

TÜRKİYE TAEKWONDO FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI

BİRİNCİ BÖLÜM
Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

Amaç

MADDE 1 - (1) Bu Talimatın amacı, taekwondo 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 Taekwondo 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 Taekwondo Federasyonundan alınan antrenörlük belgesine sahip kişiyi,
- b) Antrenörlük belgesi: Taekwondo 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 Taekwondo 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 Taekwondo 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 Taekwondo 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 Taekwondo Federasyonu Yönetim Kurulunu,



p) Yönetmelik: 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmi Gazete’de yayımlanan Antrenör Eğitimi Yönetmeliğini, ifade eder.

İKİNCİ BÖLÜM

Antrenör Eğitim Programı ve Sınavlara İlişkin Esaslar

Antrenör eğitim programı

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

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

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

Uygulama eğitimi, sınav duyurusu ve başvurusu

MADDE 6 - (1) Uygulama eğitimine katılacak aday sayısı, başvuru sayısı dikkate alınmak suretiyle Federasyonun teklifi ve 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 yirmi iki yaşını doldurmak.

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

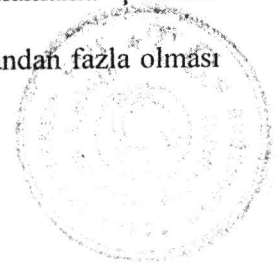
f) Bu Talimatın 17 nci madde hükümleri saklı kalmak kaydıyla aynı veya daha üst kademedeki temel eğitim sınavında başarılı olmak.

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

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

a) Taekwondo branşında milli sporcu olmak,

b) Taekwondo branşında en az 3 yıl lisanslı sporcu olmak,



- c) Taekwondo branşında ulusal ve uluslararası müsabakalarda almış olduğu dereceleri belgelemek,
- ç) Üniversitelerin beden eğitimi ve spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarında taekwondo dersi almış olmak,
- d) Üniversite ve yüksekokullardan mezun olmak,
- e) Yabancı dil bildiğini belgelemek,
- eğitime alınmada tercih sebebidir.

Uygulama eğitimi

MADDE 8 – (1) Uygulama eğitimi beş kademe olarak düzenlenir. Kademelere göre uygulama eğitimine ilişkin dersler, derslerin saatleri ve derslerin içerikleri 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.

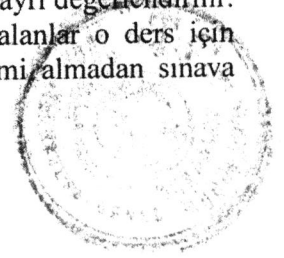
Uygulama eğitimi ve sınavının değerlendirilmesi

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;

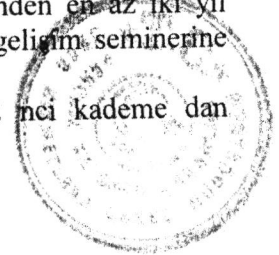
a) Yardımcı antrenör (birinci kademe) uygulama eğitimi; en az 2 nci kademe dan belgesine sahip olanlardan birinci kademe temel eğitimi tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olup antrenörlüğe başlayacaklara,

b) Temel antrenör (ikinci kademe) uygulama eğitimi; en az 2 nci kademe dan belgesine sahip olanlardan yardımcı antrenörlük belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az bir yıl geçen antrenörlere,

c) Kıdemli antrenör (üçüncü kademe) uygulama eğitimi; en az 2 nci kademe dan belgesine sahip olanlardan 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; en az 2 nci kademe dan belgesine sahip olanlardan 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; en az 2 nci kademe dan



belgesine sahip olanlardan 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 eğitimidir.

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

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

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

a) Taekwondo spor dalında en az iki dönem eğitim aldığını belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup taekwondo 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, taekwondo temel antrenörlük belgesi iptal edilir.

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

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

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

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

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

Başarılı sporcu ve antrenörlerinin hak ve muafiyetleri

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



Ortaöğretim mezunlarının hak ve muafiyetleri

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

Antrenörlük belgesi

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

Antrenörlük belgesi denklik işlemleri

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

Antrenörlük belgesinin iptali

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

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Çeşitli ve Son Hükümler

Talimatta yer almayan hükümler

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

Öğretim üyeleri ile öğretmenlerin hak ve muafiyetleri

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

Yürürlükten kaldırılan mevzuat

MADDE 25 - (1) 21/07/2014 onay tarihli ve Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü internet sitesinde yayımlanan Türkiye Taekwondo Federasyonu Antrenör Eğitim Talimatı yürürlükten kaldırılmıştır.

Yürürlük

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

Yürütme

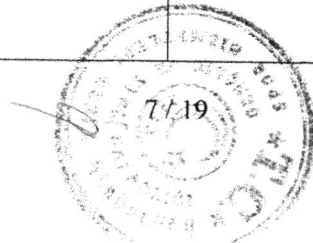
MADDE 27 - (1) Bu Talimat hükümlerini Türkiye Taekwondo Federasyonu Başkanı yürütür.



Ek:

TÜRKİYE TAEKWONDO FEDERASYONU 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
TAEKWONDO DA ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ VE İLKELERİ	Antrenman Kavramı ve Genel İlkeleri • Antrenman Nedir ? • Yükleme Nedir ? • Antrenman Düzenlenmesi - Temel Antrenman Dönemi - Gelişim Antrenman Dönemi - Üst Düzey Antrenman Dönemi - Antrenmanın Amaçlarına Ulaşmak İçin Kullandığımız Alıştırmalar İkiye Ayrılır. • Genel Geliştirici Alıştırmalar • Özel Alıştırmalar • Antrenmanın Aşamaları -Antrenör ve Tanımı • Antrenörün Kişilik Özellikleri • Spor Bilgisi • İlgili Düzeyi • Dürüstlük • Ayırabilme Özelliği • Örnek Olma • Olgunluk • Değişebilirlik 2 Saat	Antrenörün Çalışma Yöntemleri • Antrenör Müsabakaya Nasıl Hazırlanır • Müsabakanın Öncesi • Müsabakanın Önemliliği • Sporcular • Sporcunun Hazırlık Şartları • Rakip Sporcu • Müsabakanın Yapılacağı Yerde Çevresel Faktörler • Müsabaka Eshasında Müsabaka Sonrası - Antrenör Tipleri • Aşırı Disiplinli Otoriter Antrenör Tipi • Uysal ve İyi Huylu Antrenör Tipi • Gergin ve Hareketli Antrenör Tipi • Gevşek Antrenör Tipi • İş Yapar Görünümlü ve Gayretli Antrenör Tipi • Otoriter Antrenör • Demokratik Antrenör • Her İki Özelliği de Bulunan Antrenör 2 Saat	Antrenör Eğitimi • Antrenör Eğitimi Temel Yapısı -Genel Planlama -Ön Şartlar -Amaçlar, Teori ve Metotlar -Uygulama -Denetim -Temel Çalıştırıcı Yetiştirme Kursları -Antrenör Eğitim Kursları Antrenör Eğitimi Programı • Öğretim Elemanlarının Tespiti • Antrenör Sınıflandırılması • Görev Alanları • Antrenörlüğün Kademe Geçişleri 4 Saat	Antrenör Eğitiminin Kademeleri ve İlkeleri 1. Kademe 2. Kademe 3. Kademe 4. Kademe 5. Kademe Antrenör Eğitim Kurslarında Yerine Getirilmesi Gereken Şartlar • Amaçların Belirlenmesi • Spor Eğitim Dairesinin Yerine Getireceği Görevlerin Belirlenmesi • İlgili Federasyon Başkanlıklarının Yerine Getireceği Görevlerin Belirlenmesi • İl Müdürlüklerinin Yerine Getireceği Görevlerin Belirlenmesi • Kurs eğitim Yöneticisinin Yerine Getireceği Görevlerin Belirlenmesi • Öğretim Elemanlarının Yerine Getireceği Görevlerin Belirlenmesi • Kursiyerlerin Yerine Getireceği Görevlerin Belirlenmesi • Antrenör Eğitim Kurslarına katılacaklarda Aranacak Şartlar - Antrenör Eğitim Programındaki Dersler ve İçerikleri - Avrupa Birliğinde Antrenör Eğitiminin Yapı Taslağı ve Örneği • Giriş • Felsefe • İlkeler • Antrenör Eğitimi Basamaklarının Yapısı 4 Saat	Antrenör Eğitim Kurslarında Yerine Getirilmesi Gereken Şartlar • Amaçların Belirlenmesi • Spor Eğitim Dairesinin Yerine Getireceği Görevlerin Belirlenmesi • İlgili Federasyon Başkanlıklarının Yerine Getireceği Görevlerin Belirlenmesi • İl Müdürlüklerinin Yerine Getireceği Görevlerin Belirlenmesi • Kurs eğitim Yöneticisinin Yerine Getireceği Görevlerin Belirlenmesi • Öğretim Elemanlarının Yerine Getireceği Görevlerin Belirlenmesi • Kursiyerlerin Yerine Getireceği Görevlerin Belirlenmesi • Antrenör Eğitim Kurslarına katılacaklarda Aranacak Şartlar - Antrenör Eğitim Programındaki Dersler ve İçerikleri - Avrupa Birliğinde Antrenör Eğitiminin Yapı Taslağı ve Örneği • Giriş • Felsefe • İlkeler • Antrenör Eğitimi Basamaklarının Yapısı



					a) Genel Bilgiler b) Uzmanlık Alanları Diğer Ülkelerde Antrenör Yetiştirme Modelleri Belçika -Danimarka-Fransa-Lüksemburg-Portekiz-İspanya-Slovenya-İtalya Yunanistan-Finlandiya - Genel Değerlendirme ve Yeni Gelişmeler Hakkında Bilgi Verme 4 Saat
TAEKWONDO ÜST DÜZEY ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI			- Günlük Antrenman Planı ve Programı - Haftalık Antrenman Planı ve Programı - Aylık Antrenman Planı ve Programı - Yıllık Antrenman Planı ve Programı - Takım ve Bireysel Sporlardan Örnekler 4 Saat	- Günlük Antrenman Planı ve Programı - Haftalık Antrenman Planı ve Programı - Aylık Antrenman Planı ve Programı - Yıllık Antrenman Planı ve Programı - Takım ve Bireysel Sporlardan Örnekler 4 Saat	- Günlük Antrenman Planı ve Programı - Haftalık Antrenman Planı ve Programı - Aylık Antrenman Planı ve Programı - Yıllık Antrenman Planı ve Programı - Takım ve Bireysel Sporlardan Örnekler 4 Saat
TAEKWONDO ÖZEL KONDİSYON ANTRENMANI VE METODLARI			- Taekwondo'da plyometrik antrenman - Taekwondo'da süratin görünümü - Taekwondocuların sürati - Taekwondo'da yön değiştirmeden sürat antrenmanı - Taekwondo'da yön değiştirerek sürat (çabukluk) antrenmanı - Taekwondo'da özgü süratte dayanıklılık antrenmanı (tekrarlı sprint) - Taekwondo'da sürat antrenmanlarının planlanması - Temel Güçlendirme	- Taekwondo'da plyometrik antrenman - Taekwondo'da süratin görünümü - Taekwondocuların sürati - Taekwondo'da yön değiştirmeden sürat antrenmanı - Taekwondo'da yön değiştirerek sürat (çabukluk) antrenmanı - Taekwondo'da özgü süratte dayanıklılık antrenmanı (tekrarlı sprint) - Taekwondo'da sürat antrenmanlarının planlanması - Temel Güçlendirme	- Taekwondo'da plyometrik antrenman - Taekwondo'da süratin görünümü - Taekwondocuların sürati - Taekwondo'da yön değiştirmeden sürat antrenmanı - Taekwondo'da yön değiştirerek sürat (çabukluk) antrenmanı - Taekwondo'da özgü süratte dayanıklılık antrenmanı (tekrarlı sprint) - Taekwondo'da sürat antrenmanlarının planlanması - Temel Güçlendirme

			Egzersizleri (Core Antrenmanları) • Taekwondo'da toparlanma, (beslenme, dehidratasyon, rehidratasyon (sıvı alımı) ve ergojenik • Taekwondo'da toparlanma yöntemi; su terapileri, diğer toparlanma yöntemleri • Taekwondo'da antrenman programını etkileyen faktörler ve günlük program • Haftalık, dönemlik ve yıllık antrenman programı geliştirme • Çocuk ve gençlerin taekwondo maçı, çocuk ve gençlerde taekwondo antrenmanı • Yetişkinlerde Taekwondo antrenmanları ve maçları 4 Saat	Egzersizleri (Core Antrenmanları) • Taekwondo'da toparlanma, (beslenme, dehidratasyon, rehidratasyon (sıvı alımı) ve ergojenik • Taekwondo'da toparlanma yöntemi; su terapileri, diğer toparlanma yöntemleri • Taekwondo'da antrenman programını etkileyen faktörler ve günlük program • Haftalık, dönemlik ve yıllık antrenman programı geliştirme • Çocuk ve gençlerin taekwondo maçı, çocuk ve gençlerde taekwondo antrenmanı • Yetişkinlerde Taekwondo antrenmanları ve maçları 4 Saat	Egzersizleri (Core Antrenmanları) • Taekwondo'da toparlanma, (beslenme, dehidratasyon, rehidratasyon (sıvı alımı) ve ergojenik • Taekwondo'da toparlanma yöntemi; su terapileri, diğer toparlanma yöntemleri • Taekwondo'da antrenman programını etkileyen faktörler ve günlük program • Haftalık, dönemlik ve yıllık antrenman programı geliştirme • Çocuk ve gençlerin taekwondo maçı, çocuk ve gençlerde taekwondo antrenmanı • Yetişkinlerde Taekwondo antrenmanları ve maçları 4 Saat
TAEKWONDO DA ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI	• Günlük Antrenman Planı ve Programı • Haftalık Antrenman Planı ve Programı • Aylık Antrenman Planı ve Programı • Yıllık Antrenman Planı ve Programı • Takım ve Bireysel Sporlardan Örnekler 4 Saat	• Günlük Antrenman Planı ve Programı • Haftalık Antrenman Planı ve Programı • Aylık Antrenman Planı ve Programı • Yıllık Antrenman Planı ve Programı • Takım ve Bireysel Sporlardan Örnekler 4 Saat			
TAEKWONDO MÜSABAKA YÖNETİMİ VE İLKELERİ	1. Müsabaka Öncesi 2. Müsabaka Esnasında 3. Müsabaka Sonrası 1. Müsabaka Öncesi Antrenörün Sorumlulukları; 1.Maçın Önemi 2.Sporcular	1. Müsabaka Öncesi 2. Müsabaka Esnasında 3. Müsabaka Sonrası 1. Müsabaka Öncesi Antrenörün Sorumlulukları; 1.Maçın Önemi 2.Sporcular	... 1. Müsabaka Öncesi 2. Müsabaka Esnasında 3. Müsabaka Sonrası 1. Müsabaka Öncesi Antrenörün Sorumlulukları; 1.Maçın Önemi 2.Sporcular	1. Müsabaka Öncesi 2. Müsabaka Esnasında 3. Müsabaka Sonrası 1. Müsabaka Öncesi Antrenörün Sorumlulukları; 1.Maçın Önemi 2.Sporcular	1. Müsabaka Öncesi 2. Müsabaka Esnasında 3. Müsabaka Sonrası 1. Müsabaka Öncesi Antrenörün Sorumlulukları; 1.Maçın Önemi 2.Sporcular

ve rakiplerinin durumları 3.Takımın Hazırlık durum ve şartları 4.Rakibin durumu5.Müşabakanın Yapılacağı Çevresel şartlar2. Müsabaka Esnasında 1.Müşabaka esnasında antrenör bazı durumları dikkate ve kontrole alma durumundadır. 2.Antrenör teorik ve uygulama deneyimleri ile karar verme yetkisini kullanır; 3.Sporcuların Müsabaka Performansı Rakip Oyuncuların Müsabaka Performansı 4. Özellikle maça başlama aşamasında, maçın seyri esnasında ve maç sonuna doğru rakibin alacağı önlemler, pozisyonlar5.Maç hazırlığında bazı karar örnekleri; Hücum ve savunma sistemleri Savunma ve hücum taktikleri Psikolojik hazırlık Oyuncuların görevlendirilmesi Isınma yöntemleri ve süresi6. Hücum ve savunmadaki taktikleri sürdürmek ya da değiştirmek Mola zamanları Hakem kararlarına tepki round arası kullanımı Zaman ve skora göre alınacak önlemler 7. Amacın belirlenmesi Oyunculardan istenilenin belirlenmesi Zihinsel hazırlık Takımı motive etme Alınan sonuçlarla mutlu olmasını bilme Yaratıcılığın cesaretlendirilmesi	ve rakiplerinin durumları 3.Takımın Hazırlık durum ve şartları 4.Rakibin durumu5.Müşabakanın Yapılacağı Çevresel şartlar2. Müsabaka Esnasında 1.Müşabaka esnasında antrenör bazı durumları dikkate ve kontrole alma durumundadır. 2.Antrenör teorik ve uygulama deneyimleri ile karar verme yetkisini kullanır; 3.Sporcuların Müsabaka Performansı Rakip Oyuncuların Müsabaka Performansı 4. Özellikle maça başlama aşamasında, maçın seyri esnasında ve maç sonuna doğru rakibin alacağı önlemler, pozisyonlar5.Maç hazırlığında bazı karar örnekleri; Hücum ve savunma sistemleri Savunma ve hücum taktikleri Psikolojik hazırlık Oyuncuların görevlendirilmesi Isınma yöntemleri ve süresi6. Hücum ve savunmadaki taktikleri sürdürmek ya da değiştirmek Mola zamanları Hakem kararlarına tepki round arası kullanımı Zaman ve skora göre alınacak önlemler 7. Amacın belirlenmesi Oyunculardan istenilenin belirlenmesi Zihinsel hazırlık Takımı motive etme Alınan sonuçlarla mutlu olmasını bilme Yaratıcılığın cesaretlendirilmesi	ve rakiplerinin durumları 3.Takımın Hazırlık durum ve şartları 4.Rakibin durumu5.Müşabakanın Yapılacağı Çevresel şartlar2. Müsabaka Esnasında 1.Müşabaka esnasında antrenör bazı durumları dikkate ve kontrole alma durumundadır. 2.Antrenör teorik ve uygulama deneyimleri ile karar verme yetkisini kullanır; 3.Sporcuların Müsabaka Performansı Rakip Oyuncuların Müsabaka Performansı 4. Özellikle maça başlama aşamasında, maçın seyri esnasında ve maç sonuna doğru rakibin alacağı önlemler, pozisyonlar5.Maç hazırlığında bazı karar örnekleri; Hücum ve savunma sistemleri Savunma ve hücum taktikleri Psikolojik hazırlık Oyuncuların görevlendirilmesi Isınma yöntemleri ve süresi6. Hücum ve savunmadaki taktikleri sürdürmek ya da değiştirmek Mola zamanları Hakem kararlarına tepki round arası kullanımı Zaman ve skora göre alınacak önlemler 7. Amacın belirlenmesi Oyunculardan istenilenin belirlenmesi Zihinsel hazırlık Takımı motive etme Alınan sonuçlarla mutlu olmasını bilme Yaratıcılığın cesaretlendirilmesi	ve rakiplerinin durumları 3.Takımın Hazırlık durum ve şartları 4.Rakibin durumu5.Müşabakanın Yapılacağı Çevresel şartlar2. Müsabaka Esnasında 1.Müşabaka esnasında antrenör bazı durumları dikkate ve kontrole alma durumundadır. 2.Antrenör teorik ve uygulama deneyimleri ile karar verme yetkisini kullanır; 3.Sporcuların Müsabaka Performansı Rakip Oyuncuların Müsabaka Performansı 4. Özellikle maça başlama aşamasında, maçın seyri esnasında ve maç sonuna doğru rakibin alacağı önlemler, pozisyonlar5.Maç hazırlığında bazı karar örnekleri; Hücum ve savunma sistemleri Savunma ve hücum taktikleri Psikolojik hazırlık Oyuncuların görevlendirilmesi Isınma yöntemleri ve süresi6. Hücum ve savunmadaki taktikleri sürdürmek ya da değiştirmek Mola zamanları Hakem kararlarına tepki round arası kullanımı Zaman ve skora göre alınacak önlemler 7. Amacın belirlenmesi Oyunculardan istenilenin belirlenmesi Zihinsel hazırlık Takımı motive etme Alınan sonuçlarla mutlu olmasını bilme Yaratıcılığın cesaretlendirilmesi	ve rakiplerinin durumları 3.Takımın Hazırlık durum ve şartları 4.Rakibin durumu5.Müşabakanın Yapılacağı Çevresel şartlar2. Müsabaka Esnasında 1.Müşabaka esnasında antrenör bazı durumları dikkate ve kontrole alma durumundadır. 2.Antrenör teorik ve uygulama deneyimleri ile karar verme yetkisini kullanır; 3.Sporcuların Müsabaka Performansı Rakip Oyuncuların Müsabaka Performansı 4. Özellikle maça başlama aşamasında, maçın seyri esnasında ve maç sonuna doğru rakibin alacağı önlemler, pozisyonlar5.Maç hazırlığında bazı karar örnekleri; Hücum ve savunma sistemleri Savunma ve hücum taktikleri Psikolojik hazırlık Oyuncuların görevlendirilmesi Isınma yöntemleri ve süresi6. Hücum ve savunmadaki taktikleri sürdürmek ya da değiştirmek Mola zamanları Hakem kararlarına tepki round arası kullanımı Zaman ve skora göre alınacak önlemler 7. Amacın belirlenmesi Oyunculardan istenilenin belirlenmesi Zihinsel hazırlık Takımı motive etme Alınan sonuçlarla mutlu olmasını bilme Yaratıcılığın cesaretlendirilmesi	ve rakiplerinin durumları 3.Takımın Hazırlık durum ve şartları 4.Rakibin durumu5.Müşabakanın Yapılacağı Çevresel şartlar2. Müsabaka Esnasında 1.Müşabaka esnasında antrenör bazı durumları dikkate ve kontrole alma durumundadır. 2.Antrenör teorik ve uygulama deneyimleri ile karar verme yetkisini kullanır; 3.Sporcuların Müsabaka Performansı Rakip Oyuncuların Müsabaka Performansı 4. Özellikle maça başlama aşamasında, maçın seyri esnasında ve maç sonuna doğru rakibin alacağı önlemler, pozisyonlar5.Maç hazırlığında bazı karar örnekleri; Hücum ve savunma sistemleri Savunma ve hücum taktikleri Psikolojik hazırlık Oyuncuların görevlendirilmesi Isınma yöntemleri ve süresi6. Hücum ve savunmadaki taktikleri sürdürmek ya da değiştirmek Mola zamanları Hakem kararlarına tepki round arası kullanımı Zaman ve skora göre alınacak önlemler 7. Amacın belirlenmesi Oyunculardan istenilenin belirlenmesi Zihinsel hazırlık Takımı motive etme Alınan sonuçlarla mutlu olmasını bilme Yaratıcılığın cesaretlendirilmesi
--	--	--	--	--	--

	Toplantılar (konuya özgü) Genel deneyimler Ödüllendirme 8.Bazen arkadaşça antrenörlük yönetimi Takım ruhunu oluşturmak 9.Kendine güveni yaratmak İstenileni belirlemek Zihinsel çalışma Antrenör – sporcu işbirliği Sosyal etkinlikler 3. Müsabaka Sonrası Antrenör-oyuncu işbirliği Müsabaka sonrası performansın yükseltilmesi için uygulanacak yöntemlerin analizi üzerinde durulur. Doğru bir değerlendirme, gelecekteki başarıları olumlu yönde etkileyebilir.	Toplantılar (konuya özgü) Genel deneyimler Ödüllendirme 8.Bazen arkadaşça antrenörlük yönetimi Takım ruhunu oluşturmak 9.Kendine güveni yaratmak İstenileni belirlemek Zihinsel çalışma Antrenör – sporcu işbirliği Sosyal etkinlikler 3. Müsabaka Sonrası Antrenör-oyuncu işbirliği Müsabaka sonrası performansın yükseltilmesi için uygulanacak yöntemlerin analizi üzerinde durulur. Doğru bir değerlendirme, gelecekteki başarıları olumlu yönde etkileyebilir.	Toplantılar (konuya özgü) Genel deneyimler Ödüllendirme 8.Bazen arkadaşça antrenörlük yönetimi Takım ruhunu oluşturmak 9.Kendine güveni yaratmak İstenileni belirlemek Zihinsel çalışma Antrenör – sporcu işbirliği Sosyal etkinlikler 3. Müsabaka Sonrası Antrenör-oyuncu işbirliği Müsabaka sonrası performansın yükseltilmesi için uygulanacak yöntemlerin analizi üzerinde durulur. Doğru bir değerlendirme, gelecekteki başarıları olumlu yönde etkileyebilir.	Toplantılar (konuya özgü) Genel deneyimler Ödüllendirme 8.Bazen arkadaşça antrenörlük yönetimi Takım ruhunu oluşturmak 9.Kendine güveni yaratmak İstenileni belirlemek Zihinsel çalışma Antrenör – sporcu işbirliği Sosyal etkinlikler 3. Müsabaka Sonrası Antrenör-oyuncu işbirliği Müsabaka sonrası performansın yükseltilmesi için uygulanacak yöntemlerin analizi üzerinde durulur. Doğru bir değerlendirme, gelecekteki başarıları olumlu yönde etkileyebilir.	Toplantılar (konuya özgü) Genel deneyimler Ödüllendirme 8.Bazen arkadaşça antrenörlük yönetimi Takım ruhunu oluşturmak 9.Kendine güveni yaratmak İstenileni belirlemek Zihinsel çalışma Antrenör – sporcu işbirliği Sosyal etkinlikler 3. Müsabaka Sonrası Antrenör-oyuncu işbirliği Müsabaka sonrası performansın yükseltilmesi için uygulanacak yöntemlerin analizi üzerinde durulur. Doğru bir değerlendirme, gelecekteki başarıları olumlu yönde etkileyebilir.
	2 Saat	2 Saat	2 Saat	4 Saat	4 Saat
TAEKWONDO ANTRENÖRLÜK UYGULAMASINDA YENİ ARAYIŞ VE GELİŞMELER			Taekwondo ilgili yeni antrenörlük uygulamalarında çağdaş spor bilimcilerin, başarılı antrenör ve sporcuların yeni antrenman metod ve programlamalarında yeni gelişmeler ve arayışları, Yeni antrenman yöntemleri ve metodlarıyla daha başarılı olabilme çabaları Dünyada uygulanan antrenman çeşitleri hakkında uygulamalar ve yeni antrenman yöntemleri	Taekwondo ilgili yeni antrenörlük uygulamalarında çağdaş spor bilimcilerin, başarılı antrenör ve sporcuların yeni antrenman metod ve programlamalarında yeni gelişmeler ve arayışları, Yeni antrenman yöntemleri ve metodlarıyla daha başarılı olabilme çabaları Dünyada uygulanan antrenman çeşitleri hakkında uygulamalar ve yeni antrenman yöntemleri	Taekwondo ilgili yeni antrenörlük uygulamalarında çağdaş spor bilimcilerin, başarılı antrenör ve sporcuların yeni antrenman metod ve programlamalarında yeni gelişmeler ve arayışları, Yeni antrenman yöntemleri ve metodlarıyla daha başarılı olabilme çabaları Dünyada uygulanan antrenman çeşitleri hakkında uygulamalar ve yeni antrenman yöntemleri
			2 Saat	4 Saat	4 Saat

ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ	• Taekwondocuların fiziksel özellikleri • Taekwondo maçının hareket ve fizyolojik analizi • Taekwondo'da ısınma • Taekwondo'da dayanıklılık ve taekwondocuların dayanıklılık özellikleri • Taekwondo'da aerobik dayanıklılık antrenmanı • Bireysel Savunma Bireysel savunmanın temel ilkeleri • Taekwondo maçında hücum edene karşı savunma • Taekwondo maçında kuvvetin görünümü ve taekwondocuların kuvvet seviyesi • Taekwondo kuvvet testleri • Taekwondo anatomik adaptasyon kuvvet safha • Taekwondo'da maksimal kuvvet safhası • Taekwondo'da güç ve fonksiyonel kuvvet safhası • Taekwondo antrenman sonrası toparlanma egzersizleri 8 Saat	• Taekwondocuların fiziksel özellikleri • Taekwondo maçının hareket ve fizyolojik analizi • Taekwondo'da ısınma • Taekwondo'da dayanıklılık ve taekwondocuların dayanıklılık özellikleri • Taekwondo'da aerobik dayanıklılık antrenmanı • Bireysel Savunma Bireysel savunmanın temel ilkeleri • Taekwondo maçında hücum edene karşı savunma • Taekwondo maçında kuvvetin görünümü ve taekwondocuların kuvvet seviyesi • Taekwondo kuvvet testleri • Taekwondo anatomik adaptasyon kuvvet safha • Taekwondo'da maksimal kuvvet safhası • Taekwondo'da güç ve fonksiyonel kuvvet safhası • Taekwondo antrenman sonrası toparlanma egzersizleri 12 Saat	• Taekwondocuların fiziksel özellikleri • Taekwondo maçının hareket ve fizyolojik analizi • Taekwondo'da ısınma • Taekwondo'da dayanıklılık ve taekwondocuların dayanıklılık özellikleri • Taekwondo'da aerobik dayanıklılık antrenmanı • Bireysel Savunma Bireysel savunmanın temel ilkeleri • Taekwondo maçında hücum edene karşı savunma • Taekwondo maçında kuvvetin görünümü ve taekwondocuların kuvvet seviyesi • Taekwondo kuvvet testleri • Taekwondo anatomik adaptasyon kuvvet safha • Taekwondo'da maksimal kuvvet safhası • Taekwondo'da güç ve fonksiyonel kuvvet safhası • Taekwondo antrenman sonrası toparlanma egzersizleri 12 Saat	• Taekwondocuların fiziksel özellikleri • Taekwondo maçının hareket ve fizyolojik analizi • Taekwondo'da ısınma • Taekwondo'da dayanıklılık ve taekwondocuların dayanıklılık özellikleri • Taekwondo'da aerobik dayanıklılık antrenmanı • Bireysel Savunma Bireysel savunmanın temel ilkeleri • Taekwondo maçında hücum edene karşı savunma • Taekwondo maçında kuvvetin görünümü ve taekwondocuların kuvvet seviyesi • Taekwondo kuvvet testleri • Taekwondo anatomik adaptasyon kuvvet safha • Taekwondo'da maksimal kuvvet safhası • Taekwondo'da güç ve fonksiyonel kuvvet safhası • Taekwondo antrenman sonrası toparlanma egzersizleri 12 Saat	• Taekwondocuların fiziksel özellikleri • Taekwondo maçının hareket ve fizyolojik analizi • Taekwondo'da ısınma • Taekwondo'da dayanıklılık ve taekwondocuların dayanıklılık özellikleri • Taekwondo'da aerobik dayanıklılık antrenmanı • Bireysel Savunma Bireysel savunmanın temel ilkeleri • Taekwondo maçında hücum edene karşı savunma • Taekwondo maçında kuvvetin görünümü ve taekwondocuların kuvvet seviyesi • Taekwondo kuvvet testleri • Taekwondo anatomik adaptasyon kuvvet safha • Taekwondo'da maksimal kuvvet safhası • Taekwondo'da güç ve fonksiyonel kuvvet safhası • Taekwondo antrenman sonrası toparlanma egzersizleri 12 Saat
SPOR DALI GÖZLEM VE DEĞERLENDİRME	• Subjektif gözlem • Yazılı Gözlem • Teknik araçlarla yapılan gözlem • Grafik yoluyla gözlem • Sporda analiz yoluyla meydana gelen sorunlar • Gözlem ve analiz sonuçlarının değerlendirilmesi 2 Saat	• Subjektif gözlem • Yazılı Gözlem • Teknik araçlarla yapılan gözlem • Grafik yoluyla gözlem • Sporda analiz yoluyla meydana gelen sorunlar • Gözlem ve analiz sonuçlarının değerlendirilmesi 2 Saat	• Subjektif gözlem • Yazılı Gözlem • Teknik araçlarla yapılan gözlem • Grafik yoluyla gözlem • Sporda analiz yoluyla meydana gelen sorunlar • Gözlem ve analiz sonuçlarının değerlendirilmesi 2 Saat	• Subjektif gözlem • Yazılı Gözlem • Teknik araçlarla yapılan gözlem • Grafik yoluyla gözlem • Sporda analiz yoluyla meydana gelen sorunlar • Gözlem ve analiz sonuçlarının değerlendirilmesi 4 Saat	• Subjektif gözlem • Yazılı Gözlem • Teknik araçlarla yapılan gözlem • Grafik yoluyla gözlem • Sporda analiz yoluyla meydana gelen sorunlar • Gözlem ve analiz sonuçlarının değerlendirilmesi 4 Saat

TAEKWONDO OYUN KURALLARI	• Müsabaka Alanı • Müsabaka Alanı Sınırlarının Belirlenmesi • Müsabıklar • Sıkletler • Müsabaka Metotları ve Sınıflandırılması • Müsabakaların Süresi • Kura Çekimi • Tartı • Müsabaka Kuralları • İzin Verilen Teknikler ve Alanlar • Geçerli Puanlar • Puanlama ve Puanların İlanı • Yasaklanmış Hareketler ve Cezaları • Üstünlük Kararı • Kararlar • Knock-Down • Knock-Down Durumunda Takip Edilecek Kurallar • Müsabakaya Ara Verme Kuralları • Hakemler • Kayıt Yapan Görevli • Hakemlik Yapacak Görevlilerin Atanması • İtiraz Kurulu ve Yaptırımlar • Diğer Hususlar • Yürürlük • Yürütme 4 Saat	• Müsabaka Alanı • Müsabaka Alanı Sınırlarının Belirlenmesi • Müsabıklar • Sıkletler • Müsabaka Metotları ve Sınıflandırılması • Müsabakaların Süresi • Kura Çekimi • Tartı • Müsabaka Kuralları • İzin Verilen Teknikler ve Alanlar • Geçerli Puanlar • Puanlama ve Puanların İlanı • Yasaklanmış Hareketler ve Cezaları • Üstünlük Kararı • Kararlar • Knock-Down • Knock-Down Durumunda Takip Edilecek Kurallar • Müsabakaya Ara Verme Kuralları • Hakemler • Kayıt Yapan Görevli • Hakemlik Yapacak Görevlilerin Atanması • İtiraz Kurulu ve Yaptırımlar • Diğer Hususlar • Yürürlük • Yürütme 4 Saat	• Müsabaka Alanı • Müsabaka Alanı Sınırlarının Belirlenmesi • Müsabıklar • Sıkletler • Müsabaka Metotları ve Sınıflandırılması • Müsabakaların Süresi • Kura Çekimi • Tartı • Müsabaka Kuralları • İzin Verilen Teknikler ve Alanlar • Geçerli Puanlar • Puanlama ve Puanların İlanı • Yasaklanmış Hareketler ve Cezaları • Üstünlük Kararı • Kararlar • Knock-Down • Knock-Down Durumunda Takip Edilecek Kurallar • Müsabakaya Ara Verme Kuralları • Hakemler • Kayıt Yapan Görevli • Hakemlik Yapacak Görevlilerin Atanması • İtiraz Kurulu ve Yaptırımlar • Diğer Hususlar • Yürürlük • Yürütme 4 Saat	• Müsabaka Alanı • Müsabaka Alanı Sınırlarının Belirlenmesi • Müsabıklar • Sıkletler • Müsabaka Metotları ve Sınıflandırılması • Müsabakaların Süresi • Kura Çekimi • Tartı • Müsabaka Kuralları • İzin Verilen Teknikler ve Alanlar • Geçerli Puanlar • Puanlama ve Puanların İlanı • Yasaklanmış Hareketler ve Cezaları • Üstünlük Kararı • Kararlar • Knock-Down • Knock-Down Durumunda Takip Edilecek Kurallar • Müsabakaya Ara Verme Kuralları • Hakemler • Kayıt Yapan Görevli • Hakemlik Yapacak Görevlilerin Atanması • İtiraz Kurulu ve Yaptırımlar • Diğer Hususlar • Yürürlük • Yürütme 4 Saat	• Müsabaka Alanı • Müsabaka Alanı Sınırlarının Belirlenmesi • Müsabıklar • Sıkletler • Müsabaka Metotları ve Sınıflandırılması • Müsabakaların Süresi • Kura Çekimi • Tartı • Müsabaka Kuralları • İzin Verilen Teknikler ve Alanlar • Geçerli Puanlar • Puanlama ve Puanların İlanı • Yasaklanmış Hareketler ve Cezaları • Üstünlük Kararı • Kararlar • Knock-Down • Knock-Down Durumunda Takip Edilecek Kurallar • Müsabakaya Ara Verme Kuralları • Hakemler • Kayıt Yapan Görevli • Hakemlik Yapacak Görevlilerin Atanması • İtiraz Kurulu ve Yaptırımlar • Diğer Hususlar • Yürürlük • Yürütme 4 Saat
SPOR DALI TEKNİK TAKTİK KYORUGİ	Isınmalar hakkında bilgi Germe, Esneme hakkında bilgi Antrenman içerisinde uygulanacak teknikler Step ve Çeşitlerinin çalıştırılması	Isınmalar hakkında bilgi Germe, Esneme hakkında bilgi Antrenman içerisinde uygulanacak teknikler Step ve Çeşitlerinin çalıştırılması Dünyada en son yapılan	Isınmalar hakkında bilgi Germe, Esneme hakkında bilgi Antrenman içerisinde uygulanacak teknikler Step ve Çeşitlerinin çalıştırılması Dünyada en son yapılan	Isınmalar hakkında bilgi Germe, Esneme hakkında bilgi Antrenman içerisinde uygulanacak teknikler Step ve Çeşitlerinin çalıştırılması Dünyada en son yapılan	Isınmalar hakkında bilgi Germe, Esneme hakkında bilgi Antrenman içerisinde uygulanacak teknikler Step ve Çeşitlerinin çalıştırılması Dünyada en son yapılan

	Dünyada en son yapılan Teknik ve Taktiksel çalışmaların uygulanması ve teorik olarak yapılması ve uygulanması Müsabakalar içerisinde yapılması gereken taktiksel uygulamaların bilgilendirilmesi Do Prensibi 12 Saat	Teknik ve Taktiksel çalışmaların uygulanması ve teorik olarak yapılması ve uygulanması Müsabakalar içerisinde yapılması gereken taktiksel uygulamaların bilgilendirilmesi Do Prensibi 12 Saat	Teknik ve Taktiksel çalışmaların uygulanması ve teorik olarak yapılması ve uygulanması Müsabakalar içerisinde yapılması gereken taktiksel uygulamaların bilgilendirilmesi Do Prensibi 12 Saat	Teknik ve Taktiksel çalışmaların uygulanması ve teorik olarak yapılması ve uygulanması Müsabakalar içerisinde yapılması gereken taktiksel uygulamaların bilgilendirilmesi Do Prensibi 12 Saat	Teknik ve Taktiksel çalışmaların uygulanması ve teorik olarak yapılması ve uygulanması Müsabakalar içerisinde yapılması gereken taktiksel uygulamaların bilgilendirilmesi Do Prensibi 12 Saat
SPOR DALI TEKNİK TAKTİK POOMSE	Temel Teknikler Ayak Duruşlar Ayak Vuruş Teknikleri Poomsenin içerisinde olan kural değişiklikleri Türkiye ve Uluslararası Poomse de Uygulamalar 12 Saat	Temel Teknikler Ayak Duruşlar Ayak Vuruş Teknikleri Poomsenin içerisinde olan kural değişiklikleri Türkiye ve Uluslararası Poomse de Uygulamalar 12 Saat	Temel Teknikler Ayak Duruşlar Ayak Vuruş Teknikleri Poomsenin içerisinde olan kural değişiklikleri Türkiye ve Uluslararası Poomse de Uygulamalar 12 Saat	Temel Teknikler Ayak Duruşlar Ayak Vuruş Teknikleri Poomsenin içerisinde olan kural değişiklikleri Türkiye ve Uluslararası Poomse de Uygulamalar 12 Saat	Temel Teknikler Ayak Duruşlar Ayak Vuruş Teknikleri Poomsenin içerisinde olan kural değişiklikleri Türkiye ve Uluslararası Poomse de Uygulamalar 12 Saat
ÜST DÜZEY TEKNİK ANTRENMAN	Üst Düzey Teknik Antrenman Teorisi Üst Düzey Teknik Antrenman Metotları Üst Düzey Teknik Antrenman Planlaması ve Anlayışı Üst Düzey Teknik Antrenman Programları ve Yöntemleri Üst Düzey Teknik Antrenman Örneklemeleri 8 Saat	Üst Düzey Teknik Antrenman Teorisi Üst Düzey Teknik Antrenman Metotları Üst Düzey Teknik Antrenman Planlaması ve Anlayışı Üst Düzey Teknik Antrenman Programları ve Yöntemleri Üst Düzey Teknik Antrenman Örneklemeleri 8 Saat	Üst Düzey Teknik Antrenman Teorisi Üst Düzey Teknik Antrenman Metotları Üst Düzey Teknik Antrenman Planlaması ve Anlayışı Üst Düzey Teknik Antrenman Programları ve Yöntemleri Üst Düzey Teknik Antrenman Örneklemeleri 8 Saat	Üst Düzey Teknik Antrenman Teorisi Üst Düzey Teknik Antrenman Metotları Üst Düzey Teknik Antrenman Planlaması ve Anlayışı Üst Düzey Teknik Antrenman Programları ve Yöntemleri Üst Düzey Teknik Antrenman Örneklemeleri 8 Saat	Üst Düzey Teknik Antrenman Teorisi Üst Düzey Teknik Antrenman Metotları Üst Düzey Teknik Antrenman Planlaması ve Anlayışı Üst Düzey Teknik Antrenman Programları ve Yöntemleri Üst Düzey Teknik Antrenman Örneklemeleri 10 Saat

ÜST DÜZEY TAKTİK ANTRENMAN		Üst Düzey Taktik Antrenman Teorisi Üst Düzey Taktik Antrenman Metotları Üst Düzey Taktik Antrenman Planlaması ve Anlayışı Üst Düzey Taktik Antrenman Programları ve Yöntemleri Üst Düzey Taktik Antrenman Örneklemeleri 8 Saat	Üst Düzey Taktik Antrenman Teorisi Üst Düzey Taktik Antrenman Metotları Üst Düzey Taktik Antrenman Planlaması ve Anlayışı Üst Düzey Taktik Antrenman Programları ve Yöntemleri Üst Düzey Taktik Antrenman Örneklemeleri 8 Saat	Üst Düzey Taktik Antrenman Teorisi Üst Düzey Taktik Antrenman Metotları Üst Düzey Taktik Antrenman Planlaması ve Anlayışı Üst Düzey Taktik Antrenman Programları ve Yöntemleri Üst Düzey Taktik Antrenman Örneklemeleri 10 Saat	Üst Düzey Taktik Antrenman Teorisi Üst Düzey Taktik Antrenman Metotları Üst Düzey Taktik Antrenman Planlaması ve Anlayışı Üst Düzey Taktik Antrenman Programları ve Yöntemleri Üst Düzey Taktik Antrenman Örneklemeleri 10 Saat
TAEKWONDO DA DO PRENSİBİ, SPOR KÜLTÜRÜ, FAİR PLAY VE SPOR ETİĞİ	• Spor • Amatörlük • Profesyonellik • Fair Play • Ahlak Ve Etik • Oyun Kuralları Ve Ahlak • Spor Katılımcıları Ve Fair Play • Sporcu - Fair Play İlişkisi • Centilmenlik Andı • Antrenör - Fair Play İlişkisi • Hakem - Fair Play İlişkisi • Naso • Medya – Fair Play İlişkisi • Kulüp Yönetimi – Fair Play İlişkisi • Beden Eğitimi Öğretmeni – Fair Play İlişkisi • Spor Federasyonları – Fair Play İlişkisi 2 Saat	• Spor • Amatörlük • Profesyonellik • Fair Play • Ahlak Ve Etik • Oyun Kuralları Ve Ahlak • Spor Katılımcıları Ve Fair Play • Sporcu - Fair Play İlişkisi • Centilmenlik Andı • Antrenör - Fair Play İlişkisi • Hakem - Fair Play İlişkisi • Naso • Medya – Fair Play İlişkisi • Kulüp Yönetimi – Fair Play İlişkisi • Beden Eğitimi Öğretmeni – Fair Play İlişkisi • Spor Federasyonları – Fair Play İlişkisi 2 Saat	• Spor • Amatörlük • Profesyonellik • Fair Play • Ahlak Ve Etik • Oyun Kuralları Ve Ahlak • Spor Katılımcıları Ve Fair Play • Sporcu - Fair Play İlişkisi • Centilmenlik Andı • Antrenör - Fair Play İlişkisi • Hakem - Fair Play İlişkisi • Naso • Medya – Fair Play İlişkisi • Kulüp Yönetimi – Fair Play İlişkisi • Beden Eğitimi Öğretmeni – Fair Play İlişkisi • Spor Federasyonları – Fair Play İlişkisi 2 Saat	• Spor • Amatörlük • Profesyonellik • Fair Play • Ahlak Ve Etik • Oyun Kuralları Ve Ahlak • Spor Katılımcıları Ve Fair Play • Sporcu - Fair Play İlişkisi • Centilmenlik Andı • Antrenör - Fair Play İlişkisi • Hakem - Fair Play İlişkisi • Naso • Medya – Fair Play İlişkisi • Kulüp Yönetimi – Fair Play İlişkisi • Beden Eğitimi Öğretmeni – Fair Play İlişkisi • Spor Federasyonları – Fair Play İlişkisi 2 Saat	• Spor • Amatörlük • Profesyonellik • Fair Play • Ahlak Ve Etik • Oyun Kuralları Ve Ahlak • Spor Katılımcıları Ve Fair Play • Sporcu - Fair Play İlişkisi • Centilmenlik Andı • Antrenör - Fair Play İlişkisi • Hakem - Fair Play İlişkisi • Naso • Medya – Fair Play İlişkisi • Kulüp Yönetimi – Fair Play İlişkisi • Beden Eğitimi Öğretmeni – Fair Play İlişkisi • Spor Federasyonları – Fair Play İlişkisi 2 Saat
	• İl ve ilçe spor güvenlik kurullarının oluşturulması • Müsabaka ve seyir alanlarının güvenlik ve düzenine ilişkin tedbirler	• İl ve ilçe spor güvenlik kurullarının oluşturulması • Müsabaka ve seyir alanlarının güvenlik ve düzenine ilişkin tedbirler	• İl ve ilçe spor güvenlik kurullarının oluşturulması • Müsabaka ve seyir alanlarının güvenlik ve düzenine ilişkin tedbirler	• İl ve ilçe spor güvenlik kurullarının oluşturulması • Müsabaka ve seyir alanlarının güvenlik ve düzenine ilişkin tedbirler	• İl ve ilçe spor güvenlik kurullarının oluşturulması • Müsabaka ve seyir alanlarının güvenlik ve düzenine ilişkin tedbirler

TAEKWONDO DA ŞİDDETİN VE DÜZENSİZLİĞİ N ÖNLENMESİ	• Müsabaka, antrenman ve seyir alanlarının güvenliği • Müsabaka güvenliği • Taraftar derneklerinin yükümlülükleri • Taraftardan sorumlu kulüp temsilcisi • Seyir güvenliğinin sağlanması • Yasak Fiiller ve Ceza Hükümleri • Şike ve teşvik primi • Yasak maddeler • Spor alanlarına yasak madde sokulması ve müsabaka düzeninin bozulması(• Tehdit veya hakaret içeren tezahüra • Yasak alanlara girme • Spor alanlarında taşkınlık yapılması ve tesislere zarar verilmesi • Suçun ağırlaştırıcı unsuru ve hak yoksunluğu • Seyirden yasaklanma • Federasyonların yaptırım uygulama yetkisi • Hakemler, gözlemciler , saha komiserleri ve temsilciler • Yükümlülüklerin yerine getirilmemesi • Şiddete neden olabilecek açıklamalar • Yargılama ve usul hükümleri • Yönetmelik • Yürürlükten kaldırılan hükümler • Geçiş hükümleri 2 Saat	• Müsabaka, antrenman ve seyir alanlarının güvenliği • Müsabaka güvenliği • Taraftar derneklerinin yükümlülükleri • Taraftardan sorumlu kulüp temsilcisi • Seyir güvenliğinin sağlanması • Yasak Fiiller ve Ceza Hükümleri • Şike ve teşvik primi • Yasak maddeler • Spor alanlarına yasak madde sokulması ve müsabaka düzeninin bozulması(• Tehdit veya hakaret içeren tezahüra • Yasak alanlara girme • Spor alanlarında taşkınlık yapılması ve tesislere zarar verilmesi • Suçun ağırlaştırıcı unsuru ve hak yoksunluğu • Seyirden yasaklanma • Federasyonların yaptırım uygulama yetkisi • Hakemler, gözlemciler , saha komiserleri ve temsilciler • Yükümlülüklerin yerine getirilmemesi • Şiddete neden olabilecek açıklamalar • Yargılama ve usul hükümleri • Yönetmelik • Yürürlükten kaldırılan hükümler • Geçiş hükümleri 2 Saat	• Müsabaka, antrenman ve seyir alanlarının güvenliği • Müsabaka güvenliği • Taraftar derneklerinin yükümlülükleri • Taraftardan sorumlu kulüp temsilcisi • Seyir güvenliğinin sağlanması • Yasak Fiiller ve Ceza Hükümleri • Şike ve teşvik primi • Yasak maddeler • Spor alanlarına yasak madde sokulması ve müsabaka düzeninin bozulması(• Tehdit veya hakaret içeren tezahüra • Yasak alanlara girme • Spor alanlarında taşkınlık yapılması ve tesislere zarar verilmesi • Suçun ağırlaştırıcı unsuru ve hak yoksunluğu • Seyirden yasaklanma • Federasyonların yaptırım uygulama yetkisi • Hakemler, gözlemciler , saha komiserleri ve temsilciler • Yükümlülüklerin yerine getirilmemesi • Şiddete neden olabilecek açıklamalar • Yargılama ve usul hükümleri • Yönetmelik • Yürürlükten kaldırılan hükümler • Geçiş hükümleri 2 Saat	• Müsabaka, antrenman ve seyir alanlarının güvenliği • Müsabaka güvenliği • Taraftar derneklerinin yükümlülükleri • Taraftardan sorumlu kulüp temsilcisi • Seyir güvenliğinin sağlanması • Yasak Fiiller ve Ceza Hükümleri • Şike ve teşvik primi • Yasak maddeler • Spor alanlarına yasak madde sokulması ve müsabaka düzeninin bozulması(• Tehdit veya hakaret içeren tezahüra • Yasak alanlara girme • Spor alanlarında taşkınlık yapılması ve tesislere zarar verilmesi • Suçun ağırlaştırıcı unsuru ve hak yoksunluğu • Seyirden yasaklanma • Federasyonların yaptırım uygulama yetkisi • Hakemler, gözlemciler , saha komiserleri ve temsilciler • Yükümlülüklerin yerine getirilmemesi • Şiddete neden olabilecek açıklamalar • Yargılama ve usul hükümleri • Yönetmelik • Yürürlükten kaldırılan hükümler • Geçiş hükümleri 2 Saat	• Müsabaka, antrenman ve seyir alanlarının güvenliği • Müsabaka güvenliği • Taraftar derneklerinin yükümlülükleri • Taraftardan sorumlu kulüp temsilcisi • Seyir güvenliğinin sağlanması • Yasak Fiiller ve Ceza Hükümleri • Şike ve teşvik primi • Yasak maddeler • Spor alanlarına yasak madde sokulması ve müsabaka düzeninin bozulması(• Tehdit veya hakaret içeren tezahüra • Yasak alanlara girme • Spor alanlarında taşkınlık yapılması ve tesislere zarar verilmesi • Suçun ağırlaştırıcı unsuru ve hak yoksunluğu • Seyirden yasaklanma • Federasyonların yaptırım uygulama yetkisi • Hakemler, gözlemciler , saha komiserleri ve temsilciler • Yükümlülüklerin yerine getirilmemesi • Şiddete neden olabilecek açıklamalar • Yargılama ve usul hükümleri • Yönetmelik • Yürürlükten kaldırılan hükümler • Geçiş hükümleri 2 Saat
---	--	--	--	--	--

SPORCU VE ANTRENÖR İLETİŞİMİ	• İletişim nedir? İletişim türleri nelerdir? • İletişim sürecinin öğeleri ve özellikleri • Öğretimde iletişim sürecine ilişkin temel kavramlar ve ilkeler • Öğrenme-öğretme sürecinde iletişim nasıldır? • İletişim düzeyleri • İletişim ve algılama • Sözlü iletişim • Etkili iletişimin engelleri • Etkili dinleme ve empati • Sözsüz iletişim • Sınıfta çatışma 2 Saat	• İletişim nedir? İletişim türleri nelerdir? • İletişim sürecinin öğeleri ve özellikleri • Öğretimde iletişim sürecine ilişkin temel kavramlar ve ilkeler • Öğrenme-öğretme sürecinde iletişim nasıldır? • İletişim düzeyleri • İletişim ve algılama • Sözlü iletişim • Etkili iletişimin engelleri • Etkili dinleme ve empati • Sözsüz iletişim • Sınıfta çatışma 2 Saat	• İletişim nedir? İletişim türleri nelerdir? • İletişim sürecinin öğeleri ve özellikleri • Öğretimde iletişim sürecine ilişkin temel kavramlar ve ilkeler • Öğrenme-öğretme sürecinde iletişim nasıldır? • İletişim düzeyleri • İletişim ve algılama • Sözlü iletişim • Etkili iletişimin engelleri • Etkili dinleme ve empati • Sözsüz iletişim • Sınıfta çatışma 2 Saat	• İletişim nedir? İletişim türleri nelerdir? • İletişim sürecinin öğeleri ve özellikleri • Öğretimde iletişim sürecine ilişkin temel kavramlar ve ilkeler • Öğrenme-öğretme sürecinde iletişim nasıldır? • İletişim düzeyleri • İletişim ve algılama • Sözlü iletişim • Etkili iletişimin engelleri • Etkili dinleme ve empati • Sözsüz iletişim • Sınıfta çatışma 2 Saat	• İletişim nedir? İletişim türleri nelerdir? • İletişim sürecinin öğeleri ve özellikleri • Öğretimde iletişim sürecine ilişkin temel kavramlar ve ilkeler • Öğrenme-öğretme sürecinde iletişim nasıldır? • İletişim düzeyleri • İletişim ve algılama • Sözlü iletişim • Etkili iletişimin engelleri • Etkili dinleme ve empati • Sözsüz iletişim • Sınıfta çatışma 2 Saat
MÜSABAKA ESNASINDA İLK YARDIM	• İlk yardım nedir, temel kavramlar, acil yardım servisleri. • Vücut sistemleri, acil durum planı. • Solunum ve dolaşım problemleri, kalp masajı • Kalp masajı • Hava yolu tıkanmaları • Kanamalar, şok, yumuşak doku yaralanmaları. • Göz, yüz, gırtlak, göğüs ve karın yaralanmaları • İskelet, kas, eklem ve omurga yaralanmaları • Nörolojik, diabetik acil durumlar ve allerjik reaksiyonlar, zehirlenmeler • Hasta taşıma teknikleri. 2 Saat	• İlk yardım nedir, temel kavramlar, acil yardım servisleri. • Vücut sistemleri, acil durum planı. • Solunum ve dolaşım problemleri, kalp masajı • Kalp masajı • Hava yolu tıkanmaları • Kanamalar, şok, yumuşak doku yaralanmaları. • Göz, yüz, gırtlak, göğüs ve karın yaralanmaları • İskelet, kas, eklem ve omurga yaralanmaları • Nörolojik, diabetik acil durumlar ve allerjik reaksiyonlar, zehirlenmeler • Hasta taşıma teknikleri. 2 Saat	• İlk yardım nedir, temel kavramlar, acil yardım servisleri. • Vücut sistemleri, acil durum planı. • Solunum ve dolaşım problemleri, kalp masajı • Kalp masajı • Hava yolu tıkanmaları • Kanamalar, şok, yumuşak doku yaralanmaları. • Göz, yüz, gırtlak, göğüs ve karın yaralanmaları • İskelet, kas, eklem ve omurga yaralanmaları • Nörolojik, diabetik acil durumlar ve allerjik reaksiyonlar, zehirlenmeler • Hasta taşıma teknikleri. 2 Saat	• İlk yardım nedir, temel kavramlar, acil yardım servisleri. • Vücut sistemleri, acil durum planı. • Solunum ve dolaşım problemleri, kalp masajı • Kalp masajı • Hava yolu tıkanmaları • Kanamalar, şok, yumuşak doku yaralanmaları. • Göz, yüz, gırtlak, göğüs ve karın yaralanmaları • İskelet, kas, eklem ve omurga yaralanmaları • Nörolojik, diabetik acil durumlar ve allerjik reaksiyonlar, zehirlenmeler • Hasta taşıma teknikleri. 2 Saat	• İlk yardım nedir, temel kavramlar, acil yardım servisleri. • Vücut sistemleri, acil durum planı. • Solunum ve dolaşım problemleri, kalp masajı • Kalp masajı • Hava yolu tıkanmaları • Kanamalar, şok, yumuşak doku yaralanmaları. • Göz, yüz, gırtlak, göğüs ve karın yaralanmaları • İskelet, kas, eklem ve omurga yaralanmaları • Nörolojik, diabetik acil durumlar ve allerjik reaksiyonlar, zehirlenmeler • Hasta taşıma teknikleri. 2 Saat

**DOPİNG
YAPMAK VE
UYUŞTURUCU
BAĞIMLILIĞINI
N ZARARLARI**

- Beslenme ve sporcu beslenmesi genel prensipler
- Ergojenik yardımcımlar, kullanım amaçlar, beklenen olumlu etkiler, sınıflandırılması; mekanik ve biyomekanik yardımlar
- Farmakolojik yardımlar (anfetaminler, anabolik steroidler, beta blokerler, analjezik enjeksiyon, diüretikler, peptid hormonları ve analogları, alkol, kortikostreoidler
- Fizyolojik yardımlar (kan dopingi, eritropoietin, yüksek irtifa, fosfat tuzları, sodyum bikarbonat tuzları); psikolojik yardım
- Beslenme ile ilgili ergojenik yardımlar (Karbonhidratlar, vücuttaki işlevleri, sınıflandırılması; Kas glikojen yüklenmesi, yöntemleri, yararları ve sakıncaları)
- Müsabaka öncesi fazla miktarda glikoz alımı; aktivite sırasında su ve şeker takviyesi; karbonhidrat alımının düzenlenmesi
- Proteinler ve yağlar, vücuttaki işlevleri, alım miktar ve zamanları
- Vitaminler; günlük vitamin ve mineral ihtiyacı, B6, B12, biotin, Folik asit, C, E vitamini, mineraller, demir, kalsiyum, sodyum, potasyum, çinko
- Su, sporcu içecekleri, sıvı gereksinimi, alkali tuzlar, karnitin (fonksiyonu, alım

- Beslenme ve sporcu beslenmesi genel prensipler
- Ergojenik yardımcımlar, kullanım amaçlar, beklenen olumlu etkiler, sınıflandırılması; mekanik ve biyomekanik yardımlar
- Farmakolojik yardımlar (anfetaminler, anabolik steroidler, beta blokerler, analjezik enjeksiyon, diüretikler, peptid hormonları ve analogları, alkol, kortikostreoidler
- Fizyolojik yardımlar (kan dopingi, eritropoietin, yüksek irtifa, fosfat tuzları, sodyum bikarbonat tuzları); psikolojik yardım
- Beslenme ile ilgili ergojenik yardımlar (Karbonhidratlar, vücuttaki işlevleri, sınıflandırılması; Kas glikojen yüklenmesi, yöntemleri, yararları ve sakıncaları)
- Müsabaka öncesi fazla miktarda glikoz alımı; aktivite sırasında su ve şeker takviyesi; karbonhidrat alımının düzenlenmesi
- Proteinler ve yağlar, vücuttaki işlevleri, alım miktar ve zamanları
- Vitaminler; günlük vitamin ve mineral ihtiyacı, B6, B12, biotin, Folik asit, C, E vitamini, mineraller, demir, kalsiyum, sodyum, potasyum, çinko
- Su, sporcu içecekleri, sıvı gereksinimi, alkali tuzlar, karnitin (fonksiyonu, alım

- Beslenme ve sporcu beslenmesi genel prensipler
- Ergojenik yardımcımlar, kullanım amaçlar, beklenen olumlu etkiler, sınıflandırılması; mekanik ve biyomekanik yardımlar
- Farmakolojik yardımlar (anfetaminler, anabolik steroidler, beta blokerler, analjezik enjeksiyon, diüretikler, peptid hormonları ve analogları, alkol, kortikostreoidler
- Fizyolojik yardımlar (kan dopingi, eritropoietin, yüksek irtifa, fosfat tuzları, sodyum bikarbonat tuzları); psikolojik yardım
- Beslenme ile ilgili ergojenik yardımlar (Karbonhidratlar, vücuttaki işlevleri, sınıflandırılması; Kas glikojen yüklenmesi, yöntemleri, yararları ve sakıncaları)
- Müsabaka öncesi fazla miktarda glikoz alımı; aktivite sırasında su ve şeker takviyesi; karbonhidrat alımının düzenlenmesi
- Proteinler ve yağlar, vücuttaki işlevleri, alım miktar ve zamanları
- Vitaminler; günlük vitamin ve mineral ihtiyacı, B6, B12, biotin, Folik asit, C, E vitamini, mineraller, demir, kalsiyum, sodyum, potasyum, çinko
- Su, sporcu içecekleri, sıvı gereksinimi, alkali tuzlar, karnitin (fonksiyonu, alım

- Beslenme ve sporcu beslenmesi genel prensipler
- Ergojenik yardımcımlar, kullanım amaçlar, beklenen olumlu etkiler, sınıflandırılması; mekanik ve biyomekanik yardımlar
- Farmakolojik yardımlar (anfetaminler, anabolik steroidler, beta blokerler, analjezik enjeksiyon, diüretikler, peptid hormonları ve analogları, alkol, kortikostreoidler
- Fizyolojik yardımlar (kan dopingi, eritropoietin, yüksek irtifa, fosfat tuzları, sodyum bikarbonat tuzları); psikolojik yardım
- Beslenme ile ilgili ergojenik yardımlar (Karbonhidratlar, vücuttaki işlevleri, sınıflandırılması; Kas glikojen yüklenmesi, yöntemleri, yararları ve sakıncaları)
- Müsabaka öncesi fazla miktarda glikoz alımı; aktivite sırasında su ve şeker takviyesi; karbonhidrat alımının düzenlenmesi
- Proteinler ve yağlar, vücuttaki işlevleri, alım miktar ve zamanları
- Vitaminler; günlük vitamin ve mineral ihtiyacı, B6, B12, biotin, Folik asit, C, E vitamini, mineraller, demir, kalsiyum, sodyum, potasyum, çinko
- Su, sporcu içecekleri, sıvı gereksinimi, alkali tuzlar, karnitin (fonksiyonu, alım

- Beslenme ve sporcu beslenmesi genel prensipler
- Ergojenik yardımcımlar, kullanım amaçlar, beklenen olumlu etkiler, sınıflandırılması; mekanik ve biyomekanik yardımlar
- Farmakolojik yardımlar (anfetaminler, anabolik steroidler, beta blokerler, analjezik enjeksiyon, diüretikler, peptid hormonları ve analogları, alkol, kortikostreoidler
- Fizyolojik yardımlar (kan dopingi, eritropoietin, yüksek irtifa, fosfat tuzları, sodyum bikarbonat tuzları); psikolojik yardım
- Beslenme ile ilgili ergojenik yardımlar (Karbonhidratlar, vücuttaki işlevleri, sınıflandırılması; Kas glikojen yüklenmesi, yöntemleri, yararları ve sakıncaları)
- Müsabaka öncesi fazla miktarda glikoz alımı; aktivite sırasında su ve şeker takviyesi; karbonhidrat alımının düzenlenmesi
- Proteinler ve yağlar, vücuttaki işlevleri, alım miktar ve zamanları
- Vitaminler; günlük vitamin ve mineral ihtiyacı, B6, B12, biotin, Folik asit, C, E vitamini, mineraller, demir, kalsiyum, sodyum, potasyum, çinko
- Su, sporcu içecekleri, sıvı gereksinimi, alkali tuzlar, karnitin (fonksiyonu, alım

	miktar ve zamanları) • Kreatin, (fonksiyonu, alım miktar ve zamanları), kafein (fonksiyonu, alım miktar ve zamanları) • Protein supplantleri, whey, kazain, yumurta proteini, Aminoasitler, • Co enzim Q10, arı sütü, bira mayası, spirulina, jelatin, ginseng, kromiyum pikolinat, kolin, birlikte kullanım • Sakatlıklardan korunmada, bağışıklığın desteklenmesinde ergojenik yardımcıları; bayan, vejetaryen, engelliler için ve yaş gruplarına göre ergojenik yardımcıları 2 Saat	miktar ve zamanları) • Kreatin, (fonksiyonu, alım miktar ve zamanları), kafein (fonksiyonu, alım miktar ve zamanları) • Protein supplantleri, whey, kazain, yumurta proteini, Aminoasitler, • Co enzim Q10, arı sütü, bira mayası, spirulina, jelatin, ginseng, kromiyum pikolinat, kolin, birlikte kullanım • Sakatlıklardan korunmada, bağışıklığın desteklenmesinde ergojenik yardımcıları; bayan, vejetaryen, engelliler için ve yaş gruplarına göre ergojenik yardımcıları 2 Saat	miktar ve zamanları) • Kreatin, (fonksiyonu, alım miktar ve zamanları), kafein (fonksiyonu, alım miktar ve zamanları) • Protein supplantleri, whey, kazain, yumurta proteini, Aminoasitler, • Co enzim Q10, arı sütü, bira mayası, spirulina, jelatin, ginseng, kromiyum pikolinat, kolin, birlikte kullanım • Sakatlıklardan korunmada, bağışıklığın desteklenmesinde ergojenik yardımcıları; bayan, vejetaryen, engelliler için ve yaş gruplarına göre ergojenik yardımcıları 2 Saat	miktar ve zamanları) • Kreatin, (fonksiyonu, alım miktar ve zamanları), kafein (fonksiyonu, alım miktar ve zamanları) • Protein supplantleri, whey, kazain, yumurta proteini, Aminoasitler, • Co enzim Q10, arı sütü, bira mayası, spirulina, jelatin, ginseng, kromiyum pikolinat, kolin, birlikte kullanım • Sakatlıklardan korunmada, bağışıklığın desteklenmesinde ergojenik yardımcıları; bayan, vejetaryen, engelliler için ve yaş gruplarına göre ergojenik yardımcıları 2 Saat	miktar ve zamanları) • Kreatin, (fonksiyonu, alım miktar ve zamanları), kafein (fonksiyonu, alım miktar ve zamanları) • Protein supplantleri, whey, kazain, yumurta proteini, Aminoasitler, • Co enzim Q10, arı sütü, bira mayası, spirulina, jelatin, ginseng, kromiyum pikolinat, kolin, birlikte kullanım • Sakatlıklardan korunmada, bağışıklığın desteklenmesinde ergojenik yardımcıları; bayan, vejetaryen, engelliler için ve yaş gruplarına göre ergojenik yardımcıları 2 Saat
TAEKWONDO İLE İLGİLİ 4000 KELİMEDEN OLUŞAN TEZ					-TEZ KONUSU BAŞLIKLARI . Taekwondo Motorik özelliklerin gelişimi ve performans üzerine etkileri . Taekwondo performans başarı ilişkisinin incelenmesi . Taekwondo sporcularının fiziksel fizyolojik profilleri . Taekwondo Sporcunda koordinatif yetilerin gelişimi . Taekwondo sporunda kondisyonel özellikler . Taekwondoda farklı antrenman metodlarının karşılaştırılması . Taekwondoda Antrenman yükü bileşenlerinin performans üzerine etkileri . Taekwondoda antrenman planlarının karşılaştırılması
Toplam Ders Saati	56 SAAT	76 SAAT	86 SAAT	92 SAAT	94 SAAT