TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI

BİRİNCİ BÖLÜM
Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

Amaç

MADDE 1- (1)Bu Talimatın amacı, Türkiye Karate Federasyonuna bağlı spor dallarına 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 Karate Federasyonuna bağlı spor dallarının 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 Resmî Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe giren Antrenör Eğitimi Yönetmeliği'ne dayanılarak hazırlanmıştır.

Tanımlar

MADDE 4- (1) Bu Talimatta geçen;

a) Antrenör: Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Türkiye Karate Federasyonundan alınan antrenörlük belgesine sahip kişiyi,

b) Antrenörlük belgesi: Türkiye Karate Federasyonuna bağlı 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 kurumu: Antrenör eğitim programında görev yapmak üzere Bakanlık tarafından yetkilendirilen kurum veya kuruluşu,

g) Federasyon: Türkiye Karate Federasyonu Başkanlığını,

ğ) Gelişim semineri: Antrenörlerin bilimsel ve teknik kapasitelerini artırmaya yönelik eğitim faaliyetlerini,

h) Sınav komisyonu/komisyonları: Sınav Kurulu tarafından antrenör eğitim programı sınavlarına ilişkin iş ve işlemleri yerine getirmekle görevlendirilen komisyon/komisyonları,

ı) Sınav kurulu: 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmî Gazete 'de yayımlanan Antrenör Eğitimi Yönetmeliği'nin 13 üncü maddesine göre kurulan, temel eğitim ve uygulama eğitimi sınavını yürütmekle görevli kurulu,

i) Talimat: Türkiye Karate Federasyonu Antrenör Eğitimi Talimatını,

j) Temel eğitim: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan teorik eğitimi,

k) Temel eğitim sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan temel eğitim sınavını,

l) Uygulama eğitimi: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitimini,

m) Uygulama eğitimi sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitim sınavını,

n) Yönetim kurulu: Türkiye Karate Federasyonu Yönetim Kurulunu,

o) Yönetmelik: 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan Antrenör Eğitimi Yönetmeliği'ni,

ifade eder.

1314981033 - 1314981033 - 1314981033

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 üzerine Bakanlık 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) Antrenör eğitim programına katılacak adaylarda aşağıdaki şartlar aranır:

a) En az lise veya dengi okul mezunu olmak.

b) Görevini devamlı yapmasına engel olabilecek vücut veya akıl hastalığı ile malûl bulunmamak. Engel durumu bulunan adaylar için Federasyonun sağlık ile ilgili kurulunun kararı ile uygulama eğitimine katılım durumlarına karar verilir.

c) Taksirli suçlar ile kısa süreli hapis cezasına seçenek 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 mal varlığı 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.

ç) En az on sekiz yaşını bitirmiş olmak.

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

(2) 13/7/2019 tarihli ve 30830 sayılı Resmî Gazete 'de yayımlanan Spor Disiplin Yönetmeliği ile Federasyonun disiplin veya ceza talimatına göre;

a) Antrenör eğitim programına başvuruların sona erdiği tarihten önceki son üç yıl içinde bir defada altı aydan fazla veya toplamda bir yıldan fazla ceza alanlar,

b) Üç yıl ve üzeri veya sürekli hak mahrumiyeti cezası alanlar hiçbir şekilde, Yönetmelik ve bu Talimat kapsamında ilgili cezanın verildiği spor dalında yapılacak antrenör eğitim programlarına katılamaz. Dopingle mücadele kural ihlalleri sebebiyle Spor Disiplin Yönetmeliği ile Federasyonun disiplin veya ceza talimatına göre antrenör eğitim programına başvuruların sona erdiği tarihten önceki son üç yıl içerisinde ceza alanlar yönünden ilgili yaptırım, tüm spor dallarında yapılacak antrenör eğitim programlarına katılamama şeklinde uygulanır.

3) Uygulama eğitimlerine başvuruda bulunulacakların, kademeleri itibariyle Federasyondan alınmış Dan belgesine sahip olması gerekmektedir. Federasyona bağlı tüm spor dallarında antrenör kademelerine göre istenilen Dan belgeleri aşağıda sıralanmıştır:

1314981033 - 1314981033 - 1314981033 - 1314981033

1) Yardımcı antrenör (1.kademe) için en az 1. Dan.
2) Temel antrenör (2.kademe) için en az 2. Dan.
3) Kıdemli antrenör (3.kademe) için en az 3. Dan.
4) Başantrenör (4.kademe) için en az 4. Dan.
5) Teknik direktör (5.kademe) için en az 5. Dan.

(4) Bu Talimatın 17 nci maddesinin 1 inci fıkrasının a bendindeki haklardan faydalanabilmek için bu bent kapsamında uygulama eğitimine katılacakların en az 2. Dan belgesine sahip olması gerekmektedir.

(5) Bu Talimatın 17 nci maddesinin 2 inci fıkrasının a bendindeki haklardan faydalanabilmek için bu bent kapsamında uygulama eğitimine katılacakların en az 1. Dan belgesine sahip olması gerekmektedir.

(6) Bu Talimatın 17 nci maddesinin 5 inci fıkrasındaki haklardan faydalanabilmek için bu bent kapsamında uygulama eğitimine katılacakların en az 2. Dan belgesine sahip olması gerekmektedir.

(7) Yönetmeliğin 22. maddesinde belirtilen şartları taşıyan başarılı sporcuların Federasyona bağlı spor dallarında en az 2. Dan seviyesinde olması yeterlidir.

(8) Yönetmeliğin 23. maddesinde belirtilen şartları taşıyan ortaöğretim mezunu sporcuların Federasyona bağlı spor dallarında en az 1. Dan seviyesinde olması yeterlidir.

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

a) Federasyona bağlı ilgili spor dalında uluslararası müsabakalarda almış olduğu dereceleri belgelemek,

b)Federasyona bağlı ilgili spor dalında milli sporcu olmak,

c) Federasyona bağlı ilgili spor dalında ulusal müsabakalarda almış olduğu dereceleri belgelemek,

ç) Antrenörlük kademesinin şart koştuğu Dan seviyesinden daha yüksek Dan'a sahip olmak,

d) Federasyona bağlı ilgili spor dalında en az 5 yıl lisanslı sporcu olmak,

e) Üniversitelerin beden eğitimi ve spor eğitimi veren yükseköğrenim kurumlarında Federasyona bağlı ilgili spor dalı dersi almış olmak,

f) Üniversite veya yüksekokuldan mezun olmak,

g) Yabancı dil bildiğini belgelemek,

eğitime alınmada tercih sebebidir.

Uygulama eğitimi

MADDE 8- (1) Uygulama eğitimi beş kademe olarak düzenlenir. Kademelere göre uygulama eğitimine ilişkin dersler, derslerin saatleri ve derslerin içerikleri Ek'te düzenlenmiştir.

(2) Uygulama eğitimine ilişkin başvuru, kayıt, ücret ve diğer hususlar; Federasyonun teklifi ve Bakanlık onayı ile belirlenerek Bakanlık ve Federasyonun internet sitesinden duyurulur ve duyuruda belirtilen usule göre yürütülür.

Uygulama eğitimi eğiticilerinin niteliği

MADDE 9- (1) Uygulama eğitiminde görev alan eğiticilerin aynı spor dalında en az bir üst kademe antrenörlük belgesine sahip olması gerekir. Üst kademe antrenörlük belgesine sahip eğitici bulunmaması halinde aynı kademe belgeye sahip eğitici görevlendirilebilir.

(2) Bakanlık tarafından uygun görülmesi halinde antrenör uygulama eğitiminde spor

1314981033 - 1314981033 - 1314981033

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 ilişikleri 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) Uygulama eğitimini tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olanlar, ilgili mevzuatta aranan diğer şartları taşımaları halinde ilgili kademede 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,

T.C. GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI GENEL MÜDÜRLÜĞÜ 1923

13149810 33 - 13149810 33 - 13149810 33

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 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 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 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 haricinde en az bir dönem Federasyona bağlı bir spor dalında eğitim aldığını belgeleyenler, tercih edeceği yalnızca 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 ilgili spor dalı yardımcı antrenörlük belgesi iptal edilir.

c) Bu fıkra kapsamındakiler, (a) ve (b) bentlerindeki hakların yanı sıra mezuniyet tarihinden itibaren dört yıl boyunca Federasyona bağlı tüm spor dallarında kıdemli antrenörlük ve temel antrenörlük kademelerindeki temel eğitim ve sınavından muaftır.

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

T.C. GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI GENEL KOORDİNASYON VE DENETLEME KURULU BAŞKANLIĞI

31498103 - 13149810 - 13149810

a) Federasyona bağlı bir spor dalında en az iki dönem eğitim aldığını belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup tercih edeceği yalnızca bir spor dalında 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 ilgili spor dalı temel antrenörlük belgesi iptal edilir.

b) Federasyona bağlı bir spor dalında en az bir dönem eğitim aldığını belgeleyenler, tercih edeceği yalnızca 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 ilgili spor dalı yardımcı antrenörlük belgesi iptal edilir.

c) Bu fıkra kapsamındakiler, (a) ve (b) bentlerindeki hakların yanı sıra mezuniyet tarihinden itibaren dört yıl boyunca Federasyona bağlı tüm spor dallarında temel antrenörlük kademesindeki temel eğitim ve sınavından muaftır.

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

(2) Herhangi bir kademede karate spor dalı antrenörlük belgesine sahip olanlar, talepleri halinde Federasyona bağlı engelli spor dallarından yalnızca birinde, bulundukları kademedeki spor dalına ilişkin temel eğitim ve sınavından muaf olup doğrudan uygulama eğitimine katılabilir.

T.C. GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI GENÇLİK VE SPOR HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

1314981033

Antrenörlük belgesinin askıya alınması ve iptali

MADDE 22- (1) Antrenörlük belgesinin askıya alınması ve 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.

Yürürlükten kaldırılan mevzuat

MADDE 24- 23/05/2023 tarihinde Bakanlık internet sitesinde yayımlanan Talimat yürürlükten kaldırılmıştır.

Yürürlük

MADDE 25- (1) Bu Talimat, Bakanlık internet sitesinde yayımlandığı tarihte yürürlüğe girer.

Yürütme

MADDE 26- (1) Bu Talimat hükümlerini Federasyon Başkanı yürütür.

T.C. GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

1314981033 - 1314981033 - 1314981033 - 1314981

TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİM TALİMATI
KARATE SPOR DALI UYGULAMA EĞİTİM PROGRAMI

EK-1

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	**Spor dalına özgü teknik taktik uygulamalar:** - Karate sporunda yardımcı antrenör tanımı, görevleri -Karatenin tarihi gelişimi, modernizasyonu, Federasyonlaşma ve organizasyonlar, - Karatenin dünya geneline yayılması, stil farklılıkları. - Karate dersi yaş grupları ve antrenman çeşitlerine göre derse hazırlık (zihinsel, malzeme, alan vb.) - Etik antrenman ilkeleri ve antrenör davranışları, sporculara yaklaşımda etik davranışlar. - Çocuklarda karate antrenmanı. -Sporcu gözlem ve sporcu gelişim dokümantasyon (anket, test vb.) - 1. Kademe antrenör öz yeterliğinin kuramsal temelleri ve uygulamalar (1. Dan sınavında sorulan kata ve temel teknikleri ile daha alt seviyedeki kata ve tekniklerinden sorumludur). - Karate yardımcı antrenör iletişim teknikleri, sözlü, sözsüz iletişim (yazılı ve beden dili vb.) -Veli öğrenci iletişimi drama eğitimi. • Sunuş Yöntemi • Buluş Yöntemi • Gösterip Yaptırma • Drama Yöntemi -KIHON Teknik bölümler: Dachi Waza, Tsuki Waza , Geri Waza, Uchi Waza, Uke Waza. - Standart çalışma modelleri (Tenno kata, shiho tekniklerin	**Spor dalına özgü teknik taktik uygulamalar:** - Kihon, Kata ve Kumite teknik çalışma ve taktiksel stratejiler. - Hara bölgesinin temel teknik uygulamaları, önemi ve analizi. - Hara odaklı Hanmi, İrimi çalışma yöntemleri. - Sabit kihon uygulamalarının analizi. - Adımlı kihon uygulamalarının analizi. - Antrenman normatiflerinin karate antrenmanlarında uygulanması (şiddet, süre, kapsam ve sıklık). - Karate branşına özgü sporcu seçimi kriterleri. - Temel öğretim yöntemlerinde tümden gelim ve tüme varım. - Dachiler ve dachi geçişlerinde dikkat edilecek unsurlar. -Temel blok tekniklerinin spor kumite de uygulama değerlerinin analizi. -TaiSabaki-Fend-Feyk ve Eskiv üzerinden karşılaştırmalı tanım ve çalışma yöntemleri. -Stil farklılıkları ve benzeşen teknikler. - Yön ve ritim çalışması, örneklemeler. -KYU- Dan sınav teknikleri çalışma yöntemleri. (2. Dan sınavında sorulan Kata ve temel teknikleri ile daha alt seviyedeki Kata ve tekniklerinden sorumlu) - Kata Heian 1-5 TekkiShodan, BassaiDai, KankuDai, Jion, Enpi, Hangetsu ,Kankusho, Bassaisho katalarının kuşaklara göre analizi	**Spor dalına özgü teknik taktik uygulamalar:** - Tüm yaş seviyelerine Kihon, Takım Kata ve Takım Kumite teknik çalışma ve ileri düzey bilgiler. - Teknik tanımlamalar ve detaylar. - Stiller arası örtüşen ve ayrışan teknikler. - Görsel ve işitsel sunumlar. - Adımlama türleri ve geçişler. - Denge, yön, ritim, kime ve kia vb. koordinasyon çalışmaları. - Tüm yaş seviyelerine KYU- Dan sınav teknikleri çalışma yöntemleri. Kyu ve Dan sınav teknikleri (3. Dan sınavında sorulan Kata ve temel teknikleri ile daha alt seviyedeki Kata ve tekniklerinden sorumlu) - Antrenman planlama yöntemlerinin, teknik profille uyumlaştırılması (motorik becerilerin branşa etkisine genel bakış). - Spor dalına özgü bilimsel öğretim yöntemleri. - Tüm yaş seviyesine göre antrenman uygulama yöntemleri ve antrenman modelleri - Kata ve Kumite puan kriterlerinin antrenman sistemine uygulanışı - Takım yönetme ve öğrenme liderliği - Etkili bir antrenörün beceri ve nitelikleri - Yardımcı antrenör kullanımı ile antrenman uygulaması (yaş grupları, kuşak seviyesi). - Farklı antrenman metotları **38 saat**		

13149810331 - 13149810331 - 13149810331 - 13149810

	uygulama modelleri), çeşitlemeleri ve terminolojisi. 7. Kyu'dan 1. Dan'a kadar dâhil olan teknikler. - Sabit ve adımlama çalışmaları, geçiş, yön, ritim çalışmaları. -KATA Heian 1-5, TekkiShodan, BassaiDai, Kankudai, Jion, Enpi, Hangetsu. Diğer stillerin eş değer kataları. KUMİTE - Klasik temel kumite teorik ve uygulama. Gohon,Sanbon, Kihon - İppon, Jiyu - İppon Kumite çalışmaları. - Sportif Kumite çalışmalarına yönelik el yastığı ve yardımcı ekipmanların kullanma modelleri. **30 saat**	ve çalışma yöntemleri. - Kataların zorluk gösteren bölümlerinin Taikyoku Enbuseni üzerinde kihon formatına dönüştürülerek pekiştirilme yöntemleri. - Gohon, Sanbon, Kihon İppon, Jiyu İppon Kumite çalışmalarının amaç ve çalışma yöntemlerinin analizi ve çeşitlendirilmesi. -Antrenman planlama dönemleri ve yöntemleri, teknik profille dirilmesi (motorik becerilerin branşa etkisine genel bakış). -Kuvvet, dayanıklılık, sürat, koordinasyon ve esnekliğin belirlenmesi, geliştirilmesi ve korunması. - Yaş seviyesine göre antrenman uygulama yöntemleri minik yıldız kategorisi antrenman modelleri. -Kata ve Kumite puan kriterlerinin antrenman sistemine uygulanışı. -Öğrenme öğretme yöntemleri, görsel ve işitsel sunumlar. Uygulamaların tartışılması. **34 saat**			

1314981033 - 1314981033 - 1314981033 - 1314981

Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	Kumite kuralları Kumite kuralları - Kumite yarışma kuralları - Kumite sporcusu ve antrenör iletişimi - Yaş gruplarına göre ve sporcu psikolojisine göre kumite antrenörlüğü - Kumite antrenörü ve sporcusu etik ilkeleri. - Antrenör ve hakemlerin akreditasyon kriterleri Kata Kuralları - Kata yarışma kuralları - Kata sporcusu ve antrenör iletişimi - Yaş gruplarına göre ve sporcu psikolojisine göre kata antrenörlüğü, - Kata antrenörü ve sporcusu etik ilkeleri. - Antrenör ve hakemlerin akreditasyon kriterleri. **2 Saat**	Kumite kuralları Kumite kuralları -Yaş ve cinsiyete göre müsabaka alanı ve süresi bilgisini yönetme uygulaması. - Yarışma sistemleri hakkında bilgilendirme (eleme, röpresaj, pool, milli takım seçme kriterleri) uygulaması. - Puanlar ve cezalar hakkında bilgilendirme (yasak hareketleri) uygulaması. - Resmi itiraz kriterleri ve uygulaması. Kata Kuralları - Yaş seviyesine göre kata uygulanması ve zorunlu katalar. - Yarışma alanı bilgilendirilmesi ve kullanımını öğretme yöntemleri. - Yaş gruplarına göre kata performans değerlendirme analizi. - Resmî itiraz kriterleri ve uygulaması. **2 Saat**			
Özel Antrenman Bilgisi	Karate antrenörü kavramı, görevleri ve beklentiler. - Sporda ısınma teknikleri uygulaması (grup çalışması). - Aktif Isınma, - Pasif Isınma, - Mental (düşünsel) ısınma ve zamanları. a) Statik Germe • Pasif Germe • Aktif Germe • PNF Germe • İzometrik Germe, b) Dinamik Germe • Balistik Germe • Aktif İzole Germe, - Antrenman planı yapılması ve plana uygun çalışma yaptırma (hazırlanmış antrenman planına uyma ve uygulatma çalışması).	- Temel motorik özelliklerin bildirilmesi (sürat, denge, kuvvet, koordinasyon, dayanıklılık). - Motorik, özelliklerin oluşturulması, belirlenmesi, geliştirilmesi ve korunması. - Temel motorik özelliklerin branşa etkisi ve önemi. - Pliometrik çalışmalar, gelişmeler ve varyasyon çalışmaları. - Antrenman planlaması, planlamada dönemler ve motorik özelliklerin yeri ve önemi. - Yaş seviyelerine göre motorik	- Çocuklarda farklı ısınma ve germe uygulamaları - Karatede çabukluk ve süratte devamlılık çalışmaları (motorik özelliklerin tamamı). - Karatede patlayıcı kuvvet çalışmaları. - Pliometrik çalışmaları, geliştirme ve varyasyon çalışmaları. - Beceri, koordinasyon çalışmaları, yeterlilik belirlemesi, geliştirilmesi ve korunması. - İstasyon çalışmalarının farklı amaçlarla kullanımı (test yöntemleri, saha alan ve test örneklerinin uygulanması).	-Karate tekniklerin sürat, esneklik, kuvvet, reaksiyon sürati, koordinasyon, dayanıklılık ve patlayıcı kuvvet vb motorik özellikleri. - Pliometrik çalışmalar ve varyasyon çalışmaları. - Tüm yaş gruplarına uygun farklı ısınma ve germe uygulamaları, - Karatede çabukluk ve süratte devamlılık çalışmaları, - Karatede patlayıcı kuvvet çalışmaları, - Karatede kuvvet çalışmaları, - Kamp dönemi sporcu yetenek testleri ve kamp programı oluşturma,	- Antrenman Planı Çeşitleri. Elit sporcu takip formu ve sporcu takip sistemi oluşturmak. - Milli takım sporcularının yıllık performans grafiğinin bilimsel takibi. - Sporcu formlarının antrenör tarafından hazırlanması. - Antrenman yılının planlanması-periyodlama. - Müsabakalarda sporcu seçimi, - Teknik performans ve değerlendirme formları. - Kamp dönemleri ve sporcuların gözlemlenerek dosyaların tutulması. - Elit sporcu takip sistemi kullanımı ve dosyalaması. - Antrenman şiddetini ölçme

	- Temel teknik öğretimi. - Karate antrenman sürecini yönetme eğitsel oyunlarla karate, - Antrenman sonrası çalışmalar (soğuma, mental (düşünsel) vb.). - Fiziksel temaslı öğretimlerde dikkat edilmesi gereken hususlar. - Sporda ritim. - Karatede kumite ve kata çalışmalarında temel teknik, taktik ve ritim uygulamaları. - Yetenek ve beceri kavramı. - Fiziksel yetenekler. - Uygunluk öğeleri (esneklik, kuvvet, dayanıklılık, sürat, çabukluk). **4 Saat**	becerilerinin branşa özgü uygulanması, - Görsel ve uygulama örneklerinin sunumu ve tartışması. - Kumite çalışmalarında taktiksel yaklaşımlar. - Fiziksel temaslı öğretimlerde dikkat edilmesi gereken hususlar. - Karatede ritim - Karatede kumite ve kata çalışmalarında ritim uygulamaları. - Overtraining sendromu. - Yaş seviyelerine göre yükleme süre, sıklık, şiddeti (antrenman normları). - Bir birim antrenman planlaması. - Yıllık antrenman planı. - Şampiyona hazırlık planı örnekleme. **4 saat**	- Antrenman normatiflerinin mantrenmanlarında uygulanması (şiddet, süre, kapsam ve sıklık). - Branşa özgü sporcu seçimi kriteri. - Karate antrenmanlarında materyal kullanımı ve alet tasarımı. - Antrenman planlaması ve dönemler (genel, özel, hazırlık, müsabaka ve geçiş dönemleri). - Günlük antrenman planlaması. - Fiziksel temaslı öğretimlerde dikkat edilmesi gereken hususlar. - Sporda ritim. - Karatede kumite ve kata çalışmalarında temel teknik, taktik ve ritim uygulamaları. - Temel teknik öğretiminde tümden gelim ve tümevarım yöntemleri, -Kihonda birim antrenmanının her bir bölümü ile ilgili uygulamalar, -Katada birim antrenmanının her bir bölümüne ile ilgili uygulamalar. - Kumitede birim antrenmanının her bir bölümüne ile ilgili uygulamalar - Yaş ve branşa (kata, kumite) yönelik seçim kriterleri. **4 saat**	- Antrenman planlaması yapma (Yıllık plan oluşturma, hazırlık, müsabaka, geçiş periyodu). - Yarışmacı olarak yetenek belirleme çalışmaları (basit model-ileri model). - Antrenman planı hazırlama (haftalık-aylık-yıllık). - Sporcu verileri hakkında dosya tutma vb. - Planlarda yenileme ve revizyon çalışmaları. - Kata sporcuları için antrenmanının planlaması ve antrenman uygulamaları, - Kumite sporcuları için antrenmanının planlaması ve antrenman uygulamalar, - Takım kata ve Kumite çalışmaları planlama ve antrenman, **4 saat**	yöntemleri kullanma, - Antrenman yoğunluğu belirleme yüklenme ve dinlenme uygulamaları, - Kumite sporcularının antrenman ve müsabaka taktikleri. - Uzun ve kısa aşamalı kamplarda gözlem ve data tutulması. - Ferdi kumite sporcularının antrenman ve maç taktikleri. - Maç taktik anlayışının tartışılması öğretimi. - Maç taktiklerinin kaydedilerek yorum sunumu. - Kata sporcularının antrenman ve maç taktikleri. - Maç taktik anlayışının tartışılması ve öğretimi. - Karate antrenman planlaması ve dönemlerde (genel ve özel, hazırlık, müsabaka ve geçiş dönemleri). -Karşılaşılan sorunların çözümlenmesi. - Kamp dönemi sporcu yetenek testlerine ve kamp programı oluşturma, - Kata sporcuları için antrenmanının planlaması ve antrenman uygulamaları. - Temel motorik özelliklerde görülen sorunlar ve çözümleri. - Plan ve programda revizyon (yenileme ihtiyacı). - Kamp dönemi sporcu yetenek testlerine ve kamp programı oluşturma, - Kumite sporcuları için antrenmanının planlaması ve antrenman uygulamaları, - Kamp dönemi sporcu performansı takip yöntemleri kısa, orta uzun ve kademeli müsabaka dönemi antrenman planlaması uygulaması. **4 saat**

T.C. GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI MÜDÜRLÜĞÜ

Spor Dalı Gözleme Değerlendirme		- İletişim (sözlü, sözsüz iletişim vb.) uygulamaları, -Yaş seviyelerine göre psikolojik faktörler ve etkisi, -Antrenör yaklaşımının sporcu üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri, - Antrenörlerin sporculara olan yaklaşım ve tutumu, **4 saat**			
Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler					- Karate sporu için ulusal ve uluslararası literatür taraması ve yeni gelişmelerin incelenmesi, - Ulusal kaynak taraması sonrası karate sporu için yeni fikirler geliştirme deneysel çalışma modelleri, - Elit sporculara kata, takım kata kumite takım kumite yeni uygulamalar modelleme. - Zihinsel becerilen teknik antrenmanlara ve uygulamalara katıldığı antrenman yöntemlerinin irdelenmesi. - Bilişsel, algısal ve motorsal beceri çalışmalarının antrenman uygulamalarında yerinin irdelenmesi ve yöntemsel örnekler. - Karate antrenörlüğü uzmanlık alanlarına göre sınıflandırılması; • Kata Antrenörlüğü • Kumite Antrenörlüğü • Teknik gelişim Antrenörlüğü vb. çeşitlerinin irdelenmesi. - Sporcularda farklı şekillerde teknik geliştirme antrenmanlarının irdelenmesi. (zemin değişikliğinde öğretim, grup çalışmasında öğretim vb.) - Takım çalışması ve Antrenör yönetimi, - Takım antrenörleri ile birlikte ortak antrenman çalışmaları. **2 saat**

31498103 3 - 13149810 33 - 13149810 33 - 13149810

Üst Düzey Teknik Antrenman					Spor dalına özgü teknik, taktik uygulamalar: -Dan seviyelerine göre Kihon, teknik detay çalışmaları, - Stillerin Kihon detay çalışma uygulamaları. - Dan seviyelerine göre Kata çalışmalarında sporcu anatomisi ve performansına uygun teknik detay çalışmaları. 1,2,3,4'üncü Kademe ve 5.DAN kihon, kata, kumite içerikli konuların üst düzey bağlantılarının teorik ve pratik işlenmesi. - Dan seviyelerine göre Kumite çalışmalarında sporcu anatomisi ve performansına uygun teknik detay çalışmaları - Elit sporcu kata, takım kata ve bunkai parçadan bütüne kata uygulamaları, - Elit sporcu kumite ve takım kumite kombinasyon teknikleri uygulamaları. - Müsabaka dönemi içerisinde teknik çalışmalar. - Tekli farklı kombinasyon uygulamaları. - Zihinsel ve zamansal koordinasyon beceri çalışmaları. - Enerji aktarımı kia ve kime, ritim, rotasyon, yön, denge, geçiş uygulamaları. - Bağlamsal yorumlama, idari yeni düşünsel aktiviteler (Katada bunkai gibi) konularının incelenmesi. - Örnekleme ve benzeri uygulamalar. **20 saat**
Üst Düzey Taktik Antrenman					- Spor dalının Teknik gelişimi; Öğrenilmiş tüm kumite tekniklerinin geliştirilmesi sporcunun özel tekniklerinin geliştirilmesi, uygulaması. - Tüm Karate Dan sınav teknikleri (5. dan dahil), kihon, kata, kumite üst düzey teknikleri uyarlama

T.C. MUĞLA VALİLİĞİ İL EMNİYET MÜDÜRLÜĞÜ

31498103 3 - 13149810 33 - 13149810 33 - 13149810

					taktiksel antrenmanları. 1.2.3.4.Kademe dâhil 5. Dan kihon, kumite üst düzey tekniklerinin taktiksel, teorik ve pratik işlenmesi. - Kihon, Kata ve Kumite taktiksel uygulamalar, alan taktik uygulamaları, zamansal ve zihinsel taktik uygulamalar, enerji aktarımı (kia, kime), ritim, rotasyon, yön, denge, geçiş taktiksel uygulamalar, kata bunkai, doğaçlama ve taktiksel uygulama örnekleri. - Spor dalının teknik gelişimi; - Öğrenilmiş tüm kihon tekniklerinin geliştirilmesi, sporcunun kihon tekniklerini kata da kullanımın geliştirilmesi uygulaması. - Spor dalının taktik gelişimi: -Ferdi veya takım Kumite müsabakalarında bireyin kendinin ya da rakibinin yeteneklerini göz önüne alarak stratejiye bağlı değişen eylem planı uygulaması. - Spor dalının taktik gelişimi: Ferdi veya takım Kata müsabakalarında bireyin kendinin ya da rakibinin kata seçimlerini göz önüne alarak stratejiye bağlı değişen eylem planı uygulaması. **18 saat**
Üst Düzey Teknik ve Taktik Antrenman				Spor dalına özgü teknik, taktik uygulamalar: -Tüm yaş ve Dan seviyelerine göre Kihon, Kata Kumite teknik öğretim yöntemleri, - Stillerin Kihon ve Kataların incelenmesi uygulama, - Elit sporcularda spor dalına özgü teknik taktik kombinasyon, müsabaka dönemi teknik taktik, yardımcı antrenör ile işbirliği içerisinde teknik taktik çalışmalar. - 1-3. kademe ve 4. Dan dâhil kihon kata kumite üst	

T.C. GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI GENÇLİK HİZMETLERİ VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ

1314981033 - 1314981033 - 1314981033 - 1314981

				düzey tekniklerin taktiksel teorik ve pratik işlenmesi. (bu Kata ve tekniklerden sorumlu olması). - Kihon-Kata ve Kumite detayları. - Farklı kombinasyon, zihinsel & zamansal tekniksel ve taktiksel uygulamalar. - Enerji aktarımı (Kia-kime). - Koordinasyon, ritim, yön, rotasyon, denge becerilerinin teknik ve taktiksel incelenmesi. - Bağlamsal yorumlama, yeni düşünsel aktiviteler (Katada bunkai) vb. konuların teknik, taktiksel incelenmesi, irdelenmesi, teorik sunum, pratik vb. teknik ve taktiksel örnekleme (eğitsel) çalışmaları. - Karatede teknik, hız ve güç kullanımın kata ve kumite üzerindeki etkisi ile ilgili çalışmalar. - Kihonda öğrenilen ve katada uygulanan teknikleri Kumitede kullanımı, - Elit sporcu kata, takım kata ve bunkai uygulamaları çalışma yöntemleri, -Elit sporcu kumite ve takım kumite uygulamaları çalışma yöntemleri, - Mental antrenman çalışmaları ferdi ve takım sporcuları motivasyon yöntemleri, - Takım antrenörleri ile birlikte ortak antrenman çalışmaları. . **35 saat**	

1314981033 - 1314981033 - 1314981033 - 1314981

Üst Düzey Antrenman Planlanması Ve Programlanması				- Elit sporcu tanıma ve sporcu performans ölçümleri ve planlaması. - Elit sporcu performans tamamlama ve sakatlık sonrası antrenman programı planlama, - Elit sporcu takımları antrenman planlaması. - Bilişsel beceri antrenman planlaması, algısal beceri antrenmanlarının programlanması. - Elit sporcularda bireysel ve değişken yıllık planlar ve buna uygun programların hazırlanması. - Teknik düzeltim (hata düzeltimi) antrenmanları planlaması. - Sakatlık (rehabilitasyon evresi dahil) sonrası antrenmana dönüş. - Yarışma plan ve program revizyonu, elit sporcularda performans test sonuçlarına göre plan ve program revizyonu. - Kısa dönem elit sporcu kamp programı planlaması, - Uzun dönem elit sporcu kamp programı planlaması, - Elit sporcu kampı beslenme programı planlama, - Yasaklı maddeler ve performans arttırıcılar, - Sporcu sağlığında dikkat edilmesi gereken hususlar ve antrenman ve karate müsabakalarında ilk yardım gerektiren durumlar. **5 saat**	
Spor Dalı Tarihi ve Terminolojisi			- Karate tarihi ve gelişim süreci. - Karatede ki Kataların stillerin bölgesel gelişim süreçleri. - Karate Temel Tekniklerinin ve Karate çalışma gruplarının		

T.C. GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI MÜDÜRLÜĞÜ

1314981033 - 1314981033 - 1314981033 - 1314981033

			detaylarının incelenmesi. - KarateTemel Tekniklerinin (Dachi Wazalar, Tsuki Wazalar, Uke Wazalar, Geri Wazalar, Uchi Wazalar) stillere göre farkları. - Kata ve kihon çalışmalarındaki temel esaslar. - Karate içerisindeki tüm kataların anlam ve manaları - Karate çalışmalarında kullanılan teknik terminoloji **2 saat**		
TOPLAM DERS SAATİ	**36 Saat**	**44 Saat**	**44 Saat**	**44 Saat**	**44 Saat**

T.C. GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI MÜDÜRLÜĞÜ

1314981033 - 1314981033 - 1314981033 - 1314981

EK-2

TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİM TALİMATI
İŞİTME ENGELLİLER KARATE SPOR DALI UYGULAMA EĞİTİM 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
Spor Dalı Teknik-Taktik	- **İşitme Engellilerde** Karate sporunda yardımcı antrenör tanımı, görevleri -Karatenin tarihi gelişimi, modernizasyonu, Federasyonlaşma ve organizasyonlar, - Karatenin dünya geneline yayılması, stil farklılıkları. - Karate dersi yaş grupları ve antrenman çeşitlerine göre derse hazırlık (zihinsel, malzeme, alan vb.) - Çocuklarda karate antrenmanı. -Sporcu gözlem ve sporcu gelişim Dokümantasyon (anket, test vb.) - 1. Kademe antrenör öz yeterliğinin kuramsal temelleri ve uygulamalar (1. Dan sınavında sorulan kata ve temel teknikleri ile daha alt seviyedeki kata ve tekniklerinden sorumludur). - Karate yardımcı antrenör iletişim teknikleri, sözlü, sözsüz iletişim (yazılı ve beden dili vb.) • Sunuş Yöntemi • Gösterip Yaptırma • Drama Yöntemi Karate GÖRSEL olarak; -KİHON Teknik bölümler: Dachi Waza, Tsuki Waza , Geri Waza, Uchi Waza, Uke Waza. - Standart çalışma modelleri, model çeşitlemeleri ve terminolojisi. 7. Kyu'dan 1. Dan'a kadar dâhil olan teknikler. - Sabit ve adımlama çalışmaları, geçiş, yön, görsel yöntemlerle ritim tutturma çalışmaları. -KATA Heian 1-5, TekkiShodan, BassaiDai, Kankudai, Jion, Enpi, Hangetsu. Diğer stillerin eş değer kataları. KUMİTE - Klasik temel kumite teorik ve uygulama. Sanbon,	- Kihon, Kata ve Kumite teknik çalışma ve taktiksel stratejiler. - Hara bölgesinin temel teknik uygulamaları, önemi ve analizi. - Hara odaklı Hanmi, İrimi çalışma yöntemleri. - Sabit kihon uygulamalarının analizi. - Adımlı kihon uygulamalarının analizi. - Antrenman normatiflerinin karate antrenmanlarında uygulanması (şiddet, süre, kapsam ve sıklık). - Karate branşına özgü sporcu seçimi kriterleri. - Temel öğretim yöntemlerinde tümden gelim ve tüme varım. - Dachiler ve dachi geçişlerinde dikkat edilecek unsurlar. -Temel blok tekniklerinin spor kumite de uygulama değerlerinin analizi. -TaiSabaki-Fend-Feyk ve Eskiv üzerinden karşılaştırmalı tanım ve çalışma yöntemleri. -Stil farklılıkları ve benzeşen teknikler. - Yön örneklemeler. -KYU- Dan sınav teknikleri çalışma yöntemleri. (2. Dan sınavında sorulan Kata ve temel teknikleri ile daha alt seviyedeki Kata ve tekniklerinden sorumlu) - Kata Heian 1-5 TekkiShodan, BassaiDai, KankuDai, Jion, Enpi, Hangetsu ,Kankusho, Bassaisho katalarının kuşaklara göre analizi ve çalışma yöntemleri. - Kataların zorluk gösteren bölümlerinin Taikyoku Enbuseni üzerinde kihon formatına dönüştürülerek pekiştirilme yöntemleri. - Gohon, Sanbon, Kihon İppon, Jiyu İppon Kumite çalışmalarının	- Tüm yaş seviyelerine Kihon, Takım Kata ve Takım Kumite teknik çalışma ve ileri düzey bilgiler. - Teknik tanımlamalar ve detaylar. - Stiller arası örtüşen ve ayrışan teknikler. - Görsel sunumlar. - Adımlama türleri ve geçişler. - Tüm yaş seviyelerine KYU- Dan sınav teknikleri çalışma yöntemleri. Kyu ve Dan sınav teknikleri (3. Dan sınavında sorulan Kata ve temel teknikleri ile daha alt seviyedeki Kata ve tekniklerinden sorumlu) - Antrenman planlama yöntemlerinin, teknik profille uyumlaştırılması (motorik becerilerin branşa etkisine genel bakış). - Spor dalına özgü bilimsel öğretim yöntemleri. - Tüm yaş seviyesine göre antrenman uygulama yöntemleri ve antrenman modelleri - Kata ve Kumite puan kriterlerinin antrenman sistemine uygulanışı - Takım yönetme ve öğrenme liderliği - Etkili bir antrenörün beceri ve nitelikleri - Yardımcı antrenör kullanımı ile antrenman uygulaması (yaş grupları, kuşak seviyesi). - Farklı antrenman metotları İşitme engelliler karatede temel teknik kata ve kumite çalışmaları Yardımcı malzeme kullanarak kata embusen çalışmaları ve kumite gölge çalışmaları **38 saat**		

T.C. GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI SPOR HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ 1923

13149810331 - 13149810331 - 13149810331 - 13149810

	Gohon, Kihon - İppon, Jiyu - İppon Kumite çalışmaları. - Sportif Kumite çalışmalarına yönelik el yastığı kullanma modelleri. İşitme engelliler karatede temel teknik kata ve kumite çalışmaları Yardımcı malzeme kullanarak kata embusen çalışmaları ve kumite adımlama için çember çalışmaları **30 saat**	amaç ve çalışma yöntemlerinin analizi ve çeşitlendirilmesi. -Antrenman planlama dönemleri ve yöntemleri, teknik profille dirilmesi (motorik becerilerin branşa etkisine genel bakış). -Kuvvet, dayanıklılık, sürat, koordinasyon ve esnekliğin belirlenmesi, geliştirilmesi ve korunması. -Öğrenme tarzları (stilleri), görsel sunumlar. Uygulamaların tartışılması. İşitme engelliler karatede temel teknik kata ve kumite çalışmaları Yardımcı malzeme kullanarak kata embusen çalışmaları ve kumite ayna çalışmaları **34 saat**			
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	**Kumite kuralları** - Kumite yarışma kuralları - Kumite sporcusu ve antrenör iletişimi - Yaş gruplarına göre ve sporcu psikolojisine göre kumite antrenörlüğü - Kumite antrenörü ve sporcusu etik ilkeleri. - Antrenör ve hakemlerin akreditasyon kriterleri İşitme engelliler karate kumite kuralları - Antrenör ve sporcular için resmi giysiler. **Kata Kuralları** - Kata yarışma kuralları -İşitme engelliler karate kata kuralları - Kata sporcusu ve antrenör iletişimi - Yaş gruplarına göre ve sporcu psikolojisine göre kata antrenörlüğü, - Kata antrenörü ve sporcusu etik ilkeleri. - Antrenör ve hakemlerin akreditasyon kriterleri. **2 saat**	**Kumite kuralları** -Yaş ve cinsiyete göre müsabaka alanı ve süresi bilgisini yönetme uygulaması. - Yarışma sistemleri hakkında bilgilendirme (eleme, röpresaj, pool, milli takım seçme kriterleri) uygulaması. - Puanlar ve cezalar hakkında bilgilendirme (yasak hareketleri) uygulaması. - Resmi itiraz kriterleri ve uygulaması. İşitme engelliler karate kumite kuralları **Kata Kuralları** - Yaş gruplarına göre kata performans değerlendirme analizi. - Resmî itiraz kriterleri ve uygulaması. İşitme engelliler karate kata kuralları **2 saat**	**Kumite kuralları** - Tüm yaş gruplarına göre müsabaka alan kullanımı ve süresi bilgisi yönetme uygulaması. Alan ölçüleri, puan, uyarı, ceza kriterleri. - Yaralanma ve kazalar. - Takım maçları yönetme uygulaması. - Müsabaka kuralları. - Aynı anda birden fazla maçta yardımcı antrenör kullanarak maç yürütme becerisi uygulaması İşitme engelliler karate kumite kuralları Işıklı sistem antrenör çalışmaları. **Kata Kuralları** - Tüm yaş seviyesine göre kata uygulanması ve zorunlu katalar ve Bunkai süre ve içerik çalışması - Takım kata ve bunkai seçimi, bilgilendirilmesi ve kullanımını öğretme yöntemleri - Yaş gruplarına göre Takım kata ve bunkai performans değerlendirme analizi - Resmi itiraz kriterleri ve uygulaması İşitme engelliler karate kata kuralları **2 saat**	**Kumite kuralları** -Tüm yaş gruplarına göre müsabaka alan kullanımı ve süresi bilgisi yönetme uygulaması. - Alan ölçüleri, puan, uyarı, ceza kriterleri. - Yaralanma ve kazalar. - Takım maçları yönetme, takım kumite sporcu seçimi uygulaması. - Aynı anda birden fazla maçta yardımcı antrenör kullanarak maç yürütme becerisi uygulaması **Kata Kuralları** - Tüm yaş seviyesine göre kata uygulanması ve zorunlu katalar ve Bunkai süre ve içerik çalışması, - Stillerin teknik ve kataların incelenmesi değerlendirme kriterleri, - Takım kata ve bunkai seçimi, bilgilendirilmesi ve kullanımını öğretme yöntemleri. - Yaş gruplarına göre Takım kata ve bunkai performans değerlendirme analizi, - Resmi itiraz kriterleri ve uygulaması. İşitme engelliler karate kata kuralları **2 saat**	**Kumite kuralları** - Tüm yaş gruplarında milli takımlar düzeyinde kumite müsabaka alan kullanımı ve süresi bilgisi yönetme taktik beceri uygulaması. - Puan, karar kriterleri, uyarılar ve cezalar, yaralanma ve kazalar. - Uluslararası Milli Takım maçları yönetme, - Takım kumite ve ferdi kumite sporcu seçimi taktik uygulaması - Milli takım antrenörlerini kullanarak kumite antrenman ve maç yürütme becerisi uygulaması (Pul sistem). - Resmi itirazlar, örnek olay tartışmaları, kararlara anlık itirazlar, yazılı itirazlar nasıl yapılır. **Kata Kuralları** - Tüm yaş gruplarında milli takımlar düzeyinde kata uygulanması ve zorunlu katalar ve Bunkai süre ve içerik çalışması teknik ve taktik uygulaması - Stillerin teknik ve kataların incelenmesi değerlendirme

					kriterleri, - Uluslararası Milli Takım maçları yönetme, takım kata ve ferdi kata sporcu seçimi uygulaması. - Kura listesi kontrol. - Milli takım antrenörlerini kullanarak kata antrenman ve maç yürütme becerisi uygulaması - Uluslararası resmi itiraz kriterleri ve uygulaması. Resmi itirazlar, örnek olay tartışmaları, kararlara anlık itirazlar, yazılı itirazlar nasıl yapılır. **2 saat**
Özel Antrenman Bilgisi	- Karate antrenörü kavramı, görevleri ve beklentiler. - Sporda ısınma teknikleri uygulaması (grup çalışması). - Aktif Isınma, - Pasif Isınma, - Mental (düşünsel) ısınma ve zamanları. a) Statik Germe • Pasif Germe • Aktif Germe • PNF Germe • İzometrik Germe, b) Dinamik Germe • Balistik Germe • Aktif İzole Germe, - Antrenman planı yapılması ve plana uygun çalışma yaptırma (hazırlanmış antrenman planına uyma ve uygulatma çalışması). - Temel teknik öğretimi. - Karate antrenman sürecini yönetme eğitsel oyunlarla karate, - Antrenman sonrası çalışmalar (soğuma, mental (düşünsel) vb.). - Fiziksel temaslı öğretimlerde dikkat edilmesi gereken hususlar. - Sporda ritim. - Karatede kumite ve kata çalışmalarında temel teknik, taktik ve ritim uygulamaları. - Yetenek ve beceri kavramı. - Fiziksel yetenekler. - Uygunluk öğeleri (esneklik, kuvvet, dayanıklılık, sürat, çabukluk). - Algısal yetenekler (işitsel).	- Temel motorik özelliklerin bildirilmesi (sürat, denge, kuvvet, koordinasyon, dayanıklılık). - Motorik, özelliklerin oluşturulması, belirlenmesi, geliştirilmesi ve korunması. - Temel motorik özelliklerin branşa etkisi ve önemi. - Pliometrik çalışmalar, gelişmeler ve varyasyon çalışmaları. - Antrenman planlaması, planlamada dönemler ve motorik özelliklerin yeri ve önemi. - Yaş seviyelerine göre motorik becerilerinin branşa özgü uygulanması, - Görsel ve uygulama örneklerinin sunumu ve tartışması. - Kumite çalışmalarında taktiksel yaklaşımlar. - Fiziksel temaslı öğretimlerde dikkat edilmesi gereken hususlar. - İşitme engelliler Karatede ritim - Karatede kumite ve kata çalışmalarında ritim uygulamaları. - Overtraining sendromu. - Yaş seviyelerine göre yükleme süre, sıklık, şiddeti (antrenman normları). - Bir birim antrenman planlaması. - Yıllık antrenman planı. - Şampiyona hazırlık planı örnekleme. - Branşa yönelik seçim kriterleri	- İşitme engelliler karatede özel antrenman çalışmaları - Engel durumuna göre denge vb uygulama çalışmaların tespit edilmesi ve planlanması Karatede çabukluk ve süratte devamlılık çalışmaları (motorik özelliklerin tamamı). - Karatede patlayıcı kuvvet çalışmaları. - Pliometrik çalışmaları, geliştirme ve varyasyon çalışmaları. - Beceri, koordinasyon çalışmaları, yeterlilik belirlemesi, geliştirilmesi ve korunması. - İstasyon çalışmalarının farklı amaçlarla kullanımı (test yöntemleri, saha alan ve test örneklerinin uygulanması). - Antrenman normatiflerinin antrenmanlarında uygulanması (şiddet, süre, kapsam ve sıklık). - Branşa özgü sporcu seçimi kriteri. - Karate antrenmanlarında materyal kullanımı ve alet tasarımı. - Antrenman planlaması ve dönemler (genel, özel, hazırlık, müsabaka ve geçiş dönemleri). - Günlük antrenman planlaması. - Fiziksel temaslı öğretimlerde dikkat edilmesi gereken hususlar. - Sporda ritim. - Karatede kumite ve kata çalışmalarında temel teknik, taktik ve	- İşitme Engelli sporcularla Karate tekniklerin sürat, esneklik, kuvvet, reaksiyon sürati, koordinasyon, dayanıklılık ve patlayıcı kuvvet vb motorik özellikleri. - Pliometrik çalışmalar ve varyasyon çalışmaları. - Tüm yaş gruplarına uygun farklı ısınma ve germe uygulamaları, - Karatede çabukluk ve süratte devamlılık çalışmaları, - Karatede patlayıcı kuvvet çalışmaları, - Karatede kuvvet çalışmaları **4 saat**	- Müsabakalarda sporcu seçimi, - Teknik performans ve değerlendirme formları. - Kamp dönemleri ve sporcuların gözlemlenerek dosyaların tutulması. - Elit sporcu takip sistemi kullanımı ve dosyalaması. - Antrenman şiddetini ölçme yöntemleri kullanma, - Antrenman yoğunluğu belirleme yüklenme ve dinlenme uygulamaları, - Kumite sporcularının antrenman ve müsabaka taktikleri. - Uzun ve kısa aşamalı kamplarda gözlem ve data tutulması. - Ferdi kumite sporcularının antrenman ve maç taktikleri. - Maç taktik anlayışının tartışılması öğretimi. - Maç taktiklerinin kaydedilerek yorum sunumu. - Kata sporcularının antrenman ve maç taktikleri. - Maç taktik anlayışının tartışılması ve öğretimi. - Karate antrenman planlaması ve dönemlerde (genel ve özel, hazırlık, müsabaka ve geçiş dönemleri). -Karşılaşılan sorunların çözümlenmesi. - Kamp dönemi sporcu yetenek

T.C. GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI GENEL MÜDÜRLÜĞÜ GENÇLİK VE SPOR HİZMETLERİ

	(Görsel, Dokunsal, Kinestetik, Algısal Motor Programları İşitme engelliler karatede özel antrenman çalışmaları **4 saat**	İşitme engelliler karatede özel antrenman çalışmaları **4 saat**	ritim uygulamaları. - Temel teknik öğretiminde tümden gelim ve tümevarım yöntemleri, -Kihonda birim antrenmanının her bir bölümü ile ilgili uygulamalar, -Katada birim antrenmanının her bir bölümüne ile ilgili uygulamalar. - Kumitede birim antrenmanının her bir bölümüne ile ilgili uygulamalar - Yaş ve branşa (kata, kumite) yönelik seçim kriterleri **4 saat**		testlerine ve kamp programı oluşturma, - Kata sporcuları için antrenmanının planlaması ve antrenman uygulamaları. - Temel motorik özelliklerde görülen sorunlar ve çözümleri. - Plan ve programda revizyon (yenileme ihtiyacı). - Kamp dönemi sporcu yetenek testlerine ve kamp programı oluşturma, - Kumite sporcuları için antrenmanının planlaması ve antrenman uygulamaları, - Kamp dönemi sporcu performansı takip yöntemleri **4 saat**
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme		- İşitme Engelli sporcularla İletişim için **işaret dili** uygulamaları -Yaş seviyelerine göre psikolojik faktörler ve etkisi, -Antrenör yaklaşımının sporcu üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri, - İşitme Engelli sporculara Antrenörlerin sporculara olan yaklaşım ve tutumu, **4 saat**			
Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler					- İşitme Engelli veya Karate sporu için ulusal ve uluslararası literatür taraması ve yeni gelişmelerin incelenmesi, - Ulusal kaynak taraması sonrası karate sporu için yeni fikirler geliştirme deneysel çalışma modelleri, - İşitme Engelli sporcularla kata, takım kata kumite takım kumite yeni uygulamalar modelleme. - Zihinsel becerilen teknik antrenmanlara ve uygulamalara katıldığı antrenman yöntemlerinin irdelenmesi. - Bilişsel, algısal ve motorsal beceri çalışmalarının antrenman uygulamalarında yerinin

T.C. GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

1314981033 - 1314981033 - 1314981033 - 1314981

					irdelenmesi ve yöntemsel örnekler. - Karate antrenörlüğü uzmanlık alanlarına göre sınıflandırılması; • Kata Antrenörlüğü • Kumite Antrenörlüğü • Teknik gelişim Antrenörlüğü vb. çeşitlerinin irdelenmesi. - Sporcularda farklı şekillerde teknik geliştirme antrenmanlarının irdelenmesi. Takım çalışması ve Antrenör yönetimi, - Takım antrenörleri ile birlikte ortak antrenman **4 saat**
Üst Düzey Teknik Antrenman					- İşitme Engelli sporcularla Spor dalının Teknik gelişimi; sporcunun özel tekniklerinin geliştirilmesi, uygulaması. - Tüm Karate Dan sınav teknikleri kihon, kata, kumite üst düzey teknikleri uyarlama taktiksel antrenmanları. Üst düzey tekniklerinin taktiksel, teorik ve pratik işlenmesi. - Kihon, Kata ve Kumite taktiksel uygulamalar, alan taktik uygulamaları, zamansal ve zihinsel taktik uygulamalar, enerji aktarımı (kia, kime), ritim, rotasyon, yön, denge, geçiş taktiksel uygulamalar, kata bunkai, doğaçlama ve taktiksel uygulama örnekleri. - Öğrenilmiş tüm kihon tekniklerinin geliştirilmesi, sporcunun kihon tekniklerini kata da kullanımın geliştirilmesi uygulaması. - Spor dalının taktik gelişimi: -Ferdi veya takım Kumite müsabakalarında bireyin kendinin ya da rakibinin yeteneklerini göz önüne alarak stratejiye bağlı değişen eylem planı uygulaması. - Spor dalının taktik gelişimi: Ferdi veya takım Kata

T.C. GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI

13149810 33 - 13149810 33 - 13149810 33 - 13149810

					müsabakalarında bireyin kendinin ya da rakibinin kata seçimlerini bağlı **20 saat**
Üst Düzey Taktik Antrenman					**İşitme Engelli sporcularla Spor dalına özgü teknik, taktik uygulamalar:** -Dan seviyelerine göre Kihon, teknik detay çalışmaları, - Stillerin Kihon detay çalışma uygulamaları. - Dan seviyelerine göre Kata çalışmalarında sporcu anatomisi ve performansına uygun teknik detay çalışmaları. 1,2,3,4'üncü Kademe ve 5.DAN kihon, kata, kumite içerikli konuların üst düzey bağlantılarının teorik ve pratik işlenmesi. - Dan seviyelerine göre Kumite çalışmalarında sporcu anatomisi ve performansına uygun teknik detay çalışmaları - Elit sporcu kata, takım kata ve bunkai parçadan bütünc kata uygulamaları, - Elit sporcu kumite ve takım kumite kombinasyon teknikleri uygulamaları. - Müsabaka dönemi içerisinde teknik çalışmalar. - Tekli farklı kombinasyon uygulamaları. - Zihinscl vc zamansal koordinasyon beceri çalışmaları. - Enerji aktarımı kia ve kime, ritim, rotasyon, yön, denge, geçiş uygulamaları. - Bağlamsal yorumlama, idari yeni düşünsel aktiviteler (Katada bunkai gibi) konularının İncelenmesi. - Örnekleme ve benzeri uygulamalar. **14 saat**

T.C. GÜNEYLİ İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ SPOR HİZMETLERİ

13149810 33 - 13149810 33 - 13149810 33 - 13149810

Üst Düzey Teknik ve Taktik Antrenman				**Spor dalına özgü teknik, taktik uygulamalar:** -Tüm yaş ve Dan seviyelerine göre Kihon, Kata Kumite teknik öğretim yöntemleri, - Stillerin Kihon ve Kataların incelenmesi uygulama. - Elit sporcularda spor dalına özgü teknik taktik kombinasyon, müsabaka dönemi teknik taktik, yardımcı antrenör ile iş birliği içerisinde teknik taktik çalışmalar. - 1-3. kademe ve 4. Dan dâhil kihon kata kumite üst düzey tekniklerin taktiksel teorik ve pratik işlenmesi. (Bu Kata ve tekniklerden sorumlu olması). - Kihon-Kata ve Kumite detayları. - Farklı kombinasyon, zihinsel & zamansal tekniksel ve taktiksel uygulamalar. - Enerji aktarımı (Kia-kime). - Koordinasyon, ritim, yön, rotasyon, denge becerilerinin teknik ve taktiksel incelenmesi. - Bağlamsal yorumlama, yeni düşünsel aktiviteler (Katada bunkai) vb. konuların teknik, taktiksel incelenmesi, irdelenmesi, teorik sunum, pratik vb. teknik ve taktiksel örnekleme (eğitsel) çalışmaları. - Karatede teknik, hız ve güç kullanımın kata ve kumite üzerindeki etkisi ile ilgili çalışmalar. - Kihonda öğrenilen ve katada uygulanan teknikleri Kumitede kullanımı. - Elit sporcu kata, takım kata ve bunkai uygulamaları çalışma yöntemleri. -Elit sporcu kumite ve takım kumite uygulamaları çalışma yöntemleri. - Mental antrenman çalışmaları Ferdi ve takım sporcuları motivasyon yöntemleri, - Takım antrenörleri ile birlikte ortak antrenman çalışmaları **30 saat**	

1314981033 - 1314981033 - 1314981033 - 1314981

Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması				İşitme Engelli sporcularla Antrenman Planı Çeşitleri. Elit sporcu takip formu ve sporcu takip sistemi oluşturmak. - Sporcu formlarının antrenör tarafından hazırlanması. - Antrenman yılının planlanması-periyodlama. - Kamp dönemi sporcu yetenek testleri ve kamp programı oluşturma, - Antrenman planlaması yapma (Yıllık plan oluşturma, hazırlık, müsabaka, geçiş periyodu). - Yarışmacı olarak yetenek belirleme çalışmaları (basit model-ileri model). - Antrenman planı hazırlama (haftalık-aylık-yıllık). - Sporcu verileri hakkında dosya tutma vb. - Planlarda yenileme ve revizyon çalışmaları. - Kata sporcuları için antrenmanının planlaması ve antrenman uygulamaları, - Kumite sporcuları için antrenmanının planlaması ve antrenman uygulamalar, - Takım kata ve Kumite çalışmaları planlama ve antrenman, **8 saat**	
TOPLAM DERS SAATİ	**36 Saat**	**44 Saat**	**44 Saat**	**44 Saat**	**44 Saat**

T.C. GÜMÜŞHANE İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ GENÇLİK VE SPOR HİZMETLERİ ŞUBESİ

13149810 33 - 13149810 33 - 13149810 33 - 13149810

EK-3

TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİM TALİMATI
PARA KARATE SPOR DALI UYGULAMA EĞİTİM 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
Spor Dalı Teknik-Taktik	- **Para** Karate sporunda yardımcı antrenör tanımı, görevleri -Karatenin tarihi gelişimi, modernizasyonu, Federasyonlaşma ve organizasyonlar, - Karatenin dünya geneline yayılması, stil farklılıkları. - Karate dersi yaş grupları ve antrenman çeşitlerine göre derse hazırlık (zihinsel, malzeme, alan vb.) -Sporcu gözlem ve sporcu gelişim Dokümantasyon (anket, test vb.) - 1. Kademe antrenör öz yeterliğinin kuramsal temelleri ve uygulamalar (1. Dan sınavında sorulan kata ve temel teknikleri ile daha alt seviyedeki kata ve tekniklerinden sorumludur). - Karate yardımcı antrenör iletişim teknikleri, sözlü, sözsüz iletişim (yazılı ve beden dili vb.) • Sunuş Yöntemi • Gösterip Yaptırma • Drama Yöntemi Karate GÖRSEL ve İşitsel (görme engelli sporcular için) olarak; Para Karate'de engel durumuna göre yarışma grupları **Para-Karate Engel Sınıflandırmaları ve Kriterler** Zihinsel Engel: K21 K22 K23 Görme Engeli: K10 Fiziksel Engel: K30 K40 Para karate temel teknik çalışmaları KİHON Teknik bölümler: Dachi Waza,(Fiziksel engelli sporcular için antrenör gösterip) Tsuki Waza , Geri Waza, Uchi Waza, Uke Waza. - Standart çalışma modelleri, model çeşitlemeleri ve terminolojisi. 7. Kyu'dan 1. Dan'a kadar dâhil olan	- Kihon, Kata teknik çalışma ve taktiksel stratejiler. - Hara bölgesinin temel teknik uygulamaları, önemi ve analizi. - Adımlı kihon uygulamalarının analizi. - Antrenman normatiflerinin karate antrenmanlarında uygulanması (şiddet, süre, kapsam ve sıklık). - Karate branşına özgü sporcu seçimi kriterleri. - Temel öğretim yöntemlerinde tümden gelim ve tüme varım. - Dachiler ve dachi geçişlerinde dikkat edilecek unsurlar. **(Tekerlekli sandalyeli sporcular için sandalye konumlandırma)** -Temel blok tekniklerinin spor kumite de uygulama değerlerinin analizi. -Stil farklılıkları ve benzeşen teknikler. - Yön örneklemeler. -KYU- Dan sınav teknikleri çalışma yöntemleri. (2. Dan sınavında sorulan Kata ve temel teknikleri ile daha alt seviyedeki Kata ve tekniklerinden sorumlu) Para Karate'de engel durumuna göre yarışma grupları **Para-Karate Engel Sınıflandırmaları ve Kriterler** Zihinsel Engel: K21 K22 K23 Görme Engeli: K10 Fiziksel Engel: K30 K40 Para karatede temel teknik kata çalışmaları Yardımcı malzeme kullanarak kata embusen çalışmaları - Kata Heian 1-5 TekkiShodan, BassaiDai, KankuDai, Jion, Enpi, Hangetsu ,Kankusho, Bassaisho katalarının kuşaklara göre analizi ve	Para Karate'de engel durumuna göre yarışma grupları **Para-Karate Engel Sınıflandırmaları ve Kriterler** Zihinsel Engel: K21 K22 K23 Görme Engeli: K10 Fiziksel Engel: K30 K40 Para karatede temel teknik kata çalışmaları Yardımcı malzeme kullanarak kata embusen çalışmaları Hipertoni, ataksi, atetoz, ekstremite eksikliği (uzuv eksikliği), hareket aralığında bozukluk ve hemipleji olan sporcular -Karatenin tarihi gelişimi, modernizasyonu, Federasyonlaşma ve organizasyonlar, - Karatenin dünya geneline yayılması, stil farklılıkları. - Görsel ve İşitsel (görme engelli sporcular için) olarak; sunumlar. - Tüm yaş seviyelerine KYU- Dan sınav teknikleri çalışma yöntemleri. Kyu ve Dan sınav teknikleri (3. Dan sınavında sorulan Kata ve temel teknikleri ile daha alt seviyedeki Kata tekniklerinden sorumlu) - Antrenman planlama yöntemlerinin, teknik profille uyumlaştırılması (motorik becerilerin branşa etkisine genel bakış). - Kata kriterlerinin antrenman sistemine uygulanışı - Etkili bir antrenörün beceri ve nitelikleri - Yardımcı antrenör kullanımı ile antrenman uygulaması (yaş grupları, kuşak seviyesi). - Farklı antrenman metotları **38 saat**		

T.C. GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI İSTANBUL İL MÜDÜRLÜĞÜ

	teknikler. -Geçiş, yön, görsel yöntemlerle ve görme engelliler için ritim tutturma çalışmaları. -KATA Heian 1-5, TekkiShodan, BassaiDai, Kankudai, Jion, Enpi, **30 saat**	çalışma yöntemleri. -Öğrenme tarzları (stilleri), görsel Uygulamaları -Para Karate Spor dalına özgü öğretim yöntemleri. **34 saat**			
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	**Kata Kuralları** - Kata yarışma kuralları -Para karate kata kuralları Para Karate'de engel durumuna göre yarışma grupları **Para-Karate Engel Sınıflandırmaları ve Kriterler ve müsabaka kuralları** Zihinsel Engel: K21 K22 K23 Görme Engeli: K10 Fiziksel Engel: K30 K40 Engelli sporcunun engel durumu psikolojisine göre para karate kata antrenörlüğü, - Para karate antrenörü ve sporcusu etik ilkeleri. - Antrenör ve hakemlerin kreditasyon kriterleri. **2 saat**	**Kata Kuralları** - Para karate kata kuralları Para Karate'de engel durumuna göre yarışma grupları **Para-Karate Engel Sınıflandırmaları ve Kriterler ve müsabaka kuralları** Zihinsel Engel: K21 K22 K23 Görme Engeli: K10 Fiziksel Engel: K30 K40 - Resmî itiraz kriterleri ve uygulaması. **2 saat**	**Kata Kuralları** Para karate kata kuralları Para Karate'de engel durumuna göre yarışma grupları **Para-Karate Engel Sınıflandırmaları ve Kriterler ve müsabaka kuralları** Zihinsel Engel: K21 K22 K23 Görme Engeli: K10 Fiziksel Engel: K30 K40 - Resmi itiraz kriterleri ve uygulaması **2 saat**	**Kata Kuralları** Para karate kata kuralları Para Karate'de engel durumuna göre yarışma grupları **Para-Karate Engel Sınıflandırmaları ve Kriterler ve müsabaka kuralları** Zihinsel Engel: K21 K22 K23 Görme Engeli: K10 Fiziksel Engel: K30 K40 Değerlendirme analizi, - Resmi itiraz kriterleri ve uygulaması. **2 saat**	Para karate kata kuralları Para Karate'de engel durumuna göre yarışma grupları **Para-Karate Engel Sınıflandırmaları ve Kriterler ve müsabaka kuralları** Zihinsel Engel: K21 K22 K23 Görme Engeli: K10 Fiziksel Engel: K30 K40 Stillerin teknik ve kataların incelenmesi değerlendirme kriterleri, - Uluslararası Milli Takım maçları yönetme, takım kata ve ferdi kata sporcu seçimi uygulaması. - Kura listesi kontrol. - Milli takım antrenörlerini kullanarak kata antrenman ve maç yürütme becerisi uygulaması - Uluslararası resmi itiraz kriterleri ve uygulaması. Resmi itirazlar, örnek olay tartışmaları, kararlara anlık itirazlar, yazılı itirazlar nasıl yapılır. **2 saat**
Özel Antrenman Bilgisi	Para Karate'de engel durumuna göre yarışma grupları **Para-Karate Engel Sınıflandırmaları ve Kriterler ve müsabaka kuralları** Zihinsel Engel: K21 K22 K23 Görme Engeli: K10 Fiziksel Engel: K30 K40	- Para Karate Sporcularına göre temel motorik özelliklerin bildirilmesi (sürat, denge, kuvvet, koordinasyon, dayanıklılık). - Yaş seviyelerine göre motorik becerilerinin branşa özgü uygulanması, - Görsel ve uygulama örneklerinin	- **Yaş ve engel** seviyelerine göre yükleme süre, sıklık, şiddeti - Karatede çabukluk ve süratte devamlılık çalışmaları (motorik özelliklerin tamamı). Engel durumlarına göre patlayıcı kuvvet çalışmaları. - Engel durumlarına göre Beceri,	- Engel durumlarına göre Karate tekniklerin teknikte sürat, Engel durumlarına göre esneklik, Engel durumlarına göre kuvvet, Engel durumlarına göre reaksiyon	Engel durumlarına göre Müsabakalarda sporcu seçimi, - Teknik performans ve değerlendirme formları. - Kamp dönemleri ve sporcuların gözlemlenerek dosyaların tutulması. - Elit sporcu takip sistemi

	Engel durumlarına göre Özel antrenman planlama Ve ilgili bölge çalıştırma - Sporda ısınma teknikleri uygulaması (grup çalışması). - Aktif Isınma, - Pasif Isınma, - Mental (düşünsel) ısınma ve zamanları. Antrenman planı yapılması ve plana uygun çalışma yaptırma (hazırlanmış antrenman planına uyma ve uygulatma çalışması). - Temel teknik öğretimi. - Antrenman sonrası çalışmalar (soğuma, mental (düşünsel) vb.). - Fiziksel temaslı öğretimlerde dikkat edilmesi gereken hususlar. - Sporda ritim Görme engelli ve tekerlekli sandalye ve fiziksel engelli sporcular için özel uygulamalar. **4 saat**	sunumu ve tartışması. - Fiziksel temaslı öğretimlerde dikkat edilmesi gereken hususlar. - Karatede ritim. Görme engelli ve tekerlekli sandalye ve fiziksel engelli sporcular için özel uygulamalar. - Overtraining sendromu. - Yaş ve engel seviyelerine göre yükleme süre, sıklık, şiddeti (antrenman normları). - Bir birim antrenman planlaması. - Yıllık antrenman planı. - Şampiyona hazırlık planı örnekleme. **6 saat**	koordinasyon çalışmaları, yeterlilik belirlemesi, geliştirilmesi ve korunması. - Engel durumlarına göre Karate antrenmanlarında materyal kullanımı ve alet tasarımı. - Antrenman planlaması ve dönemler (genel, özel, hazırlık, müsabaka ve geçiş dönemleri). - Günlük antrenman planlaması. - Fiziksel temaslı öğretimlerde dikkat edilmesi gereken hususlar. - Sporda ritim Görme engelli ve tekerlekli sandalye ve fiziksel engelli sporcular için özel uygulamalar. - Temel teknik öğretiminde tümden gelim ve tümevarım yöntemleri, -Kihonda birim antrenmanının her bir bölümü ile ilgili uygulamalar, -Katada birim antrenmanının her bir bölümüne ile ilgili uygulamalar. **4 saat**	sürati, Engel durumlarına göre koordinasyon, Engel durumlarına göre dayanıklılık Engel durumlarına göre patlayıcı kuvvet vb. motorik özellikleri. **4saat**	kullanımı ve dosyalaması. - Antrenman şiddetini ölçme yöntemleri kullanma, - Antrenman yoğunluğu belirleme yüklenme ve dinlenme uygulamaları, - Engel durumlarına göre Uzun ve kısa aşamalı kamplarda gözlem ve data tutulması. - Maç taktik anlayışının tartışılması öğretimi. - Maç taktiklerinin kaydedilerek yorum sunumu. - Kata sporcularının antrenman ve maç taktikleri. - Maç taktik anlayışının tartışılması ve öğretimi. - Engel durumlarına göre Karate antrenman planlaması ve dönemlerde (genel ve özel, hazırlık, müsabaka ve geçiş dönemleri). -Karşılaşılan sorunların çözümlenmesi. **4 saat**
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme		- Yaş ve engel seviyelerine göre psikolojik faktörler ve etkisi, -Antrenör yaklaşımının sporcu üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri, - Antrenörlerin engelli sporculara olan yaklaşım ve tutumu, Sporcu gözlem ve sporcu gelişim Dokümantasyon (anket, test vb.) **2 saat**			
Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler					- Para Karate sporu için ulusal ve uluslararası literatür taraması ve yeni gelişmelerin incelenmesi, - Ulusal kaynak taraması sonrası karate sporu için yeni fikirler geliştirme deneysel çalışma modelleri, - Para Karate antrenörlüğü engellilik ve uzmanlık alanlarına göre sınıflandırılması; • Kata Antrenörlüğü • Teknik gelişim Antrenörlüğü vb.

T.C. ÖĞRETİM ÜYESİ

					çeşitlerinin irdelenmesi. - Engelli sporcularda farklı şekillerde teknik geliştirme antrenmanlarının irdelenmesi. (zemin değişikliğinde öğretim, grup çalışmasında öğretim vb.) **4 saat**
Üst Düzey Teknik Antrenman					Para Karate'de engel durumuna göre engel durumuna **özgü teknik, uygulamalar:** -Dan seviyelerine göre Kihon, teknik detay çalışmaları, - Stillerin Kihon detay çalışma uygulamaları. -1,2,3,4'üncü Kademe ve 5. DAN kihon, kata, üst düzey bağlantılarının teorik ve pratik işlenmesi. Müsabaka dönemi içerisinde teknik çalışmalar. Para Karate Enerji aktarımı kia ve kime, ritim, rotasyon, yön, denge, geçiş uygulamaları. Para karate elit sporcu çalışmaları **20 saat**
Üst Düzey Taktik Antrenman					Para Karate'de engel durumuna göre spor dalının Teknik gelişimi; tekniklerinin geliştirilmesi - Tüm Karate Dan sınav teknikleri (5. dan dahil), kihon, kata, kumite üst düzey teknikleri uyarlama taktiksel antrenmanları. 1.2.3.4.Kademe dâhil 5. Dan kihon, kata üst düzey tekniklerinin taktiksel, teorik ve pratik işlenmesi. - Para Karate'de engel durumuna göre Kata taktiksel uygulamalar, alan taktik uygulamaları, zamansal ve zihinsel taktik uygulamalar, enerji aktarımı (kia, kime), ritim, rotasyon, yön, denge, Para Karate'de engel durumuna göre geçiş taktiksel uygulamalar, kata uygulama örnekleri **14 saat**

T.C. GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI İL MÜDÜRLÜĞÜ

131498103 - 131498103 - 131498103

Üst Düzey Teknik ve Taktik Antrenman				**Spor dalına özgü teknik, taktik uygulamalar:** -Tüm yaş ve Dan seviyelerine göre ve Para Karate'de engel durumuna göre Kihon, Kata teknik öğretim yöntemleri, - Para Karate'de engel durumuna göre Stillerin Kihon ve Kataların incelenmesi uygulama, - Para Karate'de engel durumuna göre müsabaka dönemi teknik taktik, yardımcı antrenör ile iş birliği içerisinde teknik taktik çalışmalar. - 1-3. kademe ve 4. Dan dâhil kihon kata üst düzey tekniklerin teorik ve pratik işlenmesi. (Kata ve tekniklerden sorumlu olması). - Kihon-Kata detayları. - Farklı kombinasyon, zihinsel & zamansal tekniksel uygulamalar. - Para Karate'de engel durumuna göre Kata taktiksel uygulamalar, alan taktik uygulamaları, zamansal ve zihinsel taktik uygulamalar, enerji aktarımı (kia, kime), ritim, rotasyon, yön, denge, Para Karate'de engel durumuna göre geçiş taktiksel uygulamalar, kata uygulama örnekleri. - Para Karate'de engel durumuna göre Mental antrenman çalışmaları Engelli sporcuları motivasyon yöntemleri, - Takım antrenörleri ile birlikte ortak antrenman çalışmaları **30 saat**	
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması				Para Karate'de engel durumuna göre Antrenman Planı Çeşitleri. Elit sporcu takip formu ve sporcu takip sistemi oluşturmak. - Milli takım sporcularının yıllık performans grafiğinin bilimsel takibi. - Sporcu formlarının antrenör tarafından hazırlanması. - Antrenman yılının planlanması-periyodlama. - Kamp dönemi sporcu yetenek	

131498103 3 - 131498103 3 - 131498103 3

				testleri ve kamp programı oluşturma, - Antrenman planlaması yapma (Yıllık plan oluşturma, hazırlık, müsabaka, geçiş periyodu). - Yarışmacı olarak yetenek belirleme çalışmaları (basit model-ileri model). - Antrenman planı hazırlama (haftalık-aylık-yıllık). - Sporcu verileri hakkında dosya tutma vb. - Planlarda yenileme ve revizyon çalışmaları. - Kata sporcuları için antrenmanının planlaması ve antrenman uygulamaları, **8 saat**	
TOPLAM DERS SAATİ	**36 Saat**	**44 Saat**	**44 Saat**	**44 Saat**	**44 Saat**

T.C. GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI

131498103 3 - 131498103 3 - 131498103 3

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	- Kyokushin sporunda yardımcı antrenör tanımı, görevleri -Kyokushin'in tarihi gelişimi, modernizasyonu, -Federasyonlaşma ve organizasyonlar, Kyokushin'nin dünya geneline yayılması. - Kyokushin dersi yaş grupları ve antrenman çeşitlerine göre derse hazırlık (zihinsel, malzeme, alan vb.) -Çocuklarda Kyokushin antrenmanı. -Sporcu gözlem ve sporcu gelişim dokümantasyon (anket,test vb.) -1.Kademe antrenör öz yeterliğinin kuramsal temelleri ve uygulamalar. (1.Dan sınavında sorulan kata ve temel teknikleri ile daha alt seviyedeki kata ve tekniklerinden sorumludur). - Kyokushin yardımcı antrenör iletişim teknikleri, sözlü, sözsüz iletişim (yazılı ve beden dili vb.) -Veli öğrenci iletişimi -Drama eğitimi. -Sunuş Yöntemi -Buluş Yöntemi -Gösterip Yaptırma -Drama Yöntemi -KIHON: Teknik bölümler: Dachi Waza, Tsuki Waza , Keri Waza, Uke Waza: Standart çalışma modelleri, model çeşitlemeleri ve terminolojisi. 9. Kyu dan 1.Dan'a kadar dahil olan teknikler. Sabit ve adımlama çalışmaları, geçiş, yön, ritim çalışmaları. -KATA	-Kihon, Kata ve Kumite teknik çalışma ve taktiksel stratejiler. -Hara odaklı Hanmi, ıbuke çalışma yöntemleri. -Sabit kihon uygulamalarının analizi. -Adımlı kihon (ıdo geiko) uygulamalarının analizi. -Antrenman normatiflerinin Kyokushin Antrenmanlarında uygulanması (şiddet, süre, kapsam ve sıklık). -Kyokushin branşına özgü sporcu seçimi kriterleri. -Temel öğretim yöntemlerinde tümden gelim ve tüme varım. -Dachiler ve dachi geçişlerinde dikkat edilecek unsurlar. -Temel blok tekniklerini kumite de uygulama ve değerlerinin analizi -Fend-Feyk ve Eskiv üzerinden karşılaştırmalı tanım ve çalışma yöntemleri. -Yön ve ritim çalışması, örneklemeler. -Kyu- Dan sınav teknikleri çalışma yöntemleri. - Kata 1) Seipai Kata 2) Tsuki-No-Kata 3) Geksai-Sho Kata 4) Başlangıcı ve bitişi Kata şeklinde uygulanabilen ve vücudumuzun performansını en üst seviyeye getirebilmek için amaçlanmaktadır. İçinde barındırdığı teknikler, Kyokushin dövüş gardı duruşu /Kokutsu-Dachi/Jodan-Mae-Geri/Uchi-Uke/ Chudan Gyaku-Tsuki/Mae Mawashi-Uke ve ilerlerken Tekrar aynı teknik uygulanır. 5) Sokugi Taik Yoku Sono (İchi, ni ve San) Temel teknik kata'larıdır.	-Tüm yaş seviyelerinde Kihon, Kata teknik çalışma ve ileri düzey bilgiler. -Tüm yaş seviyelerinde Kyu- Dan sınav teknikleri çalışma yöntemleri. -Kyu ve Dan sınav teknikleri -Spor dalına özgü bilimsel öğretim yöntemleri. -Etkili bir Antrenörün beceri ve nitelikleri -Yardımcı Antrenör kullanımı ile ilgili Antrenman uygulaması. (Yaş grupları, Kuşak seviyesi) -Farklı Antrenman metotları. -Kihon Sanchin-Dachi Duruşunda uygulanır. -Seiken: Seiken Chudan-Tsuki /Seiken Jodan-Tsuki /Seiken Age-Uchi Seiken Mawashi Uchi -Uraken: Uraken Shomen-Uchi/ Uraken Sayu-Uchi/Uraken Hizo-Uchi /Uraken Shita-Uchi -Hiji: Hiji Jodan (Age)-Ate / Hiji Chudan-Ate/Hiji Age-Uchi/ Hiji Gedan Oroshi-Uchi Uke/Jodan-Uke/Chudan Uchi-Uke/Chudan Soto-Uke/Gedan-Barai/Chudan Uchi-Uke/Gedan-Barai -Shuto: Shuto Gammen-Uchi/Shuto Sakotsu-Uchi /Shuto Sakotsu-Uchi komi Shuto Hizo-Uchi/Shuto-Uchi -Geri: Uchi Mawashi-Geri/Soto		

	1- Pinan sono İchi, Ni, San,Yon ve Go katalar (Ura çizilebilir). a) Saifa Kata b) B) Tensho Kata c) Yantsu Kata KUMİTE 1 den 6 ya kadar kyokushin-kai kumitelerin veya 1 den 6 ya kadar Renzoku Waza birleşik tekniklerin TORİ ve UKE olarak uygulanması. 1) Kokutsu-Dachi de tek adımda / Uchi-Uke Chudan Gyaku-Tsuki/Mae mawashi-Uke / Üç adım ileri ve geriye dönüş olarak uygulamaları. 2)-Kyokushin dövüş gardı duruşu-Moro Ashi-Dachi/ Jodan Mae-Geri/Jodan Mawashi-Geri/Ushiro-Geri/ Mawashi Gedan Kubi-Geri/Gyaku-tsuki. 3) Migi ve Hidari Zenkusu-Dachi... Gyaku-tsuki'de uygulanır. Chudan-Oi ve Gyaku-Tsuki / İleri ve geriye dönüş olarak uygulanır. 4) Jiyu Kumite Kyokushin-Karate kuralları 2 kişi ile dövüş çalışmaları ve uygulamaları. Not: (Kursiyer sınav olurken bulunduğu kuşak ve alt seviyesindeki Kyu veya Dan sorularının tamamından sorumludur.) **32 saat**	Not:(1-den 3 e kadar) olan kata'lardan (1+1) olarak ikisini imtihan komisyon üyeleri sorar. Komisyon üyelerin sormadığı kata'lardan birini de 2.Kademe adayı kursiyer seçer, Kata'nın adını söyler ve komutla uygular. Katalarının kuşaklara göre analizi ve çalışma yöntemleri. -Kataların zorluk gösteren bölümlerinin kihon (ido geiko) formatına dönüştürülerek pekiştirilme yöntemleri. -Kumite: 1)Duruş-Kokutsu-Dachi her adımda /Shuto Mawashi-Uke / Gedan Shotei-Nukite ve Tensho Chudan Gyaku-Tsuki/ üç adım ileri ve geriye dönüş olarak uygulamaları. 2)1 den-4 e kadar İppon kumite'ler: Tori ve Uke olarak karşılıklı uygulamaları. 3)1-den-6-ya kadar olan kyokushin-kai kumite'lerin en az 2 tanesini komisyon üyeleri sorar, birini de 2. kademe adayı kursiyer seçer ve komutla uygular. 4)1-den-6-ya kadar olan Renzoku-waza kumite'lerin en az 2 tanesini komisyon üyeleri sorar, birini de 2. Kademe adayı kursiyer seçer ve komutla uygular. 5)Duruş-Moro Ashi-Dachi-Jodan Mawashi-Geri/Ushiro Mawashi-Geri/Jodan Mae-Geri/Mawashi-Geri/ Ushiro Mawashi-Geri.... Mawate Geri dönüştede aynı teknik uygulanır. 6)Jiyu Kumite: Kyokushin-Karate kuralları geçerlidir. 2 kişi ile dövüşür. kumite çalışmalarının amaç ve çalışma yöntemlerinin analizi ve çeşitlendirilmesi. Not: (Kursiyer sınav olurken bulunduğu kuşak ve alt seviyesindeki Kyu veya Dan sorularının tamamından	Mawashi-Geri/ Mea Keage-Geri / Hiza-Geri Kin-Geri / Mea-Geri / Mawashi-Geri/ Yoko Geri-Keage / Yoko-Geri/ Kansetsu-Geri/ Ushiro-Geri. 1) Duruş Kiba dachi Yoko-Tetsui/ İleri ve geriye dönüş olarak uygulanır. 2)Moro Ashi-Dachi-Chudan Oi-Tsuki ve Gyaku-Tsuki/Gedan Mawashi Kubi-Geri/Jodan Mawashi-Geri/ Ushiro-Geri/Chudan Mae-Geri ileriye ve geriye dönüş olarak uygulamaları KATA: 1) Kanku-dai Kata 2) Garyu Kata 3) Seienchin-Kata 4) 3. Dan ve aşağısı sınav tablolardaki katalarının detaylı çalışılması. Kumite: Jiyu Kumite Olarak (1-3 dk. 3 kişi ile dövüşür. Not: (Kursiyer sınav olurken bulunduğu kuşak ve alt seviyesindeki Kyu veya Dan sorularının tamamından sorumludur.) **36 saat**		

		sorumludur.) **32 saat**			
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	Kumite yarışma kuralları -Kumite sporcusu ve antrenör iletişimi -Yaş gruplarına göre ve sporcu psikolojisine göre kumite antrenörlüğü -Kumite antrenörü ve sporcusu etik ilkeleri. -Antrenör ve Hakemlerin akreditasyon kriterleri **Kata Kuralları** -Kata yarışma kuralları -Kata sporcusu ve antrenör iletişimi -Yaş gruplarına göre ve sporcu psikolojisine göre kata antrenörlüğü -Kata antrenörü ve sporcusu etik ilkeleri. -Antrenör ve Hakemlerin Akreditasyon kriterleri **2 saat**	-Yaş ve cinsiyete göre müsabaka alanı ve süresi bilgisini yönetme uygulaması. -Yarışma sistemleri hakkında bilgilendirme (eleme, pool, milli takım seçme kriterleri) uygulamaları. -Puanlar ve cezalar hakkında bilgilendirme (yasak hareketleri) uygulaması. -Resmi itiraz kriterleri ve uygulaması. **Kata Kuralları** - Yaş seviyesine göre kata uygulanması ve zorunlu katalar. Yarışma alanı bilgilendirilmesi ve kullanımını öğretme yöntemleri. Yaş gruplarına göre kata performans değerlendirme analizi. Resmi itiraz kriterleri ve uygulaması. **2 saat**			
Özel Antrenman Bilgisi	- Kyokushin Antrenörü kavramı, görevleri ve beklentiler. -Sporda ısınma teknikleri uygulaması. (Grup çalışması) Aktif Isınma • Pasif Isınma •Mental (düşünsel) Isınma ve zamanları. a) Statik Germe • Pasif Germe • Aktif Germe • PNF Germe • İzometrik Germe b) Dinamik Germe • Balistik Germe • Aktif İzole Germe -Antrenman planı yapılması ve plana uygun çalışma yaptırma (hazırlanmış antrenman planına uyma ve uygulatma çalışması) Temel Teknik Öğretimi.	- Temel motorik özelliklerin bildirilmesi (sürat, denge, kuvvet, koordinasyon, dayanıklılık) -Motorik, özelliklerin oluşturulması, belirlenmesi, geliştirilmesi ve korunması. -Temel motorik özelliklerin branşa etkisi ve önemi. -Pliometrik çalışmalar, gelişmeler ve varyasyon çalışmaları. -Antrenman planlaması, planlamada dönemler ve motorik özelliklerin yeri ve önemi	- Çocuklarda farklı ısınma ve germe uygulamaları Kyokushin'de Çabukluk ve Süratte devamlılık çalışmaları (Motorik özelliklerin tamamı). -Kyokushin'de Patlayıcı Kuvvet Çalışmaları. Pliometrik çalışmaları, geliştirme ve varyasyon çalışmaları. -Beceri, koordinasyon çalışmaları, yeterlilik belirlemesi, geliştirilmesi ve korunması. İstasyon çalışmalarının farklı amaçlarla kullanımı (test yöntemleri, saha alan ve test örneklerinin uygulanması).	-Kyokushin tekniklerin sürat, esneklik, kuvvet, reaksiyon sürati, koordinasyon, dayanıklılık ve patlayıcı kuvvet vb motorik özellikleri. -Pliometrik çalışmalar ve varyasyon çalışmaları. -Tüm yaş gruplarına uygun farklı ısınma ve germe uygulamaları -Kyokushin'de çabukluk ve süratte devamlılık çalışmaları -Kyokushin'de patlayıcı kuvvet çalışmaları -Kyokushin'de kuvvet çalışmaları -Kamp dönemi sporcu yetenek	- Antrenman Planı Çeşitleri. Elit sporcu takip formu ve sporcu takip sistemi oluşturmak. - Milli takım sporcularının yıllık performans grafiğinin bilimsel takibi. - Sporcu formlarının antrenör tarafından hazırlanması. - Antrenman yılının planlanması-periyodlama. - Müsabakalarda sporcu seçimi, - Teknik performans ve değerlendirme formları. - Kamp dönemleri ve sporcuların gözlemlenerek dosyaların tutulması. - Elit sporcu takip sistemi kullanımı ve dosyalaması.

	-Kyokushin Antrenman sürecini yönetme -Eğitsel oyunlarla Kyokushin. Antrenman sonrası çalışmalar (soğuma, Mental (düşünsel vb.). -Fiziksel temaslı öğretimlerde dikkat edilmesi gereken hususlar. -Sporda ritim. Kyokushin'de kumite ve kata çalışmalarında temel teknik, taktik ve ritim uygulamaları. Yetenek ve beceri kavramı. Fiziksel Yetenekler. Uygunluk Öğeleri (Esneklik, Kuvvet, Dayanıklılık, Sürat, Çabukluk). Algısal Yetenekler (İşitsel). (Görsel, Dokunsal, Kinestetik, Algısal Motor Programları.) **2 saat**	-Yaş seviyelerine göre motorik becerilerinin branşa özgü uygulanması -Görsel ve uygulama örneklerinin sunumu ve tartışması. -Kumite çalışmalarında taktiksel yaklaşımlar -Fiziksel temaslı öğretimlerde dikkat edilmesi gereken hususlar -Kyokushin'de ritim -Kyokushin'de kumite ve kata çalışmalarında ritim uygulamaları. -Overtraining sendromu Yaş seviyelerine göre yükleme süre, sıklık, şiddeti (antrenman normları) -1 birim antrenman planlaması -Yıllık Antrenman planı Şampiyona hazırlık planı örnekleme -Branşa yönelik seçim kriterleri **8 saat**	-Antrenman normatiflerinin Kyokushin antrenmanlarında uygulanması (şiddet, süre, kapsam ve sıklık). Branşa özgü sporcu seçimi kriteri. -Kyokushin Antrenmanlarında materyal kullanımı ve alet tasarımı. -Antrenman planlaması ve dönemler (Genel, Özel, hazırlık, müsabaka ve geçiş dönemleri). -Günlük antrenman planlaması. - Fiziksel temaslı öğretimlerde dikkat edilmesi gereken hususlar. -Sporda ritim. -Kyokushin'de kumite ve kata çalışmalarında temel teknik, taktik ve ritim uygulamaları. -Temel Teknik öğretiminde tümden gelim ve tüme varım yöntemleri, Kihon'da birim antrenmanının her bir bölümüne ile ilgili uygulamalar -Kata'da birim antrenmanının her bir bölümüne ile ilgili uygulamalar. -Kumite'de birim antrenmanının her bir bölümüne ile ilgili uygulamalar -Yaş ve branşa (kata, kumite) yönelik seçim kriterleri **6 saat**	testleri ve kamp programı oluşturma, -Antrenman planlaması yapma (Yıllık plan oluşturma, hazırlık, müsabaka, geçiş periyodu). -Yarışmacı olarak yetenek belirleme çalışmaları (Basit model-ileri model). - Antrenman planı hazırlama (haftalık-aylık-yıllık). -Sporcu verileri hakkında dosya tutma vb. Planlarda yenileme ve revizyon çaşlışmaları. -Kata sporcuları için antrenmanının planlaması ve antrenman uygulamaları. -Kumite sporcuları için antrenmanının planlaması ve antrenman uygulamaları. -Kumite çalışmaları planlama ve antrenman modelleri. **8 saat**	- Antrenman şiddetini ölçme yöntemleri kullanma, - Antrenman yoğunluğu belirleme yüklenme ve dinlenme uygulamaları, - Kumite sporcularının antrenman ve müsabaka taktikleri. - Uzun ve kısa aşamalı kamplarda gözlem ve data tutulması. - Ferdi kumite sporcularının antrenman ve maç taktikleri. - Maç taktik anlayışının tartışılması öğretimi. - Maç taktiklerinin kaydedilerek yorum sunumu. - Kata sporcularının antrenman ve maç taktikleri. - Maç taktik anlayışının tartışılması ve öğretimi. - Antrenman planlaması ve dönemleri (Genel, özel, hazırlık, müsabaka ve geçiş dönemleri). - Karşılaşılan sorunların çözümlenmesi. - Kamp dönemi sporcu yetenek testlerine ve kamp programı oluşturma, - Kata sporcuları için antrenmanının planlaması ve antrenman uygulamaları. - Temel motorik özelliklerde görülen sorunlar ve çözümleri. - Plan ve programda revizyon (yenileme ihtiyacı). - Kamp dönemi sporcu yetenek testlerine ve kamp programı oluşturma, - Kumite sporcuları için antrenmanının planlaması ve antrenman uygulamaları, - Kamp dönemi sporcu performansı takip yöntemleri kısa, orta uzun ve kademeli müsabaka dönemi antrenman planlaması uygulaması. **5 saat**

Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme		- İletişim (Sözlü, Sözsüz iletişim vb.) uygulamaları -Yaş seviyelerine göre psikolojik faktörler ve etkisi -Antrenör yaklaşımının sporcu üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri - Antrenörlerin sporculara olan yaklaşım ve tutumu **2 saat**			
Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler					- Kyokushin Karate sporu için ulusal ve uluslararası literatür taraması ve yeni gelişmelerin incelenmesi, - Ulusal kaynak taraması sonrası karate sporu için yeni fikirler geliştirme deneysel çalışma modelleri, - Elit sporculara kata, kumite yeni uygulamalar modelleme. - Zihinsel beceriler teknik antrenmanlara ve uygulamalara katıldığı antrenman yöntemlerinin irdelenmesi. - Bilişsel, algısal ve motorsal beceri çalışmalarının antrenman uygulamalarında yerinin irdelenmesi ve yöntemsel örnekler. - Karate antrenörlüğü uzmanlık alanlarına göre sınıflandırılması; • Kata Antrenörlüğü • Kumite Antrenörlüğü • Teknik gelişim Antrenörlüğü vb. çeşitlerinin irdelenmesi. - Sporcularda farklı şekillerde teknik geliştirme antrenmanlarının irdelenmesi. (zemin değişikliğinde öğretim, grup çalışmasında öğretim vb.) - Takım çalışması ve Antrenör yönetimi, - Takım antrenörleri ile birlikte ortak antrenman çalışmaları. **5 saat**

T.C. GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI

131498103 - 131498103 - 131498103

Üst Düzey Teknik Antrenman					- Spor dalına özgü teknik, taktik uygulamalar: -Dan seviyelerine göre Kihon, teknik detay çalışmaları, - Stillerin Kihon detay çalışma uygulamaları. - Dan seviyelerine göre Kata çalışmalarında sporcu anatomisi ve performansına uygun teknik detay çalışmaları. 1,2,3,4'üncü Kademe ve 5.Dan kihon, kata, kumite içerikli konuların üst düzey bağlantılarının teorik ve pratik işlenmesi. - Dan seviyelerine göre Kumite çalışmalarında sporcu anatomisi ve performansına uygun teknik detay çalışmaları - Elit sporcu kata, ve bunkai parçadan bütüne kata uygulamaları, - Elit sporcu kumite ve takım kumite kombinasyon teknikleri uygulamaları. - Müsabaka dönemi içerisinde teknik çalışmalar. - Farklı kombinasyon uygulamaları. - Zihinsel ve zamansal koordinasyon beceri çalışmaları. - Enerji aktarımı kiai ve kime, ritim, rotasyon, yön, denge, geçiş uygulamaları. - Bağlamsal yorumlama, idari yeni düşünsel aktiviteler (Katada bunkai gibi) konularının incelenmesi. - Örnekleme ve benzeri uygulamalar. **20 saat**
Üst Düzey Taktik Antrenman					- Spor dalının Teknik gelişimi; Öğrenilmiş tüm kumite tekniklerinin geliştirilmesi sporcunun özel tekniklerinin geliştirilmesi, uygulaması. - Tüm Karate Dan sınav teknikleri (5. dan dahil), kihon, kata, kumite üst düzey teknikleri uyarlama taktiksel antrenmanları.

T.C.

					1.2.3.4.Kademe dâhil 5. Dan kihon, kumite üst düzey tekniklerinin taktiksel, teorik ve pratik işlenmesi. - Kihon, Kata ve Kumite taktiksel uygulamalar, alan taktik uygulamaları, zamansal ve zihinsel taktik uygulamalar, enerji aktarımı (kiai, kime), ritim, rotasyon, yön, denge, geçiş taktiksel uygulamalar, kata bunkai, doğaçlama ve taktiksel uygulama örnekleri. - Spor dalının teknik gelişimi; - Öğrenilmiş tüm kihon tekniklerinin geliştirilmesi, sporcunun kihon tekniklerini kata da kullanımın geliştirilmesi uygulaması. - Spor dalının taktik gelişimi: - Kata ve Kumite müsabakalarında bireyin kendinin ya da rakibinin yeteneklerini göz önüne alarak stratejiye bağlı değişen eylem planı uygulaması. **14 saat**
Üst Düzey Teknik ve Taktik Antrenman				-Kyokushin Karate Kihon, Kata ve Kumite teknik çalışmaları ve taktiksel stratejiler. -Teknik tanımlamalar ve detaylar. -Görsel ve işitsel sunumlar. -Denge, yön, ritim, kime ve kiai vb. koordinasyon çalışmaları. -Tüm yaş seviyelerine Kyu- Dan sınav teknikleri çalışma yöntemleri. -Antrenman normatiflerinin Kyokushin antrenmanlarında uygulanması (şiddet, süre, kapsam ve sıklık). -Antrenman planlama yöntemlerinin, teknik yapıları. -Kyokushin branşına özgü sporcu seçimi kriterleri. -Temel öğretim yöntemlerinde yeni arayışlar ve uygulamalar.	

T.C. GÜMÜŞHANE İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

T31498103 3 - T31498103 3 - T31498103 3 - T31498103

				-Tüm yaş seviyesine göre antrenman uygulama yöntemleri ve antrenman modelleri - Kata ve Kumite puan kriterlerinin antrenman sistemine uygulanışı -Takım yönetme ve öğrenme liderliği -Etkili bir Antrenörün beceri ve nitelikleri -Yardımcı Antrenör kullanımı ile Antrenman uygulaması. (Yaş grupları, Kuşak seviyesine özgü antrenman sistemleri ve yöntemleri.) -Farklı Antrenman metotları ve arayışları. -Kihon Sanchin-Dachi Duruşunda uygulanır. -Seiken: Seiken Chudan-Tsuki /Seiken Jodan-Tsuki /Seiken Age-Uchi Seiken Mawashi Uchi -Uraken: Uraken Shomen-Uchi/ Uraken Sayu-Uchi/Uraken Hizo-Uchi /Uraken Shita-Uchi -Hiji: Hiji Jodan (Age)-Ate / Hiji Chudan-Ate/Hiji Age-Uchi/ Hiji Gedan Oroshi-Uchi Uke/Jodan-Uke/Chudan Uchi-Uke/Chudan Soto-Uke/Gedan-Barai/Chudan Uchi-Uke/Gedan-Barai -Shuto: Shuto Gammen-Uchi/Shuto Sakotsu-Uchi /Shuto Sakotsu-Uchi komi Shuto Hizo-Uchi/Shuto-Uchi -Geri: Uchi Mawashi-Geri/Soto Mawashi-Geri/ Mea Keage-Geri /	

				Hiza-Geri Kin-Geri / Mea-Geri / Mawashi-Geri/ Yoko Geri-Keage / Yoko-Geri/ Kansetsu-Geri/ Ushiro-Geri. 1) Duruş Kiba dachi Yoko-Tetsui/ İleri ve geriye dönüş olarak uygulanır. 2)Moro Ashi-Dachi-Chudan Oi-Tsuki ve Gyaku-Tsuki/Gedan Mawashi Kubi-Geri/Jodan Mawashi-Geri/ Ushiro-Geri/Chudan Mae-Geri ileriye ve geriye dönüş olarak uygulamaları KATA: 1) Kanku-dai Kata 2) Garyu Kata 3) Seienchin-Kata 4) 3. Dan ve aşağısı sınav tablolardaki katalarının detaylı çalışılması. Kumite: Jiyu Kumite Olarak (1-3 dk. 3 kişi ile dövüşür. Not: (Kursiyer sınav olurken bulunduğu kuşak ve alt seviyesindeki Kyu veya Dan sorularının tamamından sorumludur.) **30 saat**	
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması				- Elit sporcu tanıma ve sporcu performans ölçümleri ve planlaması. - Elit sporcu performans tamamlama ve sakatlık sonrası antrenman programı planlama - Elit sporcu takımları antrenman planlaması. -Bilişsel beceri antrenman planlaması, algısal beceri antrenmanlarının programlanması. -Elit sporcularda bireysel ve değişken yıllık planlar ve buna	

				uygun programların hazırlanması. -Teknik düzeltim (hata düzeltimi) antrenmanları planlaması. -Sakatlık (rehabilitasyon evresi dahil) sonrası antrenmana dönüş. -Yarışma plan ve program revizyonu, elit sporcularda performans test sonuçlarına göre plan ve program revizyonu. - Kısa dönem elit sporcu kamp programı planlaması - Uzun dönem elit sporcu kamp programı planlaması - Elit sporcu kampı beslenme programı planlama - Yasaklı maddeler ve performans arttırıcılar - Sporcu sağlığında dikkat edilmesi gereken hususlar ve antrenman ve Kyokushin müsabakalarında ilk yardım gerektiren durumlar. **6 saat**	
Spor Dalı Tarihi ve Terminol ojisi			- Karatenin genel tarihi ve gelişim süreci ve kyokushin karatenin önemi ve yeri. - Kyokushin Karatede ki Kataların gelişim süreçleri. - Kyokushin Karate Temel Tekniklerinin ve Karate çalışma gruplarının detaylarının incelenmesi. - Kyokushin Karate antrenmanlarında Kata ve kihon çalışmalarındaki temel esaslar. - Karate çalışmalarında kullanılan teknik terminoloji **2 saat**		
TOPLAM DERS SAATİ	**36 Saat**	**44 Saat**	**44 Saat**	**44 Saat**	**44 Saat**

T.C. Spor Genel Müdürlüğü

131498103 - 131498103 - 131498103