 4- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması; (sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin göz ardı edilmesi, psikolojik aşağılama, aşırı baskı, cinsellik, cinsel aşağılama, fiziksel sakatlık, beslenme rejimleri, fiziksel cezalandırma, riskli aşırı yüklenmeler, doping ve benzeri bağımlılık yapan madde kullanımları, hazır olmama ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel egzersizle cezalandırma, yeterli dinlenme ve toparlanmanın göz ardı edilmesi, duygusal çöküntü). 5- Birleşmiş milletler çocuk hakları sözleşmesinin 31. Maddesi 6- Unesco'nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası şartı ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri 7- Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik korunması 8- Çocukların mutluluk ve refahının önemi ve önceliği 9- İngiltere'de çocuk koruma politika ve yönetmeliklerinde çocuk koruma boyutu 10- İngiltere Voleybol federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlediği sorumluluklar (örneği) 11- Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler	5
Teknoloji Kullanımı II	- Atlama branşları ve teknoloji kullanımı - Uygulama örnekleri - Atlama branşlarında bilgisayar yazılımları kullanarak antrenman programları hazırlama - Atlama branşlarında zamanlama sistemleri - yarışmalar ve antrenmanlar - Atlama branşlarında antrenör asistanı olarak akıllı uygulamalar	4
Özel Antrenman Bilgisi	- Uzun-üç adım-Yüksek- Sırıkla yüksek atlamada bölümlere göre performans etkileyen faktörlerin teknik ve taktik yönden Antrenman yöntemleri ile geliştirilmesi - Kondüsyonel ve koordinatif gelişim basamakları	9
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	- Core Antrenman Periyodizasyonu - Pilyometrik Antrenman Periyodizasyonu - Maksimal Çabuk Kuvvet Antrenman Periyodizasyonu - Sporda ölçme ve değerlendirmenin temelleri - Atlama branşlarında performans bileşenleri - Atlama branşlarında performans bileşenlerine uygun testlerin belirlenmesi - Atlama branşlarında testlerin uygulanması - Sonuçların normlarla ve bireysel takiplerle değerlendirilmesi - Sporunun kuvvetli - zayıf yönlerinin belirlenmesi - Test sonuçlarının antrenman uygulamalarına dönüştürümü	4
Atletizmde Performans Ölçme ve Değerlendirme Ve Antrenmana Uyarlama		4



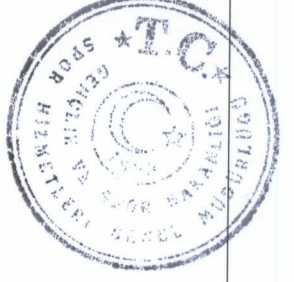
Uzun Atlama Antrenörlük Uygulaması	• Uzun atlamanın biyomekanik temelleri • Yaklaşma koşu hızı/hız kayıpları ve performans ilişkisi • Sıçramada destek süresi ve performans ilişkisi • Yardımcı araç-gereçlerle teknik uygulamalar • Elit uzun atlayıcılar için teknik uygulama örnekleri • Teknik hataların çözümlemesinde yaş gruplarına özel uygulama örnekleri	4
Üç Adım Atlama Antrenörlük Uygulaması	• Üç adım atlamanın biyomekanik temelleri • Yaklaşma koşu hızı/hız kayıpları ve performans ilişkisi • Sıçramada destek süresi ve performans ilişkisi • Yardımcı araç-gereçlerle teknik uygulamalar • Elit üç adım atlayıcılar için teknik uygulama örnekleri • Teknik hataların çözümlemesinde yaş gruplarına özel uygulama örnekleri	6
Yüksek Atlama Antrenörlük Uygulaması	• Yüksek atlamanın biyomekanik temelleri • Yaklaşma koşu hızı/hız kayıpları ve performans ilişkisi • Sıçramada destek süresi ve performans ilişkisi • Yardımcı araç-gereçlerle teknik uygulamalar • Elit yüksek atlayıcılar için teknik uygulama örnekleri • Teknik hataların çözümlemesinde yaş gruplarına özel uygulama örnekleri	4
Sırkla Atlama Antrenörlük Uygulaması	• Sırkla atlamanın biyomekanik temelleri • Yaklaşma koşu hızı/hız kayıpları ve performans ilişkisi • Saplama evresi ve performans ilişkisi • Yardımcı araç-gereçlerle teknik uygulamalar • Elit sırıkla atlayıcılar için teknik uygulama örnekleri • Evrelerdeki teknik hataların tespiti ve düzeltici alışturmalar • Sırkla atlamada malzeme bilgisi	6
Müsabaka Analizleri ve İstatistik	• Müsabaka Analizi ve İstatistik Kavramsal Açıklamalar • Antrenman ve Yarışma Analizleri • Gözlem ve Değerlendirme • Analiz İhtiyacı, Önem ve Amacı • Antrenman Gözlem ve Analizinin Amacı ve Değerlendirilmesi • Antrenman ve Yarışma Analizinin Amacı ve Değerlendirilmesi • Analiz Sonuçlarının İstatistiksel Değerlendirilmesi • Sportif Analiz Uygulamasında Sorunlar • Yarışma Gözlem Çeşitleri • Yarışma Gözlem Formları • Analizde Teknoloji, Bilgisayar ve İstatistik Kullanımı • Müsabaka Analizinde Performans Bileşenleri • Çeşitli Yarışma Analiz Örnekleri • Teknik ve Taktik Analiz • Teknik ve Taktik Analiz Örnekleri	4
Toplam Ders Saati		50



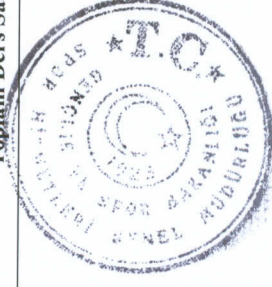
IV. KADEME

ATMALAR BAŞANTRENÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Saati
Çocuk Koruma Programı VI	1- Çocukların Korunması: • Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Sözleşmesi • Avrupa Çocuk Hakları Sözleşmesi • İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi • Uluslararası Af Örgütü • BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) • Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) 2- BM Çocuk Hakları Bildirgesi, Çocuk Haklarına İlişkin Temel İlkeleri 3- Dünya Sağlık Örgütü Köttü Muamele Tanımlamaları; İstismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal) 4- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması; (sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin göz ardı edilmesi, psikolojik aşağılama, aşırı baskı, cinsellik, cinsel aşağılama, fiziksel sakatlık, beslenme rejimleri, fiziksel cezalandırma, riskli aşırı yüklenmeler, doping ve benzeri bağımlılık yapan madde kullanımları, hazır olmama ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel egzersizle cezalandırma, yeterli dinlenme ve toparlanmanın göz ardı edilmesi, duygusal çöküntü). 5- Birleşmiş milletler çocuk hakları sözleşmesinin 31. Maddesi 6- Unesco'nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası şartı ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri 7- Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik korunması 8- Çocukların mutluluk ve refahının önemi ve önceliği 9- İngiltere'de çocuk koruma politika ve yönetmeliklerinde çocuk koruma boyutu 10- İngiltere Voleybol federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlediği sorumluluklar (örneği) 11- Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler	5
Teknoloji Kullanımı II	• Atma branşları ve teknoloji kullanımı • Uygulama örnekleri • Atma branşlarında bilgisayar yazılımları kullanarak antrenman programları hazırlama • Atma branşlarında zamanlama sistemleri - yarışmalar ve antrenmanlar • Atma branşlarında antrenör asistanı olarak akıllı uygulamalar	4
Özel Antrenman Bilgisi	• Gülle-Disk-Cirit-Çekiç atma branşlarında performans etkili faktörlerin antrenman yöntemleri ile geliştirilmesi kondisyonel ve koordinatif gelişim basamakları	9
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	• Core Antrenman Periyodizasyonu • Maksimal Çabuk Kuvvet Antrenman Periyodizasyonu	4
Atletizmde Performans Ölçme ve Değerlendirme Ve Antrenmana Uyarlama	• Sporda ölçme ve değerlendirmenin temelleri • Atma branşlarında performans bileşenleri • Atmalarda performans bileşenlerine uygun testlerin belirlenmesi • Atma branşlarında testlerin uygulanması • Sonuçların normlarla ve bireysel takiplerle değerlendirilmesi • Sporunun kuvvetli - zayıf yönlerinin belirlenmesi • Test sonuçlarının antrenman uygulamalarına dönüşümü	4



Gülle Atma Antrenörlük Uygulaması	- Gülle atma esnasında yapılan hataların teorik olarak işlenmesi, Hataların düzeltilmesi için uygulanması gereken egzersizler - Performansların uygulamalı olarak yapılması - Performansların değerlendirilmesi - Performansların raporlanması	4
Disk Atma Antrenörlük Uygulaması	- Disk atma esnasında yapılan hataların teorik olarak işlenmesi, Hataların düzeltilmesi için uygulanması gereken egzersizler - Performansların uygulamalı olarak yapılması - Performansların değerlendirilmesi - Performansların raporlanması	4
Cirit Atma Antrenörlük Uygulaması	- Cirit atma esnasında yapılan hataların teorik olarak işlenmesi, Hataların düzeltilmesi için uygulanması gereken egzersizler - Performansların uygulamalı olarak yapılması - Performansların değerlendirilmesi - Performansların raporlanması	6
Çekiç Atma Antrenörlük Uygulaması	- Çekiç atma esnasında yapılan hataların teorik olarak işlenmesi, Hataların düzeltilmesi için uygulanması gereken egzersizler - Performansların uygulamalı olarak yapılması - Performansların değerlendirilmesi - Performansların raporlanması	6
Müsabaka Analizleri ve İstatistik	- Müsabaka Analizi ve İstatistik Kavramsal Açıklamalar - Antrenman ve Yarışma Analizleri - Gözlem ve Değerlendirme - Analiz İhtiyacı, Önem ve Amacı - Antrenman Gözlem ve Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi - Antrenman ve Yarışma Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi - Analiz Sonuçlarının İstatistiksel Değerlendirilmesi - Sporif Analiz Uygulamasında Sorunlar - Yarışma Gözlem Çeşitleri - Yarışma Gözlem Formları - Analizde Teknoloji, Bilgisayar ve İstatistik Kullanımı - Müsabaka Analizinde Performans Bileşenleri - Çeşitli Yarışma Analiz Örnekleri - Teknik ve Taktik Analiz - Teknik ve Taktik Analiz Örnekleri	4
Toplam Ders Saati		50

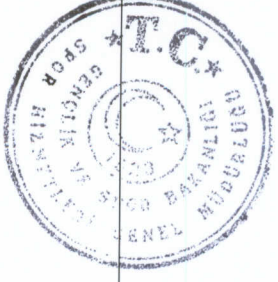


[Handwritten signature]

IV. KADEME

MESAFE KOŞULARI BAŞANTRENÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Saati
Çocuk Koruma Programı VI	1- Çocukların Korunması: - Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Sözleşmesi - Avrupa Çocuk Hakları Sözleşmesi - İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi - Uluslararası Af Örgütü - BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) - Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) 2- BM Çocuk Hakları Bildirgesi, Çocuk Haklarına İlişkin Temel İlkeleri 3- Dünya Sağlık Örgütü Kötü Muamele Tanımlamaları; İstismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal) 4- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması; (sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin göz ardı edilmesi, psikolojik aşağılama, aşırı baskı, cinsellik, cinsel aşağılama, fiziksel sakatlık, beslenme rejimleri, fiziksel cezalandırma, riskli aşırı yüklenmeler, doping ve benzeri bağımlılık yapan madde kullanımları, hazır olma ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel egzersizle cezalandırma, yeterli dinlenme ve toparlanmanın göz ardı edilmesi, duygusal çöküntü). 5- Birleşmiş milletler çocuk hakları sözleşmesinin 31. Maddesi 6- Unesco'nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası şartı ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri 7- Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik korunması 8- Çocukların mutluluk ve refahının önemi ve önceliği 9- İngiltere'de çocuk koruma politika ve yönetmeliklerinde çocuk koruma boyutu 10- İngiltere Voleybol federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlediği sorumluluklar (örneği) 11- Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler	5
Teknoloji Kullanımı II	- Mesafe koşuları ve teknoloji kullanımı - Uygulama örnekleri - Mesafe koşularında bilgisayar yazılımları kullanarak antrenman programları hazırlama - Mesafe koşularında zamanlama sistemleri - yarışmalar ve antrenmanlar - Mesafe koşularında antrenör asistanı olarak aktif uygulamalar - Devamlı yüklenme Tekrar Yüklenme ve interval yüklenme metodları ile maxvo2-anaerobik eşik ve koşu ekonomisine etkili faktörler bunların beslenme ve antrenman yöntemleri ile geliştirilmesi	4
Özel Antrenman Bilgisi	- Aerobik ve Anaerobik Dayanıklılık Antrenman Periyodizasyonu - Kuvvet Antrenman Periyodizasyonu	9
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	- Sporla ölçme ve değerlendiriminin temelleri - Mesafe koşularının performans bileşenleri - Mesafe koşularında performans bileşenlerine uygun testlerin belirlenmesi - Mesafe koşularında testlerin uygulanması - Sonuçlarının normlarla ve bireysel takiplerle değerlendirilmesi - Sporcunun kuvvetli - zayıf yönlerinin belirlenmesi - Test sonuçlarının antrenman uygulamalarına dönüştürümü - Anaerobik eşik koşularında performans test yöntemleri - Max. VO2 performans test yöntemleri. - Tepe çıkışı tekniği ve antrenman uygulamaları. - Kızak çekme tekniği ve antrenman uygulamaları. - Kum koşuları tekniği ve antrenman uygulamaları.	4
Orta Mesafe Ve Uzun Mesafe Antrenörlük Uygulamaları		6



Yol Koşuları Ve Maraton Antrenörlük Uygulaması	• Koşu ekonomisini etkileyen faktörler • Yol koşuları ve maraton da kullanılan enerji sistemleri. • Teknolojik cihazların kullanımı ve sonuçların değerlendirilmesi. • Uygulamalı koşu antrenmanlarında sıvı kullanımı teknikleri.	8
Kır Koşuları Ve Dağ Koşuları Antrenörlük Uygulaması	• Kır koşuları ve dağ koşularında bireysel yetkinlikler. • Kır koşuları ve dağ koşularında haftalık kilometre dağılımı. • Kır koşuları ve dağ koşularında çıkış ve iniş çalışmaları.	6
Müsabaka Analizleri ve İstatistik Uygulaması	• Müsabaka Analizi ve İstatistik Kavramsal Açıklamalar • Antrenman ve Yarışma Analizleri • Gözlem ve Değerlendirme • Analiz İhtiyacı, Önem ve Amacı • Antrenman Gözlem ve Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi • Antrenman ve Yarışma Analizinin Amacı ve Değerlendirilmesi • Analiz Sonuçlarının İstatistiksel Değerlendirilmesi • Sportif Analiz Uygulamasında Sorunlar • Yarışma Gözlem Çeşitleri • Yarışma Gözlem Formları • Analizde Teknoloji, Bilgisayar ve İstatistik Kullanımı • Müsabaka Analizinde Performans Bileşenleri • Çeşitli Yarışma Analiz Örnekleri • Teknik ve Taktik Analiz • Teknik ve Taktik Analiz Örnekleri	4
Toplam Ders Saati		50



(Handwritten signature)

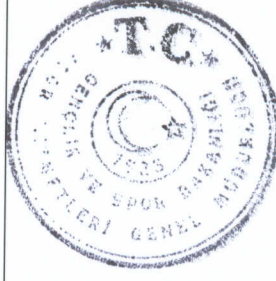
IV. KADEME

YÜRÜYÜŞ BAŞANTRENÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Saati
Çocuk Koruma Programı VI	Çocukların Korunması: - Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Sözleşmesi - Avrupa Çocuk Hakları Sözleşmesi - İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi - Uluslararası Af Örgütü - BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) - Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) 2- BM Çocuk Hakları Bildirgesi, Çocuk Haklarına İlişkin Temel İlkeleri 3- Dünya Sağlık Örgütü Kötü Muamele Tanımlamaları; İstismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal) 4- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması;(sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin göz ardı edilmesi, psikolojik aşağılama, aşırı baskı, cinsellik, cinsel aşağılama, fiziksel sakatlık, beslenme rejimleri, fiziksel cezalandırma, riskli aşırı yüklenmeler, doping ve benzeri bağımlılık yapan madde kullanımları, hazır olmama ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel egzersizle cezalandırma, yeterli dinlenme ve toparlanmanın göz ardı edilmesi, duygusal çöküntü). 5- Birleşmiş milletler çocuk hakları sözleşmesinin 31. Maddesi 6- Unesco'nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası şartı ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri 7- Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik korunması 8- Çocukların mutluluk ve refahının önemi ve önceliği 9- İngiltere'de çocuk koruma politika ve yönetmeliklerinde çocuk koruma boyutu 10-İngiltere Voleybol federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlediği sorumluluklar (örneği) 11- Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler	5
Teknoloji Kullanımı II	- Yürüyüş branşlarında ve teknoloji kullanımı - Uygulama örnekleri - Yürüyüş branşlarında bilgisayar yazılımları kullanarak antrenman programları hazırlama - Yürüyüş branşlarında zamanlama sistemleri - yarışmalar ve antrenmanlar - Yürüyüş branşlarında antrenör asistanı olarak akıllı uygulamalar	4
Özel Antrenman Bilgisi	Devamlı yüklenme-tekrar yüklenme ve interval yüklenme metodları ile maxvo2—Anaerobik eşik—koşu ekonomisine etkili faktörlerin antrenman yöntemleri ve diğer unsurlarla geliştirilmesi	9
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	- Aerobik ve Anaerobik Dayanıklılık Antrenman Periyodizasyonu ve Uygulamaları - Kuvvet Antrenman Periyodizasyonu ve Uygulamaları - Sporda ölçme ve değerlendirilmenin temelleri - Yürüyüş branşlarında performans bileşenleri - Yürüyüşte performans bileşenlerine uygun testlerin belirlenmesi - Yürüyüş branşlarında testlerin uygulanması - Sonuçlarının normlarla ve bireysel takiplerle değerlendirilmesi - Sporunun kuvvetli - zayıf yönlerinin belirlenmesi - Test sonuçlarının antrenman uygulamalarına dönüştürülmesi - Asistan antrenör yarışma içi görev paylaşımları, yarışma öncesi hazırlık ve yarışma içi uygulanacak yöntemler, sırtı ve ergojenik destek ile ilgili yarışma içi uygulamaların belirlenmesi. - Elit düzeydeki sporcuların yarışma içi planları ve parkurun özelliğine göre geçiş zamanlarının belirlenmesi, Antrenörlerin yarışma içerisinde konulanmaları, içecek-yiyecek istasyonu, iltihar panosu uygulamaları, iltihar durumlarında yeni yöntemler belirlenmesi.	6
Atletizmde Performans Ölçme ve Değerlendirme Ve Antrenmana Uyarlama	- Yürüyüş branşlarında testlerin uygulanması - Sonuçlarının normlarla ve bireysel takiplerle değerlendirilmesi - Sporunun kuvvetli - zayıf yönlerinin belirlenmesi - Test sonuçlarının antrenman uygulamalarına dönüştürülmesi - Asistan antrenör yarışma içi görev paylaşımları, yarışma öncesi hazırlık ve yarışma içi uygulanacak yöntemler, sırtı ve ergojenik destek ile ilgili yarışma içi uygulamaların belirlenmesi. - Elit düzeydeki sporcuların yarışma içi planları ve parkurun özelliğine göre geçiş zamanlarının belirlenmesi, Antrenörlerin yarışma içerisinde konulanmaları, içecek-yiyecek istasyonu, iltihar panosu uygulamaları, iltihar durumlarında yeni yöntemler belirlenmesi.	4
Yürüyüş Branşında Yarışma Yönetimi	- Yürüyüş branşlarında testlerin uygulanması - Sonuçlarının normlarla ve bireysel takiplerle değerlendirilmesi - Sporunun kuvvetli - zayıf yönlerinin belirlenmesi - Test sonuçlarının antrenman uygulamalarına dönüştürülmesi - Asistan antrenör yarışma içi görev paylaşımları, yarışma öncesi hazırlık ve yarışma içi uygulanacak yöntemler, sırtı ve ergojenik destek ile ilgili yarışma içi uygulamaların belirlenmesi. - Elit düzeydeki sporcuların yarışma içi planları ve parkurun özelliğine göre geçiş zamanlarının belirlenmesi, Antrenörlerin yarışma içerisinde konulanmaları, içecek-yiyecek istasyonu, iltihar panosu uygulamaları, iltihar durumlarında yeni yöntemler belirlenmesi.	2



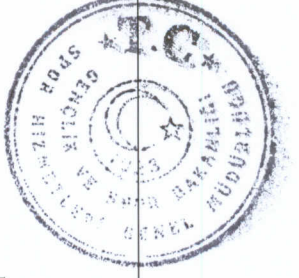
Yürüyüş Branşında Teknik - Taktik Öğretim ve Antrenörlük Uygulamaları	• Yürüyüş biyomekaniği ve teknik gelişim çalışmaları, • Yürüyüşün Teknik analiz • Genel hazırlık sezonu ve sezonun planlanması, antrenman bloklarının hazırlanması, teknik geliştirici drill çalışmaları, • Yükleme antrenman yöntemleri, • İnterval antrenmanlar, yüklenme ve dinlenme aralıkları, • Hedef yarışmaya yönelik antrenman planlamaları, • Sporcu Psikolojisi, beslenmesi, • Yürüyüş branşına yönelik İngilizce literatürün takip edilmesi.	16
Müsabaka Analizleri ve İstatistik	• Müsabaka Analizi ve İstatistik Kavramsal Açıklamalar • Antrenman ve Yarışma Analizleri • Gözlem ve Değerlendirme • Analiz İhtiyacı, Önem ve Amacı • Antrenman Gözlem ve Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi • Antrenman ve Yarışma Analizinin Amacı ve Değerlendirilmesi • Analiz Sonuçlarının İstatistiksel Değerlendirilmesi • Sportif Analiz Uygulamasında Sorunlar • Yarışma Gözlem Çeşitleri • Yarışma Gözlem Formları • Analizde Teknoloji, Bilgisayar ve İstatistik Kullanımı • Müsabaka Analizinde Performans Bileşenleri • Çeşitli Yarışma Analiz Örnekleri • Teknik ve Taktik Analiz • Teknik ve Taktik Analiz Örnekleri	4
	Toplam Ders Saati	50



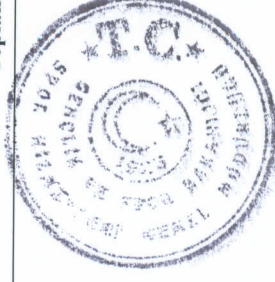
9

IV. KADEME

ÇOKLU BRANŞLAR BAŞANTRENÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Saati
Çocuk Koruma Programı VI	Çocukların Korunması: - Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Sözleşmesi - Avrupa Çocuk Hakları Sözleşmesi - İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi - Ulusalaraşı Af Örgütü - BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) - Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) 2- BM Çocuk Hakları Bildirgesi, Çocuk Haklarına İlişkin Temel İlkeleri 3- Dünya Sağlık Örgütü Kötü Muamele Tanımlamaları; İstismar (fiziksel, zihinsel, duygusal, cinsel, ihmal) 4- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması; (sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin göz ardı edilmesi, psikolojik aşağılama, aşırı baskı, cinsellik, cinsel aşağılama, fiziksel sakatlık, beslenme rejimleri, fiziksel cezalandırma, riskli aşırı yüklenmeler, doping ve benzeri bağımlılık yapan madde kullanımları, hazır olma ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel egzersizle cezalandırma, yeterli dinlenme ve toparlanmanın göz ardı edilmesi, duygusal çöküntü). 5- Birleşmiş milletler çocuk hakları sözleşmesinin 31. Maddesi 6- Unesco'nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası şartı ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri 7- Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik korunması 8- Çocukların mutluluk ve refahının önemi ve önceliği 9- İngiltere'de çocuk koruma politika ve yönetmeliklerinde çocuk koruma boyutu 10- İngiltere Voleybol federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlediği sorumluluklar (örneği) 11- Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler	5
Teknoloji Kullanımı II	- Çoklu branşlar ve teknoloji kullanımı - Uygulama örnekleri - Çoklu branşlarda bilgisayar yazılımları kullanarak antrenman programları hazırlama - Çoklu branşlarda zamanlama sistemleri - yarışmalar ve antrenmanlar - Çoklu branşlarda antrenör asistanı olarak akıllı uygulamalar - Çoklu branşlarda uygulanan koşu-atma-atlamalarda bölümlerine göre performans etkileyen faktörlerin antrenman yöntemleri ile geliştirilmesi teknik ve taktik antrenmanların uygulanması	4
Özel Antrenman Bilgisi	- Core ve Pilyometrik Antrenman Periyodizasyonu - Dayanıklılık Antrenman Periyodizasyonu - Piramidal Kuvvet Antrenman Periyodizasyonu - Süat Antrenman Periyodizasyonu - Sporla ölçme ve değerlendirmenin temelleri - Çoklu branşlarda performans bileşenleri - Çoklu branşlarda performans bileşenlerine uygun testlerin belirlenmesi - Çoklu branşlarda testlerin uygulanması - Sonuçlarının normlarla ve bireysel takiplerle değerlendirilmesi - Sporcunun kuvvetli - zayıf yönlerinin belirlenmesi - Test sonuçlarının antrenman uygulamalarına dönüştürülmesi	9
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	- Core ve Pilyometrik Antrenman Periyodizasyonu - Dayanıklılık Antrenman Periyodizasyonu - Piramidal Kuvvet Antrenman Periyodizasyonu - Süat Antrenman Periyodizasyonu - Sporla ölçme ve değerlendirmenin temelleri - Çoklu branşlarda performans bileşenleri - Çoklu branşlarda performans bileşenlerine uygun testlerin belirlenmesi - Çoklu branşlarda testlerin uygulanması - Sonuçlarının normlarla ve bireysel takiplerle değerlendirilmesi - Sporcunun kuvvetli - zayıf yönlerinin belirlenmesi - Test sonuçlarının antrenman uygulamalarına dönüştürülmesi	4
Atletizmde Performans Ölçme ve Değerlendirme Ve Antrenmana Uyarılama		4

Çoklu Branşlarda Antrenman ve Yarışma Yönetimi	• Atlamalar-Koşular-Atmalar ile ilgili branşlarda performansın antrenman yöntemleri ile geliştirilmesi • Puanlama teknik ve taktik yönetim uygulamaları	3
Çoklu Branşlar Koşular Antrenörlük Uygulaması	• Sürat-engelli koşular-orta mesafe koşularının bölümlerinde teknik ve taktik uygulama • Ölçme ve değerlendirme	7
Çoklu Branşlar Atlamalar Antrenörlük Uygulaması	• Uzun-Yüksek-Sırkla yüksek atlama branşlarında teknik ve taktik uygulama • Ölçme ve değerlendirme	5
Çoklu Branşlar Atmalar Antrenörlük Uygulaması	• Gülle-Disk-Cirit atma branşlarında teknik ve taktik uygulama • Ölçme ve değerlendirme	5
Müsabaka Analizleri ve İstatistik	• Müsabaka Analizi ve İstatistik Kavramsal Açıklamalar • Antrenman ve Yarışma Analizleri • Gözlem ve Değerlendirme • Analiz İhtiyacı, Önem ve Amacı • Antrenman Gözlem ve Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi • Antrenman ve Yarışma Analizinin Amacı ve Değerlendirilmesi • Analiz Sonuçlarının İstatistiksel Değerlendirilmesi • Sportif Analiz Uygulamasında Sorunlar • Yarışma Gözlem Çeşitleri • Yarışma Gözlem Formları • Analizde Teknoloji, Bilgisayar ve İstatistik Kullanımı • Müsabaka Analizinde Performans Bileşenleri • Çeşitli Yarışma Analiz Örnekleri • Teknik ve Taktik Analiz • Teknik ve Taktik Analiz Örnekleri	4
Toplam Ders Saati		50

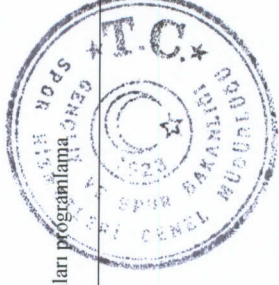


5

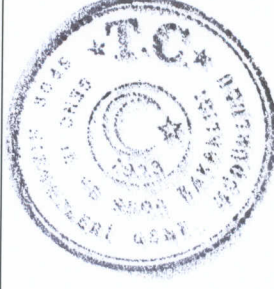
V. KADEME

SÜRAT KOŞULARI TEKNİK DİREKTÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Saati
Çocuk Koruma Programı V	Çocukların Korunması: - Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Sözleşmesi - Avrupa Çocuk Hakları Sözleşmesi - İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi - Uluslararası Af Örgütü - BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) - Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) 2- BM Çocuk Hakları Bildirgesi, Çocuk Haklarına İlişkin Temel İlkeleri 3- Dünya Sağlık Örgütü Kötu Muamele Tanımlamaları; İstismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal) 4- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması:(sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin göz ardı edilmesi, psikolojik aşağılama, aşırı baskı, cinsellik, cinsel aşağılama, fiziksel sakatlık, beslenme rejimleri, fiziksel cezalandırma, riskli aşırı yüklenmeler, doping ve benzeri bağımlılık yapan madde kullanımı, hazır olmama ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel egzersizle cezalandırma, yeterli dinlenme ve toparlanmanın göz ardı edilmesi, duygusal çöküntü). 5- Birleşmiş milletler çocuk hakları sözleşmesinin 31. Maddesi 6- Unesco'nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası şartı ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri 7- Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik korunması 8- Çocukların mutluluk ve refahının önemi ve önceliği 9- İngiltere'de çocuk koruma politika ve yönetmeliklerinde çocuk koruma boyutu 10-İngiltere Voleybol federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlediği sorumluluklar (örneği) 11- Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler	5
Teknoloji Kullanımı III	- Sürat koşularında geleceğin antrenörlük yöntemi (remote coaching) - Database yapıları, saklanması, işlenmesi - İşlenen verilerle sürat koşularında antrenman oluşturma - Yapay zeka ve sürat koşularında antrenman - Uygulama örnekleri	4
Özel Antrenman Bilgisi	- İleri düzey antrenman yöntemleri kondüsyonel ve koordinatif antrenmanların fizyolojik temelleri Antrenmana uyum - yorgunluk ve toparlanma - Eşik tıstı antrenmanlar	9
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	- Süratte Devamlılık Periyodizasyonu - Maksimal Sürat Periyodizasyonu - Reaksiyon Sürati Periyodizasyonu	4
Atletizmde Performans Ölçme ve Değerlendirme Ve Antrenmana Uyarılama	- Üst düzey sporcularda ölçme, değerlendirme ve raporlama - Maksimal sprint - tekrarlı sprint testleri ve sonuçlara göre branşa özel sprint antrenmanları programlama - Dayanıklılık Eşik Performans Ölçümleri ve sonuçlara göre dayanıklılık antrenmanları programlama - Kuvvet - güç testleri ve sonuçlara göre branşa özel kuvvet ve güç antrenmanları programlama - ROM ölçümleri ve sonuçlara göre esneklik antrenmanları programlama - Statik ve dinamik denge ölçümleri ve sonuçlara göre antrenman programlama - Pliometrik antrenman için hazırlanışluğun belirlenmesi ve branşa özel antrenmanları programlama - Sporla performans testlerinin yenilikçi yaklaşımları	4

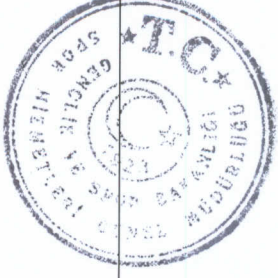


Sürat Koşuları ve Bayrak Koşuları Teknik - Taktik ve Antrenörlük Uygulaması	Sürat ve bayrak koşularında ileri düzey performans elde etmede teknik -taktik yaklaşımlar fizyolojik-psikolojik-diyetetik-farmakolojik ve biyomekaniksele uygulamalar	14
Engelli Sürat Koşuları Antrenörlük Uygulaması	- Engelli sürat koşularında ileri düzey performans elde etmede teknik-taktik yaklaşımlar - Fizyolojik-psikolojik-diyetetik-farmakolojik ve biyomekaniksele uygulamalar - Müsabaka Analizi ve İstatistik Kavramsal Açıklamalar - Antrenman ve Yarışma Analizleri - Gözlem ve Değerlendirme - Analiz İhtiyacı, Önem ve Amacı - Antrenman Gözlem ve Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi - Antrenman ve Yarışma Analizinin Amacı ve Değerlendirilmesi - Analiz Sonuçlarının İstatistiksel Değerlendirilmesi - Sporif Analiz Uygulamasında Sorunlar - Yarışma Gözlem Çeşitleri - Yarışma Gözlem Formları - Analizde Teknoloji, Bilgisayar ve İstatistik Kullanımı - Müsabaka Analizinde Performans Bileşenleri - Çeşitli Yarışma Analiz Örnekleri - Teknik ve Taktik Analiz - Teknik ve Taktik Analiz Örnekleri	6
Müsabaka Analizleri ve İstatistik		4
Toplam Ders Saati		50

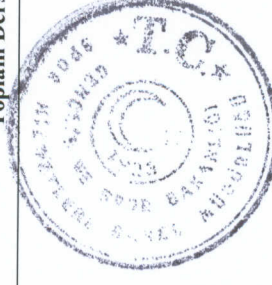


ATLAMALAR TEKNİK DİREKTÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Saati
Çocuk Koruma Programı V	Çocukların Korunması: - Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Sözleşmesi - Avrupa Çocuk Hakları Sözleşmesi - İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi - Uluslararası Af Örgütü - BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) - Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) 2- BM Çocuk Hakları Bildirgesi, Çocuk Haklarına İlişkin Temel İlkeleri 3- Dünya Sağlık Örgütü Kötü Muamele Tanımlamaları: İstismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal) 4- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlamaları:(sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin göz ardı edilmesi, psikolojik aşağılama, aşırı baskı, cinsellik, cinsel aşağılama, fiziksel sakatlık, beslenme rejimleri, fiziksel cezalandırma, riskli aşırı yüklenmeler, doping ve benzeri bağımlılık yapan madde kullanımları, hazır olmama ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel egzersizle cezalandırma, yeterli dinlenme ve toparlanmanın göz ardı edilmesi, duygusal çöküntü). 5- Birleşmiş milletler çocuk hakları sözleşmesinin 31. Maddesi 6- Unesco'nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası şartı ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri 7- Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik korunması 8- Çocukların mutluluk ve refahının önemi ve önceliği 9- İngiltere'de çocuk koruma politika ve yönetmeliklerinde çocuk koruma boyutu 10- İngiltere Voleybol federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlediği sorumluluklar (örneği) 11- Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler	5
Teknoloji Kullanımı III	- Atlama branşlarında geleceğin antrenörlük yöntemi (remote coaching) - Database yapıları, saklanması, işlenmesi - İşlenen verilerle atlama branşlarında antrenman oluşturma - Yapay zeka ve atlama branşlarında antrenman - Uygulama örnekleri - Yatay ve dikey atlamalarda üst düzey performans elde etmede teknik ve taktik yaklaşımlar - Fizyolojik-psikolojik-farmakolojik-dişetetik-biyomekaniksek uygulamalar	4
Özel Antrenman Bilgisi	- Kompleks Antrenman Periyodizasyonu - Maksimal Çabuk Kuvvet Antrenman Periyodizasyonu	9
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	- Üst düzey sporcularda ölçme, değerlendirme ve raporlama - Yatay ve dikey sıçrama ölçümleri ve sonuçlara göre sıçrama antrenmanları programlama - Maksimal sprint - tekrarlı sprint testleri ve sonuçlara göre branşa özel sprint antrenmanları programlama - Kuvvet - güç testleri ve sonuçlara göre branşa özel kuvvet ve güç antrenmanları programlama - ROM ölçümleri ve sonuçlara göre esneklik antrenmanları programlama - Statik ve dinamik denge ölçümleri ve sonuçlara göre antrenman programlama - Pliometrik antrenman için hazırlanışının belirlenmesi ve branşa özel antrenmanları programlama - Sporla performans testlerinin yenilikçi yaklaşımları - Uzun atlamanın biyomekanik analizleri - Uzun atlamada teknik uygulamalar ve biyomotor yetilerin ilişkisi - Elit performans belirleyen faktörler - Elit sporcularda teknik hatalar ve antrenman önerileri - Uzun atlamada performans sınırları ve sınırlayıcıları	4
Atletizmde Performans Ölçme ve Değerlendirme Ve Antrenmana Uyarılama		4
Uzun Atlama Antrenörlük Uygulaması		4

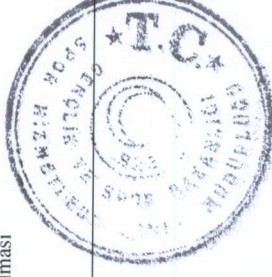


Üç Adım Atlama Antrenörlük Uygulaması	• Üçadım atlamının biyomekanik analizleri • Üçadım atlamada teknik uygulamalar ve biyomotor yetilerin ilişkisi • Elit performans belirleyen faktörler • Elit sporcularda teknik hatalar ve antrenman önerileri • Üçadım atlamada performansın sınırları ve sınırlayıcıları	6
Yüksek Atlama Antrenörlük Uygulaması	• Yüksek atlamının biyomekanik analizleri • Yüksek atlamada teknik uygulamalar ve biyomotor yetilerin ilişkisi • Elit performans belirleyen faktörler • Elit sporcularda teknik hatalar ve antrenman önerileri • Yüksek atlamada performansın sınırları ve sınırlayıcıları	4
Sırıkla Atlama Antrenörlük Uygulaması	• Sırıkla atlamının biyomekanik analizleri • Sırıkla atlamada teknik uygulamalar ve biyomotor yetilerin ilişkisi • Elit performans belirleyen faktörler • Elit sporcularda teknik hatalar ve antrenman önerileri • Sırıkla atlamada performansın sınırları ve sınırlayıcıları • Sırıkla atlamada malzeme bilgisi	6
Müsabaka Analizleri ve İstatistik	• Müsabaka Analizi ve İstatistik Kavramsal Açıklamalar • Antrenman ve Yarışma Analizleri • Gözlem ve Değerlendirme • Analiz İhtiyacı, Önem ve Amacı • Antrenman Gözlem ve Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi • Antrenman ve Yarışma Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi • Analiz Sonuçlarının İstatistiksel Değerlendirilmesi • Sportif Analiz Uygulamasında Sorunlar • Yarışma Gözlem Çeşitleri • Yarışma Gözlem Formları • Analizde Teknoloji, Bilgisayar ve İstatistik Kullanımı • Müsabaka Analizinde Performans Bileşenleri • Çeşitli Yarışma Analiz Örnekleri • Teknik ve Taktik Analiz • Teknik ve Taktik Analiz Örnekleri	4
Toplam Ders Saati		50

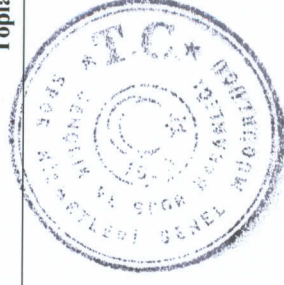


ATMALAR TEKNİK DİREKTÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Saati
Çocuk Koruma Programı V	Çocukların Korunması: - Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Sözleşmesi - Avrupa Çocuk Hakları Sözleşmesi - İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi - Uluslararası Af Örgütü - BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) - Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) 2- BM Çocuk Hakları Bildirgesi, Çocuk Haklarına İlişkin Temel İlkeleri 3- Dünya Sağlık Örgütü Kötü Muamele Tanımlamaları; İstismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal) 4- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması; (sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin göz ardı edilmesi, psikolojik aşağılama, aşırı baskı, cinsellik, cinsel aşağılama, fiziksel sakatlık, beslenme rejimleri, fiziksel cezalandırma, riskli aşırı yüklenmeler, doping ve benzeri bağımlılık yapan madde kullanımları, hazır olmama ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel egzersizle cezalandırma, yeterli dinlenme ve toparlanmanın göz ardı edilmesi, duygusal çöküntü). 5- Birleşmiş milletler çocuk hakları sözleşmesinin 31. Maddesi 6- Unesco'nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası şartı ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri 7- Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik korunması 8- Çocukların mutluluk ve refahının önemi ve önceliği 9- İngiltere'de çocuk koruma politika ve yönetmeliklerinde çocuk koruma boyutu 10- İngiltere Voleybol federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlediği sorumluluklar (örneği) 11- Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler	5
Teknoloji Kullanımı III	- Atma branşlarında geleceğin antrenörlük yöntemi (remote coaching) - Database yapıları, saklanması, işlenmesi - İşlenen verilerle atma branşlarında antrenman oluşturma - Yapay zeka ve atma branşlarında antrenman - Uygulama örnekleri	4
Özel Antrenman Bilgisi	Atma branşlarında ileri düzey performansı etkileyen faktörlerin teknik ve taktik antrenmanlarla geliştirilmesi	9
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	- Core Antrenman Periyodizasyonu - Maksimal Çabuk Kuvvet Antrenman Periyodizasyonu	4
Atletizmde Performans Ölçme ve Değerlendirme Ve Antrenmana Uyarlama	- Üst düzey sporcularda ölçme, değerlendirme ve raporlama - Kuvvet - güç testleri ve sonuçlara göre branşa özel kuvvet ve güç antrenmanları programlama - Yatay ve dikey sıçrama ölçümleri ve sonuçlara göre branşa özel sıçrama antrenmanları programlama - Maksimal sprint - tekrarlı sprint testleri ve sonuçlara göre branşa özel sprint antrenmanları programlama - ROM ölçümleri ve sonuçlara göre esneklik antrenmanları programlama - Statik ve dinamik denge ölçümleri ve sonuçlara göre antrenman programlama - Pliometrik antrenman için hazırlanmış ölçme ve değerlendirme ve branşa özel antrenmanları programlama - Sporla performans testlerinin yenilikçi yaklaşımları - Kayarak ve rotasyon gülle atma tekniklerinin atış esnasında hataların düzeltilmesinin teorik olarak işlenmesi - Branşa özgü Spesyal egzersizlerin Performansların uygulamalı olarak yapılması - Performansların değerlendirilmesi - Performansların raporlanması	4
Gülle Atma Antrenörlük Uygulaması		4



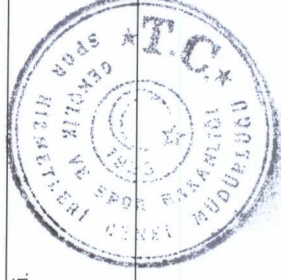
Disk Atma Antrenörlük Uygulaması	• Disk atma tekniğinin atış esnasında hatalarının düzeltilmesinin teorik olarak işlenmesi. Branşa özgü spesyel egzersizler. • Performansların uygulamalı olarak yapılması • Performansların değerlendirilmesi • Performansların raporlanması	4
Cirit Atma Antrenörlük Uygulaması	• Cirit atma tekniğinin atış esnasında hatalarının düzeltilmesinin teorik olarak işlenmesi. Branşa özgü spesyel egzersizler. • Performansların uygulamalı olarak yapılması • Performansların değerlendirilmesi • Performansların raporlanması	6
Çekiç Atma Antrenörlük Uygulaması	• Çekiç atma tekniğinin atış esnasında hatalarının düzeltilmesinin teorik olarak işlenmesi. Branşa özgü spesyel egzersizler. • Performansların uygulamalı olarak yapılması • Performansların değerlendirilmesi • Performansların raporlanması	6
Müsabaka Analizleri ve İstatistik	• Müsabaka Analizi ve İstatistik Kavramsal Açıklamalar • Antrenman ve Yarışma Analizleri • Gözlem ve Değerlendirme • Analiz İhtiyacı, Önem ve Amacı • Antrenman Gözlem ve Analizinin Amacı ve Değerlendirilmesi • Antrenman ve Yarışma Analizinin Amacı ve Değerlendirilmesi • Analiz Sonuçlarının İstatistiksel Değerlendirilmesi • Sportif Analiz Uygulamasında Sorunlar • Yarışma Gözlem Çeşitleri • Yarışma Gözlem Formları • Analizde Teknoloji, Bilgisayar ve İstatistik Kullanımı • Müsabaka Analizinde Performans Bileşenleri • Çeşitli Yarışma Analiz Örnekleri • Teknik ve Taktik Analiz • Teknik ve Taktik Analiz Örnekleri	4
Toplam Ders Saati		50



(Handwritten signature)

MESAFE KOŞULARI TEKNİK DİREKTÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Saati
Çocuk Koruma Programı V	Çocukların Korunması: - Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Sözleşmesi - Avrupa Çocuk Hakları Sözleşmesi - İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi - Uluslararası Af Örgütü - BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) - Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) 2-BM Çocuk Hakları Bildirgesi, Çocuk Haklarına İlişkin Temel İlkeleri 3- Dünya Sağlık Örgütü Kötü Muamele Tanımlamaları; İstisnar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal) 4- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstisnar Tanımlaması;(sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin göz ardı edilmesi, psikolojik aşağılama, aşırı baskı, cinsellik, cinsel aşağılama, fiziksel sakatlık, beslenme rejimleri, fiziksel cezalandırma, riskli aşırı yüklenmeler, doping ve benzeri bağımlılık yapan madde kullanımları, hazır olmama ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel egzersizle cezalandırma, yeterli dinlenme ve toparlanmanın göz ardı edilmesi, duygusal çöküntü). 5- Birleşmiş milletler çocuk hakları sözleşmesinin 31. Maddesi 6- Unesco'nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası şartı ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri 7- Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik korunması 8- Çocukların mutluluk ve refahının önemi ve önceliği 9- İngiltere'de çocuk koruma politika ve yönetmeliklerinde çocuk koruma boyutu 10-İngiltere Voleybol federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlediği sorumluluklar (örneği) 11- Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler	5
Teknoloji Kullanımı III	- Mesafe koşularında geleceğin antrenörlük yöntemi (remote coaching) - Database yapıları, saklanması, işlenmesi - İşlenen verilerle mesafe koşularında antrenman oluşturma - Yapay zeka ve mesafe koşularında antrenman uygulama örnekleri - Mesafe koşuları ve maraton koşusunda ileri düzey performans etkileyecek faktörlerin antrenman yöntemleri ile geliştirilmesi	4
Özel Antrenman Bilgisi	Mesafe koşuları ve maraton koşusunda ileri düzey performans etkileyecek faktörlerin antrenman yöntemleri ile geliştirilmesi	9
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	- Aerobik ve Anaerobik Dayanıklılık Antrenman Periyodizasyonu - Kuvvet Antrenman Periyodizasyonu	4
Atletizmde Performans Ölçme ve Değerlendirme Ve Antrenmana Uyarlama	- Üst düzey sporcularda ölçme, değerlendirme ve raporlama - Dayanıklılık Eşik Performans Ölçümleri ve sonuçlara göre dayanıklılık antrenmanları programlama - Sırat testleri, tekrarlı sprint testleri ve sonuçlara göre branşa özel hız antrenmanları programlama - Kuvvet - güç testleri ve sonuçlara göre kuvvet ve güç branşa özel antrenmanları programlama - ROM ölçümleri ve sonuçlara göre esneklik antrenmanları programlama - Statik ve dinamik denge ölçümleri ve sonuçlara göre antrenman programlama - Sporla performans testlerinin yenilikçi yaklaşımları	4
Orta Mesafe Ve Uzun Mesafe Antrenörlük Uygulaması	- Orta ve uzun mesafe koşularında tercih edilmesi gereken performans testleri. - Performans testlerinin yorumlanması ve raporlandırılması. - Performans testlerinin yıllık plana yerleştirilmesi. - Koşu tekniği, adım frekansı ve adım uzunluğu teknik eğitimi.	6

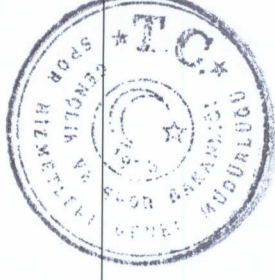


Yol Koşuları Ve Maraton Antrenörlük Uygulaması	• Yol koşuları ve maraton koşularında performans bileşenlerinin özellikleri. • Yol koşuları ve maraton koşularında performans test sonuçlarının Antrenman uygulamalarına dönüşüm yöntemleri. • Kuvvette devamlılık ve dayanıklılık antrenman uygulamaları. • Diyafram geliştirici nefes egzersiz tekniklerinin uygulama yöntemleri.	8
Kır Koşuları Ve Dağ Koşuları Antrenörlük Uygulaması	• Kır koşularında özel kuvvet ve dayanıklılık geliştirme yöntemleri. • Dağ koşularında psikolojik dayanıklılık yöntemleri. • Kır koşuları ve dağ koşularında yüksek rakım antrenmanlarının performansla olan etkileri. • Kır koşuları ve dağ koşularında spesiyal koşu tekniği öğretimi.	6
Müsabaka Analizleri ve İstatistik	• Müsabaka Analizi ve İstatistik Kavramsal Açıklamalar • Antrenman ve Yarışma Analizleri • Gözlem ve Değerlendirme • Analiz İhtiyacı, Önem ve Amacı • Antrenman Gözlem ve Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi • Antrenman ve Yarışma Analizinin Amacı ve Değerlendirilmesi • Analiz Sonuçlarının İstatistiksel Değerlendirilmesi • Sportif Analiz Uygulamasında Sorunlar • Yarışma Gözlem Çeşitleri • Yarışma Gözlem Formları • Analizde Teknoloji, Bilgisayar ve İstatistik Kullanımı • Müsabaka Analizinde Performans Bileşenleri • Çeşitli Yarışma Analiz Örnekleri • Teknik ve Taktik Analiz • Teknik ve Taktik Analiz Örnekleri	4
Toplam Ders Saati		50



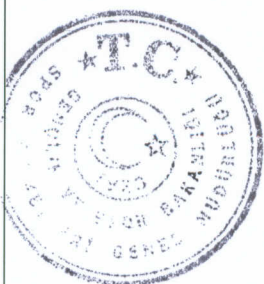
YÜRÜYÜŞ TEKNİK DİREKTÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Saati
Çocuk Koruma Programı V	Çocukların Korunması: - Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Sözleşmesi - Avrupa Çocuk Hakları Sözleşmesi - İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi - Uluslararası Af Örgütü - BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) - Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) 2-BM Çocuk Hakları Bildirgesi, Çocuk Haklarına İlişkin Temel İlkeleri 3- Dünya Sağlık Örgütü Kötu Muamele Tanımlamaları; İstismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal) 4-Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması;(sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin göz ardı edilmesi, psikolojik aşağılama, aşırı baskı, cinsellik, cinsel aşağılama, fiziksel sakatlık, beslenme rejimleri, fiziksel cezalandırma, riskli aşırı yüklenmeler, doping ve benzeri bağımlılık yapan madde kullanımları, hazır olma ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel egzersizle cezalandırma, yeterli dinlenme ve toparlanmanın göz ardı edilmesi, duygusal çöküntü). 5- Birleşmiş milletler çocuk hakları sözleşmesinin 31. Maddesi 6- Unesco'nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası şartı ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri 7- Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik korunması 8- Çocukların mutluluk ve refahının önemi ve önceliği 9- İngiltere'de çocuk koruma politika ve yönetmeliklerinde çocuk koruma boyutu 10-İngiltere Voleybol federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlediği sorumluluklar (örneği) 11- Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler	5
Teknoloji Kullanımı III	- Yürüyüş branşlarında geleceğin antrenörlük yöntemi (remote coaching) - Database yapıları, saklanması, işlenmesi - İşlenen verilerle yürüyüş branşlarında antrenman oluşturma - Yapay zeka ve yürüyüş branşlarında antrenman - Uygulama örnekleri	4
Özel Antrenman Bilgisi	Yürüyüşte genel ve özel dayanıklılık ile bunları etkileyen faktörlerin antrenman yöntemleri ile geliştirilmesi	9
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	- Aerobik ve Anaerobik Dayanıklılık Antrenman Periyodizasyonu ve Uygulamaları - Kuvvet Antrenman Periyodizasyonu ve Uygulamaları	6
Atletizmde Performans Ölçme ve Değerlendirme ve Antrenmana Uyarlama	- Üst düzey sporelarda ölçme, değerlendirme ve raporlama - Dayanıklılık Eşik Performans Ölçümleri ve sonuçlara göre branşa özel dayanıklılık antrenmanları programlama - Sürat testleri, tekrarlı sprint testleri ve sonuçlara göre branşa özel sürat koşu antrenmanları programlama - Kuvvet - güç testleri ve sonuçlara göre branşa özel kuvvet ve güç antrenmanları programlama - ROM ölçümleri ve sonuçlara göre esneklik antrenmanları programlama - Statik ve dinamik denge ölçümleri ve sonuçlara göre antrenman programlama - Sporda performans testlerinin yenilikçi yaklaşımları	4



10

Yürüyüş Branşında Yarışma Yönetimi	• Yarışma içerisinde antrenör görev planlamaları ve antrenörler arası koordinasyon, • Üst düzey şampiyonalar için yarışma içi sporcuların beslenme ve sıvı takviye planlarının yapılması	2
Yürüyüş Branşında Teknik - Taktik Öğretim ve Antrenörlük Uygulamaları	• Yürüyüş biyomekanikliği ve teknik gelişim çalışmaları, • Sporcuların Teknik analizleri ve elit sporcularda performansa etki eden teknik hataların giderilmesi, • Alt yapı çalışmalarında bulunan antrenörlere yönelik eğitim çalışmaları, antrenörler arası koordinasyon ve sporcu takip yönetimi, • Elit performansı belirleyen faktörler • Sporcu Psikolojisi, beslenmesi, • Yürüyüş branşına yönelik İngilizce literatürün takip edilmesi.	16
Müsabaka Analizleri ve İstatistik	• Müsabaka Analizi ve İstatistik Kavramsal Açıklamalar • Antrenman ve Yarışma Analizleri • Gözlem ve Değerlendirme • Analiz İhtiyacı, Önem ve Amacı • Antrenman Gözlem ve Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi • Antrenman ve Yarışma Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi • Analiz Sonuçlarının İstatistiksel Değerlendirilmesi • Sportif Analiz Uygulamasında Sorunlar • Yarışma Gözlem Çeşitleri • Yarışma Gözlem Formları • Analizde Teknoloji, Bilgisayar ve İstatistik Kullanımı • Müsabaka Analizinde Performans Bileşenleri • Çeşitli Yarışma Analiz Örnekleri • Teknik ve Taktik Analiz • Teknik ve Taktik Analiz Örnekleri	4
Toplam Ders Saati		50

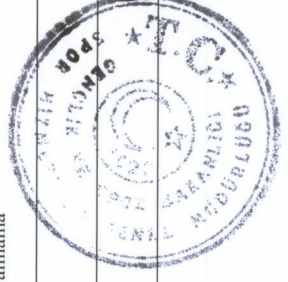


5

V. KADEME

ÇOKLU BRANŞLAR TEKNİK DİREKTÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Saati
Çocuk Koruma Programı V	Çocukların Korunması: - Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Sözleşmesi - Avrupa Çocuk Hakları Sözleşmesi - İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi - Uluslararası Af Örgütü - BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) - Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) 2-BM Çocuk Hakları Bildirgesi, Çocuk Haklarına İlişkin Temel İlkeleri 3- Dünya Sağlık Örgütü Köttü Muamele Tanımlamaları: İstismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal) 4- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlamaları:(sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin göz ardı edilmesi, psikolojik aşağılama, aşırı baskı, cinsellik, cinsel aşağılama, fiziksel sakatlık, beslenme rejimleri, fiziksel cezalandırma, riskli aşırı yüklenmeler, doping ve benzeri bağımlılık yapan madde kullanımları, hazır olmama ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel egzersizle cezalandırılmak, yeterli dinlenme ve toparlanmanın göz ardı edilmesi, duygusal çöküntü). 5- Birleşmiş milletler çocuk hakları sözleşmesinin 31. Maddesi 6- Unesco'nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası şartı ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri 7- Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik korunması 8- Çocukların mutluluk ve refahının önemi ve önceliği 9- İngiltere'de çocuk koruma politika ve yönetmeliklerinde çocuk koruma boyutu 10- İngiltere Voleybol federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlediği sorumluluklar (örneği) 11- Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler	5
Teknoloji Kullanımı III	- Çoklu branşlarda geleceğin antrenörlük yöntemi (remote coaching) - Database yapıları, saklanması, işlenmesi - İşlenen verilerle çoklu branşlarda antrenman oluşturma - Yapay zeka ve çoklu branşlarda antrenman - Uygulama örnekleri	4
Özel Antrenman Bilgisi	Çoklu branşlarda uygulanan koşular-atmalar-atlamaların ileri düzey teknik ve taktik özelliklerinin antrenman yöntemleri ile geliştirilmesi	9
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	- Dayanıklılık Antrenman Periyodizasyonu - Piramidal Kuvvet Antrenman Periyodizasyonu - Sürekli Antrenman Periyodizasyonu - Kombine Antrenman Periyodizasyonu	4
Atletizmde Performans Ölçme ve Değerlendirme Ve Antrenmana Uyarlama	- Üst düzey sporcularda ölçme, değerlendirme ve raporlama - Maksimal sprint - tekrarlı sprint testleri ve sonuçlara göre branş özel sprint antrenmanları programlama - Dayanıklılık Eşik Performans Ölçümleri ve sonuçlara göre dayanıklılık antrenmanları programlama - Kuvvet - güç testleri ve sonuçlara göre branş özel kuvvet ve güç antrenmanları programlama - ROM ölçümleri ve sonuçlara göre esneklik antrenmanları programlama - Statik ve dinamik denge ölçümleri ve sonuçlara göre antrenman programlama - Plometrik antrenman için hazır bulunuşluğun belirlenmesi ve branş özel antrenmanları programlama - Spor performans testlerinin yenilikçi yaklaşımları	4
Çoklu Branşlarda Antrenman ve Yarışma Yönetimi	- Koşular- atlamalar- atmalar branşlarında performansın antrenman yöntemleri ile geliştirilmesi - Puanlama- teknik ve taktik yönetim uygulamaları	3
Çoklu Branşlar Koşular Antrenörlük Uygulaması	- Sürat- Engelli koşular- Orta mesafe koşularının bölümlerinde Teknik ve taktik uygulama - Ölçme ve değerlendirme	7



Çoklu Branşlar Atlamalar Antrenörlük Uygulaması	• Güle-Disk-Cirit atma branşlarında teknik ve taktik uygulamalar • Ölçme ve değerlendirme	5
Çoklu Branşlar Atmalar Antrenörlük Uygulaması	• Uzun- Yüksek-Sırtla yüksek atlama branşlarında Teknik -taktik uygulamalar • Ölçme ve değerlendirme	5
Müsabaka Analizleri ve İstatistik	• Müsabaka Analizi ve İstatistik Kavramsal Açıklamalar • Antrenman ve Yarışma Analizleri • Gözlem ve Değerlendirme • Analiz İhtiyacı, Önem ve Amacı • Antrenman Gözlem ve Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi • Antrenman ve Yarışma Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi • Analiz Sonuçlarının İstatistiksel Değerlendirilmesi • Sportif Analiz Uygulamasında Sorunlar • Yarışma Gözlem Çeşitleri • Yarışma Gözlem Formları • Analizde Teknoloji, Bilgisayar ve İstatistik Kullanımı • Müsabaka Analizinde Performans Bileşenleri • Çeşitli Yarışma Analiz Örnekleri • Teknik ve Taktik Analiz • Teknik ve Taktik Analiz Örnekleri	4
Toplam Ders Saati		50

