

TÜRKİYE YÜZME FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİM TALİMATINDA DEĞİŞİKLİK YAPILMASINA DAİR TALİMAT

MADDE 1- 06/10/2020 onay tarihli Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü internet sitesinde yayımlanan Türkiye Yüzme Federasyonu Antrenör Eğitim Talimatının 1 inci maddesi aşağıdaki şekilde değiştirilmiştir.

“MADDE 1- (1) Bu Talimatın amacı; yüzme, atlama ve artistik yüzme dallarında performans ve/veya rekreatif amaçlı katılan her yaştaki bireylerin eğitiminde görev alacak antrenörlerin eğitimi ve görev alanları ile ilgili usul ve esasları belirlemektir.”

MADDE 2- Aynı Talimatın 7 nci maddesinin birinci fıkrasının (c) bendi aşağıdaki şekilde değiştirilmiştir.

“c) Görevini devamlı yapmasına engel olabilecek uzuv kaybının olması veya uzuvlarından herhangi birinin işlevini yerine getirememesi, görme, işitme ve konuşma engeli veya akıl hastalığı ile malûl bulunmamak.”

MADDE 3- Aynı Talimatın 19 uncu maddesi aşağıdaki şekilde değiştirilmiştir.

“MADDE 19 - (1) Ortaöğretim mezunlarının hak ve muafiyet işlemleri Yönetmeliğin 23’üncü maddesinde belirtilen usul ve esaslar ile birlikte vizesi geçerli olan Cankurtaranlık Belgesi’ne sahip olunması şartı ile gerçekleştirilir.”

MADDE 4- Aynı Talimatın Türkiye Yüzme Federasyonu Antrenör Eğitim Talimatı Uygulama Eğitimi Programı” başlıklı eki, ekte yer alan şekilde değiştirilmiştir.

MADDE 5- (1) Bu talimat Gençlik ve Spor Bakanlığının internet sitesinde yayımlandığı tarihte yürürlüğe girer.

MADDE 6- (1) Bu Talimat hükümlerini Türkiye Yüzme Federasyonu Başkanı yürütür.



Ek:

TÜRKİYE YÜZME FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİM TALİMATI YÜZME 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
Teknik-Taktik	-Temel Antrenörlük İlkeleri -Su Akışının Özellikleri -Yüzücünün Su Direncini Etkileyen Özellikleri -Su Direncine Karşı Temel Vücut Pozisyonu -Temel Düzeyde Suyu Uyum Öğretim Yöntemleri -Temel Düzeyde Su Altına Uyum Öğretim Yöntemleri -Temel Düzeyde Serbest Teknik Öğretim Yöntemleri -Temel Düzeyde Sırtüstü Teknik Öğretim Yöntemleri -Temel Düzeyde Kelebek Teknik Öğretim Yöntemleri -Temel Düzeyde Çıkış Yöntemleri -Temel Düzeyde Dönüş Teknikleri Öğretim Yöntemleri	-Antrenörlük İlkeleri -Su Akışının Özellikleri ve Hidrodinamik Temeller -Serbest Teknik Öğretim Yöntemleri ve Hata Düzeltici Driller -Sırtüstü Teknik Öğretim Yöntemleri ve Hata Düzeltici Driller -Kurbagalama Teknik Öğretim Yöntemleri ve Hata Düzeltici Driller -Kelebek Teknik Öğretim Yöntemleri ve Hata Düzeltici Driller -Çıkış Teknikleri Öğretim Yöntemleri ve Hata Düzeltici Driller -Dönüş Teknikleri Öğretim Yöntemleri ve Hata Düzeltici Driller -Yüzme Tekniklerinin Analizi -Çıkış ve Dönüş Tekniklerinin Analizi	-Serbest Teknik Biyomekanik Analizi ve Performans Geliştirici Driller -Sırtüstü Teknik Biyomekanik Analizi ve Performans Geliştirici Driller -Kurbagalama Teknik Biyomekanik Analizi ve Performans Geliştirici Driller -Kelebek Teknik Biyomekanik Analizi ve Performans Geliştirici Driller -Çıkış Teknikleri Biyomekanik Analizi ve Performans Geliştirici Driller -Dönüş Teknikleri Biyomekanik Analizi ve Performans Geliştirici Driller -İleri Seviye Teknik Öğretim Yöntemleri	-Serbest Teknik Biyomekanik Analizi ve Üst Düzey Driller -Sırtüstü Teknik Biyomekanik Analizi ve Üst Düzey Driller -Kurbagalama Teknik Biyomekanik Analizi ve Üst Düzey Driller -Kelebek Teknik Biyomekanik Analizi ve Üst Düzey Driller -Çıkış Teknikleri Biyomekanik Analizi ve Üst Düzey Driller -Dönüş Teknikleri Biyomekanik Analizi ve Üst Düzey Driller	-Olimpiyat Döngüsünde Teknik Antrenman Planlama ve Drill Seçimi -Olimpiyat Döngüsünde güncel teknik analizler -Olimpiyat döngüsünde güncel drill uygulamaları -Olimpiyat döngüsünde teknik biyomekanik analizler
	Toplam 32 saat	Toplam 38 saat	Toplam 38 saat	Toplam 42 Saat	Toplam 42 Saat



<p>Oyun Kuralları Bilgisi</p>	<p>-Spor dalına özgü müsabaka kuralları -Spor dalı müsabaka talimatının incelenmesi -Federasyon disiplin talimatı incelenmesi</p> <p>Toplam 2 Saat</p>	<p>-Antrenman Kavramı ve Antrenman Bilimi -Antrenman Yöntemlerine Genel Bakış -Antrenman Bölgeleri ve Kullanım Temelleri -Dayanıklılık Antrenmanları ve Sezon Planı -Sprint Antrenmanları ve Sezon Planı -Yıllık Antrenman Planlama Yöntemleri</p> <p>Toplam 12 Saat</p>	<p>-Antrenman Biliminde Güncel Yaklaşımlar -İleri Düzey Antrenman Yöntemleri -Antrenman Bölgeleri ve Enerji Sistemleri İlişkisi -İleri Düzey Dayanıklılık Antrenmanları ve Sezon planı -İleri Düzey Sprint Antrenmanları ve Sezon Planı -Yıllık Antrenman Planlama Yöntemleri</p> <p>Toplam 12 Saat</p>	<p>-Antrenman Biliminde Güncel Yaklaşımlar -İleri Düzey Antrenman Yöntemleri -Antrenman Bölgeleri ve Enerji Sistemleri İlişkisi -İleri Düzey Dayanıklılık Antrenmanları ve Sezon planı -İleri Düzey Sprint Antrenmanları ve Sezon Planı -4 Yıllık Antrenman Planlama Yöntemleri</p> <p>Toplam 14 Saat</p>	
<p>Özel Antrenman Bilgisi</p>	<p>-Antrenman Kavramı -Enerji Sistemleri -Enerji Sistemlerinin Antrenman İçinde Kullanımı -Temel Düzeyde Antrenman Bölgeleri -Yaş Grubu Yüzcüleri İçin Günlük, Aylık, Sezonluk Planlama -Antrenörnlük Uygulamaları</p> <p>Toplam 10 saat</p>	<p>-Antropometrik ölçümler -Dayanıklılık Testleri -Kol Testleri -Ayak Testleri -Kan Testleri</p> <p>Toplam 2 Saat</p>	<p>-Dayanıklılık Testleri ve Sezon Planı -Kol ve Ayak Testleri ve Sezon Planı -Kan Testleri ve Sezon Planı -Test Sonuçlarının</p>	<p>-Dayanıklılık Testleri ve Makro Sezon Planı -Kol ve Ayak Testleri ve Makro Sezon Planı -Kan Testleri ve Makro Sezon Planı</p>	
<p>Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme</p>					
<p>Antrenman Planlaması ve Programlanması</p>					




				Antrenman Planına Uyarlanması Toplam 6 Saat	-Test Sonuçlarının Makro Antrenman Planına Uyarlanması Toplam 6 Saat	
Üst Düzey Antrenman Yöntemleri					-Olimpiyat Döngüsünde Antrenman, Test ve Ölçümlerin Planlaması ve Uygulama Yöntemleri -Olimpiyat Sürecinde Başarılı Olmuş Antrenör ve Sporcuların İncelenmesi Güncel Yayınların Tartışılması -Olimpiyat Döngüsünde Kondüsyon Antrenman Planlama Yöntemleri Toplam 6 Saat	
Suda Cankurtarma	Suda cankurtarma teknikleri Temel ilkyardım teknikleri Toplam 2 saat					
Çocuk İstismarı ve İhlali	Çocuk istismarı ile ilgili genel bilgilendirme Çocuk istismarını önleme Çocuk hakları Toplam 2 saat					
TOPLAM DERS SAATI	48 Saat	52 Saat	56 Saat	60 Saat	64 Saat	



TÜRKİYE YÜZME FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİM TALİMATI ARTİSTİK YÜZME UYGULAMA EĞİTİM PROGRAMI

Ders Adı	1inci Kademe Ders İçeriği ve Saati	2inci Kademe Ders İçeriği ve Saati	3üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	4üncü Kademe Ders İçeriği ve Saati	5inci Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik- Taktik	<ul style="list-style-type: none"> -Artistik Yüzme Nedir? -Artistik Yüzmede Branş ve Kategorilerin Bölümleri -Spor Dalına Yönelik Karada ve Suda Vücut Eksenlerinin Açıklanması -Temel Düzeyde Suda Durma ve Vücut Pozisyonları - Temel Düzeyde Ritim Eğitimi -Artistik Yüzme ve Ritim İlişkisinin Öğretilmesi -Su Direncine Yönelik İtme, Çekme ve Kayma Çalışmaları - Temel Düzeyde Kol Tekniklerinin Anlatılması -Temel Düzeyde Kol Teknikleri Öğretim Yöntemleri -Temel Düzeyde Nefes Kontrolü Öğretim Yöntemleri 	<ul style="list-style-type: none"> -Antrenörlük Etiği -Su İçinde Kontrol ve Tekrara Dayalı Öğretim Yöntemleri -Kara Antremanı Destekli Teknik Öğretim Yöntemleri -Yaş Grubu Sporcularına Teknik Figür Öğretim Yöntemleri -Farklı Eksenlerde Yapılan Figürlerde Hata Düzeltici Driller -Kareografi Oluşturmada Dikkat Edilmesi Gerekenler -Kareografi Oluşturma Yöntemleri -Kareografi Analizleri ve Puanlama Yöntemlerinin Açıklanışı -13-15 Yaş Grubu ve Junior Yaş Grubu Teknik Element ve Figürlerinin Açıklanışı -Yaş Grupları Figürlerinde Hata Düzeltici Driller 	<ul style="list-style-type: none"> -Teknik Figür ve Elementlerde Biomekanik Analiz ve Performans -18 Yaş ve Üzeri Gruplarda Teknik ve Serbest Balelerin Oluşturulması -Serbest ve Teknik Bale Analizlerinin Yapılması -Teknik Elementlerin Yaş Gruplarına Göre Hız ve Çeviklik Açısından Araştırılması -Teknik Balelerin Solo ve Düet Kategorilerinde Karşılaştırılmalı Analizleri -Teknik Balelerin Takım Kategorisinde Karşılaştırılmalı Analizleri -Serbest Balelerin Teknik Yeterlilik Açısından Karşılaştırılmalı Analizleri -Serbest Kombinasyon Kategorisinde Bale Hazırlanışı -Serbest Kombinasyon Kategorisinde Zorluk Derecesi ve Tema 	<ul style="list-style-type: none"> -Performans Analizleri ve Antreman Alanlarına Uygulanması -Serbest Kombinasyon ve Senior Takım Kategorilerinde Performans Oluşturma Teknikleri - Üst Düzey Sporcularda Materyal Kullanımı ve Nöromuskuler Adaptasyon -Üst Düzey Sporcularda Yarışma Dönemi Sonrası ve Hazırlık Dönemi Planlaması -Düet ve Sololarda Serbest ve Teknik Bale Analizleri - Performans Analizleri -Işığında Yeni Plan Oluşturma -Üst Düzey Sporcularda Driller -Üst Düzey Sporcularda Senkron ,Zorluk, Sunum İlişkisi -Üst Düzey Sporcularda Hata Düzeltmeye Yönelik Driller 	<ul style="list-style-type: none"> -Olimpiyat Döngüsünde Performans Uygulama Yöntemleri -Olimpiyat Döngüsünde Özel Kondüsyon ve Performans Planlama Yöntemleri
	Toplam 32 Saat	Toplam 38 Saat	Toplam 38 Saat	Toplam 42 Saat	Toplam 44 Saat



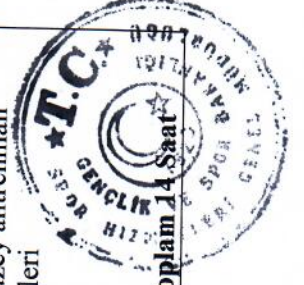
<p>Oyun Kuralları Bilgisi</p>	<p>-Spor Dalına Özgü Müsabaka Kuralları -Spor Dalına Özgü Ceza Puanı, Penaltı Puanı Bilgilendirilmesi -Federasyon Disiplin Talimatının İncelenmesi -Spor Dalına Özgü Müsabaka ve Hakem Kurallarının İncelenmesi Toplam 2 Saat</p>	<p>-Antreman Kavramı ve Antremanın Bölümleri -Temel Düzeyde Antrenörlük Uygulamaları -Yaş Grubu Sporcuları İçin Günlük ve Aylık Antreman Planlaması</p>	<p>-Antreman Kavramı ve Antreman Bilimi -Antreman Yöntemlerine Genel Bakış -Antreman Tekniklerinde Hipoksi ve Esneklik Çalışmalarının Konumu ve Önemi -Dayanıklılık Antremanları ve Sezon Planı -Yarış Dönemi Antremanları ve Yıllık Planlamadaki Yeri</p>	<p>-Özel Antreman Biliminde Güncel Yaklaşımlar -Kara Antrenmanlarında Kullanılan Cimmastik Kökenli Sistemlerin Önemi ve Yeri -İleri Düzey Antreman Sistemleri -Antreman Bölgeleri ve Enerji Sistemleri İlişkisi -İleri Düzey Sporcularda Yıllık Sezon Planlaması -Apne ve Artistik Yüzme İlişkisi -Yıllık Planlama Yöntemleri</p>	<p>-Olimpk Sporcularda Teknik Antrenmanlar -Antreman Bölgeleri ve Enerji Sistemleri İlişkisi -İleri Düzey Sporcularda Koreografi ve Antreman Planlaması -İleri Düzey Sporcularda Dayanıklılık ve Patlayıcı Kuvvet Antremanları -Yıllık Antreman Planlama Yöntemleri</p>	<p>-Antreman Biliminde Güncel Yaklaşımlar -İleri Düzey Antreman Yöntemleri -İleri Düzey Dayanıklılık Antremanları -Branşa Yönelik İleri Düzey Güç ve Kuvvet Çalışmaları -İleri Düzey Hız ve Güç Kazanımının Performansa Etkisi -Yıllık Planlama Yöntemleri</p>
<p>Özel Antreman Bilgisi</p>	<p>Toplam 10 Saat</p>	<p>Toplam 12 Saat</p>	<p>Toplam 12 Saat</p>	<p>Toplam 12 Saat</p>	<p>Toplam 14 Saat</p>	
<p>Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme</p>	<p>-Antropometrik Ölçümler</p>	<p>Toplam 2 Saat</p>	<p>Toplam 2 Saat</p>	<p>-Serbest ve Teknik Balelerin Biyomekanik Olarak İncelenmesi ve Antreman Methoduna Uygulanması - Üst Düzey Sporcularda Yapılan Fizyolojik Testler ve Yıllık Plana Uygulanması</p>		
<p>Antreman Planlanması ve Programlanması</p>	<p>-Dayanıklılık ve Özel Dayanıklılık Testleri -Teknik Düzey Testleri ve Sezon Planlaması -Test Sonuçlarının Antreman Planına Uygulanması</p>	<p>Toplam 2 Saat</p>	<p>Toplam 2 Saat</p>	<p>Toplam 2 Saat</p>	<p>Toplam 2 Saat</p>	

					-Üst Düzey Senkron Düzeltici Egzersizler Toplam 6 Saat	
					-Branşa Özgü Performansı Etkileyen Fizyolojik Etkenler Toplam 6 Saat	
Üst Düzey Antreman Yöntemleri						-Olimpiyat Döngüsünde Teknik Antreman Planlama ve Koreografi Seçimi Toplam 6 Saat
Suda Cankurtarma						
Çocuk İstismarı ve İhlali						
TOPLAM DERS SAATI						64 Saat



TÜRKİYE YÜZME FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİM TALİMATI ATLAMA 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	<ul style="list-style-type: none"> -Kara çalışmaları -İsınma şekilleri -Güvenlik -Trampolen aletin tanıtımı -Temel cimmastik çalışmaları (Halka, Paralel ve Yer Aleti) -Temel kuvvet çalışmaları -Esneklik çalışmaları -Atlama grupları -Hareket ve yapılaş pozisyonlar -Ritm eğitimi ve Bale çalışmaları -Mini trampolin ve trampolin çalışmaları <p align="center">Toplam 32 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Kara çalışmaları -Yaş grupları atlama serileri -Atlama Grupları Çalışmaları (Öne, geri, ileri geri, içe, Burgulu ve Amut) -Atlama evreleri ve analizi -Basamaklama teknikleri -Seri hazırlama yöntemleri -Temel cimmastik çalışmaları -Mini trampolin ve trampolin çalışmaları <p align="center">Toplam 38 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Kara çalışmaları -Emniyet kemeri kullanma çalışmaları -Zorunlu ve serbest atlayışlar -Sıçrama teknikleri -Suya giriş teknikleri -Trampolin antrenmanları -Burgu antrenman analizi <p align="center">Toplam 38 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Sporcu psikolojisi ve beslenmesi -Hareket biyomekanigi ve analizi -Serbest Atlayışlar Analizi -Zorunlu Atlayışlar Analizi -Çoklu Burgu Analizi -Salto Dönüş Teknikleri -Suya Giriş Analizleri <p align="center">Toplam 42 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Çoklu salto antrenmanları -Çoklu burgu antrenmanları <p align="center">Toplam 44 Saat</p>
Oyun Kuralları Bilgisi	<p>Kule ve Trampolen Atlama Yarışma Kuralları</p> <p align="center">Toplam 2 Saat</p>				
Özel Antrenman Bilgisi	<ul style="list-style-type: none"> -Yaş gruplarına göre motorik özellikler ve gelişimi -Yaş grubu atlayıcılar için günlük, aylık ve yıllık planlama 5 <p align="center">Toplam 10 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Temel antrenman ilkeleri -Yıldız kategorisi çocuklarda yüklenme ilkeleri -Mental antrenman prensipleri <p align="center">Toplam 12 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Pliometik antrenman -Özel kuvvet eğitimi -Esneklik yöntemleri -Kondisyonel özellikler -Bestenme -Antrenman Biliminde Güncel Yaklaşımlar <p align="center">Toplam 12 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Yıllık plan hazırlıkları -4 yıllık plan hazırlığı -Mental antrenman -Antrenman Biliminde Güncel Yaklaşımlar -Enerji sistemleri <p align="center">Toplam 12 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Antrenman biliminde güncel yaklaşımlar -İleri düzey antrenman yöntemleri <p align="center">Toplam 14 Saat</p>



Spor Dahı Gözlem ve Değerlendirme		-Kondisyonel özellikler -Motor testler -Alan testleri Toplam 2 Saat			
Antrenman Planlaması ve Programlaması		-Çoklu salto çalışmaları -Çoklu burgu çalışmaları -Yardımlı şekli Toplam 6 Saat			
Üst Düzey Antrenman Yöntemleri					-Teknik antrenman Planlama ve Seri Seçimi -Güncel Makalelerin incelenmesi -Ergonejik Yardım -Müsabaka ve antrenman öncesi psikolojik hazırlık Ağırlık çalışmaları -Pliometrik çalışmaları Toplam 6 Saat
Suda Cankurtarma		-Suda cankurtarma teknikleri -Temel ilkyardımlı teknikleri Toplam 2 Saat			
Çocuk İstismarı ve İhlali		Çocuk istismarı ile ilgili genel bilgilendirme Çocuk istismarını önleme Çocuk hakları Toplam 2 Saat			
TOPLAM DERS SAATI					60 Saat

