

TÜRKİYE SUALTI SPORLARI FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI

BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

Amaç

MADDE 1 - (1) Bu Talimatın amacı, sualtı spor dallarında 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 Sualtı Sporları 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 Sualtı Sporları Federasyonundan alınan antrenörlük belgesine sahip kişiyi,
- b) Antrenörlük belgesi: Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu bünyesindeki spor dallarında kademeler itibarıyla verilen belgeyi,
- c) Antrenör eğitim programı: Kademeler itibarıyla temel eğitim ve uygulama eğitiminden oluşan programı,
- ç) Bakan: Gençlik ve Spor Bakanını,
- d) Bakanlık: Gençlik ve Spor Bakanlığını,
- e) Eğitici: Antrenör eğitim programında görev yapmak üzere Bakanlık tarafından görevlendirilen kişiyi,
- f) Eğitim kurulu: Türkiye Sualtı Sporları 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 Sualtı Sporları 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 Sualtı Sporları 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,

9



- ö) Yönetim Kurulu: Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu Yönetim Kurulunu,
p) Yönetmelik: 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanan Antrenör Eğitimi Yönetmeliğini, ifade eder.

İKİNCİ BÖLÜM

Antrenör Eğitim Programı ve Sınavlara İlişkin Esaslar

Antrenör eğitim programı

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

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

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

Uygulama eğitimi, sınav duyurusu ve başvurusu

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

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

Uygulama eğitimine katılacak adaylarda aranılacak şartlar

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

- Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olmak.
- En az lise veya dengi okul mezunu olmak.
- Görevini devamlı yapmasına engel olabilecek vücut veya akıl hastalığı ile malûl bulunmamak.
- 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.
- En az on dokuz yaşını bitirmiş olmak şartıyla, spor dalının özelliğine göre federasyon tarafından duyurularda belirlenen yaş sınırlamasına uygun olmak.

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

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

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

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

- Sualtı spor dallarında başvuru yaptığı branşta milli sporcu olmak.



- b) Sualtı spor dallarında başvuru yaptığı branşta lisanslı sporcu olmak,
 - c) Sualtı spor dallarında başvuru yaptığı branşta ulusal ve uluslararası müsabakalarda almış olduğu dereceleri belgelemek,
 - ç) Üniversitelerin beden eğitimi ve spor eğitimi veren yükseköğrenim kurumlarında sualtı spor dallarında başvuru yaptığı branşta ders 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; birinci kademe temel eğitimi tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olup antrenörlüğe başlayacaklara,

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

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

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

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



Üniversitelerin spor bilimleri alanı lisans eğitimi mezunları hak ve muafiyetleri

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

a) Federasyona bağlı bir spor dalını ihtisas/uzmanlık olarak 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 Federasyona bağlı bir spor dalı olmayıp en az bir dönem Federasyona bağlı bir spor dalında eğitim aldığını belgeleyenler Federasyona bağlı bir spor dalında yardımcı antrenörlük belgesi almaya hak kazanır. Bu bent kapsamında daha önce farklı bir spor dalını tercih ederek ilgili spor dalından yardımcı antrenörlük belgesi aldığı tespit edilen ilgilinin, Federasyona bağlı spor dalı yardımcı antrenörlük belgesi iptal edilir.

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

b) En az bir dönem Federasyona bağlı bir spor dalında eğitim aldığını belgeleyenler Federasyona bağlı bir spor dalında yardımcı antrenörlük belgesi almaya hak kazanır. Bu bent kapsamında daha önce farklı bir spor dalını tercih ederek ilgili spor dalından yardımcı antrenörlük belgesi aldığı tespit edilen ilgilinin, Federasyona bağlı spor dalı yardımcı antrenörlük belgesi iptal edilir.

c) Antrenörlük eğitimi bölümü dışında kalan mezunlar, mezuniyet tarihinden itibaren dört yıl boyunca Federasyona bağlı spor dallarında 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 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) 06/12/2007 onay tarihli ve Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü internet sitesinde yayımlanan Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu Antrenörlük Talimatı yürürlükten kaldırılmıştır.

Yürürlük

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

Yürütme

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



Ek:

TÜRKİYE SUALTI SPORLARI FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI UYGULAMA EĞİTİMİ PROGRAMI

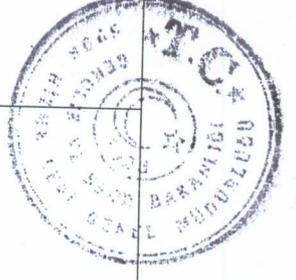
Federasyon Bünyesinde Bulunan ve Müsabakası Yapılan Paletli Yüzme Spor Dalı Uygulama Eğitimi Müfredatı				
Dersin Adı	1 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati	2 nci Kademe Ders İçeriği ve Saati	3 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	4 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik-Taktik	<p>1 inci Kademe</p> <p>Ders İçeriği ve Saati</p> <ul style="list-style-type: none">-Paletli Yüzme tarihçesi-Paletli Yüzme branşının durumuna-Paletli Yüzme branşında kullanılan malzemelerin tanıtımı-Paletli Yüzmede kullanılan teknik tanımlar-Paletli Yüzme stili-Paletli Yüzme Antrenörler rolü-Paletli Yüzmede iletişim yöntemleri-Paletli Yüzmede öğretim yöntemleri-Görsel ve işitsel sunumlar	<p>2 nci Kademe</p> <p>Ders İçeriği ve Saati</p> <ul style="list-style-type: none">-Paletli Yüzme konuları-Paletli Yüzme teknik tanımlar ve temel bilgiler.-Paletli Yüzme yarışma kategorileri ve mesafeleri-Paletli Yüzme yaş grupları-Sporcu ile iletişimin temelleri-Sporcu ile hedef belirlerken dikkat edilmesi gerekenler-Genel sporcu psikolojisi ve motivasyon yöntemleri-Görsel ve işitsel sunumlar-Paletli Yüzmede bilimsel öğretim yöntemleri-Paletli Yüzme Antrenörler rolü	<p>3 üncü Kademe</p> <p>Ders İçeriği ve Saati</p> <ul style="list-style-type: none">-Paletli Yüzme ileri Antrenörler rolü-Farklı antrenörler rolü-Yarışmaya özgü sporcu psikolojisi ve motivasyon yöntemleri-Kulüp kültürü yaratılması-Veli-antrenör-sporcu iletişiminin incelenmesi-Müsabaka organizasyonları takibi ve planlaması-Paletli Yüzmede teknik detaylar ile stil çalışmalarının görsel ve işitsel sunumlar ile desteklenmesi-Paletli Yüzmede bilimsel öğretim yöntemleri	<p>5 inci Kademe</p> <p>Ders İçeriği ve Saati</p>
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	<p>32 saat</p> <ul style="list-style-type: none">-Paletli Yüzme Uluslararası kurallarının incelenmesi-Paletli Yüzme yarışma talimatlarının incelenmesi-Disiplin Talimatının incelenmesi	<p>50 saat</p>	<p>50 saat</p>	
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	<p>2 Saat</p>	<p>-Paletli Yüzme antrenmanlarında sporcunun fizyolojik kapasitesinin gözlemlenmesi, analizi ve değerlendirilmesi</p>		



					<p>-Yarışma mesafesine uygun geçiş dereceleri ve performans ilişkisi</p> <p>-Video ile süstü kategorisi teknik analizi</p> <p>-Video ile dip kategorisi teknik analizi</p> <p>-Video ile çift palet kategorisi teknik analizi</p>
					<p>60 saat</p> <p>-Paletli Yüzmeye özgü yıllık antrenman programlaması</p> <p>-Makro planlama</p> <p>-Mikro planlama</p> <p>-Antrenman programı örnekleri</p> <p>-Elit sporcu antrenmanları plan ve programları</p> <p>-Yardımcı antrenör ile işbirliği içerisinde yapılabilecek teknik çalışmalar</p>
Üst Düzey Antrenman Planlaması ve Programlaması					<p>20 saat</p>
					<p>-Video analiz sonuçlarına göre palet vuruş/mesafe ilişkisinin incelenmesi ve geliştirilmesi</p> <p>-Paletli Yüzmeye özgü biyomekanik analiz ile sporcuya uygun ekipmanın belirlenmesi</p>
Üst Düzey Teknik Antrenman					<p>20 saat (Z)</p>
Üst Düzey Taktik Antrenman					<p>-Biyomekanik analiz ile paletli yüzmeye sporcusuna uygun ekipmanın belirlenmesi</p> <p>Sporcunun fiziksel ve fizyolojik özellikleri ile performansına uygun yarış</p>



				stratejilerinin belirlenmesi ve geliştirilmesi
Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metodları				30 saat (Z) -Paletli Yüzmeye özgü kara antrenmanı modellerinin incelenmesi ve geliştirilmesi
Müsabaka Yönetimi ve İlkeleri				10 saat (S) -Spor etiği, rekabet ve centilmenlik kavramı üzerine inceleme ve geliştirmeler -Yarışma kurallarının yeniden incelenmesi ve geliştirilmesi
Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler				10 saat (S) -Antrenman ve yarışma süreçlerinde bilgisayar ve tablet kullanımı; faydalı program ve uygulamaların incelenmesi
Kurs Bitirme Projesi				10 saat (S) Kurs Bitirme Projesi
Suda Hayat Kurtarma	-Uluslararası cankurtaranlık, ILS nedir, üye ülkeler, -Cankurtaran istasyonu ve bulundurulması gerekli donanım ve malzemeler - ILS bayrakları çeşitleri ve kullanım amaçları - Solunum ve dolaşım sistemleri -Temel yaşam desteği -Kanamalar ve damarlarımızın tanımı, sargılama teknikleri -Kazazedeyi yatırma ve taşıma teknikleri -Yüzme teknikleri -Kazazede taşıma teknikleri ve pratikleri			-Temel yaşam desteği tekrarı, -Cankurtaran istasyonu standartları ve cankurtaran malzemeleri -Sualtı Fizyolojisi -Yaralanmalar -Yüzme ve boğuşma pratikleri -Kazazede taşıma pratikleri -Kurtarma ekipmanları kullanımı -Kazazedeyi kıyıya çıkarma teknikleri ve pratikleri -Dalış teknikleri -Su altında yön bulma -Su altında cisim/kişi arama yöntemleri -Su altından cisim/kişi



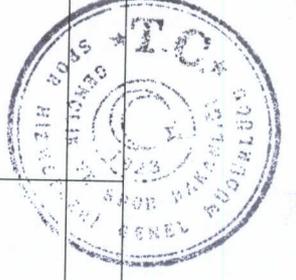
	-Boğuşma teknikleri ve pratikleri -Havuz dibinden kazazede çıkarma -Havuzda kurtarma ekipmanları kullanımı -Değerlendirme ve senaryo çalışması 6 saat (S)	çıkarma yöntemleri -Yaralanmalar ve ilk yardım uygulamaları -Yanıklar ve ilk yardım uygulamaları -Isı dengesi bozuklukları: -Ağrılar, koma ve ilk yardım uygulamaları -Zehirlenmeler -Değerlendirme ve senaryo çalışması 4 saat (S)			
Toplam Ders Saati	50 SAAT	68 SAAT	62 SAAT	100 SAAT	100 SAAT

NOT: EK-1'de yer alan (P); Kurs Bitirme Projesi



Federasyon BÜnyesinde Bulunan ve Müsabakası Yapılan Serbest Dalış Spor Dalı Uygulama Eğitimi Müfredatı

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
Spor Dalı Teknik-Taktik	<p>1 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati</p> <ul style="list-style-type: none"> -Serbest Dalış Tanımı ve Tarihiçesi -Serbest Dalış branşının ülkemizdeki durumuna ilişkin bilgiler -Serbest Dalış branşında kullanılan malzemelerin tanıtımı ve adaptasyon teknikleri -Serbest Dalışta Antrenörlük yöntemleri ve rolü -Serbest Dalışta iletişim yöntemleri -Serbest Dalışta öğretim yöntemleri -Serbest Dalışta kullanılan teknik tanımlar -Serbest Dalış Nefeslenme Döngüsü -Dalış Öncesi Rahatlama Dönemi -Tam Doğru Bir Nefes -Nefes Tutma -Dalış Sonrası Nefeslenme -Temel Fizyoloji -Solunum Sistemi -Dolaşım Sistemi -Solunum Mekanığı -Solunumun Düzenlenmesi -Hiperventilasyon -Basınç Ve Etkileri -Vücutumuzdaki Hava Boşlukları -Eşitleme Teknikleri -Eşitlemeyi Kolaylaştırma Teknikleri -Görsel ve işitsel sunumlar <p style="text-align: center;">32 saat</p>	<p>2 nci Kademe Ders İçeriği ve Saati</p> <ul style="list-style-type: none"> -Serbest Dalış konuları içerikli teknik tanımlar ve temel bilgiler. -Serbest Dalış yarışma kategorileri -Sporcu ile iletişimin temelleri -Sporcu ile hedef belirlerken dikkat edilmesi gerekenler -Genel sporcu psikolojisi ve motivasyon yöntemleri -Hiperventilasyon Ve Bohr Etkisi -Hiperventilasyon Ve Blackout -Boyle Kanunu Ve Basınç -Anatomi Ve Eşitleme çalışmaları (Kulak, Sinüs, Akciğer) -Barotravmalar -Akciğeri, Squeeze, Göz, Kulak, Sinüs, Sinüs Blokajı, Diğer) -Akciğer Kapasitesi -Barotravmalar Ve Acil Durum Prosedürleri -Derin Dalışta Denge Ve Serbest Düşüş -Hipoksi Ve Blackout -Henry, Charles Ve Dalton Kanunları -Görsel ve işitsel sunumlar -Serbest Dalışta bilimsel öğretim yöntemleri -Serbest Dalış Antrenörlük yöntemleri ve rolü <p style="text-align: center;">50 saat</p>	<p>3 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati</p> <ul style="list-style-type: none"> -Farklı antrenörlük yaklaşımları -Yarışmaya özgü sporcu psikolojisi ve motivasyon yöntemleri -Kulüp kültürü yaratılması -Veli-antrenör-sporcu iletişiminin incelenmesi -Müsabaka organizasyonları takibi ve planlaması -İleri Antreman Teknikleri (Havuz, Deniz, Boş Akciğer Dalışı, Mouthfill Tekniği, Packing Tekniği, İleri antrenman teknikleri riskleri ve güvenlik) -Mouthfill ve packing ile dalış derinliği hesabı -Henry kanunu ve decompresyon hastalığı -Henry kanunu ve Nitrojen narkozu -Derin dalış ekipmanları ve güvenlik -Serbest Dalış teknik taktik çalışmalarının görsel ve işitsel sunumlar ile desteklenmesi -Serbest Dalış bilimsel öğretim yöntemleri <p style="text-align: center;">50 saat</p>	<p>4 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati</p>	<p>5 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati</p>
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	<p>1 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati</p> <ul style="list-style-type: none"> -Serbest Dalış Uluslararası kurallarının incelenmesi <p style="text-align: center;">32 saat</p>	<p>2 nci Kademe Ders İçeriği ve Saati</p>	<p>3 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati</p>	<p>4 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati</p>	<p>5 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati</p>



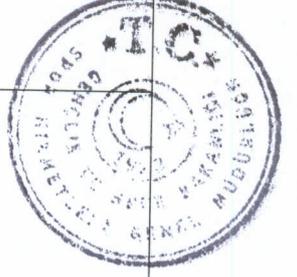
	<p>-Serbest Dalış yarışma talimatlarının incelenmesi -Disiplin Talimatının incelenmesi 2 Saat</p>			
<p>Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme</p>	<p>-Serbest Dalış antrenmanlarında sporcunun fizyolojik kapasitesinin gözlemlenmesi, analizi ve değerlendirilmesi -Sporcunun psikosozal durumlarının gözlemlenmesi ve değerlendirilmesi -Sporcunun becerilerinin ve teknik ve taktik bilgisinin gözlemlenmesi ve değerlendirilmesi -Yarışma gözlemleri, analizi ve istatistik çalışmalarının değerlendirilmesi 4 saat</p>	<p>-Serbest Dalışta ileri antrenman çalışmaları planlama -Enerji sistemleri ve antrenman yöntemleri -Karada uygulanabilecek antrenman yöntemlerinin incelenmesi -Performans testleri ve test örneklerinin incelenmesi -Yarışmacı sporcu yetenek belirleme çalışmaları -Yetenek belirlemede ileri modeller -Müşabaka videoları analizi -Sporcunun eksiklerinin belirlenmesi ve uygulanabilecek oyun varyasyonları -Müşabaka videoları analizi ile sporcu</p>	<p>-Serbest Dalışta ileri antrenman çalışmaları planlama -Fitness ve esnetme -Aerobic ve anaerobic sistem -Aerobik Ve Anaerobik Antrenman Teknikleri -Dalış Psikolojisi -Elit Sporculara Psikolojik Yaklaşım -Antioksidanlar -Beslenme Problemleri Ve Yardım -Hidrasyon Sistemi</p>	<p>-Serbest Dalışta özgü performans testlerinin incelenmesi ve geliştirilmesi -Milli Takım sporcusu takip formları oluşturulması, bölgesel ve genel sporcu takip planlaması -Milli Takım sporcularında yıllık grafiğin bilimsel olarak takip edilmesi -Kamp çalışmalarında antrenman plan ve programlarının hazırlanması, gözlem ve değerlendirme çalışmaları -Milli Takım bazında aday sporcuların teknik performans takibi ve değerlendirme kriterlerinin yapılması</p>
<p>Özel Antrenman Bilgisi</p>	<p>-Serbest Dalış antrenman teknikleri, planlanması ve periyotları -Serbest Dalışta güvenliğin sağlanması -Havuz çalışmaları -Deniz çalışmaları -Body Sistemi -Samba -Blackout -Kurtarma -Serbest Dalış Tekniği -Hazırlık çalışmaları -Dalış Tekniği (Ördek Dalışı vs.) -Derine İniş Ve Eşitleme Teknikleri -Dönüş çalışmaları -Yukarı Çıkış çalışmaları -Yüzey Ve Toparlanma çalışmaları -Riskleri Azaltma Ve</p>	<p>-Antrenman Teknikleri (Havuz,Deniz) -CO2 Ve O2 Tabloları (Havuz,Deniz) -Performans Öncesi Isınma Teknikleri -Memeli Refleksleri -Beslenme II -Müşabaka analizi ve istatistik çalışmaları. -Müşabaka videoları ile uygulama örneklerinin değerlendirilmesi.</p>	<p>-Serbest Dalışta ileri antrenman çalışmaları planlama -Fitness ve esnetme -Aerobic ve anaerobic sistem -Aerobik Ve Anaerobik Antrenman Teknikleri -Dalış Psikolojisi -Elit Sporculara Psikolojik Yaklaşım -Antioksidanlar -Beslenme Problemleri Ve Yardım -Hidrasyon Sistemi</p>	<p>-Serbest Dalışta ileri antrenman çalışmaları planlama -Enerji sistemleri ve antrenman yöntemleri -Karada uygulanabilecek antrenman yöntemlerinin incelenmesi -Performans testleri ve test örneklerinin incelenmesi -Yarışmacı sporcu yetenek belirleme çalışmaları -Yetenek belirlemede ileri modeller -Müşabaka videoları analizi -Sporcunun eksiklerinin belirlenmesi ve uygulanabilecek oyun varyasyonları -Müşabaka videoları analizi ile sporcu</p>



	<p>Sorunları</p> <ul style="list-style-type: none"> -Çözme çalışmaları -Beslenme I çalışmaları -Altyapı sporcu çalışmaları -Yarışma yetiştirme çalışmaları. -Müsabaka analizi ve istatistik çalışmaları <p>10 Saat</p>	10 saat	12 saat	20 saat	20 saat (Z)
<p>üstünlükleri ve alınacak önlemler</p>	<p>-Detaylı Müsabaka analizi. -Serbest Dalış özgü teknik ve taktik uygulamaları -Üst düzey sporcu çalıştırırken dikkat edilecek hususlar -Üst düzey sporcu antrenmanları plan ve programında kullanılacak teknik çalışmalar -Detaylı yarışma analizi -Yarışma kategorilerine uygun sporcu performans ilişkisi -Elit sporcularda teknik-taktik kombinasyon çalışmaları -Müsabaka dönemi içerisinde teknik-taktik çalışmaları -Teorik teknik-taktik çalışmaları sonrası pratik teknik ve taktik örneklerle eğitimsel çalışmalar</p> <p>60 saat</p>				
<p>Üst Düzey Antrenman Planlaması ve Programlaması</p>				<p>Serbest Dalış ileri Antrenörlük yöntemleri ve rolleri</p> <p>-Üst düzeyde başarılı bir performans ortaya</p>	

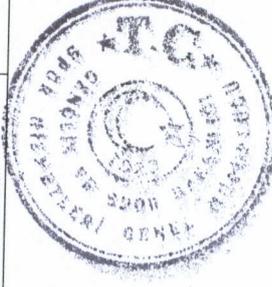


Üst Düzey Taktik Antrenman					<p>-Biyomekanik analiz ile serbest dalış sporcusuna uygun ekipmanın belirlenmesi</p> <p>-Sporcunun fiziksel ve fizyolojik özellikleri ile performansına uygun yarış stratejilerinin belirlenmesi ve geliştirilmesi</p>	30 saat (Z)
Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metodları					<p>-Serbest Dalışa özgü kara antrenmanı modellerinin incelenmesi ve geliştirilmesi</p>	10 saat (S)
Müsabaka Yönetimi ve İlkeleri					<p>-Spor etiği, rekabet ve centilmenlik kavramı üzerine inceleme ve geliştirmeler</p> <p>-Yarışma kurallarının yeniden incelenmesi ve geliştirilmesi</p>	10 saat (S)
Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler					<p>-Antrenman ve yarışma süreçlerinde bilgisayar ve tablet kullanımı; faydalı program ve uygulamaların incelenmesi</p>	10 saat (S)
Kurs Bitirme Projesi					Kurs Bitirme Projesi	10 saat (S)
Suda Hayat Kurtarma	<p>-Uluslararası cankurtaranlık, ILS nedir, üye ülkeler,</p> <p>-Cankurtaran istasyonu ve bulundurulması gerekli donanım ve malzemeler</p> <p>- ILS bayrakları çeşitleri ve kullanım amaçları</p> <p>-Solunum ve dolaşım</p>	<p>-Temel yaşam desteği tekrarı,</p> <p>-Cankurtaran istasyonu standartları ve cankurtaran malzemeleri</p> <p>-Sualtı Fizyolojisi</p> <p>-Yaralanmalar</p> <p>-Yüzme ve boğuşma pratikleri</p> <p>-Kazazede taşıma pratikleri</p> <p>-Kurtarma ekipmanları kullanımı</p> <p>-Kazazedeyi kıyıya çıkarma teknikleri ve</p>				



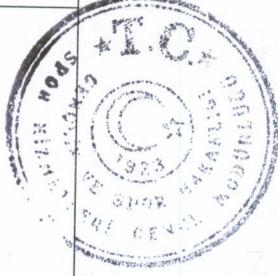
	<p>sistemleri</p> <ul style="list-style-type: none"> -Temel yaşam desteği -Kanamalar ve damarlarımızın tanımı, sargılama teknikleri -Kazazede taşıma ve taşıma teknikleri -Yüzme teknikleri -Kazazede taşıma teknikleri ve pratikleri -Boğuşma teknikleri ve pratikleri -Havuz dibinden kazazede çıkarma -Havuzda kurtarma ekipmanları kullanımı -Değerlendirme ve senaryo çalışması <p>6 saat (S)</p>	<p>pratikleri</p> <ul style="list-style-type: none"> -Dalış teknikleri -Su altında yön bulma -Su altında cisim/kişi arama yöntemleri -Su altından cisim/kişi çıkarma yöntemleri -Yaralanmalar ve ilk yardım uygulamaları -Yanıklar ve ilk yardım uygulamaları -Isı dengesi bozuklukları: -Ağrılar, koma ve ilk yardım uygulamaları -Zehirlenmeler -Değerlendirme ve senaryo çalışması <p>4 saat (S)</p>			
Toplam Ders Saati	50 SAAT	68 SAAT	62 SAAT	100 SAAT	100 SAAT

NOT: EK-1' de yer alan (P); Kurs Bitirme Projesi



Federasyon Bnyesinde Bulunan ve Mbabakası Yapılan Sualtı Ragbisi Spor Dalı Uygulama Eğitimi Mfredatı

Dersin Adı	1 inci Kademe Ders İeriği ve Saati	2 nci Kademe Ders İeriği ve Saati	3 üncü Kademe Ders İeriği ve Saati	4 üncü Kademe Ders İeriği ve Saati	5 inci Kademe Ders İeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik-Taktik	<p>1 inci Kademe Ders İeriği ve Saati -Sualtı Ragbisi tarihçesi -Sualtı Ragbisi branşının durumuna -Sualtı Ragbisi branşında malzemelerin tanıtımı ve adaptasyon teknikleri -Sualtı Ragbisinde Antrenörlük yöntemleri ve rolü -Sualtı Ragbisinde iletişim yöntemleri -Sualtı Ragbisinde öğretim yöntemleri -Sualtı Ragbisinde kullanılan teknik tanımlar -Sualtı Ragbisinde dalış çeşitleri ve çalışmalarını -Sualtı Ragbisi Pas Teknikleri -Sualtı Ragbisi toplu ve topsuz hareket teknikleri -Oyuncu pozisyonları görev ve tanımları -Oyun diziliş sistemleri ve taktik açımları -Görsel ve işitsel sunumlar</p>	<p>2 nci Kademe Ders İeriği ve Saati -Sualtı Ragbisi konuları içerikli teknik tanımlar ve temel bilgiler. -Sualtı Ragbisi yarışma kategorileri -Sualtı Ragbisi yaş grupları -Sporcu ile iletişimin temelleri -Sporcu ile hedef belirlerken dikkat edilmesi gerekenler -Genel sporcu psikolojisi ve motivasyon yöntemleri -Sualtı duruş pozisyonları -Sualtı Ragbisinde Oyuncu Mevkileri -Gol Pozisyonu ve taktik çalışmalar -Rakip oyuncu geçme, rakip oyunculardan top alma çalışmaları -Faul ve serbest atış kullanma çeşitleri -Faul ve serbest atış karşılama çeşitleri -Cezalı sporcu mevkisine savunma ve hücum kaymaları -Oyun sistemlerinde savunma ve hücum kurguları -Görsel ve işitsel sunumlar -Sualtı Ragbisinde bilimsel öğretim yöntemleri -Sualtı Ragbisinde Antrenörlük yöntemleri ve rolü</p>	<p>3 üncü Kademe Ders İeriği ve Saati -Farklı antrenörlük yaklaşımları -Yarışmaya özgü sporcu psikolojisi ve motivasyon yöntemleri -Kültürü yaratılması -Veli-antrenör-sporcu iletişiminin incelenmesi -Müsabaka organizasyonları takibi ve planlaması -Sualtı Ragbisinde Oyun Modelleri -Defansif Oyun Modeli -Normal Oyun Modeli -Ofansif Oyun Modeli -Hücumda oyuncuların pozisyon dalış teknikleri ve pozisyon yüzü teknikleri -Rotasyon tekniği ve oyun içinde rotasyon çalışmaları -Oyuncu mevkilerine göre sualtı istasyon çalışmaları -Oyuncu değişim alanına giriş ve çıkış drilleri -Oyun dizilişlerinde savunma ve hücum varyasyonları -Oyuncu profillerine göre müsabaka öncesi ve esnasında pozisyon kaydırma -Rakip takım oyun ve oyuncu analizi -Sualtı Ragbisinde teknik taktik çalışmalarının görsel ve işitsel sunumlar ile desteklenmesi -Sualtı Ragbisinde bilimsel öğretim yöntemleri</p>	<p>4 üncü Kademe Ders İeriği ve Saati</p>	<p>5 inci Kademe Ders İeriği ve Saati</p>
	32 saat	50 saat	50 saat		



<p>Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi</p>	<p>-Sualtı Ragbisi Uluslararası kurallarının incelenmesi -Sualtı Ragbisi yarışma talimatlarının incelenmesi -Disiplin Talimatının incelenmesi 2 Saat</p>				
<p>Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme</p>	<p>-Sualtı Ragbisi antrenmanlarında sporcunun fizyolojik kapasitesinin gözlemlenmesi, analizi ve değerlendirilmesi -Sporcunun psikososyal durumlarının gözlemlenmesi ve değerlendirilmesi -Sporcunun becerilerinin ve teknik ve taktik bilgisinin gözlemlenmesi ve değerlendirilmesi -Yarışma gözlemleri, analizi ve istatistik çalışmaların değerlendirilmesi 4 saat</p>	<p>-Sualtı Ragbisinde ileri antrenman çalışmaları planlama -Enerji sistemleri ve antrenman yöntemleri -Karada uygulanabilecek antrenman yöntemlerinin incelenmesi -Performans testleri ve test örneklerinin incelenmesi -Yarışmacı sporcu yetenek belirleme çalışmaları -Yetenek belirlemede ileri modeller -Rakip takım müsabaka videoları analizi -Rakibin oyun sisteminin üzerinde eksiklerinin belirlenmesi ve</p>	<p>-Sualtı Ragbisinde ileri antrenman çalışmaları planlama -Enerji sistemleri ve antrenman yöntemleri -Tekrar ve set kavramı -Temel öğretim sırasında uygulanabilecek setler -Kara antrenman modelleri -Vücut ağırlığı ile uygulanabilecek kuvvet egzersizleri -Dayanıklılık çalışmaları -Takım çalışmalarının planlanması ve gözlemlenmesi -Beceri ve koordinasyon çalışmaları, yeterlilik belirlenme ve yeterliliğin</p>	<p>-Sualtı Ragbisin yüzüş tekniği çalışmaları -Sualtı Ragbisinde antrenman teknikleri ve planlanması. -Sualtı Ragbisinde uluslararası arenada yapılan çalışmaların değerlendirilmesi -Sualtı Ragbisi maç analizi yöntemleri. -Maç analizlerinin istatistiksel veri haline getirilme yöntemleri -Müsabaka analizi ve istatistik çalışmaları. -Müsabaka videoları ile uygulama örneklerinin değerlendirilmesi.</p>	<p>-Sualtı Ragbisi eğitim basamaklaması -Sualtı Ragbisi dalış teknikleri ve çalışmaları -Sualtı Ragbisinde antrenman teknikleri, planlanması ve periyotları -Sporcunun oyun sahası derinliğine adaptasyon teknikleri. -Sualtı Ragbisinde kullanılan Statik ve Dinamik dalış teknikleri. -Çift Palet ile su üstü yüzüş tekniği çalışmaları. -Çift Palet ile sualtı yüzüş tekniği çalışmalar sporcu çalışmaları planlanması.</p>



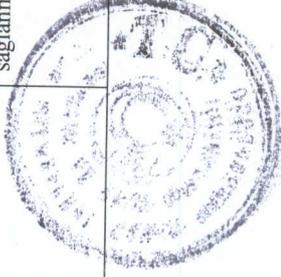
	<p>- Yarışma sporcusu yetiştirme çalışmaları. -Müsabaka analizi ve istatistik çalışmaları.</p>	10 Saat	10 saat	korunması	<p>uygulanabilecek oyun varyasyonları -Rakip takım videoları analizi ile takımın üstünlükleri ve alınacak önlemler</p>	20 saat (Z)	yapılması
<p>Üst Düzey Teknik Taktik</p>		12 saat		<p>-Detaylı Müsabaka analizi. -Oyun başlangıcındaki oyuncu dizilimleri ve başlangıç taktikleri. -Özel Defans çalışmaları. -Defanstan Atağa Çıkış çalışması. -Rakip Sahaya yerleşme ve taktiksel oyun kurgusunu oluşturma çalışmaları. -Farklı varyasyonlarda atak taktikleri kurgulama -Organize Atak -Ataktan Defansa çekilme çalışması -Rakip Kontra Atağını kesme. -Rakip Takımın oyun kurgusunu algılama ve oyununu bozma yöntemleri. -Oyun esnasında mevkii kaymaları ve boşlukların doldurulma yöntemleri. -Oyuna girme (Havuz atama) ve oyundan çıkış (Havuzdan çıkış) teknikleri. -Serbest Atış Kullanma ve Karşılama teknikleri. -İlk Topa çıkış teknik ve taktikleri. -Gol atıktan sonra veya yedekten sonra oyuna başlama teknik ve taktik çalışmaları. -Oyun esnasında zaman cezası alan sporeunün</p>			



				<p>mevkiinin doldurulması. -Rakip takımın eksik kalması durumunda uygulanacak taktik çalışmaları. -Penaltı Kullanma/Kurtarma Teknik ve Taktik çalışmaları -Yedek oyuncuların müsabaka esnasında taktiksel değişimi. -Suatlı Ragbisine özgü teknik ve taktik uygulamaları -Üst düzey sporcu çalıştırırken dikkat edilecek hususlar -Üst düzey sporcu antrenmanları plan ve programında kullanılacak teknik çalışmalar -Detaylı yarışma analizi -Yarışma kategorilerine uygun sporcu performans ilişkisi -Elit sporcularda teknik-taktik kombinasyon çalışmaları -Müsabaka dönemi içerisinde teknik-taktik çalışmaları -Saha içi oyun değerlendirilmesi, maçı kritiğinin yapılması -Oyuncu değişikliği kararının alınmasındaki başlıca faktörler -Müsabaka esnasında skor korumaya yönelik alınacak kararlar ve uygulanması -Antrenman stratejileri Savunma- hücum -Teorik teknik-taktik çalışmaları sonrası pratik teknik ve taktik örneklerle eğitici çalışmaları</p> <p>60 saat</p>
--	--	--	--	--

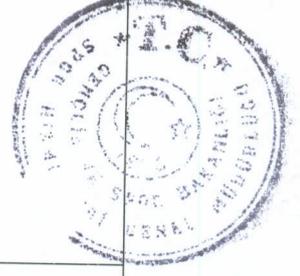


<p style="text-align: center;">Üst Düzey Antrenman Planlaması ve Programlaması</p>	<p>-Sualtı Ragbisi ileri Antrenörlük yöntemleri ve rolü -Üst düzeyde, başarılı bir performans ortaya koyabilme çalışmaları -Sualtı Ragbisine özgü yıllık antrenman programlaması -Makro planlama -Mikro planlama -Antrenman programı örnekleri -Elit sporcu antrenmanları plan ve programları -Yardımcı antrenör ile işbirliği içerisinde yapılabilecek teknik çalışmalar</p> <p style="text-align: right;">20 saat</p>				
<p style="text-align: center;">Üst Düzey Teknik Antrenman</p>	<p>-Video analiz sonuçlarına göre sporcu takım ilişkisinin incelenmesi ve geliştirilmesi -Müsabaka esnasında yapılacak taktiksel ve sistemsel değişikliklerin kurgulanması ve antrenmanlarda uygulanması -Müsabaka videoları analizlerin sporculara aktarılması -Sporcunun antrenman süreci içerisinde sportif başarıyı ulaşması için uzun süreli ve tekrar eden antrenman planlaması yapılması -Yüksek performans için gereken karma motor becerisi desteklenerek koordinasyon çalışmalarının sağlanması</p> <p style="text-align: right;">20 saat (Z)</p>				



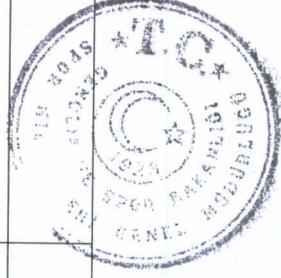
9

Üst Düzey Taktik Antrenman					-Biyomekanik analiz ile sualtı ragbisi sporcusuna uygun ekipmanın belirlenmesi -Sporcunun fiziksel ve fizyolojik özellikleri ile performansına uygun yarış stratejilerinin belirlenmesi ve geliştirilmesi	30 saat (Z)
Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metodları					-Sualtı Ragbisine özgü kara antrenmanı modellerinin incelenmesi ve geliştirilmesi	10 saat (S)
Müsabaka Yönetimi ve İlkeleri					-Spor etiği, rekabet ve centilmenlik kavramı üzerine inceleme ve geliştirmeler -Yarışma kurallarının yeniden incelenmesi ve geliştirilmesi	10 saat (S)
Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler					-Antrenman ve yarışma süreçlerinde bilgisayar ve tablet kullanımı; faydalı program ve uygulamaların incelenmesi	10 saat (S)
Kurs Bitirme Projesi					Kurs Bitirme Projesi	10 saat (S)
Suda Hayat Kurtarma	-Uluslararası cankurtaranlık, ILS nedir, üye ülkeler, -Cankurtaran istasyonu ve bulundurulması gerekli donanım ve malzemeler - ILS bayrakları çeşitleri ve kullanım amaçları - Solunum ve dolaşım sistemleri -Temel yaşam desteği -Kanamalar ve				-Temel yaşam desteği tekrarı, -Cankurtaran istasyonu standartları ve cankurtaran malzemeleri -Sualtı Fizyolojisi -Yaralanmalar -Yüzme ve boğuşma pratikleri -Kazazede taşıma pratikleri -Kurtarma ekipmanları kullanımı	



Federasyon BÜnyesinde Bulunan ve Müsabakası Yapılan Zıpkınla Balık Avı Spor Dalı Uygulama Eğitimi Müfredatı

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
Spor Dalı Teknik-Taktik	<p>-Zıpkınla Balıkavı Tanımı ve Tarihiçesi</p> <p>-Zıpkınla Balıkavı branşının ülkemizdeki durumuna ilişkin bilgiler</p> <p>-Zıpkınla Balıkavı branşında kullanılan malzemelerin tanıtımı ve adaptasyon teknikleri</p> <p>-Zıpkınla Balıkavı Antrenörlik yöntemleri ve rolü</p> <p>-Zıpkınla Balıkavında İletişim yöntemleri</p> <p>-Zıpkınla Balıkavı öğretim yöntemleri</p> <p>-Zıpkınla Balıkavı kullanılan teknik tanımlar</p> <p>-Zıpkınla Balıkavı yasal sorumluluklar ve denetim</p> <p>-Nefesli dalgı fizyolojisi ve teknikleri</p> <p>-Sağlık riskleri ve Sığ su bayılması</p> <p>-Can güvenliği-ilk yardım</p> <p>-Zıpkınla Balıkavı ve Meteoroloji</p> <p>-Beslenme-dalışa hazırlık ve özellikleri</p> <p>-Avlanma teknikleri ve Görsel ve işitsel sunumlar</p> <p style="text-align: center;">32 saat</p>	<p>-Zıpkınla Balıkavı konuları içerikli teknik tanımlar ve temel bilgiler.</p> <p>-Zıpkınla Balıkavı yarışma kategorileri</p> <p>-Sporcu ile iletişimin temelleri</p> <p>-Sporcu ile hedef belirlerken dikkat edilmesi gerekenler</p> <p>-Genel sporcu psikolojisi ve motivasyon yöntemleri</p> <p>-Yasal sorumluluklar ve denetim</p> <p>-Nefesli dalgı fizyolojisi</p> <p>-Sağlık riskleri ve Sığ su bayılması</p> <p>-Can güvenliği-ilk yardım</p> <p>-Nefeslenme ve kulak eşitleme teknikleri</p> <p>-Zıpkınla Balıkavı ve Meteoroloji</p> <p>-Beslenme-dalışa hazırlık ve özellikleri</p> <p>-Avlanma teknikleri ve Mera seçimi</p> <p>-Yarışmalara hazırlık ve yarışma stratejileri</p> <p>-Görsel ve işitsel sunumlar</p> <p>-Zıpkınla Balıkavında bilimsel öğretim yöntemleri</p> <p>-Zıpkınla Balıkavında Antrenörlik yöntemleri ve rolü</p> <p style="text-align: center;">50 saat</p>	<p>-Farklı antrenörlik yaklaşımları</p> <p>-Yarışmaya özgü sporcu psikolojisi ve motivasyon yöntemleri</p> <p>-Kulüp kültürü yaratılması</p> <p>-Veli-antrenör-sporcu iletişiminin incelenmesi</p> <p>-İleri Antreman Teknikleri</p> <p>-İleri antreman teknikleri riskleri ve güvenlik önlemleri</p> <p>-Zıpkınla Balıkavında takım çalışmaları</p> <p>-Müşabaka organizasyonları takibi ve planlaması</p> <p>-Sporcu analizi ve profili oluşturma</p> <p>-Sporcunun hedef belirleme, planlama çalışmaları</p> <p>-destekleme</p> <p>-Zıpkınla Balıkavı teknik taktik çalışmalarının görsel ve işitsel sunumlar ile desteklenmesi</p> <p>-Zıpkınla Balıkavı bilimsel öğretim yöntemleri</p> <p style="text-align: center;">50 saat</p>		
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	<p>-Zıpkınla Balıkavı kurallarının incelenmesi</p> <p style="text-align: center;">32 saat</p>				



	<p>-Zıpkınla Balıkavı yarışma talimatlarının incelenmesi</p> <p>-Disiplin Talimatının incelenmesi</p> <p>2 Saat</p>			<p>-Zıpkınla Balıkavı antrenmanlarında sporcunun fizyolojik kapasitesinin gözlemlenmesi, analizi ve değerlendirilmesi</p> <p>-Sporcunun psikososyal durumlarının gözlemlenmesi ve değerlendirilmesi</p> <p>-Sporcunun becerilerinin ve teknik ve taktik bilgisinin gözlemlenmesi ve değerlendirilmesi</p> <p>-Yarışma gözlemleri, analizi ve istatistik çalışmalarının değerlendirilmesi</p> <p>4 saat</p>	
<p>Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme</p>			<p>-Antreman Teknikleri (Havuz,Deniz)</p> <p>-CO2 Ve O2 Tabloları (Havuz,Deniz)</p> <p>-Performans Öncesi İsimma Teknikleri</p> <p>-Memeli Refleksleri</p> <p>-Beslenme II</p> <p>-Müsabaka analizi ve istatistik çalışmaları.</p> <p>-Müsabaka videoları ile uygulama örneklerinin değerlendirilmesi.</p>	<p>-Zıpkınla Balıkavı antrenman teknikleri, planlanması ve periyotları</p> <p>-Zıpkınla Balıkavında güvenliğin sağlanması</p> <p>-Antreman öncesi fiziksel ve zihinsel hazırlık çalışmaları</p> <p>-Zıpkınla Balıkavı kara antrenman programları</p> <p>-Zıpkınla Balıkavı havuz antrenman programları</p> <p>-Zıpkınla Balıkavı Deniz antrenman programları(0-10 m)</p> <p>-Zıpkınla Balıkavı Dalış Tekniği</p> <p>-Derine İniş Ve Eşitleme Teknikleri</p> <p>-Dönüş çalışmaları</p> <p>-Yukarı Çıkış çalışmaları</p>	<p>-Zıpkınla Balıkavında ileri antrenman çalışmaları</p> <p>planlama</p> <p>-Enerji sistemleri ve antrenman yöntemleri</p> <p>-Karada uygulanabilecek antrenman yöntemlerinin incelenmesi</p> <p>-Performans testleri ve test örneklerinin incelenmesi</p> <p>-Yarışmacı sporcu yetenek belirleme çalışmaları</p> <p>-Yetenek belirlemede ileri modeller</p> <p>-Müsabaka videoları analizi</p> <p>-Sporcunun eksiklerinin belirlenmesi ve uygulanabilecek oyun varyasyonları</p> <p>-Müsabaka videoları analizi</p>
					<p>-Zıpkınla Balıkavına özgü performans testlerinin incelenmesi ve geliştirilmesi</p> <p>-Milli Takım sporcusu takip formları oluşturulması, bölgesel ve genel sporcu takip planlaması</p> <p>-Milli Takım sporcularında yıllık grafiğin bilimsel olarak takip edilmesi</p> <p>-Kamp çalışmalarında antrenman plan ve programlarının hazırlanması, gözlem ve değerlendirme çalışmaları</p> <p>-Milli Takım bazında aday sporcuların teknik performans takibi ve değerlendirme kriterlerinin yapılması</p>

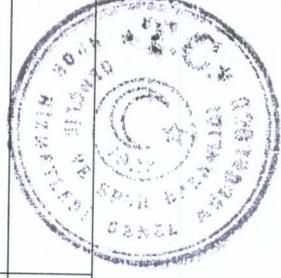


<p>-Yüzey Ve Toparlanma çalışmaları -Riskleri Azaltma Ve Sorunları -Çözme çalışmaları -Beslenme I çalışmaları -Altyapı sporcu çalışmalarının planlaması. -Yarışma sporcusu yetiştirme çalışmaları. -Müsabaka analizi ve istatistik çalışmaları</p>	<p>10 Saat</p>	<p>10 saat</p>	<p>12 saat</p>	<p>20 saat</p>	<p>20 saat (Z)</p>
<p>ile sporcu üstünlükleri ve alınacak önlemler</p>	<p>-Detaylı Müsabaka analizi. -Zıpkınla Balıkavına özgü teknik ve taktik uygulamaları -Üst düzey sporcu çalıştırırken dikkat edilecek hususlar -Üst düzey sporcu antrenmanları plan ve programında kullanılacak teknik çalışmalar -Detaylı yarışma analizi -Yarışma kategorilerine uygun sporcu performans ilişkisi -Elit sporcularda teknik-taktik kombinasyon çalışmaları -Müsabaka dönemi içerisinde teknik-taktik çalışmaları -Teorik teknik-taktik çalışmaları sonrası pratik teknik ve taktik örneklerle eğitsel çalışmalar</p>	<p>60 saat</p>	<p>-Zıpkınlar Balıkavında ileri Antrenörlük yöntemleri ve rolü</p>	<p>Üst Düzey Antrenman Planlaması ve Programlaması</p>	<p>27 / 41</p>



9

	<p>-Üst düzeyde, başarılı bir performans ortaya koyabilme çalışmaları</p> <p>-Zıpkınla Balıkavına özgü yıllık antrenman programlaması</p> <p>-Makro planlama</p> <p>-Mikro planlama</p> <p>-Antrenman programı örnekleri</p> <p>-Elit sporcu antrenmanları plan ve programları</p> <p>-Yardımcı antrenör ile işbirliği içerisinde yapılabilecek teknik çalışmalar</p> <p>20 saat</p>				<p>-Video analiz sonuçlarına göre sporcu takım ilişkisinin incelenmesi ve geliştirilmesi</p> <p>-Müşabaka esnasında yapılacak taktiksel ve sistemsel değişikliklerin kurgulanması ve antrenmanlarda uygulanması</p> <p>-Müşabaka videoları analizlerin sporculara aktarılması</p> <p>-Sporcunun antrenman süreci içerisinde sportif başarıyı ulaşması için uzun süreli ve tekrar eden antrenman planlaması yapılması</p> <p>-Yüksek performans için gereken karma motor becerisi desteklenerek koordinasyon çalışmalarının sağlanması</p> <p>20 saat (Z)</p>
<p>Üst Düzey Teknik Antrenman</p>					<p>-Biyomekanik analiz ile zıpkınla balıkavı sporcusuna uygun ekipmanın</p>



	<p>taşıma teknikleri -Yüzme teknikleri -Kazazede taşıma teknikleri ve pratikleri -Boğuşma teknikleri ve pratikleri -Havuz dibinden kazazede çıkarma -Havuzda kurtarma ekipmanları kullanımı -Değerlendirme ve senaryo çalışması</p> <p>6 saat (S)</p>	<p>- Sualtında yön bulma -Sualtında cisim/kişi arama yöntemleri -Sualtından cisim/kişi çıkarma yöntemleri -Yaralanmalar ve ilk yardım uygulamaları -Yanıklar ve ilk yardım uygulamaları -Isı dengesi bozuklukları: -Ağrılar, koma ve ilk yardım uygulamaları -Zehirlenmeler -Değerlendirme ve senaryo çalışması</p> <p>4 saat (S)</p>			
Toplam Ders Saati	50 SAAT	68 SAAT	62 SAAT	100 SAAT	100 SAAT



NOT: EK-1 'de yer alan (P); Kurs Bitirme Projesi

Federasyon Bünyesinde Bulunan ve Müsabakası Yapılan Sualtı Hokeyi Spor Dalı Uygulama Eğitimi Müfredatı

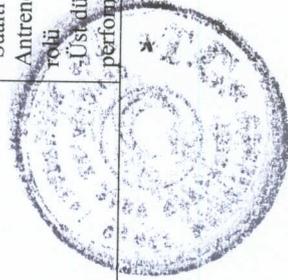
Dersin Adı	1 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati	2 nci Kademe Ders İçeriği ve Saati	3 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	4 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	5 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik-Taktik	<p>Ders İçeriği ve Saati</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sualtı Hokeyi tarihesi -Sualtı Hokeyi branşının ülkemizdeki durumuna ilişkin bilgiler -Sualtı Hokeyi branşında kullanılan malzemelerin tanıtımı -Sualtı Hokeyinde Antrenörlük yöntemleri ve rolü -Sualtı Hokeyinde iletişim yöntemleri -Sualtı Hokeyinde öğretim yöntemleri -Sualtı Hokeyinde kullanılan teknik tanımlar -Sualtı Hokeyi dâliş çeşitleri ve çalışmaları -Puck sürme çeşitleri ve drilleri -Flick atma çeşitleri ve öğrenme basamaklamaları -25 metre serbest ayak dip -25 metre dolphin ayak dip -V hareketi -Dumy ile slalom geçme -Oyuncu pozisyonları görev ve tanımları -Oyun diziliş sistemleri ve taktik açıllmaları -Görsel ve işitsel sunumlar 	<p>Ders İçeriği ve Saati</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sualtı Hokeyi konuları içerikli teknik tanımlar ve temel bilgiler. -Sualtı Hokeyi yarışma kategorileri -Sualtı Hokeyi yaş grupları -Sporcu ile iletişimin temelleri -Sporcu ile hedef belirlerken dikkat edilmesi gerekenler -Genel sporcu psikolojisi ve motivasyon yöntemleri -Sualtı duruş pozisyonları -Puck saklama çeşitleri -Rakip oyuncu geçme drilleri -Rakip oyuncudan puck alma çalışmaları -Faul ve serbest atış kullanma çeşitleri -Faul ve serbest atış karşılama çeşitleri -Cezalı sporcu mevkisine savunma ve hücum kaymaları -Oyun sistemlerinde savunma ve hücum kurguları -Görsel ve işitsel sunumlar -Sualtı Hokeyinde bilimsel öğretim yöntemleri -Sualtı Hokeyi Antrenörlük yöntemleri ve rolü 	<p>Ders İçeriği ve Saati</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sualtı Hokeyi ileri Antrenörlük yöntemleri ve rolü -Farklı antrenörlük yaklaşımları -Yarışmaya özgü sporcu psikolojisi ve motivasyon yöntemleri -Kulüp kültürü yaratılması -Veli-antrenör-sporcu iletişiminin incelenmesi -Müsabaka organizasyonları takibi ve planlaması -Hücumda oyuncuları pozisyon dâliş teknikleri ve pozisyon yüzüş teknikleri -Rotasyon tekniği ve oyun içinde rotasyon çalışmaları -Oyuncu mevkilerine göre sualtı istasyon çalışmaları -Oyuncu değişim alanına giriş ve çıkış drilleri -Oyun dizilişlerinde savunma ve hücum varyasyonları -Oyuncu profillerine göre müsabaka öncesi ve esnasında pozisyon kaydırma -Rakip takım oyun ve oyuncu analizi -Sualtı Hokeyinde teknik taktik çalışmalarının görsel ve işitsel sunumlar ile desteklenmesi -Sualtı Hokeyinde bilimsel öğretim yöntemleri 	<p>Ders İçeriği ve Saati</p>	<p>Ders İçeriği ve Saati</p>
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	<p>32 saat</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sualtı Hokeyi Uluslararası kurallarının incelenmesi -Sualtı Hokeyi yarışma 	<p>50 saat</p>	<p>50 saat</p>	<p>50 saat</p>	



<p>Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme</p>	<p>talimatlarının incelenmesi -Disiplin Talimatının incelenmesi 2 Saat</p>	<p>-Sualtı Hokeyi antrenmanlarında sporcunun fizyolojik kapasitesinin gözlemlenmesi, analizi ve değerlendirilmesi -Sporcunun psikososyal durumlarının gözlemlenmesi ve değerlendirilmesi -Sporcunun becerilerinin ve teknik ve taktik bilgisinin gözlemlenmesi ve değerlendirilmesi -Yarışma gözlemleri, analizi ve istatistik çalışmaların değerlendirilmesi 4 saat</p>	<p>-Sualtı Hokeyi ileri antrenman çalışmaları planlama -Enerji sistemleri ve antrenman yöntemleri -Tekrar ve set kavramı -Temel öğretim sırasında uygulanabilecek setler -Kara antrenmanı modelleri -Vücut ağırlığı ile uygulanabilecek kuvvet egzersizleri -Dayanıklılık çalışmaları -Takım çalışmalarının planlanması ve gözlemlenmesi -Beceri ve koordinasyon çalışmaları, yeterlilik belirleme ve yeterliliğin korunması</p>	<p>-Sualtı Hokeyinde ileri antrenman çalışmaları planlama -Enerji sistemleri ve antrenman yöntemleri -Karada uygulanabilecek antrenman yöntemlerinin incelenmesi -Performans testleri ve test örneklerinin incelenmesi -Yarışmacı sporcu yetenek belirleme çalışmaları -Yetenek belirlemede ileri modeller -Rakip takım müsabaka videoları analizi -Rakibin oyun sisteminin üzerinde eksiklerinin belirlenmesi ve uygulanabilecek oyun varyasyonları -Rakip takım videoları analizi ile takımın</p>	<p>-Sualtı Hokeyine özgü performans testlerinin incelenmesi ve geliştirilmesi -Milli Takım sporcusu takip formları oluşturulması, bölgesel ve genel sporcu takip planlaması -Milli Takım sporcularında yıllık grafiğin bilimsel olarak takip edilmesi -Kamp çalışmalarında antrenman plan ve programlarının hazırlanması, gözlem ve değerlendirme çalışmaları -Milli Takım bazında aday sporcuların teknik performans takibi ve değerlendirme kriterlerinin yapılması</p>
<p>Özel Antrenman Bilgisi</p>	<p>-Sualtı Hokeyi eğitim basamaklaması -Sualtı Hokeyi dalgı teknikleri ve çalışmaları -Sualtı Hokeyinde antrenman teknikleri ve planlanması. -Altyapı sporcu çalışmalarının planlaması. -Yarışma sporcusu yetiştirme çalışmaları. -Müsabaka analizi ve istatistik çalışmaları.</p>	<p>-Sualtı Hokeyinde yüzüş tekniği çalışmaları -Sualtı Hokeyinde antrenman teknikleri ve planlanması. -Sualtı Hokeyinde uluslararası arenada yapılan çalışmaların değerlendirilmesi -Müsabaka analizi ve istatistik çalışmaları. -Müsabaka videoları ile uygulama örneklerinin değerlendirilmesi.</p>	<p>-Sualtı Hokeyi ileri antrenman çalışmaları planlama -Enerji sistemleri ve antrenman yöntemleri -Tekrar ve set kavramı -Temel öğretim sırasında uygulanabilecek setler -Kara antrenmanı modelleri -Vücut ağırlığı ile uygulanabilecek kuvvet egzersizleri -Dayanıklılık çalışmaları -Takım çalışmalarının planlanması ve gözlemlenmesi -Beceri ve koordinasyon çalışmaları, yeterlilik belirleme ve yeterliliğin korunması</p>	<p>-Sualtı Hokeyinde ileri antrenman çalışmaları planlama -Enerji sistemleri ve antrenman yöntemleri -Karada uygulanabilecek antrenman yöntemlerinin incelenmesi -Performans testleri ve test örneklerinin incelenmesi -Yarışmacı sporcu yetenek belirleme çalışmaları -Yetenek belirlemede ileri modeller -Rakip takım müsabaka videoları analizi -Rakibin oyun sisteminin üzerinde eksiklerinin belirlenmesi ve uygulanabilecek oyun varyasyonları -Rakip takım videoları analizi ile takımın</p>	<p>-Sualtı Hokeyine özgü performans testlerinin incelenmesi ve geliştirilmesi -Milli Takım sporcusu takip formları oluşturulması, bölgesel ve genel sporcu takip planlaması -Milli Takım sporcularında yıllık grafiğin bilimsel olarak takip edilmesi -Kamp çalışmalarında antrenman plan ve programlarının hazırlanması, gözlem ve değerlendirme çalışmaları -Milli Takım bazında aday sporcuların teknik performans takibi ve değerlendirme kriterlerinin yapılması</p>



10 Saat	10 saat	12 saat	20 saat	20 saat (Z)
			üstünlükleri ve alınacak önlemler	
			20 saat -Sualtı Hokeyin özgü teknik ve taktik uygulamaları -Üst düzey sporcuyu çalıştırırken dikkat edilecek hususlar -Üst düzey sporcunun antrenmanları plan ve programında kullanılacak teknik çalışmalar -Detaylı yarışma analizi -Yarışma kategorilerine uygun sporcunun performans ilişkisi -Elit sporcularda teknik-taktik kombinasyon çalışmaları -Müsabaka dönemi içerisinde teknik-taktik çalışmaları -Saha içi oyun değerlendirilmesi, maçı kritiğinin yapılması -Oyuncu değişikliği kararının alınmasındaki başlıca faktörler -Müsabaka esnasında skor korumaya yönelik alınacak kararlar ve uygulanması -Antrenman stratejileri Savunma- hücum -Teorik teknik-taktik çalışmaları sonrası pratik teknik ve taktik örneklerle eğitimsel çalışmalar	
			60 saat -Sualtı Hokeyi ileri Antrenörlük yöntemleri ve rolü -Üst düzeyde, başarılı bir performans ortaya koyabilme	
Üst Düzey Antrenman Planlaması ve Programlaması				

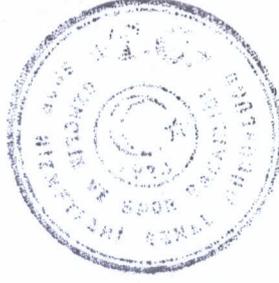


	<p>çalışmaları -Sualtı Hokeyine özgü yıllık antrenman programlaması -Makro planlama -Mikro planlama -Antrenman programı örnekleri -Elit sporcu antrenmanları plan ve programları -Yardımcı antrenör ile işbirliği içerisinde yapılabilecek teknik çalışmalar</p>	20 saat	<p>-Video analiz sonuçlarına göre sporcu takım ilişkisinin incelenmesi ve geliştirilmesi -Müşabaka esnasında yapılacak taktiksel ve sistemsel değişikliklerin kurgulanması ve antrenmanlarda uygulanması -Müşabaka videoları analizlerin sporculara aktarılması -Sporcunun antrenman süreci içerisinde sportif başarıyı ulaşması için uzun süreli ve tekrar eden antrenman planlaması yapılması -Yüksek performans için gereken karma motor becerisi desteklenerek koordinasyon çalışmalarının sağlanması</p>	20 saat (Z)	<p>-Biyomekanik analiz ile sualtı hokeyi sporcusuna uygun ekipmanın belirlenmesi -Sporcunun fiziksel ve</p>
Üst Düzey Teknik Antrenman					
Üst Düzey Taktik Antrenman					



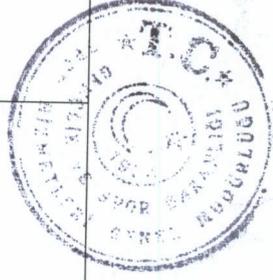
	-Kazazede taşıma teknikleri ve pratikleri -Boğuşma teknikleri ve pratikleri -Havuz dibinden kazazede çıkarma -Havuzda kurtarma ekipmanları kullanımı -Değerlendirme ve senaryo çalışması 6 saat (S)	yöntemleri -Sualtıdan cisim/kişi çıkarma yöntemleri -Yaralanmalar ve ilk yardım uygulamaları -Yanıklar ve ilk yardım uygulamaları -Isı dengesi bozuklukları: -Ağrılar, koma ve ilk yardım uygulamaları -Zehirlenmeler -Değerlendirme ve senaryo çalışması 4 saat (S)			
Toplam Ders Saati	50 SAAT	68 SAAT	62 SAAT	100 SAAT	100 SAAT

NOT: EK-1'de yer alan (P); Kurs Bitirme Projesi

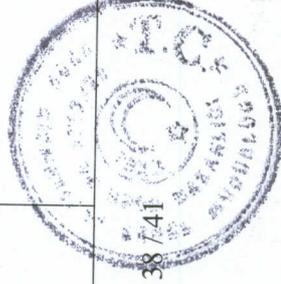


Federasyon Būnyesinde Bulunan ve Műsabakası Yapılan Su Kayađı Spor Dalı Uygulama Eđitimi Műfredatı

Dersin Adı	1 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati	2 nci Kademe Ders İçeriği ve Saati	3 ũncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	4 ũncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	5 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik-Taktik	<p>32 saat</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sukayağı Tanımı ve Tarihiçesi -Sukayağı branşının ũlkemizdeki durumuna ilişkin bilgiler -Sukayağı branşında kullanılan branşemelerin tanıtımı ve adaptasyon teknikleri -Sukayağında Antrenŕrlik yŕntemleri ve rolũ -Sukayağında iletişim yŕntemleri -Sukayağında ŕđretim yŕntemleri -Sukayağında kullanılan teknik tanımlar -Su kayağı branşları (Slalom,Atlama,Wakeboard) -Kablolu su kayağı branşları (Slalom,Atlama,Wakeboard) -Sukayağında gŕvenlik alışmaları -Malzeme bilgisi, seçimi ve ŕzellikleri -Gŕsel ve işitsel sunumlar 	<p>50 saat</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sukayağı konuları içerikli teknik tanımlar ve temel bilgiler. -Sukayağı yarışma kategorileri -Sukayağı Teknikleri; Tekne arkası(Slalom,Atlama,Wakeboard), Kablolu Su kayağı (Slalom,Atlama,Wakeboard), Hareket (Wakeboard) (Su ũstũ hareketleri, Rampa hareketleri,Hava hareketleri) -Sporcu ile iletişimin temelleri -Sporcu ile hedef belirlerken dikkat edilmesi gerekenler -Genel sporcu psikolojisi ve motivasyon yŕntemleri -Malzeme seçimi ve ŕzellikleri -Yarışmalara hazırlık ve yarışma stratejileri -Gŕsel ve işitsel sunumlar -Sukayağında bilimsel ŕđretim yŕntemleri -Sukayağında Antrenŕrlik yŕntemleri ve rolũ 	<p>50 saat</p> <ul style="list-style-type: none"> -Farklı antrenŕrlik yaklaşımları -Yarışmaya ŕzgũ sporcu psikolojisi ve motivasyon yŕntemleri -Kulũp kũltũrũ yaratılması -Veli-antrenŕr-sporcu iletişiminin incelenmesi -İleri Antrenman Teknikleri -İleri antrenman teknikleri riskleri ve gŕvenlik ŕntemleri -Sukayağında takım alışmaları -Műsabaka organizasyonları takibi ve planlaması -Sporcu analizi ve profili oluşturma -Sporcunun hedef belirleme, planlama çalışmalarını destekleme -Sukayağı parkur hazırlığı ve kurma alışmaları -Sukayağında tekne kullanımı -Sukayağı teknik taktik çalışmalarının gŕsel ve işitsel sunumlar ile desteklenmesi -Sukayağı bilimsel ŕđretim yŕntemleri 		
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	<p>2 Saat</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sukayağı Uluslararası kurallarının incelenmesi -Sukayağı yarışma talimatlarının incelenmesi -Disiplin Talimatının incelenmesi 				

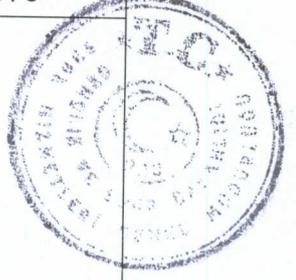


<p>Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme</p>	<p>- Sukayağı antrenmanlarında sporcunun fizyolojik kapasitesinin gözlemlenmesi, analizi ve değerlendirilmesi -Sporcunun psikosozal durumlarının gözlemlenmesi ve değerlendirilmesi -Sporcunun becerilerinin ve teknik ve taktik bilgisinin gözlemlenmesi ve değerlendirilmesi -Yarışma gözlemleri, analizi ve istatistik çalışmalarının değerlendirilmesi</p>	<p>4 saat</p> <p>- Sukayağı Antrenman Teknikleri Performans Öncesi İsnıma Teknikleri -Sporcuların sezona hazırlanması ve zihinsel hazırlık ve zihinsel hazırlık çalışmalarını belirlemesi -Kara ve su antrenmanlarının planlanması -Müşabaka analizi ve istatistik çalışmaları. -Müşabaka videoları ile uygulama örneklerinin değerlendirilmesi.</p>	<p>- Sukayağı antrenmanlarında ilerletme planlama -Antrenman öncesi fiziksel ve zihinsel hazırlık çalışmaları -Sukayağı kara antrenman programları -Yarışma sporcusu yetiştirme çalışmaları. -Müşabaka analizi ve istatistik çalışmaları</p>	<p>-Sukayağıda ileri antrenman çalışmaları planlama -Enerji sistemleri ve antrenman yöntemleri -Karada uygulanabilecek antrenman yöntemlerinin incelenmesi -Performans testleri ve test örneklerinin incelenmesi -Yarışmacı sporcu yetenek belirleme çalışmaları -Yetenek belirleme ileri modeller -Müşabaka videoları analizi -Sporcunun eksiklerinin belirlenmesi ve uygulanabilecek oyun varyasyonları -Müşabaka videoları analizi ile sporcu üstünlükleri ve alınacak önlemler</p>	<p>-Sukayağına özgü performans testlerinin incelenmesi ve geliştirilmesi -Milli Takım sporcusu takip formları oluşturulması, bölgesel ve genel sporcu takip planlaması -Milli Takım sporcularında yıllık grafiğin bilimsel olarak takip edilmesi -Kamp çalışmalarında antrenman plan ve programlarının hazırlanması, gözlem ve değerlendirme çalışmaları -Milli Takım bazında aday sporcuların teknik performans takibi ve değerlendirme kriterlerinin yapılması</p>
<p>Özel Antrenman Bilgisi</p>	<p>-Sukayağı antrenman teknikleri, planlanması ve periyotları -Sukayağıda güvenlik kuralları ve güvenliğin sağlanması -Antrenman öncesi fiziksel ve zihinsel hazırlık çalışmaları -Sukayağı kara antrenman programları -Altyapı sporcu çalışmalarının planlaması. -Yarışma sporcusu yetiştirme çalışmaları. -Müşabaka analizi ve istatistik çalışmaları -Riskleri azaltma ve sorunları çözüme</p>	<p>10 saat</p>	<p>12 saat</p>	<p>20 saat (Z)</p>	<p>20 saat (Z)</p>
<p>Üst Düzey Teknik Taktik</p>	<p>10 saat</p>	<p>10 saat</p>	<p>12 saat</p>	<p>20 saat</p>	<p>20 saat (Z)</p>



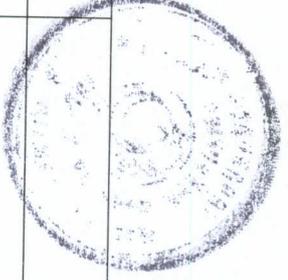
(Handwritten signature)

					<p>çalıştırırken dikkat edilecek hususlar</p> <ul style="list-style-type: none">-Üst düzey sporcu antrenmanları plan ve programında kullanılacak teknik çalışmalar-Detaylı yarışma analizi-Yarışma kategorilerine uygun sporcu performans ilişkisi-Elit sporcularda teknik-taktik kombinasyon çalışmaları-Müsabaka dönemi içerisinde teknik-taktik çalışmaları-Teorik teknik-taktik çalışmaları sonrası pratik teknik ve taktik örneklerle eğitsel çalışmalar	
					<p>60 saat</p> <ul style="list-style-type: none">-Sukayağında ileri Antrenörlük yöntemleri ve rolü-Üst düzeyde, başarılı bir performans ortaya koyabilme çalışmaları-Sukayağna özgü yıllık antrenman programlaması-Makro planlama-Mikro planlama-Antrenman programı örnekleri-Elit sporcu antrenmanları plan ve programları-Yardımcı antrenör ile işbirliği içerisinde yapılabilecek teknik çalışmalar	
					<p>20 saat</p>	



**Üst Düzey Antrenman
Planlaması ve
Programlaması**

<p>Üst Düzey Teknik Antrenman</p>					<p>-Video analiz sonuçlarına göre sporcu takım ilişkisinin incelenmesi ve geliştirilmesi -Müsabaka esnasında yapılacak taktiksel ve sistemsal değişikliklerin kurgulanması ve antrenmanlarda uygulanması -Müsabaka videoları analizlerin sporculara aktarılması -Sporcunun antrenman süreci içerisinde sportif başarıyı ulaşması için uzun süreli ve tekrar eden antrenman planlaması yapılması -Yüksek performans için gereken karma motor becerisi desteklenerek koordinasyon çalışmalarının sağlanması</p> <p>20 saat (Z)</p>
<p>Üst Düzey Taktik Antrenman</p>					<p>-Biyomekanik analiz ile sukayağı sporcusuna uygun ekipmanın belirlenmesi -Sporcunun fiziksel ve fizyolojik özellikleri ile performansına uygun yarış stratejilerinin belirlenmesi ve geliştirilmesi</p> <p>30 saat (Z)</p>
<p>Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metodları</p>					<p>-Sukayağına özgü kara antrenmanı modellerinin incelenmesi ve geliştirilmesi</p> <p>10 saat (S)</p>
<p>Müsabaka Yönetimi ve İlkeleri</p>					<p>-Spor etiği, rekabet ve centilmenlik kavramı üzerine inceleme ve</p>



					<p>geliştirmeler</p> <p>-Yarışma kurallarının yeniden incelenmesi ve geliştirilmesi</p> <p>10 saat (S)</p> <p>-Antrenman ve yarışma süreçlerinde bilgisayar ve tablet kullanımı; faydalı program ve uygulamaların incelenmesi</p> <p>10 saat (S)</p>
<p>Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler</p>					
<p>Kurs Bitirme Projesi</p> <p>Suda Hayat Kurtarma</p>	<p>-Uluslararası cankurtaranlık, ILS nedir, üye ülkeler, -Cankurtaran istasyonu ve bulundurulması gerekli donanım ve malzemeler</p> <p>- ILS bayrakları çeşitleri ve kullanım amaçları</p> <p>-Solunum ve dolaşım sistemleri</p> <p>-Temel yaşam desteği</p> <p>-Kanamalar ve damarlarımızın tanımı, sargılama teknikleri</p> <p>-Kazazedeği yatırma ve taşıma teknikleri</p> <p>-Yüzme teknikleri</p> <p>-Kazazede taşıma teknikleri ve pratikleri</p> <p>-Boğuşma teknikleri ve pratikleri</p> <p>-Havuz dibinden kazazede çıkarma</p> <p>-Havuzda kurtarma ekipmanları kullanımı</p> <p>-Değerlendirme ve senaryo çalışması</p> <p>6 saat (S)</p>	<p>-Temel yaşam desteği tekrarı, -Cankurtaran istasyonu standartları ve cankurtaran malzemeleri</p> <p>-Sualtı Fizyolojisi</p> <p>-Yaralanmalar</p> <p>-Yüzme ve boğuşma pratikleri</p> <p>-Kazazede taşıma pratikleri</p> <p>-Kurtarma ekipmanları kullanımı</p> <p>-Kazazedeği kıyıya çıkarma teknikleri ve pratikleri</p> <p>-Dalış teknikleri</p> <p>- Sualtında yön bulma</p> <p>-Sualtında cisim/kişi arama yöntemleri</p> <p>-Sualtından cisim/kişi çıkarma yöntemleri</p> <p>-Yaralanmalar ve ilk yardım uygulamaları</p> <p>-Yanıklar ve ilk yardım uygulamaları</p> <p>-İst dengesi bozuklukları: -Ağrılar, koma ve ilk yardım uygulamaları</p> <p>-Zehirlenmeler</p> <p>-Değerlendirme ve senaryo çalışması</p> <p>4 saat (S)</p>		<p>Kurs Bitirme Projesi</p>	
<p>Toplam Ders Saati</p>	<p>50 SAAT</p>	<p>68 SAAT</p>	<p>62 SAAT</p>	<p>100 SAAT</p>	<p>100 SAAT</p>

NOT: EK-1 'de yer alan (P); Kurs Bitirme Projesi

