

# HALTER FEDERASYONU BAŐKANLIĐI

## KAMP TALİMATI

(Karar Tarihi : 25.12.2007 Yayın Tarihi : 12.03.2008)

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

##### Amaç

**Madde 1-** Bu Talimatın amacı; Halter Federasyonu Başkanlığınca düzenlenen bütün kamplarda görev alan idareci, antrenör, masör ve sporcuların uyacağı usul ve esasları belirlemektir.

##### Kapsam

**Madde 2-** Bu Talimat, Halter Milli Takımları kamplarında her türlü düzenin sağlanması amacıyla görevli, yönetici, teknik eleman, eğitmen, antrenör ve sporcuların uymaları gereken uygulama usul ve esaslarını kapsar.

##### Dayanak

**Madde 3-** Bu Talimat, 3289 sayılı Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanununun Ek 9. maddesi, 14/7/2004 tarihli ve 25522 sayılı Resmi Gazetede yayımlanarak yürürlüğe giren Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Özerk Spor Federasyonları Çerçeve Statüsü ile 18.11.2006 tarihli ve 26350 sayılı Resmi Gazetede yayımlanarak yürürlüğe giren Türkiye Halter Federasyonu Ana Statüsü'ne dayanılarak hazırlanmıştır.

##### Tanımlar

**Madde 4-** Bu Talimatta geçen;

Genel Müdürlük :Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünü,  
Genel Müdür :Gençlik ve Spor Genel Müdürünü,  
Federasyon :İlgili spor branşlarındaki spor hizmetlerini yürüten spor federasyonunu,  
İl Müdürlüğü :Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünü,  
Kamp Müdürü :Kampın yönetim ve işleyişinden sorumlu ilgili Federasyonca görevlendirilen kişiyi,  
Teknik Direktör :V. Kademe antrenör lisansına sahip ve kampta görevlendirilen kişiyi,  
Antrenör :İlgili spor dalında eğitim gördüğü kademedeki programları başarı ile tamamlayarak bulunduğu kademe için Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünden belge alan, sporcuları veya spor takımlarını ulusal ve uluslararası kural ve tekniklerle uygun olarak yetiştiren, yarışmalara hazırlanmalarını ve yarışmalarını, gelişmelerini takip etme görev ve yetkisine haiz olan ve kampta görevlendirilen kişiyi,  
Doktor : Üniversitelerin tıp fakültesi bölümlerinden mezun olup ve kampta görevlendirilen kişiyi,  
Beslenme Uzmanı :Üniversitelerin beslenme ve diyetetik bölümünden mezun olup ve kampta görevlendirilen kişiyi,  
Fizyoterapist :Üniversitelerin fizik tedavi ve rehabilitasyon yüksek okullarından mezun olup ve kampta görevlendirilen kişiyi,  
Psikolog :Üniversitelerin psikoloji ve rehberlik, danışmanlık bölümünden mezun olup ve kampta görevlendirilen kişiyi,  
Spor Masörü :Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün açmış olduğu spor masörü kursunu başarı ile tamamlayıp belge alan ve spor masajı konusunda tıbbi ve genel bilgilere sahip olup kampta görevlendirilen kişiyi,  
Sporcu : Kampa çağrılan lisanslı spor yapan kişiyi,  
Teknik Kurul : Halter Federasyonu Teknik Kurulunu,  
Sağlık Kurulu : Halter Federasyonu sağlık Kurulunu  
IWF : Uluslararası Halter Federasyonunu,  
WADA : Dünya Doping Mücadele Ajansını,  
ifade eder.

## İKİNCİ BÖLÜM

### Esas Hükümler

#### Kampların Düzenlenmesi

**Madde 5-** Halter Milli Takım Hazırlık ve Eğitim Kampları, yöresel veya merkezi olarak düzenlenir. Kampların yer, tarih ve süreleri Teknik Kurulun önerisi ve Federasyon Başkanının onayıyla belirlenir.

#### Kamplara Katılım

**Madde 6-** Federasyon tarafından düzenlenecek milli takımlar hazırlık kamplarına katılacak sporcuların seçimi de Federasyon tarafından yapılır. Kamp için belirlenen sporcu ve diğer görevlilerin, Federasyonun geçerli gördüğü zorunlu sebepler dışında kampa katılmaları zorunludur.

#### Kampların İşleyiş Düzeni

**Madde 7-** Kamplar, Teknik Kurulun tavsiyeleri doğrultusunda kampta görevli teknik elemanlarca belirlenen günlük program ve eğitim programı çerçevesinde yürütülür.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### Kamp Görevlileri

#### Kamp Müdürünün Görev ve Sorumlulukları

**Madde 8-** Kamp Müdürü;

- a. Kampın disiplini ve yönetiminden sorumludur,
- b. Hazırlanan programın uygulanmasını sağlar.
- c. Kamptaki hizmetlerin düzenli biçimde yürütülmesi için diğer görevliler ve ilgililer ile eşgüdümü sağlar.
- ç. Kampların düzeni için Federasyon ve kuruluşlarla (İl Müdürlüğü, Otel İdaresi gibi) iletişim içinde bulunur.
- d. Sporcuların ve kampta bulunan diğer görevlilerin yerleşim planlarını yapar.
- e. Federasyonun izni ile basın ve diğer medya kuruluşlarına bilgi verir.
- f. Günlük otel puantajını tutar, kamp sonunda kamp raporu ile birlikte federasyona iletir.
- g. Sporcuların antrenman saatleri dışındaki zamanlarını kontrol eder.
- ğ. Sporcuların antrenman sırasında en iyi verimin alınması için gerekli ortam ve düzenin alınmasını sağlar.
- h. Kamp disiplinine uymayan, huzur bozucu söz ve davranışlarda bulunan yönetici, antrenör, sporcu ve diğer görevlileri ikaz eder, tekrarı halinde bir rapor ile federasyona bildirir, gerektiğinde teknik direktör ve/veya antrenörle birlikte tutacağı tutanakla kampla ilişkisini keser.
1. Kamp müdürünün bulunmadığı durumlarda varsa teknik direktör ya da baş antrenör kamp müdürünün görev ve sorumluluklarını üstlenir.
- i. Doping ve Sağlık konuları ile ilgili sporcuları bilgilendirici toplantılar yapar.
- j. Sporcuların sağlık durumları konusunda gerekli tedbirlerin alınması hususunda, doktorun yanında kamp müdürü, teknik direktör, antrenör ve fizyoterapist sorumlu olur.

#### Teknik Direktörün Görev ve Sorumlulukları

**Madde 9-** Teknik direktör idari yönden kamp müdürüne, teknik yönden federasyona karşı sorumlu olup;

- a. Kampa katılan sporcularla ilgili istatistiki bilgileri bir rapor halinde kamp müdürü vasıtasıyla federasyon başkanlığına bildirmek.
- b. Milli takımı oluşturacak sporcuların önceden duyuracağı bir tarihte seçimini yapmak ve yazılı olarak federasyona bildirmek.
- c. Davranışları ve kıyafeti ile antrenör ve sporculara örnek olmak.
- ç. Antrenörlere verilen programları uygulatmak.

Kampta teknik direktörün bulunmadığı hallerde en kıdemli antrenör sorumlu antrenör olarak federasyonca tayin edilir.

### **Antrenörün Görev ve Sorumlulukları**

**Madde 10-**İdari yönden kamp müdürüne, teknik yönden teknik direktöre karşı sorumlu olup;

- Kampa katılan sporcuların teknik- taktik ve kamp eğitimi programlarının uygulanmasını sağlamak.
- Kamp sırasında çalışma ortamının hazır hale gelmesini sağlamak.
- Kamp sırasında sporcuların isteklerini teknik direktöre veya sorumlu antrenöre iletmek.
- Sporcularla ilgili performans gelişimlerini takip etmek.
- Kıyafet ve davranışları ile sporculara örnek olmak.
- Antrenman, dinlenme, yemek, eğlence ve yatma zamanlarında sporcuları kontrol etmek.
- Kamp sonunda federasyona verilmek üzere teknik rapor hazırlamak.

### **Doktorun Görev ve Sorumlulukları**

**Madde 11-**Kamp müdürüne karşı sorumlu olup;

- Kampta bulunan sporcuların sağlık işlerini ve sağlıkla ilgili hizmetleri yürütmek.
- Her gün ve lüzumlu görülen zamanlarda sporcuların sağlık durumlarını kontrol etmek ve sporcu sağlık formu düzenlemek.
- Sporcuların müsabakaya katılıp katılamayacaklarını rapor etmek.
- Sporcular ile ilgili olarak antrenman, müsabaka, yatma, beslenme ve sağlık gibi konularda gerekli tedbirleri almak ve kamp müdürüne bilgi vermek.
- Kampa en yakın sağlık merkezi ile irtibat kurmak ve sağlık önlemleri ile ilgili konularda gerekli tedbirleri almak.
- Sporcu sağlığı, spor sakatlıkları ve ilk yardım konularında sporcuları ve antrenörleri bilgilendirmek, gerekli önlemleri almak.
- Doping maddesi içerebilecek hazır yiyeceklerin tüketilmemesi konusunda gerekli önlemleri almak.
- Wada tarafından yayınlanan doping listesinde yer alan maddelerin ve ticari isimlerinin güncellenmiş listesine sahip olmak ve sporcuları bilgilendirmek.

### **Beslenme Uzmanının Görev ve Sorumlulukları**

**Madde 12-** Kamp müdürüne karşı sorumlu olup;

- Kampta, spor dalının özelliğine ve sporcuların alması gereken kalori miktarına göre beslenme programı hazırlamak.
- Mutfak ve yemekhane hizmetlerinin düzenli ve verimli yürütülmesini sağlamak.
- Gıda maddelerinin sağlık şartlarına uygunluğunu kontrol etmek.
- Günlük tabldot listelerini gerektiğinde günün şartlarına uygun hale getirmek.
- Sporcuların özel beslenme ve kilo sorunları ile ilgili beslenme programları hazırlamak.
- Mutfağın temizlik ve düzenini, mutfak personelinin sağlık kurallarına uygun ve temiz olmalarını sağlamak.
- Yiyeceklerin hijyenik ortamlarda uygun lezzette ve besin değerlerini kaybetmeden pişirilmesini sağlamak ve dağıtımını kontrol etmek.
- Sporcuların dengeli ve yeterli beslenmeleri konusunda sporcu ve yöneticileri bilgilendirmek.

### **Fizyoterapistin Görev ve Sorumlulukları**

**Madde 13-** Doktora karşı sorumlu olup;

- Sporcuların fiziksel performans düzeylerini saptamak ve daha yüksek performans için sporcu ve antrenörlerle işbirliği içinde çalışmak.
- Antropometrik ölçümlerle sporcuların vücut yağ oranlarını ve yağ ağırlıklarını saptayarak gerekli önlemleri almak.
- Kas kuvveti ve dayanıklılık test ve ölçümleri ile sporcuların kas kuvvetini ve dayanıklılıklarını belirlemek.
- Anaerobik güç ölçümleri ile sporcuların en yüksek anaerobik güç, ortalama güç ve yorgunluk indekslerini saptamak.
- Yapılan test ve ölçümlerde, kapasite ve performansları düşük olduğu tespit edilen sporcular

için özel fizik tedavi, rehabilitasyon ve egzersiz programını uygulamak.

### **Psikologun Görev ve Sorumlulukları**

**Madde 14-**Kamp müdürüne karşı sorumlu olup;

- Sporcuların performans ve başarı düzeylerinin artması amacıyla iyi bir hazırlık dönemi geçirmelerini sağlayarak psikolojik yönden müsabakaya hazırlamak.
- Sporcunun kişilik, zihinsel yetenek, konsantrasyon yeteneği, duygusal ve bilişsel özelliklerini saptayarak gerekli çalışmaları yapmak.
- Sporcunun stres profilini, görsel ve dokunsal reaksiyon zamanını ölçerek yarışma döneminde stres yaşamaması için gerekli önlemleri alır.
- Psikolojik danışmanlık hizmetleri vermek.

### **Spor Masörünün Görev ve Sorumlulukları**

**Madde 15-**Doktor veya fizyoterapistle karşı sorumlu olup;

- Sportif motivasyona katkı sağlamak.
- Kasları uyararak sportif aktivite için hazırlamak.
- Sporcunun ruhsal gerginliğini gidermek.
- Sporcuya pasif ısınma sağlamak.
- Geçirilmiş sakatlıklar sonucu sporcuda gelişen fiziksel güvensizliği gidermek.
- Aktivite sırasında oluşabilecek kas gerginliği ve krampları gidermek.
- Aktivite sonrasında sporcunun iyi dinlenmesini sağlayarak bir sonraki çalışmanın verimini arttırmak.

### **Sporcunun Görev ve Sorumlulukları**

**Madde 16-**Teknik kadro ve kamp müdürüne karşı sorumlu olup;

- Kamp kurallarına ve talimatlarına uymak, tutum ve davranışları ile çevresine örnek olmak.
- Seçme müsabakaları esnasında görevliler ve hakemler ile münakaşa etmemek, itiraz ve olumsuz davranışlarda bulunmamak.
- Teknik direktör, antrenör ve kaptanın belirlediği yer ve zamanda istenilen uygun kıyafetle ve bakımlı olarak hazır bulunmak.
- Sporcuya ve centilmenliğe yakışır davranışlarda bulunmak.
- Bulunduğu ortam ve çevrenin temizliğine özen göstermek.
- Kamp çalışma programına uymak.
- Geçerli mazereti nedeniyle kamptan erken ayrılması gereken durumlarda kamp müdürü ve federasyona ulaşabilecek adres ve telefon bilgilerini vermek.
- Kamp doktorunun bilgisi dışında tedavi amaçlı olsa dahi herhangi bir ilaç kullanmamak.

### **Diğer Görevliler**

**Madde 17-**İhtiyaç doğrultusunda görevlendirilebilecek personeldir.

Kampın özelliğine, süresine ve sporcu sayısına göre kamplarda ihtiyaç halinde başka elemanlarda görevlendirilebilir. Bunlar sporcuların performanslarını koruyucu ve geliştirici yönden uzmanlık alanlarında kamp müdürü, teknik direktör ve/veya sorumlu antrenörle işbirliği içinde çalışırlar.

### **Kamplarda Ortak Hükümler**

**Madde 18-** Kampta bulunanların tamamı aşağıda belirtilenlerin yerine getirilmesinden sorumludur.

- Kamp dahilinde kullanılan tüm malzemelerden bunu kullanan sporcular sorumludur. Antrenman alanındaki ve konaklanan yerdeki malzemelere verilen zararlardan sporcunun kendisi sorumludur.
- Soyunma odaları, sauna ve duşların temiz tutulması için gereken titizlik gösterilecektir.
- Milli takım sporcuları antrenman alanında iken, antrenman salonuna, sauna, duş ve soyunma odalarına başka sporcular ve ziyaretçiler giremez.
- Kamp dahilinde (antrenman salonu ve konaklama bölümleri, seyahatler esnasında) alkollü içki içmek ve bulundurmamak yasaktır.
- Sporcu, antrenör ve yöneticilerin para ile oyun oynamaları kesinlikle yasaktır.

- e. Konaklama yerinde, yatma ve dinlenme alanlarında kampta bulunan sporculardan başka kimse bulunmayacaktır.
- f. Ziyaretçilerle ancak antrenman ve yemek saatleri dışında kamp müdüründen veya baş antrenörden izin alınarak oturma salonunda görüşülecektir.
- g. Kamp süresince antrenman salonu ve konaklama yerlerine evcil hayvan getirilmeyecektir.
- h. Yemekler ve kahvaltılar baş antrenörün veya kamp müdürünün belirlediği saatlerde toplu olarak yenilecektir.
- ı. Ara öğünler için kamp müdürüne veya baş antrenöre önceden haber verilecektir.
- i. Federasyon tarafından sağlık kurulunun onayı alınarak temin edilen destekleyici maddeler (protein, vitamin vs) dışında herhangi bir ürün kullanılmayacaktır.
- j. Tedavi amacıyla bile olsa doping önleme kurulunun onayı alınmadan herhangi bir ilaç kesinlikle kullanılmayacaktır.
- k. Kamp esnasında dışarıdan temin edilen herhangi bir yiyecek tüketilmeyecektir.
- l. Hiçbir nedenle kamp dahilinde, soyunma dolaplarında, çantalarda ve odalarda içinde yasaklı madde bulunan ilaç bulundurulmayacaktır.
- m. Herhangi bir sakatlık ve hastalık durumunda baş antrenör veya kamp müdürü derhal bilgilendirilecek, gerekli tedaviler ve tıbbi müdahaleler sağlık kurulu denetiminde yapılacaktır.
- n. Tedavide kullanılacak herhangi bir ilaç yasaklı madde içeriyorsa sporcu bu ilacı kullanmak için federasyonun IWF'den gerekli izni almasını beklemek zorundadır.
- o. Herhangi bir nedenle kamptan ayrılacak sporcu, mazeretini ve kamp dışında bulunacağı adresi en az 5 gün önce yazılı olarak kamp müdürüne bildirecek, IWF ile gerekli yazışmalar tamamlandıktan sonra kamptan ayrılabilir.
- ö. Tüm sporcular yer bilgisi konusunda gerekli hassasiyeti göstermek zorundadır.
- p. Sporcular Federasyonun, IWF'nin veya WADA'nın yapacağı doping kontrollerine girmek zorundadır.
- r. Tüm sporcular ve antrenörler uluslararası anti-doping kurallarını bilmek ve bu kurallara uymak zorundadır.
- s. Uluslararası anti-doping kurallarının ihlali sonucu federasyonun uğrayacağı cezalar kural ihlali yapan antrenör ve sporcu tarafından karşılanacaktır.
- ş. Yukarıda belirtilmeyen herhangi bir durum söz konusu olduğunda baş antrenör veya kamp müdürü duruma müdahale etmeye yetkilidir.
- t. Antrenörler her sporcunun günlük antrenman derecelerini düzenli olarak kaydedecek ve bunu dosyalayacaktır.
- u. Milli takım kampının disiplin, ahenk ve huzurundan sporcu ve antrenörler sorumludur.
- ü. Takım arkadaşlarının moral ve motivasyonunu olumsuz şekilde etkileyen, disiplinsiz davranışlar sergileyen, milli takıma zarar verdikleri tespit edilen, gruplaşma yaratmaya çalışan sporcular disiplin kuruluna sevk edilecektir.

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

### **Bölgesel Kamplar**

#### **Sporcuların Seçimi**

**Madde 19-** Bölgesel kampa alınacak sporcular; Türk Milli Takım aday kadrosuna alınan veya gösterdiği performans ile ileriki dönemlerde milli takıma alınması muhtemel sporculardır. Bu sporcular Teknik Kurul tarafından belirlenir ve Federasyon Başkanı tarafından uygun görülerek kampa alınırlar.

Bölgesel Kampa alınacak sporcular yılın başında belirlenir, daha sonra gösterdiği performans nedeniyle teknik kurul tarafından önerilen sporcular da Başkanın onayı ile gruba dahil edilebilir veya çıkarılabilir.

#### **Antrenörün Belirlenmesi**

**Madde 20-** Antrenörlerin belirlenmesinde ilgili sporcu yetiştiren veya bağlı bulunduğu kulübün antrenörlerine öncelik tanınır. Bölgesel kamp antrenörleri, o bölgede görev yapan antrenörler arasından teknik kurulun teklifi ve Başkanın onayı ile seçilir.

### **Antrenman Mahalli ve Programı**

**Madde 21-** Bölgesel kampa alınan sporcunun antrenman mahalli bulunduğu il veya ilçedeki spor tesisleridir.

Bölgesel kamplarda uygulanacak program, bölgesel kamp antrenörünün görüşü alınarak teknik kurul tarafından hazırlanacak ve Başkanın onayıyla yürürlüğe girecektir.

### **Federasyonun Katkısı**

**Madde 22-** a) Bölgesel kamp kapsamına alınan sporcuya ve antrenörüne antrenman malzemesi verilir.

b) Sporcuyu ve antrenörünün günlük iâşesi (kahvaltı, öğlen ve akşam yemekleri) karşılanır.

c) Sporcunun destekleyici ürünleri federasyon tarafından karşılanır.

ç) Bölgesel kamp merkezlerinin halter malzemesi ihtiyacı Federasyonun imkanları dahilinde karşılanır.

### **Programın Uygulanması**

**Madde 23-** a) Federasyonun bölgesel kamp kararı, il müdürlüğü kanalıyla, yazılı olarak antrenöre ve sporcuya bildirilecektir.

b) Yemeklerin karşılanacağı yer (restaurant, lokanta, yemekhane, otel vb.) Federasyon Görevlisi tarafından tespit edilerek (gerekirse ihale yoluyla), günlük yemek mönüleri ve diğer kurallar belirlenir. Hizmetin satın alınacağı yerle protokol imzalanır.

### **Antrenör ve Sporcunun Sorumluluğu**

**Madde 24-** a) Bölgesel kamp programı aynı zamanda doping havuzundaki sporcunun adresi olarak IWF'ye bildirileceğinden programa uymak sporcunun sorumluluğundadır.

b) Sporcuyu herhangi nedenle kamp mahallinden ayrılacaksa, ayrılış tarihini ve bulunacağı yeri, antrenörünün de onayıyla (dilekçesi üzerinde antrenörünün olumlu görüşü bulunacaktır) en az 5 gün önceden yazılı olarak Federasyona bildirmek zorundadır.

c) Sporcuyu federasyonun onayını almadan tedavi amacıyla bile kesinlikle ilaç kullanmayacak, kullanması gerekli olan ilaçlar için doktor reçetesi ile yazılı başvuru yapılacaktır. Sağlık komitesinden federasyon tarafından alınacak izin neticesinde gerekli ilaçlar kullanılabilir.

ç) Yapılacak doping kontrollerinde ilgili ulusal ve uluslararası kurallar uygulanacak, antrenör ve sporcuyu doğacak sonuçlardan doğrudan sorumlu olacaktır.

d) Federasyonca onaylanan programın uygulanması ve iâşe anlaşmasına uymak sporcuyu ve antrenörünün sorumluluğundadır.

e) Kampta bulunan sporcunun antrenörü periyodik olarak her iki haftada bir, sporcunun antrenman sonuçlarını federasyona yazılı olarak gönderecektir.

### **Programın Sona Ermesi**

**Madde 25-** a) Doping kontrol kurallarının ihlali,

b) Kendisine tahsis edilen yemek hakkının başkasına devredilmesi veya başka herhangi yolla ihlali,

c) Belirlenen antrenman programına uyulmaması.

ç) Sporcunun performansında kayda değer bir gelişme olmaması,

d) Federasyonun kampı sona erdirmesi veya sporcuyu kamptan çıkarması,

hallerinde program sona erer.

## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

### **Son Hükümler**

### **Yürürlük**

**Madde 6-**Bu Talimat yayımlandığı tarihte yürürlüğe girer.

### **Yürütme**

**Madde 27-**Bu Talimatı Halter Federasyonu Başkanı yürütür.