

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.



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 seçenек yaptırımlara çevrilmiş veya aşağıda sayılan suçlar dışında tecil edilmiş hükümler hariç olmak üzere, kasten işlenen bir suçtan dolayı bir yıl veya daha fazla süreyle hapis cezasına ya da affa uğramış olsa bile Devletin güvenliğine karşı suçlar, anayasal düzene ve bu düzenin işleyişine karşı suçlar, zimmet, irtikâp, rüşvet, hırsızlık, dolandırıcılık, sahtecilik, güveni kötüye kullanma, hileli iflas, ihaleye fesat karıştırma, edimin ifasına fesat karıştırma, suçtan kaynaklanan 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 kademede ki 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:



- 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 yükseköğretim 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



uzmanı, yabancı spor uzmanı veya yabancı antrenör görevlendirilebilir.

Devam zorunluluğu

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

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

Uygulama eğitimi sınav kurulu ve komisyonları

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

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

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

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

Uygulama eğitimi ve sınavının değerlendirilmesi

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

(2) Uygulama eğitimi sınavına ilişkin hususlar aşağıda belirtilmiştir.

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

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

c) 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.

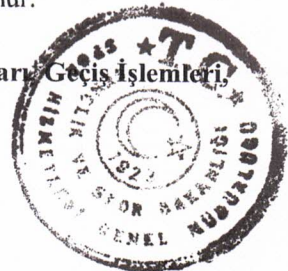
Antrenör gelişim semineri

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

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

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Antrenörlük Kademeleri, Kademelerin Görev Tanımları Geçiş İşlemleri



Hak ve Muafiyetler, Belge Verilmesi ve İptali

Antrenörlük kademeleri ve görev tanımları

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

Antrenör eğitim programı kademeleri arasında geçiş işlemleri

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

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

(3) Uygulama eğitimi;

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

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

c) Kıdemli antrenör (üçüncü kademe) uygulama eğitimi; temel antrenörlük belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az iki yıl geçen ve temel antrenörlük belgesine sahip olduktan sonra 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 eğitimidir.

Üniversitelerin spor bilimleri alanı lisans eğitimi mezunları hak ve muafiyetleri

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

a) 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 muaf olur.

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



a) Federasyona bağı 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 bağı ilgili spor dalı temel antrenörlük belgesi iptal edilir.

b) Federasyona bağı 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 bağı 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 bağı tüm spor dallarında temel antrenörlük kademesindeki temel eğitim ve sınavından muafır.

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

(4) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarından çift ana dal mezunu olanlar, bu maddenin birinci ve ikinci fıkraları hükümlerine istinaden, her bir ana dal için ayrı 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 bağı 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 bağı engelli spor dallarından yalnızca birinde, bulunduğu kademede spor dalına ilişkin temel eğitim ve sınavından muaf olup, doğrudan uygulama eğitimine katılabilir.



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.

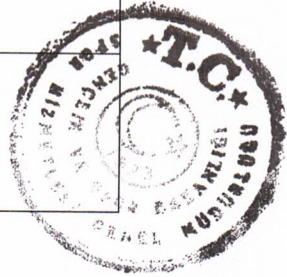


TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİM TALİMATI
KARATE SPOR DALI UYGULAMA EĞİTİM PROGRAMI

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.) - Yeli öğrenci iletişimi drama eğitimi. - Suluş Yöntemi - Buluş Yöntemi - Köşerip Yaptırma - Kihon 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 - KYU- Dan sınav teknikleri - Sınavda 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. - Stilller arası örtüşen ve ayrılan 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	

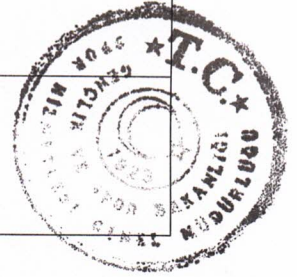
uygulama modelleri), çeşitlendirmeleri ve terminolojisi. 7. Kyu'dan 1. Dan'a kadar dâhil olan teknikler: - Sabit ve adım lama çalışmaları, geçiş, yön, ritim çalışmaları. -KATA Heian 1-5, TekkiShodan, BassaiDai, Kankudai, Jion, Enpi, Hangetsu. Diğer stillerin eş değer kataları. KUMITE - Klasik temel kumite 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		
---	--	--	--



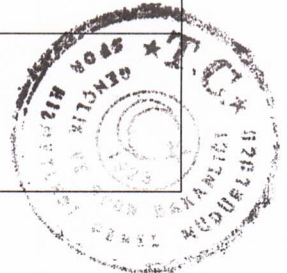
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	Kumite kuralları Kumite kuralları - Kumite yarışma kuralları - Kumite sporcusu ve antrenör iletişimi - Yaş gruplarına göre ve sporcunun psikolojisine göre kumite antrenörlüğü - Kumite antrenörü ve sporcunun etik ilkeleri. - Antrenör ve hakemlerin akreditasyon kriterleri Kata Kuralları - Kata yarışma kuralları - Kata sporcusu ve antrenör iletişimi - Yaş gruplarına göre ve sporcunun psikolojisine göre kata antrenörlüğü, - Kata antrenörü ve sporcunun 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 kullanımı öğretme yöntemleri. - Yaş gruplarına göre kata performans değerlendirme analizi. - Resmi itiraz kriterleri ve uygulaması. 2 Saat	- Çocuklarda farklı ısınma ve germe uygulamaları - Karatede çabukluk ve süratle devamlılık çalışmaları (motorik özelliklerin tamamı). - Karatede patlayıcı kuvvet çalışmaları. - Pliometrik çalışmaları, ısınma ve varyasyon çalışmaları. - Beceri, koordinasyon çalışmaları, yeterlilik belirlenmesi, geliştirilmesi ve korunması. - İstasyon çalışmalarının farklı amaçlarla kullanımı (test yöntemleri, saha alan ve test örneklerinin uygulanması).	- Karate tekniklerin sürat, esneklik, kuvvet, reaksiyon sürat, koordinasyon, dayanıklılık ve patlayıcı kuvvet vb motorik özellikleri. - Pliometrik çalışmaları ve varyasyon çalışmaları. - Tüm yaş gruplarına uygun farklı ısınma ve germe uygulamaları, Karatede çabukluk ve süratle devamlılık çalışmaları, Karatede patlayıcı kuvvet çalışmaları, Karatede kuvvet çalışmaları, Kamp dönemi sporcunun yetenek testleri ve kamp programı oluşturma,	- Antrenman Planı Çeşitlili. Elit sporcunun takip formu ve sporcunun takibi sistemi oluşturmak. - Milli takım sporcularının yıllık performans grafiğinin bilimsel takibi. - Sporcunun formalarının antrenör tarafından hazırlanması. - Antrenman yılının planlanması- periyotlama. - Müsabakalarda sporcunun seçimi, Teknik performans ve değerlendirme formları. - Kamp dönemleri ve sporcunun gözlemlenerek dosyaların tutulması. - Elit sporcunun takibi sistemi kullanımı ve dosyalarının Antrenman şiddetini ölçme
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 uygulamaya çalışması).	2 Saat	- Çocuklarda farklı ısınma ve germe uygulamaları - Karatede çabukluk ve süratle devamlılık çalışmaları (motorik özelliklerin tamamı). - Karatede patlayıcı kuvvet çalışmaları. - Pliometrik çalışmaları, ısınma ve varyasyon çalışmaları. - Beceri, koordinasyon çalışmaları, yeterlilik belirlenmesi, geliştirilmesi ve korunması. - İstasyon çalışmalarının farklı amaçlarla kullanımı (test yöntemleri, saha alan ve test örneklerinin uygulanması).	- Karate tekniklerin sürat, esneklik, kuvvet, reaksiyon sürat, koordinasyon, dayanıklılık ve patlayıcı kuvvet vb motorik özellikleri. - Pliometrik çalışmaları ve varyasyon çalışmaları. - Tüm yaş gruplarına uygun farklı ısınma ve germe uygulamaları, Karatede çabukluk ve süratle devamlılık çalışmaları, Karatede patlayıcı kuvvet çalışmaları, Karatede kuvvet çalışmaları, Kamp dönemi sporcunun yetenek testleri ve kamp programı oluşturma,	- Antrenman Planı Çeşitlili. Elit sporcunun takip formu ve sporcunun takibi sistemi oluşturmak. - Milli takım sporcularının yıllık performans grafiğinin bilimsel takibi. - Sporcunun formalarının antrenör tarafından hazırlanması. - Antrenman yılının planlanması- periyotlama. - Müsabakalarda sporcunun seçimi, Teknik performans ve değerlendirme formları. - Kamp dönemleri ve sporcunun gözlemlenerek dosyaların tutulması. - Elit sporcunun takibi sistemi kullanımı ve dosyalarının Antrenman şiddetini ölçme



- Temel teknik öğretimi. - Karate antrenman sürecini yönetme eğitimi oyunlarla karate. - Antrenman sonrası çalışmalar (soğuma, mental (düşünsel) vb.). - Fiziksel temaslı öğretimlerde dikkat edilmesi gereken hususlar. - Sporda ritim. - Karatede kumite ve kata çalışmaları 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 çalışmaları taktiksel yaklaşımlar. - Fiziksel temaslı öğretimlerde dikkat edilmesi gereken hususlar. - Karatede ritim - Karatede kumite ve kata çalışmaları temel ritim uygulamaları. - Overtraining sendromu. - Yaş seviyelerine göre yüklenme süre, sıklık, şiddeti (antrenman normları). - Bir birim antrenman planlaması. - Yıllık antrenman planı. - Şampiyona hazırlık planı örnekleme. 4 saat	- 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 çalışmaları temel teknik, taktik ve ritim uygulamaları. - Temel teknik öğretiminde tümünden 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 modelleri model). - Antrenman planı hazırlama (haftalık-aylık-yıllık). - Sporcu verileri hakkında dosya tutma vb. - Planlarda yenileme ve revizyon çalışmaları. - Kata sporcuları için antrenman planlaması ve antrenman uygulamaları, - Kumite sporcuları için antrenman planlaması ve antrenman uygulamaları, - 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 antrenman 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 antrenman planlaması ve antrenman uygulamaları, - Kamp dönemi sporcu performansı takip yöntemleri kısıt, orta uzun ve kademeli müsabaka dönemi antrenman planlaması uygulaması. 4 saat
---	--	---	---	--



Spor Dahı 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 Uygulamasınd a 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 yönetsel 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

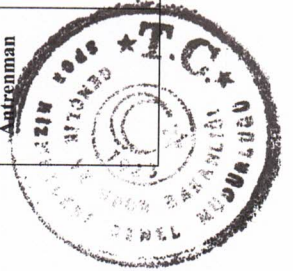


Üst Düzey Teknik Antrenman					Spor dalına özgü teknik, taktik uygulamalar: -Dan seviyelerine göre Kihon, teknik detay çalışmaları, - Stillerin Kihon detay çalışma uygulamaları. - Dan seviyelerine göre Kata çalışmaları sporcu anatomisi ve performansına uygun teknik detay çalışmaları. 1,2,3,4'üncü Kademeye 5.DAN kihon, kata, kumite içerikli konuların üst düzey bağlantılarının teorik ve pratik işlenmesi. - Dan seviyelerine göre Kumite çalışmaları 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 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 - 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

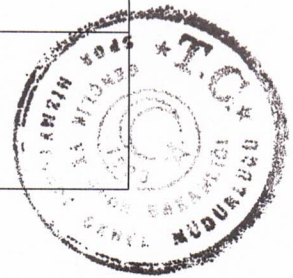


					taktiksel antrenmanları. 1.2.3.4.Kademe dâhil 5. Dan kihon, kumite üst düzey tekniklerinin taktiksel, teorik ve pratik işlenmesi. - Kihon, Kata ve Kumite taktiksel uygulamaları, alan taktik uygulamaları, zamansal ve zihinsel taktik uygulamalar, enerji aktarımı (kia, kime), ritim, rotasyon, yön, denge, geçiş taktiksel uygulamalar, kata bunkai, doğaçlama ve taktiksel uygulama örnekleri. - Spor dalının teknik gelişimi; - Öğrenilmiş tüm kihon tekniklerinin geliştirilmesi, sporcunun kihon tekniklerini kata da kullanmanın geliştirilmesi uygulaması. - Spor dalının taktik gelişimi; -Ferdî veya takım Kumite müsabakalarında bireyin kendinin ya da rakibinin yeteneklerini göz önüne alarak stratejiye bağlı değişen eylem planı uygulaması. - Spor dalının taktik gelişimi: Ferdî veya takım Kata müsabakalarında bireyin kendinin ya da rakibinin kata seçimlerini göz önüne alarak stratejiye bağlı değişen eylem planı uygulaması. 18 saat
					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 çalışmaları. - 1-3. kademe ve 4. Dan dâhil kihon kata kumite üst

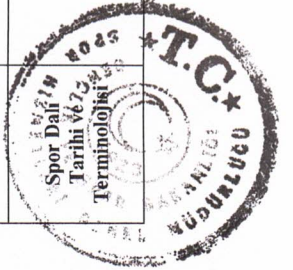
Üst Düzey
Teknik ve
Taktik
Antrenman



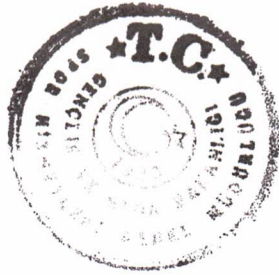
				düzyey tekniklerin taktiksel teorik ve pratik işlenmesi. (bu Kata ve tekniklerden sorumlu olması). - Kihon-Kata ve Kumite detayları. - Farklı kombinasyon, zihinsel & zamansal tekniksel ve taktiksel uygulamalar. - Enerji aktarımı (Kia-kime). - Koordinasyon, ritim, yön, rotasyon, denge becerilerinin teknik ve taktiksel incelenmesi. - Bağlamsal yorumlama, yeni düşünsel aktiviteler (Katada bunkai) vb. konuların teknik, taktiksel incelenmesi, indelenmesi, teorik sunum, pratik vb. teknik ve taktiksel örnekleme (eğitsel) çalışmaları. - Karatede teknik, hız ve güç kullanımının kata ve kumite üzerindeki etkisi ile ilgili çalışmaları. - 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
--	--	--	--	--



Üst Düzey Antrenman Planlanması Ve Programlanma sı				- 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 artırıcılar, - Sporcu sağlığında dikkat edilmesi gereken hususlar ve antrenman ve karate müsabakalarında ilk yardım gerektiren durumlar.	5 saat
Spor Dalı/ın Tarihi 06/03/2023 Termin/ölçüsü			- Karate tarihi ve gelişim süreci. - Karatede ki Kataların stillerin bölgesel gelişim süreçleri. - Karate Temel Tekniklerinin ve Karate çalışma gruplarının		



			detaylarının incelenmesi. - Karate Temel 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	44 Saat	44 Saat	44 Saat
TOPLAM DERS SAATİ	36 Saat	44 Saat				



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 sinavında 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; - Kihon Teknik bölümler: Dachi Waza, Tsuki Waza , Geri Waza, Uchi Waza, Uke Waza. - Standart çalışma modelleri, model çeşitmeleri ve terminolojisi. 7. Kyu'dan 1. Dan'a kadar dâhil olan teknikler. - Sabit ve adımlama çalışmaları, geçiş, yön, görsel yöntemlerle ritim tuturma çalışmaları. -KATA Heian 1-5, TekkiShodan, BassaiDai, Kankudai, Jion, Enpi, Hangeitsu. Diğer stillerin eş değer çalışmaları. KÜMİTE - Klasik temel kumite teknik 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 gelişim ve tüme varım. - Dachiler ve dachi geçişlerinde dikkat edilecek unsurlar. - Temel blok tekniklerinin spor kumite de uygulama değerlerinin analizi. - TaiSabaki-Fend-Feyk ve Eskiv üzerlerinden karşılaştırmalı tanım ve çalışma yöntemleri. • Stil farklılıkları ve benzeşen teknikler. - Yön örneklemeler. - KYU- Dan sınav teknikleri çalışma yöntemleri. (2. Dan sinavında sorulan Kata ve temel teknikleri ile daha alt seviyedeki Kata ve tekniklerinden sorumlulu) - Kata Heian 1-5 TekkiShodan, BassaiDai, Kankudai, Jion, Enpi, Hangeitsu, Kankusho, Bassaisho katalarının kuşaklara göre analizi ve çalışma yöntemleri. - Kataların zorluk gösteren bölümlerinin Taiyokku 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. - Stilller arası örtüşen ve ayrılan teknikler. - Görsel sunumlar. - Adımlama türleri ve geçişler. - Tüm yaş seviyelerine KYU- Dan sınav teknikleri çalışma yöntemleri. - Kyu ve Dan sınav teknikleri (3. Dan sinavında sorulan Kata ve temel teknikleri ile daha alt seviyedeki Kata ve tekniklerinden sorumlu) - Antrenman planlama yöntemlerinin, teknik profile 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		

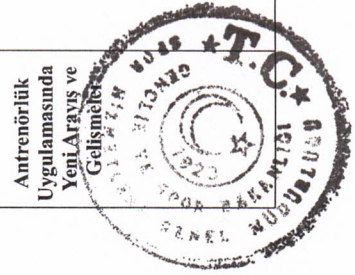


Gohon, Kihon - Ippon, Jiya - Ippon Kumite çalışmaları. - Sportif Kumite çalışmalarına yönelik el yastığı kullanma modelleri. İşitme engelliler karatede temel teknik kata ve kumite çalışmaları Yardımcı malzeme kullanarak kata embusen çalışmaları ve kumite adımımlama için çember çalışmaları 30 saat	amaç ve çalışma yöntemlerinin analizi ve çeşitlendirilmesi. -Antrenman planlama dönemleri ve yöntemleri, teknik profile 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	Kumite kuralları - Tüm yaş gruplarına göre müsabaka alan kullanımı ve süresi bilgisi - Alan ölçüleri, puan, uyarı, ceza kriterleri. - Yaralanma ve kazalar. - Takım maçları yönetme, kumite sporcu seçimi uygulaması. - Aynı anda birden fazla maçta yardımcı antrenör kullanarak maç yürütme becerisi uygulaması İşitme engelliler karate kumite kuralları Işıkli sistem antrenör çalışmaları. 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 gruplarına göre müsabaka alan kullanımı ve süresi bilgisi - Alan ölçüleri, puan, uyarı, ceza kriterleri. - Yaralanma ve kazalar. - Takım maçları yönetme, kumite sporcu seçimi uygulaması. - Aynı anda birden fazla maçta yardımcı antrenör kullanarak maç yürütme becerisi uygulaması İşitme engelliler karate kumite kuralları Işıkli 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 - 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 gysiler. 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 - Tüm yaş gruplarında milli takımlar düzeyinde kumite müsabaka alan kullanımı ve süresi bilgisi yönetme uygulaması. - Alan ölçüleri, puan, uyarı, ceza kriterleri. - Yaralanma ve kazalar. - Takım maçları yönetme, 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, 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 2 saat
---	---	---	---	--	--

Spor Dalı
Oyun
Kuralları
Bilgisi

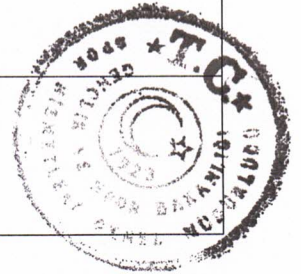


(Görsel, Dokümanal, Kinestetik, Algısal Motor Programları) İşitme engelliler karatede özel antrenman çalışmaları 4 saat	İşitme engelliler karatede özel antrenman çalışmaları 4 saat	İşitme Engelli sporcularla İletişim için İşaret dili uygulamaları -Yaş seviyelerine göre psikolojik faktörler ve etkisi, -Antrenör yaklaşımının sporcu üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri, - İşitme Engelli sporculara Antrenörlerin sporculara olan yaklaşım ve tutumu, 4 saat	ritim uygulamaları. - Temel teknik öğretiminde tümünden gelişim 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 performansını takip yöntemleri 4 saat	
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme					
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 becerilerin teknik antrenmanlara ve uygulamalara katıldığı antrenman yöntemlerinin incelenmesi. - Bilişsel, algısal ve motorsal beceri çalışmalarının antrenman uygulamalarında yerinin

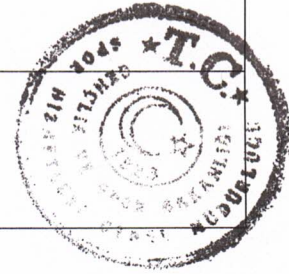


					irdelenmesi ve yöntemsel örnekler. - Karate antrenörlüğü uzmanlık alanlarına göre sınıflandırılması; • Kata Antrenörlüğü • Kumite Antrenörlüğü • Teknik gelişim Antrenörlüğü vb. çeşitlerinin irdelenmesi. - Sporcularda farklı şekillerde teknik geliştirme antrenmanlarının irdelenmesi. - Takım çalışması ve Antrenör yönetimi. - Takım antrenörleri ile birlikte ortak antrenman
					4 saat - 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 uygulamaları, alan taktik uygulamaları, zamansal ve zihinsel taktik uygulamalar, enerji aktarımı (kia, kine), 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: -Ferdî veya takım Kumite müsabakalarında bireyin kendinin ya da rakibinin yeteneklerini göz önüne alarak stratejiye bağlı değişen eylem planı uygulaması. - Spor dalının taktik gelişimi: Ferdî veya takım Kata

Üst Düzey
Teknik
Antrenman



üst Düzey Taktik Antrenman					müsabakalarda bireyin kendinin ya da rakibinin kata seçimlerini bağlı 20 saat
					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 çalışmaları - Dan seviyelerine göre 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 çalışmaları - Dan seviyelerine göre 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 kiai ve kime, ritim, rotasyon, yön, denge, geçiş uygulamaları. - Bağlamsal yorumlama, idari yeni düşünsel aktiviteler (Katada bunkai gibi) konularının incelenmesi. - Örnekleme ve benzeri uygulamalar. 14 saat



Üst Düzey
Teknik ve
Taktik
Antrenman

Spor dalına özgü teknik, taktik uygulamaları:

-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 çalışmaları. - 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 örneklem (eğitsel) çalışmaları.

- Karatede teknik, hız ve güç kullanımın kata ve kumite üzerindeki etkisi ile ilgili çalışmaları.

- Kihonda öğrenilen ve katada uygulanan teknikleri Kumitede kullanımı,

- Elit sporcu kata, takım kata ve bunkai uygulamaları çalışma yöntemleri,

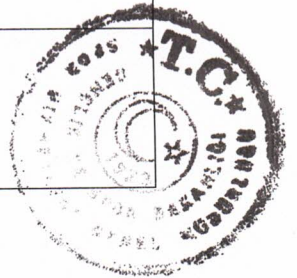
-Elit sporcu kumite ve takım kumite uygulamaları çalışma yöntemleri,

- Mental antrenman çalışmaları

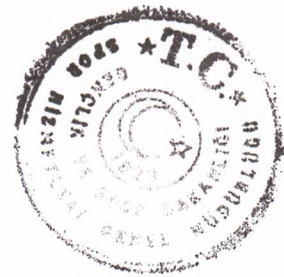
Ferdi ve takım sporcuları motivasyon yöntemleri,

- Takım antrenörleri ile birlikte ortak antrenman çalışmaları

30 saat



Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması				İştime 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 antrenmanın planlaması ve antrenman uygulamaları, - Kumite sporcuları için antrenmanın planlaması ve antrenman uygulamaları. - Takım kata ve Kumite çalışmaları planlama ve antrenman, 8 saat	44 Saat	44 Saat
	TOPLAM DERS SAATI	36 Saat	44 Saat	44 Saat	44 Saat	

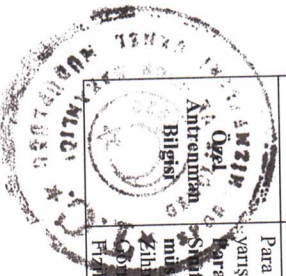


TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİM TALİMATI
PARA KARATE SPOR DALI UYGULAMA EĞİTİM PROGRAMI

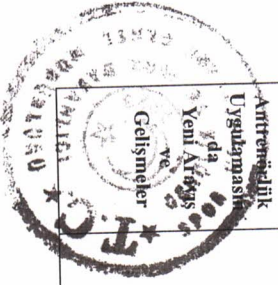
Dersin Adı	1 İnci Kademe Ders İçeriği ve Saati	2 nci Kademe Ders İçeriği ve Saati	3 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	4 üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	5 İnci Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik- Taktik	- Para Karate sporunda yardımcı antrenör tanımı, görevleri - Karatenin tarihi gelişimi, modernizasyonu, Federasyonlaşma ve organizasyonlar. - Karatenin dünya geneline yayılması, stil farklılıkları. - Karate derisi 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 uygulamaları (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 İştisel (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 Engel: K10 Fiziksel Engel: K30 K40 Para karate temel teknik çalışmalarını KIHON Teknik bölümler: Dachi Waza, (Fiziksel engelli sporcular için antrenör gösterip) Tsuki Waza, Ceri Waza, Uchi Waza, Uke Waza. - Standart çalışma modelleri, model çeşitlendirmeleri 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. - Dachi'ler ve dachi geçişlerinde dikkat edilecek unsurlar. (Teknikleri sandalyeli sporcular için sandalye konumlandırma) - Temel blok tekniklerinin spor kumite de uygulama değerlerinin analizi. - Stil farklılıkları ve benzeren 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 Engel: K10 Fiziksel Engel: K30 K40 Para karate'de temel teknik kata çalışmaları Yardımcı malzeme kullanarak kata embusen çalışmaları - Kata Heian 1-5 TekiShodan, Bassai'Dan, Kanku'Dan, Jion, Empi, Hangeiso, Kankusho, Bassaisho katalarını kışaklara göre analizi ve	Para Karate'de engel durumuna göre yarışma grupları Para-Karate Engel Sınıflandırmaları ve Kriterler Zihinsel Engel: K21 K22 K23 Görme Engel: K10 Fiziksel Engel: K30 K40 Para karate'de temel teknik kata çalışmaları Yardımcı malzeme kullanarak kata embusen çalışmaları Hipertoni, ataksi, atetoz, ekstremitte eksikliği (uzun eksikliği), hareket aralığında bozukluk ve hemipleji olan sporcular - Karatenin tarihi gelişimi, modernizasyonu, Federasyonlaşma ve organizasyonlar, - Karatenin dünya geneline yayılması, stil farklılıkları. - Görsel ve İştisel (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 profile uyumlaştırılması (motorik becerilerin branşa etkisine genel bakış). - Kata kriterlerinin antrenman sistemine uygulanması - Etkili bir antrenörün beceri ve nitelikleri - Yardımcı antrenör kullanımı ile antrenman uygulaması (yaş grupları, kışak seviyesi). - Farklı antrenman metotları 38 saat		



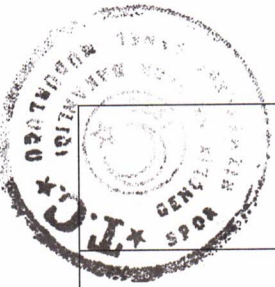
	teknikler. -Geçiş, yön, görsel yöntemlerle ve gömme engelliler için ritim tutturma çalışmaları. -KATA Heian 1-5, TekkiShodan, Bassai Dai, Kankudai, Jion, Enpi, 30 saat	çalışma yöntemleri. -Öğrenme tarzları (stilleri), görsel uygulamaları -Para Karate Spor dalına özgü öğretim yöntemleri. 34 saat				
Kata 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 Engel: K10 Fiziksel Engel: K30 K40	Engelli sporunun engel durumu psikolojisine göre para karate kata antrenörüğü, - Para karate antrenörü ve sporcusu etik ilkeleri. - Antrenör ve hakemlerin krediasyon 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 Engel: 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 Engel: 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 Engel: 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 Engel: K10 Fiziksel Engel: K30 K40 - Resmî 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 Engel: K10 Fiziksel Engel: K30 K40 - Ulaştırması Milli Takım maçları yönetme, takım kata ve ferdi kata sporcu seçimi uygulaması. - Kara listesi kontrol. - Milli takım antrenörlerini kullanarak kata antrenmanı ve maç yürütme becerisi uygulaması - Ulaştırması resmî itiraz kriterleri ve uygulaması. Resmî itirazlar, örnek olay tartışmaları, kararlara anlık itirazlar, yazılı itirazlar nasıl yapılır. 2 saat
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgi	Engelli sporunun engel durumu	Engelli sporunun engel durumu	Engelli sporunun engel durumu	Engelli sporunun engel durumu	Engelli sporunun engel durumu	Engelli sporunun engel durumu



Engel durumlarına göre Özel antrenman planlama Ve ilgili bölge çalıştırma - Sporda ısınma teknikleri uygulaması (grup çalışması). - Aktif ısınma. - Pasif ısınma. - Mental (düşünsel) ısınma ve zamanları. Antrenman planı yapılması ve plana uygun çalıştırma yapıpırma (hazırlanmış antrenman planına uyma ve uygulama çalışması). - Temel teknik öğretimi. - Antrenman sonrası çalışmalar (soğuma, mental (düşünsel) vb.). - Fiziksel temaslı öğretilerde 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 öğretilerde dikkat edilmesi gereken hususlar. - Karate de ritim. Görme engelli ve tekerlekli sandalye ve fiziksel engelli sporcular için özel uygulamalar. - Overtraining sendromu. - Yaş ve engel seviyelerine göre yüklenme sifre, sıklık, şiddeti (antrenman normları). - Bir birim antrenman planlaması. - Yıllık antrenman planı. - Şampiyona hazırlık planı örnekleri. 6 saat	koordinasyon çalışmaları, yeterlilik boylarınması, geliştirilmesi ve korunması. - Engel durumlarına göre Karate antrenmanlarında materyal kullanımı ve alet tasarımı. - Antrenman planlaması ve dönemler (genel, özel, hazırlik, müsabaka ve geçiş dönemleri). - Günlük antrenman planlaması. - Fiziksel temaslı öğretilerde 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	sitrati, Engel durumlarına göre koordinasyon, Engel durumlarına göre dayanıklılık Engel durumlarına göre palayıcı kuvvet vb. motorik özellikleri. 4 saat	kullanımı ve dosyalanması. - 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, hazırlik, müsabaka ve geçiş dönemleri). - Karşılaşlan 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		- 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.



					peşilerinin 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 deney çalışmaları, - Stillerin Kihon delay çalışma uygulamaları. -1,2,3,4'üncü Kademeye ve 5. DAN kihon, kata, üst düzey bağlantıların teorik ve pratik işlenmesi. Müsabaka dönemi içerisinde teknik çalışmalar. Para Karate Enerji aktarımı kua ve kime, ritim, rotasyon, yön, denge, geçiş uygulamaları. Para karate elit sporcu çalışmalar 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.Kademeye 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 (kua, kime), ritim, rotasyon, yön, denge, Para Karate'de engel durumuna göre geçiş taktiksel uygulamalar, kata uygulama örnekleri 14 saat



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 Shillerin 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. kadem ve 4. Dan dâhil kihon kata üst düzey tekniklerin teorik ve pratik işlenmesi. (Kata ve tekniklerden sorumlu olması). - Kihon-Kata detayları. - Farklı kombinasyon, zihinsel & zamsasal tekniksel uygulamalar. - Para Karate'de engel durumuna göre Kata taktiksel uygulamalar, alan taktik uygulamaları, zamsasal ve zihinsel taktik uygulamalar, enerji akalarını (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 çalışmalar Engelli sporcuları motivasyon yöntemleri, - Takım antrenörleri ile birlikte ortak antrenman çalışmaları 30 saat	
Üst Düzey Antrenman Planlama ve Zili Programla nması					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	





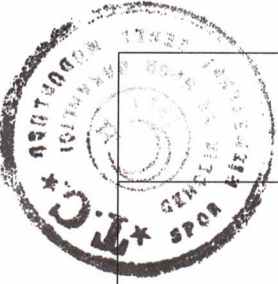
TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİM TALİMATI
KYOKUSHIN SPOR DALI UYGULAMA EĞİTİM PROGRAMI

EK-4

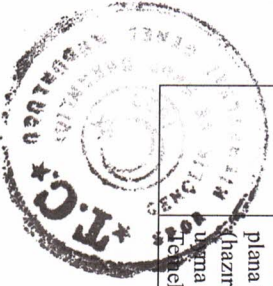
TOPLAM DERS SAATİ	36 Saat	44 Saat	44 Saat	44 Saat	44 Saat
				testleri ve kamp programı oluşturma, - Antrenman planlaması yapma (Yıllık plan oluşturma, hazırlık, müsabaka, geçiş periyodu). - Yarışmacı olarak yetenek belirleme çalışmaları (basit model-ileri model). - Antrenman planı hazırlama (haftalık-aylık-yıllık).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

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 Dahil Teknik- Taktik	- Kyokushin sporunda yardımcı antrenör tanımı, görevleri - Kyokushin'ın tarihi gelişimi, modernizasyonu, - Federasyonlaşma ve organizasyonlar, Kyokushin'ın 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 sorulmudur). - Kyokushin yardımcı antrenör iletişim teknikleri, sözlü, sözsüz iletişim (yazılı ve beden dili vb.) - Veli öğrenci iletişimi - Drama eğitimi. - Sunuş Yöntemi - Buluş Yöntemi - Gösterip Yapılma - Drama Yöntemi - KJIBON: - Teknik bölümler: Dachi Waza, Tsuki Waza, Keri Waza, Uke Waza. Standart çalışma modelleri, model çeşitlendirmeleri ve terminolojisi. - Kyu'dan 1. Dan'a kadar dahil olan teknikler. Sabit ve adanmış hareketler, geçiş, yön, ritim çalışmaları. - KATA	- Kihon, Kata ve Kumi-te teknik çalışmaya ve taktiksel stratejiler. - Hara odaklı Hanmi, Ippuke çalışma yöntemleri. - Sabit kihon uygulamalarının analizi. - Adanmış kihon (ido geiko) uygulamalarının analizi. - Antrenman normatiflerinin Kyokushin Antrenmanlarında uygulanması (şiddet, süre, kapsam ve sıklık). - Kyokushin branşına özgü sporcu seçimi kriterleri. - Temel öğretim yöntemlerinde tümünden gelim ve tıme varım. - Dachiler ve dachi geçişlerinde dikkat edilecek unsurlar. - Temel blok tekniklerini kumi-te de uygulama ve değerlerin analizi - Fend-Feyk ve Eskiiv üzerinden karışlaştırılmalı tanım ve çalışma yöntemleri. - Yön ve ritim çalışması, örneklemeler. - Kyu- Dan sınav teknikleri çalışma yöntemleri. - Kata 1) Seipai Kata 2) Tsuki-No-Kata 3) Gekssi-Sho Kata 4) Başlangıcı ve bitisi Kata şeklinde uygulanabilen ve vücudumuzun performansını en üst seviyeye getirebilmek için amaçlanmaktadır. İçinde barındırdığı teknikler, Kyokushin dövüş garidi duruşu /Okutsu-Dachi/Jodan-Mae-Geri/Uchi-Uke/ Chudan Gyaku-Tsuki/Mae Mawashi-Uke ve ilerlerken Tekrar aynı teknik uygulanır. 5) Sokugi Taik Yoku Sono (Ichi, ni ve San) Temel teknik katalarıdır.	- Tüm yaş seviyelerinde Kihon, Kata teknik çalışmaya ve ileri düzey bilgiler. - Tüm yaş seviyelerinde Kyu- Dan sınav teknikleri çalışmaya yöntemleri. - Kyu ve Dan sınav teknikleri - Spor dalına özgü bilimsel öğretim yöntemleri. - Etkili bir Antrenörün beceri ve nitelikleri - Yardımcı Antrenör kullanımı ile ilgili Antrenman uygulamaları. (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 Orosi-Uchi, Uke Jodan-Uke/Chudan Uchi-Uke/Chudan Soto-Uke/Gedan-Barai/Chudan Uchi-Uke/Gedan-Barai - Shuto: - Shuto Gamman-Uchi/Shuto Sakotsu-Uchi /Shuto Sakotsu-Uchi komi Shuto Hizo-Uchi/Shuto-Uchi - Geri: - Uchi Mawashi-Geri/Soto		

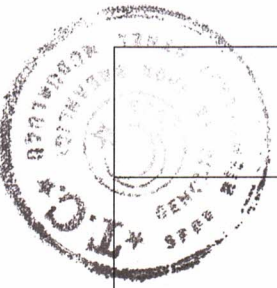
1- Pınan sono Ichhi, Ni, San, Yon ve Go katalar (Ura çizilebilir). a) Saifia Kata b) B) Tensho Kata c) Yanitsu Kata KUMITE 1 den 6 ya kadar kyokushin-kai kumitelerin veya 1 den 6 ya kadar Renzoku Waza birleşik tekniklerin TORI ve UKE olarak uygulanması. 1) Kokutsu-Dachi de tek adımda / Uchi-Uke Chudan Gyaku-Tsuki/Mae mawashi-Uke / Uç adım ileri ve geriye dönüş olarak uygulanmaları. 2)-Kyokushin dövüş gardı duruşu-Moro Ashi-Dachi/ Jodan Mae-Geri/Jodan Mawashi-Geri/Ushiro-Geri/ Mawashi Geddan Kubi-Geri/Gyaku-tsuki. 3) Migi ve Hidari Zenkutsu-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 kusak ve alt seviyesindeki Kyu veya Dan sıratlarının tamamından sorumludur.) 32 saat	Not: (1 den 3 e kadar) olan katalardan (1+1) olarak ikisini imtihan komisyon üyeleri sorar. Komisyon üyelerin sormadığı katalardan birini de 2. Kademe aday kursiyer seçer. Katalının adını söyler ve komutla uygular. Katalarının kusaklara 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/ Geddan Shotei-Nukite ve Tensho Chudan Gyaku-Tsuki/ uç adım ileri ve geriye dönüş olarak uygulanmaları. 2) 1 den-4 e kadar İppon kumite'ler: Tori ve Uke olarak karşılıklı uygulanmaları. 3) 1 den-6-ya kadar olan kyokushin-kai kumite'lerin en az 2 taneisini komisyon üyeleri sorar, birini de 2. kademe aday kursiyer seçer ve komutla uygular. 4) 1 den-6-ya kadar olan Renzoku-waza kumite'lerin en az 2 taneisini komisyon üyeleri sorar, birini de 2. Kademe aday 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 dönüşüde aynı teknik uygulanır. 6) Jiyu Kumite: Kyokushin-Karate kuralları geçerlidir. 2 kişi ile dövüştür. kumite çalışmalarının amaç ve çalışma yöntemlerinin analizi ve çeşitlendirilmesi. Not: (Kursiyer sınav olurken bulunduğu kusak ve alt seviyesindeki Kyu veya Dan sıratlarının tamamından sorumludur.)	Mawashi-Geri/ Mea Keage-Geri/ Hiza-Geri Kim-Geri / Mea-Geri / Mawashi-Geri/ Yoko Geri-Keage / Yoko-Geri/ Kansetsu-Geri/ Ushiro-Geri. 1) Duruş Kiba dachi Yoko-Teisui/ İleri ve geriye dönüş olarak uygulanır. 2) Moro Ashi-Dachi-Chudan Oi-Tsuki ve Gyaku-Tsuki/Geddan Mawashi Kubi-Geri/Jodan Mawashi-Geri/ Ushiro-Geri/Chudan Mae-Geri İleriye ve geriye dönüş olarak uygulanmaları KATA: 1) Kanku-dai Kata 2) Garyu Kata 3) Seienchin-Kata 4) 3. Dan ve aşağısı sınav tablolarındaki katalarının detaylı çalışılması. Kumite: Jiyu Kumite Olarak (1-3 dk. 3 kişi ile dövüştür. Not: (Kursiyer sınav olurken bulunduğu kusak ve alt seviyesindeki Kyu veya Dan sıratlarının 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 uygulaması ve zorunlu katalar. Yarışma alanı bilgilendirilmesi ve kullanımı öğretme yöntemleri. Yaş gruplarına göre kata performans değerlendirmeye analizi. Resmi itiraz kriterleri ve uygulaması. 2 saat	-Temel motorik özelliklerin bildirilmesi (sırat, denge, kuvvet, koordinasyon, dayanıklılık) -Motorik, özelliklerin oluşturulması, beirlenmesi, geliştirilmesi ve korunması. -Temel motorik özelliklerin bransa etkisi ve önemi. -Pliometrik çalışmaları, gelişmeler ve varyasyon çalışmaları. -Antrenman planlaması, planlamada dönemler ve motorik özelliklerin yeri ve önemi	-Çocuklarda farklı ısınma ve germe uygulamaları Kyokushin'de Çabukluk ve Sıratte devamlılık çalışmaları (Motorik özelliklerin tamamı). -Kyokushin'de Patlayıcı Kuvvet Çalışmaları, Pliometrik çalışmaları, geliştirme ve varyasyon çalışmaları. -Beceri, koordinasyon çalışmaları, yeterlilik beirlenmesi, geliştirilmesi ve korunması. İstasyon çalışmalarının farklı amaçlarla kullanımı (test yöntemleri, saha alan ve test örneklerinin uygulaması).	-Kyokushin tekniklerinin sırat, esneklik, kuvvet, reaksiyon sıratı, koordinasyon, dayanıklılık ve patlayıcı kuvvet vb motorik özellikleri. -Pliometrik çalışmaları ve varyasyon çalışmaları. -Tüm yaş gruplarına uygun farklı ısınma ve germe uygulamaları -Kyokushin'de çabukluk ve sıratte devamlılık çalışmaları -Kyokushin'de patlayıcı kuvvet çalışmaları -Kyokushin'de kuvvet çalışmaları -Kamp dönemi sporcu yetenek çalışmaları	-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. -Mısabakalarda sporcu seçimi, Teknik performans ve değerlendirme formları. -Kamp dönemleri ve sporcuların gözlemlenerek dosyaların tutulması. -Elit sporcu takip sistemi kullanımı ve dosyalanması.
Özel Antrenman n Bilgisi	-Kyokushin Antrenörü kavramı, görevleri ve beklentiler. -Sporla 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 uygulama çalışması) -Temel Teknik Öğretimi.					

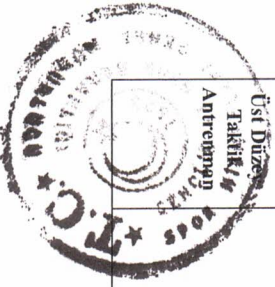


-K.yokushin Antrenman sürecini yönetme -Eğitsel oyunlarla Kyokushin. Antrenman sonrası çalışmalar (soğuma, Mental (düşünce vb.).) -Fiziksel temaslı öğretimlerde dikkat edilmesi gereken hususlar. -Sporla ritim. K.yokushin'de kumite ve kata çalışmaları temel teknik, taktik ve ritim uygulamaları. Yetenek ve beceri kavramı. Fiziksel Yetenekler: Uygunluk Öğeleri (Esneklik, Kuvvet, Dayanıklılık, Sırat, Çabukluk). Algısal Yetenekler (İşitsel), (Görsel, Dokunsal, Kinestetik, Algısal Motor Programları.)	-Yaş seviyelerine göre motorik becerilerinin branşa özgü uygulanması -Görsel ve uygulama örneklerinin sunumu ve tartışması. -K.kumite çalışmalarında taktiksel yaklaşımlar -Fiziksel temaslı öğretimlerde dikkat edilmesi gereken hususlar -K.yokushin'de ritim -K.yokushin'de kumite ve kata çalışmaları temel teknik, taktik ve ritim uygulamaları. -Overtraining sendromu Yaş seviyelerine göre yüklenme süre, sıklık, şiddeti (antrenman normları) -1 birim antrenman planlaması -Yıllık Antrenman planı Sampiyona hazırlık planı örnekleme -Branşa yönelik seçim kriterleri 8 saat	-Antrenman normatiflerinin Kyokushin antrenmanlarında uygulanması (şiddet, süre, kapsama ve sıklık). Branşa özgü sporcu seçimi kriteri. -K.yokushin 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. -Sporla ritim. -K.yokushin'de kumite ve kata çalışmaları temel teknik, taktik ve ritim uygulamaları. -Temel Teknik öğretiminde tümünden gelişim 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 çalışmaları. -Kata sporcuları için antrenman planlaması ve antrenman uygulamaları. -K.kumite sporcuları için antrenman planlaması ve antrenman uygulamaları. -K.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. -Ferdî kumite sporcularının antrenman ve maç taktikleri. -Maç taktik analizinin tartışılması öğretimi. -Maç taktiklerinin kaydedilerek yorum sunumu. -Kata sporcularının antrenman ve maç taktikleri. -Maç taktik analizinin tartışılması ve öğretimi. -Antrenman planlaması ve dönemleri (Genel, özel, hazırlık, müsabaka ve geçiş dönemleri). -Karşılaşılacak sorunların çözülmesi. -Kamp dönemi sporcu yetenek testlerine ve kamp programı oluşturma. -Kata sporcuları için antrenman 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. -K.kumite sporcuları için antrenman planlaması ve antrenman uygulamaları, -Kamp dönemi sporcu performansını takip yöntemleri kısa, orta uzun ve kademe müsabaka dönemi antrenman planlaması uygulaması. 5 saat
--	---	--	---	--



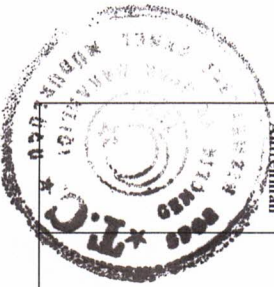
Spor Dahil Gözlem ve Değerlendirme		- İletişim (Sözlü, Sözsüz iletişim vb.) uygulamaları - Yaş seviyelerine göre psikolojik faktörler ve etkisi - Antrenör yaklaşımının sporcu üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri - Antrenörlerin sporculara olan yaklaşım ve tutumu 2 saat		- K-yokuşhin Karate sporu için 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 incelenmesi. - Bilissel, algısal ve motoral beceri çalışmalarının antrenman uygulamalarında yerinin incelenmesi ve yönetsel örnekler. - Karate antrenörüğü uzmanlık alanlarına göre sınıflandırılması; • Kata Antrenörüğü • Kumite Antrenörüğü • Teknik gelişim Antrenörüğü vb. çeşitlerinin incelenmesi. - Sporcularda farklı şekillerde teknik geliştirme antrenmanlarının incelenmesi. (Zemin değişikliğinde öğretim, grup çalışmasında öğretim vb.) - Takım çalışması ve Antrenör yönetimi, - Takım antrenörleri ile birlikte ortak antrenman çalışmaları. 5 saat
Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler				

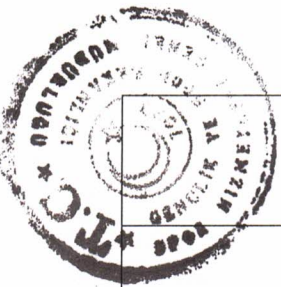




Üst Düzey Teknik Antrenman					- Spor dalına özgü teknik, taktik uygulamalar: - Dan seviyelerine göre Kihon, teknik detay çalışmaları, - Stillerin Kihon detay çalışma uygulamaları. - Dan seviyelerine göre Kata çalışmaları ve sporcu anatomisi ve performansına uygun teknik detay çalışmaları. 1,2,3,4'üncü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

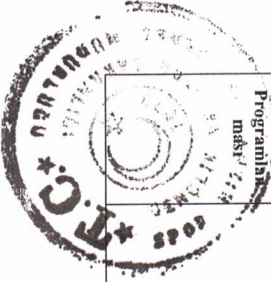
				-Kyokushin Karate Kihon, Kata ve Kumite teknik çalışmaları ve taktiksel stratejiler. -Teknik tanımlamalar ve detaylar. -Görsel ve işitsel sunumlar. -Denge, yön, ritim, kime ve kiai vb. koordinasyon çalışmaları. -Tüm yaş seviyelerine Kyu- Dan sınav teknikleri çalışma yöntemleri. -Antrenman normatiflerinin 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.	1.2.3.4.Kademe dâhil 5. Dan kihon, kumite üst düzey tekniklerinin taktiksel, teorik ve pratik işlenmesi. - Kihon, Kata ve Kumite taktiksel uygulamaları, alan taktik uygulamaları, zamsansel ve zihinsel taktik uygulamalar, enerji akarını (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 uygulanması. - Spor dalının taktik gelişimi: - Kata ve Kumite müsabakalarında bireyin kendinin ya da rakibinin yeteneklerini göz önüne alarak stratejiye bağlı değişen eylem plan uygulanması.
Üst Düzey Teknik ve Taktik Antrenman					14 saat





			-Tüm yaş seviyesine göre antrenman uygulamaya 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 uygulamaları. (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 Kage-Geri /
--	--	--	---

Üst Düzey Antrenman Planlaması					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)Morro 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 tablolarındaki katalarının detaylı çalışılması. Kumite: Jiyu Kumite Olarak (1-3 dk. 3 kişi ile dövüştür. Not: (Kursiyer sınav olurken bulunmuş kuşak ve alt seviyesindeki Kyu veya Dan sorularının tamamından sorulmaktadır.) 30 saat	
Programlama ve Antrenman Planlaması					- Elit sporcu tanınma ve sporcu performans ölçümleri ve planlaması. - Elit sporcu performans tanımlama 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 artırıcılar - Sporcu sağlığında dikkat edilmesi gereken hususlar ve antrenman ve Kyokushin müsabakalarında ilk yardım gerektiren durumlar. 6 saat	
Spor Dalı Tarih ve Terminol ojisi		- Karatenin genel tarihi ve gelişim süreci ve Kyokushin karatenin önemi ve yeri. - Kyokushin Karatede ki Katalan 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	44 Saat	44 Saat
TOPLAM DEKİ SAATİ	36 Saat	44 Saat	44 Saat	44 Saat

