

**TÜRKİYE SUTOPU FEDERASYONU  
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI**

**BİRİNCİ BÖLÜM**

**Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar**

**Amaç**

**MADDE 1 - (1)** Bu Talimatın amacı, su topu 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 Sutopu Federasyonu bünyesindeki antrenör eğitim programları ile bu programların uygulanmasına ilişkin usul ve esasları kapsar.

**Dayanak**

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

**Tanımlar**

**MADDE 4 - (1)** Bu Talimatta geçen;

- a)Antrenör: Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Türkiye Sutopu Federasyonundan alınan antrenörlük belgesine sahip kişiyi,
- b)Antrenörlük belgesi: Sutopu 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 Sutopu Federasyonu Eğitim Kurulunu,
- g)Eğitim kurumu: Antrenör eğitim programında görev yapmak üzere Bakanlık tarafından yetkilendirilen kurum veya kuruluşu,
- ğ)Eğitim yöneticisi: Uygulama eğitiminin sevk ve idare etmek üzere Federasyon tarafından görevlendirilen kişiyi,
- h)Federasyon: Türkiye Sutopu 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 Sutopu Federasyonu Antrenör Eğitimi Talimatını,
- l)Temel eğitim: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan teorik eğitimi,
- m)Temel eğitim sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan temel eğitim sınavını,
- n)Uygulama eğitimi: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitimini,
- o)Uygulama eğitimi sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitim sınavını,
- ö)Yönetim kurulu: Türkiye Sutopu 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 eğitimi, sınav duyurusu ve başvurusu

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

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

#### Uygulama eğitimine katılacak adaylarda aranılacak şartlar

**MADDE 7 -** (1) Uygulama eğitimine katılacak adaylarda aşağıdaki şartlar aranır:

a)Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olmak.

b)En az lise veya dengi okul mezunu olmak.

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

ç)Taksirli suçlar ile kısa süreli hapis cezasına seçenек yaptırımlara çevrilmiş veya aşağıda sayılan suçlar dışında tecil edilmiş hükümler hariç olmak üzere, kasten işlenen bir suçtan dolayı bir yıl veya daha fazla süreyle hapis cezasına ya da affa uğramış olsa bile Devletin güvenliğine karşı suçlar, anayasal düzene ve bu düzenin işleyişine karşı suçlar, zimmet, irtikâp, rüşvet, hırsızlık, dolandırıcılık, sahtecilik, güveni kötüye kullanma, hileli iflas, ihaleye fesat karıştırma, edimin ifasına fesat karıştırma, suçtan kaynaklanan malvarlığı değerlerini aklama, kaçakçılık veya cinsel dokunulmazlığa karşı suçlar, fuhuş, uyuşturucu ve uyarıcı madde imal ve ticareti, kullanımı, kullanımını kolaylaştırma, kullanmak için satın alma, kabul etme veya bulundurma, haksız mal edinme, şike ve teşvik primi suçlarından mahkûm olmamak.

d)En az on sekiz yaşını bitirmiş olmak.

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

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

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

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

a) Sutopu branşında milli sporcu olmak,

b) Sutopu branşında lisanslı sporcu olmak,

c) Üniversitelerin beden eğitimi ve spor eğitimi veren lisans bölümlerinden mezun olmak,

ç) Lisans veya önlisans mezunu olmak,



e) Yabancı dil bildiğini belgelemek,  
eğitime alınmada tercih sebebidir.

#### **Uygulama eğitimi**

**MADDE 8** - (1) Uygulama eğitimi beş kademe olarak düzenlenir. Kademelere göre uygulama eğitimine ilişkin dersler, derslerin saatleri ve 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 kademede belgeye sahip eğitici görevlendirilebilir.

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

#### **Devam zorunluluğu**

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

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

#### **Uygulama eğitimi sınav kurulu ve komisyonları**

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

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

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

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

#### **Uygulama eğitimi ve sınavının değerlendirilmesi**

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

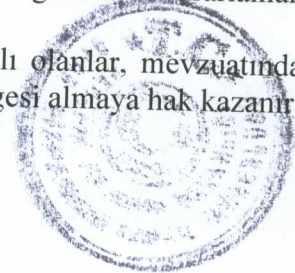
(2) Uygulama eğitimi sınavına ilişkin hususlar aşağıda belirtilmiştir:

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

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

c) Kademeler itibarıyla uygulama eğitiminde yer alan derslerin sınavlarından başarısız olanlar daha sonra açılacak aynı kademedeki uygulama eğitiminde başarısız olduğu dersin eğitimine ve sınavına, ilk uygulama eğitimi kayıt tarihinden itibaren dört yıl içerisinde en fazla dört defa katılabilir. Bu süre sonunda başarısız olanlar ile uygulama eğitiminde yer alan derslerin tümünden başarısız olanlar ilgili kademedeki uygulama eğitimini tekrarlamak zorundadır.

ç) Uygulama eğitimini tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olanlar, mevzuatında aranan diğer şartları taşımaları halinde ilgili kademedeki antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.



### **Sınav sonuçlarına itiraz**

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

### **Antrenör gelişim semineri**

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

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

## **ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**

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

#### **Antrenörlük kademeleri ve görev tanımları**

**MADDE 15 -** (1) Antrenörlük kademeleri ve görev tanımlarında Yönetmeliğin 18 inci maddesi esas alınır.

#### **Antrenör eğitim programı kademeleri arasında geçiş işlemleri**

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

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

(3) Uygulama eğitimi;

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

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

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

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

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

#### **Üniversitelerin spor bilimleri alanı lisans eğitimi mezunları hak ve muafiyetleri**

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

a) Sutopu 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 sutopu olmayıp en az bir dönem sutopu spor dalında eğitim aldığını belgeleyenler sutopu 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, sutopu yardımcı antrenörlük belgesi iptal edilir.

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

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

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

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

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

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

#### **Başarılı sporcu ve antrenörlerinin hak ve muafiyetleri**

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

#### **Ortaöğretim mezunlarının hak ve muafiyetleri**

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

#### **Antrenörlük belgesi**

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

#### **Antrenörlük belgesi denklik işlemleri**

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

#### **Antrenörlük belgesinin iptali**

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



**DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**  
**Çeşitli ve Son Hükümler**

**Talimatta yer almayan hükümler**

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

**Öğretim üyeleri ile öğretmenlerin hak ve muafiyetleri**

**MADDE 24** - (1) Öğretim üyeleri ile öğretmenlerin hak ve muafiyet işlemleri Yönetmelikte geçici madde 2'de belirtilen usul ve esaslara göre gerçekleştirilir.

**Yürürlükten kaldırılan mevzuat**

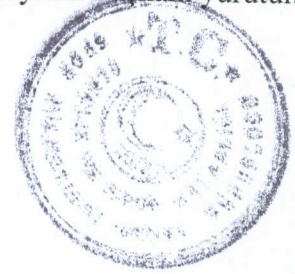
**MADDE 25** - (1) 18/05/2016 onay tarihli ve Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü internet sitesinde yayımlanan Türkiye Sutopu Federasyonu Antrenör Eğitim Talimatı yürürlükten kaldırılmıştır.

**Yürürlük**

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


**Yürütme**

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



Ek:

## TÜRKİYE SUTOPU FEDERASYONU BAŞKANLIĞI ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI UYGULAMA EĞİTİMİ PROGRAMI

Dersin Adı	1 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati	2 nci Kademe Ders İçeriği ve Saati	3 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	4 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	5 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati
<b>Spor Dalı Teknik-Taktik</b>	<p>Sutopu üst kurullarının (Federasyon, LEN, FINA) görev, amaç ve seçimleri, yaş grupları, Antrenörlük kavramı, kademelere göre antrenör olabilmek için gerekli koşulların açıklanması, Birinci Kademe antrenör nedir? Antrenör davranışları (havuz geliş gidiş (ant. ve sporcu açısından), bone, havlu, terlik gerekliliği, yemek-su durumu, aile-sporcu, antrenör-sporcu, aile-antrenör, aile-idareci, vb. ilişkisi.</p> <p>Havuz kuralları, havuz özellikleri (havuz araç ve gereçlerinin tanıtımı), antrenman araç ve gereçlerinin (el-ayak paleti, gözlük, ayak (yüzme) tahtası, pull buoy (bacak arası yüzme aracı), vb.)</p> <p>Sutopu okulu organizasyonu Oyuncu seçim kriterleri Genel oyuncu seçimleri Özel oyuncu (kaleci, çakılı ve müdafaa) seçimleri Yaş grupları planlaması, Yaş gruplarına göre antrenman planlaması</p> <p>Sutopunda kol çekişi, ayak vuruşu ve yüzme etkileri Sutopunda dikey hareketler (makas vuruşu kurbaga ayak vuruşu, su topu ayak vuruşu, dikey temel pozisyon),</p>	<p>Sutopunda diziliş ve pozisyonlar, genel ilkeleri (hızlı hücumlar: 1-0, 2-1, 3-2, 4-3, 5-4, 6-5), takımca hızlı hücum çıkışlar.</p> <p>Sutopunda özel pozisyonlar (Driver/Set oyuncuları, katlar, pozitif ve negatif tarafa katlar, hücum yerleşme, presten kurtulma ve pas verilebilir, vb.) Çakılı müdafaa ve çakılı drilleri: Tekli çalışmalar İkili çalışmalar 3-4 kişili çalışmalar Set çalışmaları</p> <p>Sahada dengeli yerleşme, katlar, kaymalar sonrası oyun akışı, prese karşı hücum varyasyonları</p> <p>Pas drilleri, şut teknikleri ve drilleri, PAS İki, üç, dört sporcu ile pas, pas örnekleri ve gösterimi, Statik ve dinamik pas çeşitlerinin anlatılması, Ağır top ile antrenman örnekleri, Pas sırasında kullanılacak ek malzemelerin örneklerle anlatılması (ağır top, bel kemeri, lastik, vb.) ŞUT Şut için grup yapılıma sistemleri ve örnekleri, Statik şut çeşitleri, Dinamik şut çeşitleri, Müdafaalı şut çeşitleri,</p>	<p>Su topunda diziliş ve pozisyonlar: Hızlı hücum çıkışlar I. Bölgeden çıkışlar (p2, p3, p4), II. Bölgeden çıkışlar (p1, p6, p5), Parçalı çıkışlar.</p> <p>Sutopunda özel pozisyonlar: p1, p2, p3, p4, p5 savunma ve hücumun öğretilmesi. Çakılı savunma ve hücum özel antrenmanları, Pozisyonlara göre kalecinin savunmadaki yeri, Katlarda adam değişmeler.</p> <p>İleri düzey hücum setleri: Zone defansa karşı hücum şekilleri, 2-3 ve 3-4 zon hücum çeşitleri, Prese karşı yapılacak hücum setleri-Tam saha-Yarım saha-metre pres Çift çakılı oynama ve giriş pozisyonları</p> <p>İleri düzey savunma setleri: Pres savunma setleri; Tam saha - Yarım saha - 8 metre - Geri dönüşte top alırmama ve pres, Zone müdafaa çeşitleri; 1-2 zone, 2-3 zone, 3-4 zone, 2-3-4 zone, M zone vb -Zondan prese, presten zona dönüşler, zon defanslar, pres defanslar.</p> <p>Geliştirilmiş (üst düzey) pas-şut teknik ve drilleri, Oyuncu sayısına göre pas çeşitlerinin belirlenmesi,</p>		

9

TOPSUZ yapılan çalışmalar/dikey hareketler (blok, bloka ilerleme, sıçrama, vb.) / Video izlemeli  
Dikey hareketlere devam  
Havuz Uygulaması

Sutopunda yatay hareketler (temel duruş, temel duruşta yön değiştirmeler), makaslı hareketler  
Havuz Uygulaması

TOP ile yapılan çalışmalar/hareketler  
(Top tutuş tekniği, pas, pas çeşitleri, top sürme, suda kayma, yön değiştirme, feykli hareketler), video izlemeli.  
Bireysel taktik (1'e bir hücum, 1'e 1 savunma, diziliş)  
Havuz Uygulaması

Şut sırasında kullanılacak ek malzemelerin örneklerle anlatılması (ağır top, bel kemeri, lastik, vb.)  
Şutların hangi bölgelere nereye kullanılacağına detayları.

6'ya 6 savunma, savunmanın önemi, mantığı, nedenleri, genel savunma ilkeleri.  
Temel zon çeşitleri (1-2, 2-3, 3-4)

Hızlı hücumun savunması, genel ilkeleri, -Savunma stratejisinin oluşturulması,

Adam değiştirmeler, aralara girmeler,

Pozisyon alıp yer değiştirmeler.  
Bireysel savunma ilkeleri

6-5 Hücum,

4-2 ve 3-3 hücum ve genel ilkeleri.

Sporcuların pozisyonlarının

gösterilmesi,

Pas yollarının ve drillerinin gösterilmesi.

6-5 Savunma;

4-2 ve 3-3 hücum karşı savunma ve genel ilkeleri,

Topun olduğu yere göre savunmanın pozisyonları, savunmanın sorumlulukları,

6-5 savunmadan hızlı hücum çıkışlar.

6-5 hücum ve savunma drilleri

Kaleci, kaleci seçimi, antrenmanları, vücut pozisyonları

Yıllık planlama

32 SAAT

Pas drilleri ve uygulama şekilleri, Statik (durarak), uzamalı ve dinamik (hareketli) pas çeşitleri, Pas yaparken maksadın önemi. Şut ve pas uygulamalarında araç kullanımı:

Paslarda ağır top kullanımı,

Paslarda lastik ve ağırlık kullanma,

Pozisyona göre şut ve pas antrenmanları,

Tüm pozisyonlara göre duruşlar, pas teknikleri ve şut drilleri.

Geliştirilmiş hızlı hücum ve savunma, genel ilkeleri, savunma stratejisinin oluşturulması, adam değiştirmeler, aralara girmeler, pozisyon alıp yer değiştirmeler.

Maç izleme, maç analizi ve maç analiz stratejileri

Geliştirilmiş 6-5 hücum, genel ilkeleri;

4-2, 3-3- hücum, genel ilkeleri, sporcuların pozisyonlarının

gösterilmesi,

pas yollarının ve drillerinin gösterilmesi.

Geliştirilmiş 6-5 savunma; 4-2 ve

3-3 hücum karşı savunma, genel ilkeleri, topun olduğu yere göre

savunmanın pozisyonları,

savunmanın sorumlulukları

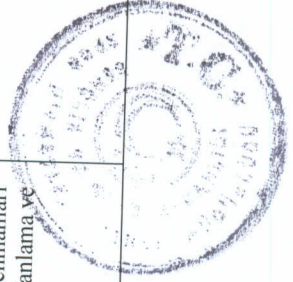
6-5 savunmadan hızlı hücum çıkışlar

Maç izleme ve yorumları

Geliştirilmiş kaleci antrenmanları

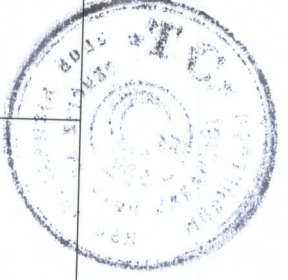
Yıllık, aylık, haftalık planlama ve testler.

50 SAAT



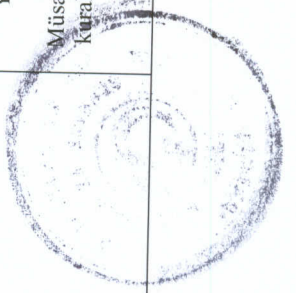


<p><b>Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi</b></p>	<p>İlk yardım ve spor dalına özgü oyun kuralları</p> <p>2 SAAT</p>				
<p><b>Özel Antrenman Bilgisi</b></p>	<p>Sutopu antrenmanlarında temel ve yardımcı biyomotor yetilerin tanımı ve uygulama ilkelerinin açıklanması. Isınma ve ısınma stratejilerinin açıklanması. Karada yapılan ısınma (Dinamik Isınma) ve havuz (su) ısınmaları ile bütünleştirilmesi. Aktif soğumanın önemi (örneklerle açıklanmalar). Biyomotor yetilerin açıklanması. Esneklik, denge ve koordinasyon antrenmanlarının farklı yaş gruplarındaki uygulama ilkeleri. Örneklerle açıklanmaları</p> <p>10 SAAT</p>	<p>Sutopu antrenmanlarında yüklenme dinlenme ilişkileri ve enerji sistemlerinin açıklanması.</p> <p>Sürat yetisinin sutopu antrenmanlarındaki görünümü. Farklı yaş gruplarında uygulama çeşitleri.</p> <p>Çabukluk, çeviklik antrenmanları ve gelişimi. Örneklerle açıklanmalar. Antrenman uygulamaları.</p> <p>Reaktif çeviklik ve yön değiştirme hızı, antrenmanları ve gelişimi. Örneklerle açıklanmalar. Antrenman uygulamaları</p> <p>10 SAAT</p>	<p>Kuvvet yetisinin sutopu antrenmanlarındaki görünümü. Farklı yaş gruplarında uygulama çeşitleri. Tanım ve farklı kuvvet türleri. Tanım ve açıklamalar.</p> <p>Kuvvet antrenman metodolojilerinin farklı biyomotor yetiler ile olan entegrasyonlarının açıklanması (kuvvet-sürat; kuvvet - dayanıklılık).</p> <p>Su topunda mevkilere göre farklı kuvvet antrenmanlarının düzenlenmesi: Hareket, set ve tekrar seçimi.</p> <p>Kuvvetin dönemlenmesi</p> <p>12 SAAT</p>	<p>Maç analizleri üzerine kurgulanmış sutopu antrenmanlarının yazım ve uygulamaları.</p> <p>Sutopu antrenmanlarında su içi (11 parametrelili) ve su dışında uygulanan antropometrik ve laboratuvar ölçümlerinin uygulanması aşamalarının öğretilmesi</p> <p>Testlerde elde edilen veriler üzerine Makrosiklus yapılmasında antrenmanlarının farklı yaş gruplarında görünümü ve uygulanma ilkeleri</p> <p>Yıllık planlamada farklı yaş gruplarının zirve maç veya turnuvalara hazırlık aşamalarının analitik açılım süreçleri</p> <p>Tüm öğrenilmiş konular üzerine düzenlenen ve çözüm aşamalarının tartışıldığı grup içi çalışmalar (Workshop)</p> <p>20 SAAT</p>	<p>Antrenman yükünün izlenmesi (moniterizasyonu) ve yönlendirilmesi.</p> <p>Sutopu antrenmanlarında ileri düzeyde yayınlanan makaleler üzerine kurgulanan antrenman yazımları ve tartışılması (workshop).</p> <p>Farklı ülkelerin sutopu sitelerinde yayınlanan verilerin incelenmesi.</p> <p>Makro yapıların mezo ve mikro yapılara bölünerek incelenmesi ve tekrar oluşturulması.</p> <p>Sutopu testlerinin tekrarı ve bu test bataryalarının uygulama örneklerinin tartışılması (Workshop)</p> <p>20 SAAT</p>

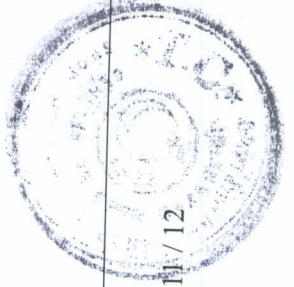


*(Handwritten signature)*

<b>Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme</b>		<p>Maç analizi ve değerlendirilmesi, Maç gözlem çeşitleri (Serbest Gözlem, Yazılı Tespit Yoluyla Gözlem, Teknik araçla kullanılarak yapılan video, bilgisayar vb. Gözlem, Aksiyon-Grafik yoluyla yapılan gözlem) Maçlarda yapılan hatalar ve hataların giderilmesi, Gözlem sonuçlarının değerlendirilmesi, <b>4 SAAT</b></p>			
<b>Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması</b>			<p>Dayanıklılık yetisinin sutopu antrenmanlarındaki görünümü tanımlar, açıklamalar. Dayanıklılık antrenmanları yüklenme yöntemleri. Kuvvet ve dayanıklılık antrenman uygulamaları (Birleşik antrenman uygulamaları). Farklı yaş gruplarında yazılan sutopu antrenmanlarının çalışma grupları oluşturularak incelenmesi (Workshop) <b>20 SAAT</b></p>		
<b>Üst Düzey Teknik Taktik</b>			<p>Uluslararası turnuva hazırlık programının yapılması Uzun süreli turnuva takım yönetim stratejisi Yeni antrenman teknikleri Müsabakalarda uygulanan doping kuralları ve uygulama sistemleri.</p>		

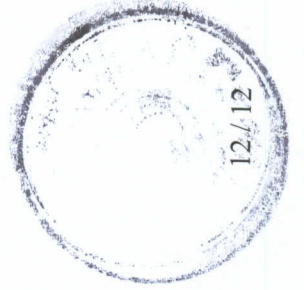


	<p>Sutopuna özgü sporcu sakatlıkları, nedenleri, uygulanacak olan tedavi ve antrenman teknikleri.</p> <p>Gelişmiş (ileri) kara antrenmanı teknikleri</p> <p>Sporcu psikolojisinde son gelişmeler</p> <p>Hazırlık döneminde, sezon içinde ve turnuvalarda sporcu psikolojisi. Toplam</p> <p>Maç analiz teknikleri ve son gelişmeler</p> <p>Oyun kurallarındaki değişiklikler ve uygulama ilkeleri</p> <p><b>60 SAAT</b></p>				
<p>Dönemleme (periodizasyon) kavramı ve performans için önemi. Günlük, haftalık, aylık planlama ve dikkat edilmesi gereken özellikler. Mikrosiklüs yapısı ve çeşitleri.</p> <p>Yıllık ve çok yıllık planlama. Yarışma takvimi ve mezosiklüs yapısı.</p> <p>Taper ve yükselti antrenmanı. Tanımlar ve güncel uygulamalar.</p> <p><b>10 SAAT</b></p>					<p>Maç öncesi hazırlık, maç esnasında sporcularla olan ilişkiler, maç içinde yapılacak olan oyun taktikleri, maç sonrası değerlendirilmeler ve istatistikler vb.</p> <p><b>10 SAAT</b></p>
<p><b>Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metotları</b></p>					<p><b>Müsabaka Yönetimi ve İlkeleri</b></p>



9

<b>Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler</b>						<b>Bilimsel bilginin antrenörlere aktarılması. Makale okuma becerisinin geliştirilmesi.</b> <b>10 SAAT</b>
<b>Üst Düzey Teknik Antrenman</b>						Sutopunda perdeleme ve perdelemekten kurtulma. Toplu/Topsuz değişik sprint antrenmanları Teknik antrenmanlara ilişkin son bilimsel gelişmeler, makale örnekleri. <b>20 SAAT</b>
<b>Üst Düzey Taktik Antrenman</b>						Taktik antrenmanlara ilişkin son bilimsel gelişmeler, makale örnekleri. Güçlü, zayıf ve eşdeğer rakiplere karşı taktik geliştirme. Maç içerisinde taktik değiştirme. Üst düzey maçların taktiksel yorumlanması (video izlemeli) <b>30 SAAT</b>
<b>Toplam Ders Saati</b>	<b>44 SAAT</b>	<b>64 SAAT</b>	<b>62 SAAT</b>	<b>100 SAAT</b>	<b>100 SAAT</b>	<b>100 SAAT</b>



*[Handwritten signature]*