

# TÜRKİYE YÜZME FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI

## BİRİNCİ BÖLÜM

### Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

#### Amaç

**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.

#### Kapsam

**MADDE 2 - (1)** Bu Talimat, Türkiye Yüzme Federasyonu bünyesinde müsabakası yapılan spor dallarındaki antrenör eğitimi 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 Yönetmeliğine dayanılarak hazırlanmıştır.

#### Tanımlar

**MADDE 4 - (1)** Bu Talimatta geçen;

- a)Antrenör: Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Türkiye Yüzme Federasyonundan alınan antrenörlük belgesine sahip kişiyi,
- b)Antrenörlük belgesi: Yüzme spor dalında kademeler itibarıyla verilen belgeyi,
- c)Antrenör eğitim programı: Kademeler itibarıyla temel eğitim ve uygulama eğitiminden oluşan programı,
- ç)Bakan: Gençlik ve Spor Bakanını,
- d)Bakanlık: Gençlik ve Spor Bakanlığını,
- e)Eğitici: Antrenör eğitim programında görev yapmak üzere Bakanlık tarafından görevlendirilen kişiyi,
- f)Eğitim kurulu: Türkiye Yüzme Federasyonu Eğitim Kurulunu,
- g)Eğitim kurumu: Antrenör eğitim programında görev yapmak üzere Bakanlık tarafından yetkilendirilen kurum veya kuruluşu,
- ğ)Eğitim yöneticisi: Uygulama eğitiminin sevk ve idaresi ile ilgili görevleri yapmak üzere Federasyon tarafından görevlendirilen kişiyi,
- h)Federasyon: Türkiye Yüzme Federasyonu Başkanlığını,
- ı)Gelişim semineri: Antrenörlerin bilimsel ve teknik kapasitelerini artırmaya yönelik eğitim faaliyetlerini,
- i) Ön eleme sınavı: Türkiye Yüzme Federasyonu tarafından 1. kademe yardımcı antrenör uygulama eğitiminden önce yapılan sınavı,
- j)Sınav komisyonu/komisyonları: Sınav Kurulu tarafından antrenör eğitim programı sınavlarına ilişkin iş ve işlemleri yerine getirmekle görevlendirilen komisyon/komisyonları,
- k)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,
- l)Talimat: Türkiye Yüzme Federasyonu Antrenör Eğitimi Talimatını,
- m)Temel eğitim: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan teorik eğitimi,
- n)Temel eğitim sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan temel eğitim sınavını,
- o)Uygulama eğitimi: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitimini,



- ö)Uygulama eğitimi sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitim sınavını,  
p)Yönetim kurulu: Türkiye Yüzme Federasyonu Yönetim Kurulunu,  
r)Yönetmelik: 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Antrenör Eğitimi Yönetmeliğini,  
ifade eder.

## İKİNCİ BÖLÜM

### Antrenör Eğitim Programı ve Sınavlara İlişkin Esaslar

#### Antrenör eğitim programı

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

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

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

#### Uygulama eğitimi, sınav duyurusu ve başvurusu

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

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

#### Uygulama eğitimine katılacak adaylarda aranılacak şartlar

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

- a)En az lise veya dengi okul mezunu olmak.  
b)Görevini devamlı yapmasına engel olabilecek uzuv kaybı veya uzuvlarından herhangi birinin işlevini yerine getirememesi durumunun olmaması; görme, işitme ve konuşma engeli veya akıl hastalığı ile mafûl bulunmamak.

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 malvarlığı değerlerini aklama, kaçakçılık veya cinsel dokunulmazlığa karşı suçlar, fuhuş, uyuşturucu ve uyarıcı madde imal ve ticareti, kullanımı, kullanımını kolaylaştırma, kullanmak için satın alma, kabul etme veya bulundurma, haksız mal edinme, şike ve teşvik primi suçlarından mahkûm olmamak.

ç)En az on sekiz yaşını bitirmiş olmak.

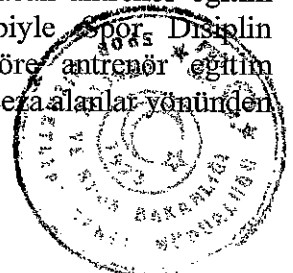
d) Bu Talimatın 17 nci madde hükümleri saklı kalmak kaydıyla aynı veya daha üst kademedeki temel eğitim sınavında başarılı olmak.

(2)13/7/2019 tarihli ve 30830 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Spor Disiplin Yönetmeliği ile federasyonların disiplin veya ceza talimatlarına 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,

bu talimat kapsamında ilgili cezanın verildiği spor dalında yapılacak antrenör eğitim programlarına katılamaz. Doping ile mücadele kural ihlalleri sebebiyle Spor Disiplin Yönetmeliği ile federasyonların disiplin veya ceza talimatlarına göre antrenör eğitim programına başvuruların sona erdiği tarihten önceki son üç yıl içerisinde ceza alanlar yondünden



ilgili yaptırım, tüm spor dallarında yapılacak antrenör eğitim programlarına katılamama şeklinde uygulanır.

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

- a) Yüzme branşında milli sporcu olmak,
- b) Yüzme branşında lisanslı sporcu olmak,
- c) Yüzme branşında ulusal ve uluslararası müsabakalarda almış olduğu dereceleri belgelemek,
- ç) Üniversitelerin beden eğitimi ve spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarında yüzme dersi almış olmak,
- d) Üniversite ve yüksekokullardan mezun olmak, eğitime alınmada tercih sebebidir.

#### **Uygulama eğitimi**

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

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

#### **Uygulama eğitimi eğiticilerinin niteliği**

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

(2) Bakanlık tarafından uygun görülmesi halinde antrenör uygulama eğitiminde spor uzmanı, yabancı spor uzmanı veya yabancı antrenör görevlendirilebilir.

#### **Devam zorunluluğu**

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

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

#### **Uygulama eğitimi sınav kurulu ve komisyonları**

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

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

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

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

#### **Uygulama eğitimi ve sınavının değerlendirilmesi**

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

(2) Uygulama eğitimi sınavına ilişkin hususlar aşağıda belirtilmiştir:

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



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

c) Kademeler itibarıyla uygulama eğitiminde yer alan derslerin sınavlarından başarısız olanlar daha sonra açılacak aynı kademedeki uygulama eğitiminde başarısız olduğu dersin eğitimine ve sınavına, ilk uygulama eğitimi kayıt tarihinden itibaren dört yıl içerisinde en fazla dört defa katılabilir. Bu süre sonunda başarısız olanlar ile uygulama eğitiminde yer alan derslerin tümünden başarısız olanlar ilgili kademedeki uygulama eğitimini tekrarlamak zorundadır.

ç) Uygulama eğitimini tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olanlar, mevzuatında aranan diğer şartları taşımaları halinde ilgili kademedeki antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

#### **Sınav sonuçlarına itiraz**

**MADDE 13 - (1)** Adaylar, sınav sonuçlarının ilan edilmesinden itibaren beş iş günü içerisinde, duyuruda belirtilen usulde itiraz edebilir. İtirazlar, on beş iş günü içerisinde incelenerek karara bağlanır.

(2) Yardımcı antrenör (birinci kademe) uygulama eğitimi ön eleme sınav sonucuna itirazlar duyuruda belirtilen usulde yapılır.

#### **Antrenör gelişim semineri**

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

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

### **ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**

#### **Antrenörlük Kademeleri, Kademelerin Görev Tanımları, Geçiş İşlemleri, Hak ve Muafiyetler, Belge Verilmesi ve İptali**

##### **Antrenörlük kademeleri ve görev tanımları**

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

##### **Antrenör eğitim programı kademeleri arasında geçiş işlemleri**

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

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

(3) Uygulama eğitimi;

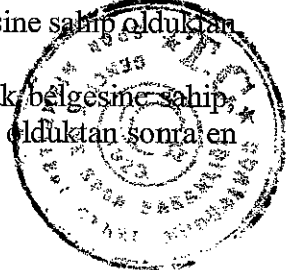
a) Yardımcı antrenör (birinci kademe) uygulama eğitimi; ön eleme sınavını geçip birinci kademe temel eğitimi tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olup antrenörlüğe başlayacaklara,

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

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

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

d) Teknik direktör (beşinci kademe) uygulama eğitimi; başantrenörlük belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az iki yıl geçen ve başantrenörlük belgesine sahip olduktan sonra en



az iki gelişim seminerine katıldığını belgeleyen antrenörlere,  
yönelik düzenlenen eğitimidir.

#### **Üniversitelerin spor bilimleri alanı lisans eğitimi mezunları hak ve muafiyetleri**

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

a) Yüzme 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 yüzme olmayıp en az bir dönem yüzme spor dalında eğitim aldığını belgeleyenler yüzme spor dalında vizesi geçerli olan Cankurtaranlık Belgesi'ne sahip olunması şartı ile 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, yüzme yardımcı antrenörlük belgesi iptal edilir.

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

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

a) Yüzme spor dalında en az iki dönem eğitim aldığını belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup yüzme spor dalını tercih etmeleri ve uygulama eğitimi ve sınavına katılarak başarılı olmaları halinde temel antrenörlük belgesi almaya hak kazanır. Bu bent kapsamında daha önce farklı bir spor dalını tercih ederek ilgili spor dalından temel antrenörlük belgesi aldığı tespit edilen ilgilinin, yüzme temel antrenörlük belgesi iptal edilir.

b) En az bir dönem yüzme spor dalında eğitim aldığını belgeleyenler yüzme spor dalında vizesi geçerli olan Cankurtaranlık Belgesi'ne sahip olunması şartı ile 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, yüzme yardımcı antrenörlük belgesi iptal edilir.

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

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

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

(5) Yurt dışındaki üniversitelerin spor bilimleri alanında eğitim veren fakülte veya yükseköğretim kurumlarından mezun olanlardan, Yükseköğretim Kurulu tarafından kabul edilen öğrenim denkliliğini ve spor dalındaki ihtisaslarını belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup, Bakanlık veya ilgili 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 esaslar ile birlikte vizesi geçerli olan Cankurtaranlık Belgesi'ne sahip olunması şartı ile gerçekleştirilir.

### **Antrenörlük belgesi**

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

### **Antrenörlük belgesi denklik işlemleri**

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

### **Antrenörlük Belgesinin Askıya Alınması ve İptali**

**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.

### **Öğretim Elemanlarının Hak ve Muafiyetleri**

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

### **Yürürlükten kaldırılan mevzuat**

**MADDE 25** - (1) 05/10/2020 tarihinde Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü internet sitesinde yayımlanan Türkiye Yüzme Federasyonu Antrenör Eğitim Talimatı yürürlükten kaldırılmıştır.

### **Yürürlük**

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

### **Yürütme**

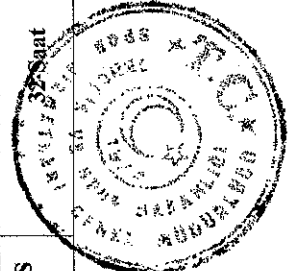
**MADDE 27** - (1) Bu Talimat hükümlerini Türkiye Yüzme Federasyonu Başkanı yürütür.



## 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
<b>Teknik-Taktik</b>	-Temel Antrenörlik İlkeleri -Su Akışının Özellikleri -Yüzücünün Su Direncini Etkileyen Özellikleri -Su Direncine Karşı Temel Vücut Pozisyonu -Temel Düzeyde Suya Uyum Öğretim Yöntemleri -Temel Düzeyde Su Altına Uyum Öğretim Yöntemleri -Temel Düzeyde Serbest Teknik Öğretim Yöntemleri -Temel Düzeyde Sırtüstü Teknik Öğretim Yöntemleri -Temel Düzeyde Kurbagalama Teknik Öğretim Yöntemleri -Temel Düzeyde Kelebek Teknik Öğretim Yöntemleri -Temel Düzeyde Çıkış Teknikleri Öğretim Yöntemleri -Temel Düzeyde Dönüş Teknikleri Öğretim Yöntemleri	-Antrenörlik 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 ve Dönüş Tekniklerinin Analizi	-Serbest Teknik Biyomekanik 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
<b>Oyun Kuralları Bilgisi</b>	-Spor dalına özgü müsabaka kuralları -Spor dalı müsabaka talimatının incelenmesi -Federasyon disiplin talimatı incelenmesi 1 Saat	24 saat	24 saat	26 Saat	30 Saat
<b>Özel Antrenman Bilgisi</b>	-Antrenman Kavramı -Enerji Sistemleri -Enerji Sistemlerinin Antrenman İçerisinde Kullanımı -Temel Düzeyde Antrenman Bölgeleleri	-Antrenman Kavramı ve Antrenman Bilimi -Antrenman Yöntemlerine Genel Bakış -Antrenman Bölgeleleri ve Kullanım Temelleri -Dayanıklılık Antrenmanları ve Sezon Planı	-Antrenman Biliminde Güncel Yaklaşımlar -İleri Düzey Antrenman Yöntemleri -Antrenman Bölgeleleri ve Enerji Sistemleri İlişkisi -İleri Düzey Dayanıklılık Antrenmanları ve Sezon planı	-Antrenman Biliminde Güncel Yaklaşımlar -İleri Düzey Antrenman Yöntemleri -Antrenman Bölgeleleri ve Enerji Sistemleri İlişkisi -İleri Düzey Dayanıklılık Antrenmanları ve Sezon planı	-Antrenman Biliminde Güncel Yaklaşımlar -İleri Düzey Antrenman Yöntemleri -Antrenman Bölgeleleri ve Enerji Sistemleri İlişkisi -İleri Düzey Dayanıklılık Antrenmanları ve Sezon planı

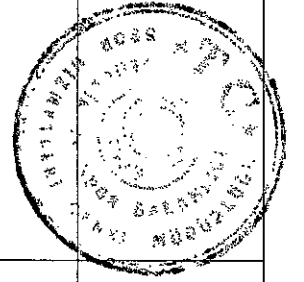
-Yaş Grubu, Y. uzatıcılar için Günlük, Aylık, Sezonluk Planlama -Antrenörlük Uygulamaları	5 saat	-Sprint Antrenmanları ve sezon Planı -Yıllık Antrenman Planlama Yöntemleri	6 Saat	-İleri Düzey Sprint Antrenmanları ve Sezon Planı -4 Yıllık Antrenman Planlama Yöntemleri	-İleri Düzey Sprint Antrenmanları ve Sezon Planı -4 Yıllık Antrenman Planlama Yöntemleri
Spor Dahil Gözlem ve Değerlendirme	6 Saat	-Antropometrik ölçümler -Dayanıklılık Testleri -Kol Testleri -Ayak Testleri -Kan Testleri	2 Saat	10 Saat	12 Saat
Antrenman Planlaması ve Programlanması	2 Saat		2 Saat	4 Saat	6 Saat
Üst Düzey Antrenman Yöntemleri					
Suda Cankurtarma	1 saat				
Çocuk İstisnaları ve İhlali	1 saat				
<b>TOPLAM DERS SAATI</b>	<b>32 Saat</b>	<b>32 Saat</b>	<b>32 Saat</b>	<b>40 Saat</b>	<b>48 Saat</b>



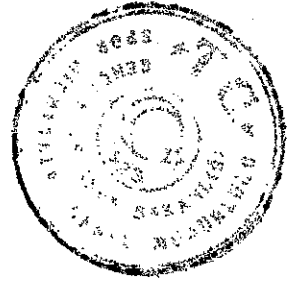


**TÜRKİYE YÜZME FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİM TALİMATI ATLAMA UYGULAMA EĞİTİM PROGRAMI**

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
<b>Spor Dalı Teknik-Taktik</b>	-Kara çalışmaları -İsınma şekilleri -Güvenlik -Trampolen aletin tanıtımı -Temel cimnastik çalışmaları (Halka, Paralel ve Yer Aleti) -Temel kuvvet çalışmaları -Esnelik çalışmaları -Atlama grupları -Hareket ve yapılaş pozisyonlar - Ritim eğitimi ve Bale çalışmaları -Mini trampolin ve trampolin çalışmaları 24 Saat	-Kara çalışmaları -Yaş grupları atlama serileri -Atlama Grupları Çalışmaları (Öne, geri, ileri geri, içç, Burgulu ve Amut) -Atlama evreleri ve analizi -Basamaklama teknikleri -Seri hazırlama yöntemleri - Temel cimnastik çalışmaları -Mini trampolin ve trampolin çalışmaları 24 Saat	-Kara çalışmaları -Emniyet kemeri kullanma çalışmaları -Zorunlu ve serbest atlayışlar -Sıçrama teknikleri -Suya giriş teknikleri -Trampolin antrenmanları -Burgu antrenman analizi 24 Saat	-Sporcu psikolojisi ve beslenmesi -Hareket biyomekanığı ve analizi -Serbest Atlayışlar Analiz -Zorunlu Atlayışlar Analizi -Çoklu Burgu Analizi -Salto Dönüş Teknikleri -Suya Giriş Analizleri 26 Saat	-Çoklu salto antrenmanları -Çoklu burgu antrenmanları 30 Saat
<b>Oyun Kuralları Bilgisi</b>	Kule ve Trampolen Atlama Yarışma Kuralları 1 Saat				
<b>Özel Antrenman Bilgisi</b>	-Yaş gruplarına göre motorik özellikler ve gelişimi -Yaş grubu atlayıcılar için günlük, aylık ve yıllık planlama 5 Saat	-Temel antrenman ilkeleri -Yıldız kategorisi çocuklarda yüklenme ilkeleri -Mental antrenman prensipleri 6 Saat	-Pliometrik antrenman -Özel kuvvet eğitimi -Esnelik yöntemleri -Kondisyonel özellikler -Beslenme -Antrenman Biliminde Güncel Yaklaşımlar 6 Saat	-Yıllık plan hazırlıkları -4 yıllık plan hazırlığı -Mental antrenman -Antrenman Biliminde Güncel Yaklaşımlar -Enerji sistemleri 10 Saat	-Antrenman biliminde güncel yaklaşımlar -İleri düzey antrenman yöntemleri 12 Saat
<b>Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme</b>		-Kondisyonel özellikler -Motor testler -Alan testleri 2 Saat			
<b>Antrenman Planlaması ve Programlaması</b>			-Çoklu salto çalışmaları -Çoklu burgu çalışmaları -Yardım şekli 2 Saat	-Çoklu salto çalışmaları sezon planı -Çoklu burgu çalışmaları sezon planı -Yardım şekli 4 Saat	

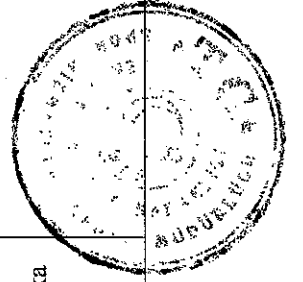


<b>Üst Düzey Antrenman Yöntemleri</b>					<ul style="list-style-type: none"> <li>-Teknik antrenman</li> <li>Planlama ve Seri Seçimi</li> <li>-Güncel Makalelerin incelenmesi</li> <li>-Ergonejik Yardım</li> <li>-Müsabaka ve antrenman öncesi psikolojik hazırlık</li> <li>Ağırlık çalışmaları</li> <li>-Plüometrik çalışmalar</li> </ul>	<b>6 Saat</b>
<b>Suda Cankurtarma</b>	-Suda cankurtarma teknikleri -Temel ilkyardım teknikleri					
<b>Çocuk İstismarı ve İhlali</b>	1 Saat Çocuk istismarı ile ilgili genel bilgilendirme Çocuk istismarını önleme Çocuk hakları					
<b>TOPLAM DERS SAATI</b>	32 Saat	32 Saat	32 Saat	40 Saat	48 Saat	



**TÜRKİYE YÜZME FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİM TALİMATI ARTIŞTIK YÜZME UYGULAMA EĞİTİM PROGRAMI**

Ders Adı	1 inci Kademe Ders İçeriği ve Saati	2 inci 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
<b>Spor Dahı Teknik-Taktik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Artistik Yüzme Nedir?</li> <li>-Artistik Yüzmede Branş ve Kategorilerin Bölümleri</li> <li>-Spor Dalına Yönelik Karada ve Suda Vücut Eksenlerinin Açıklanması</li> <li>-Temel Düzeyde Suda Durma ve Vücut Pozisyonları</li> <li>-Temel Düzeyde Ritim Eğitimi</li> <li>-Artistik Yüzme ve Ritim İlişkisinin Öğretilmesi</li> <li>-Su Direncine Yönelik İtme, Çekme ve Kayma Çalışmaları</li> <li>-Temel Düzeyde Kol Tekniklerinin Anlatılması</li> <li>-Temel Düzeyde Kol Teknikleri Öğretim Yöntemleri</li> <li>-Temel Düzeyde Nefes Kontrolü Öğretim Yöntemleri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Antrenörlük Etiği</li> <li>-Su İçinde Kontrol ve Tekrara Dayalı Öğretim Yöntemleri</li> <li>-Kara Antrenmanı Destekli Teknik Öğretim Yöntemleri</li> <li>-Yaş Grubu Sporcularına Teknik Figür Öğretim Yöntemleri</li> <li>-Farklı Eksenlerde Yapılan Figürlerde Hata Düzeltici Driller</li> <li>-Kareografi Oluşturmada Dikkat Edilmesi Gerekenler</li> <li>-Kareografi Oluşturma Yöntemleri</li> <li>-Kareografi Analizleri ve Puanlama Yöntemlerinin Açıklanışı</li> <li>-13-15 Yaş Grubu ve Junior Yaş Grubu Teknik Element ve Figürlerinin Açıklanışı</li> <li>-Yaş Grupları Figürlerinde Hata Düzeltici Driller</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Teknik Figür ve Elementlerde Biomekanik Analiz ve Performans</li> <li>-18 Yaş ve Üzeri Gruplarda Teknik ve Serbest Balelerin Oluşturulması</li> <li>-Serbest ve Teknik Bale Analizlerinin Yapılması</li> <li>-Teknik Elementlerin Yaş Gruplarına Göre Hız ve Çeviklik Açısından Araştırılması</li> <li>-Teknik Balelerin Solo ve Düet Kategorilerinde Karşılaştırılması</li> <li>-Teknik Bale Analizleri</li> <li>-Teknik Balelerin Takım Kategorisinde Karşılaştırılması</li> <li>-Serbest Balelerin Teknik Yeterlilik Açısından Karşılaştırılması</li> <li>-Serbest Kombinasyon Kategorisinde Bale Hazırlanışı</li> <li>-Serbest Kombinasyon Kategorisinde Zorluk Derecesi ve Tema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Performans Analizleri ve Antreman Alanlarına Uygulanması</li> <li>-Serbest Kombinasyon ve Senior Takım Kategorilerinde Performans Oluşturma Teknikleri</li> <li>-Üst Düzey Sporcularda Materyal Kullanımı ve Nöromusküler Adaptasyon</li> <li>-Üst Düzey Sporcularda Yarışma Dönemi Sonrası ve Hazırlık Dönemi Planlaması</li> <li>-Düet ve Sololarda Serbest ve Teknik Bale Analizleri</li> <li>-Performans Analizleri İşığında Yeni Plan Oluşturma</li> <li>-Üst Düzey Sporcularda Driller</li> <li>-Üst Düzey Sporcularda Senkron ,Zorluk, Sunum İlişkisi</li> <li>-Üst Düzey Sporcularda Hata Düzeltmeye Yönelik Driller</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Olimpiyat Döngüsünde Performans Uygulama Yöntemleri</li> <li>-Olimpiyat Döngüsünde Özel Kondisyon ve Performans Planlama Yöntemleri</li> </ul>
<b>Oyun Kuralları Bilgisi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Spor Dalına Özgü Müsabaka Kuralları</li> <li>-Spor Dalına Özgü Ceza Puanı, Penaltı Puanı Bilgilendirilmesi</li> <li>-Federasyon Disiplin Talimatının İncelenmesi</li> <li>-Spor Dalına Özgü Müsabaka ve Hakem Kurallarının İncelenmesi</li> </ul>	<p><b>24 Saat</b></p>	<p><b>24 Saat</b></p>	<p><b>26 Saat</b></p>	<p><b>30 Saat</b></p>



<b>Özel Antreman Bilgisi</b>	-Antreman kavramı -Antremanın Bölümleri -Temel Düzeyde Antrenörlük Uygulamaları -Yaş Grubu Sporcuları İçin Günlük ve Aylık Antreman Planlaması	-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	-Özel Antreman Bülümünde Güncel Yaklaşımlar -Kara Antremanlarında Kullanılan Cimmastik Kökenli Sistemlerin Önemi ve Yeri -İleri Düzey Antreman Sistemleri -Antreman Bölgeleri ve Enerji Sistemleri İlişkisi -İleri Düzey Sporcularda Yıllık Sezon Planlaması -Apné ve Artistik Yüzme İlişkisi -Yıllık Planlama Yöntemleri	-Ölçümlük 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	-Antreman Bülümünde Güncel Yaklaşımlar -İleri Düzey Antreman Yöntemleri -İleri Düzey Dayanıklılık Antremanları -Branşa Yönelik İleri Düzey Güç ve Kuvvet Çalışmaları -İleri Düzey Hiz ve Güç Kazanımının Performansa Etkisi -Yıllık Planlama Yöntemleri
<b>Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme</b>	5 Saat	6 Saat	6 Saat	10 Saat	12 Saat
<b>Antreman Planlanması ve Programlanması</b>	-Antropometrik Ölçümler	2 Saat	-Dayanıklılık ve Özel Dayanıklılık Testleri -Teknik Düzey Testleri ve Sezon Planlaması -Test Sonuçlarının Antreman Planına Uygulanması -Branşa Özgü Performansı Etkileyen Fizyolojik Etkenler	-Serbest ve Teknik Balelerin. Biyomekanik Olarak İncelenmesi ve Antreman Methoduna Uygulanması - Üst Düzey Sporcularda Yapılan Fizyolojik Testler ve Yıllık Plana Uygulanması -Üst Düzey Senkron Düzeltici Egzersizler	
<b>Üst Düzey Antreman Yöntemleri</b>			2 Saat	4 Saat	
<b>Suda Cankurtarma</b>	-Suda Cankurtarma Teknikleri -Temel İlk Yardım Teknikleri				-Olimpiyat Döngüsünde Teknik Antreman Planlama ve Koreografi Seçimi 6 Saat
<b>Çocuk İstisnaları ve İhlali</b>	-Çocuk İstisnaları ile ilgili Bilgilendirme -Çocuk İstisnaları Önleme -Çocuk Hakları				
<b>TOPLAM DERS SAATI</b>	32 Saat	32 Saat	32 Saat	40 Saat	48 Saat

