



TÜRKİYE
TAEKWONDO FEDERASYONU
SPORCU KAMP VE EĞİTİM
TALİMATI



TAEKWONDO SPORCU KAMP ve EĞİTİM TALİMATI

TÜRKİYE TAEKWONDO FEDERASYONU SPORCU KAMP VE EĞİTİM TALİMATI İÇİNDEKİLER

BİRİNCİ BÖLÜM – AMAÇ,KAPSAM,DAYANAK VE TANIMLAR

1. AMAÇ.....	1
2. KAPSAM.....	1
3. DAYANAK.....	1
4. TANIMLAR.....	1

İKİNCİ BÖLÜM – GENEL HÜKÜMLER

5. KAMPLARIN DÜZENLENMESİ.....	2
6. KAMPLARIN İŞLEYİŞ DÜZENİ.....	2
7. KAMP GÖREVLİLERİ.....	2
8. KAMP MÜDÜRÜNÜN GÖREV VE SORUMLULUKLARI.....	3
9. TEKNİK DİREKTÖRÜN GÖREV VE SORUMLULUKLARI.....	3
10. ANTRENÖRÜN GÖREV VE SORUMLULUKLARI.....	4
11. DOKTORUN GÖREV VE SORUMLULUKLARI.....	4
12. BESLENME UZMANININ GÖREV VE SORUMLULUKLARI.....	4
13. FİZYOTERAPİSTİN GÖREV VE SORUMLULUKLARI.....	5
14. PSİKOLOĞUN GÖREV VE SORUMLULUKLARI.....	5
15. SPOR MASÖRÜNÜN GÖREV VE SORUMLULUKLARI.....	5
16. SPORCUNUN GÖREV VE SORUMLULUKLARI.....	6
17. DİĞER GÖREVLİLER.....	6

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM – SON HÜKÜMLER

18. YÜRÜRLÜK.....	6
19. YÜRÜTME.....	6



TAEKWONDO SPORCU KAMP ve EĞİTİM TALİMATI

TÜRKİYE TAEKWONDO FEDERASYONU SPORCU KAMP VE EĞİTİM TALİMATI

BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

Amaç

Madde 1- Bu Talimatın amacı; Taekwondo Federasyonunca düzenlenen eğitim-öğretim ve gelişim kampları ile milli takım hazırlık kamplarının etkin ve verimli bir şekilde yürütülmesi, kampa katılan sporcuların performanslarının geliştirilmesi, tutum ve davranışlarında müşterek ve standart bir uygulamanın sağlanması, kampta görev alacak kamp müdürü, antrenör, doktor, beslenme uzmanı, fizyoterapist, psikolog, spor masörü, sporcu ve diğer görevlilerin görev, yetki ve sorumluluklarını belirlemektir.

Kapsam

Madde 2- Bu Talimat, kamplardaki her türlü düzenin sağlanması ve kamp programlarının uygulanması için görevli yönetici, teknik eleman, antrenör, sporcu ve diğer personelin görev, yetki ve sorumluluklarını kapsar.

Dayanak

Madde 3- (1) Bu Talimat 3289 sayılı Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanununun Ek 9'uncu maddesi, 14.07.2004 tarihli ve 25522 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanan Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Özerk spor Federasyonları Çerçeve Statüsü ile 06.03.2007 tarihli ve 26454 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanan Türkiye Taekwondo Federasyonu Ana Statüsü'ne dayanılarak hazırlanmıştır.

Tanımlar

Madde 4- Bu Talimatta geçen,

- a) Genel Müdürlük : Gençlik ve spor genel Müdürlüğünü
- b) Federasyon : Türkiye Taekwondo Federasyonunu,
- c) Başkan : Türkiye Taekwondo Federasyonu Başkanını,
- ç) İl Müdürlüğü : Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünü,
- d) Kamp Müdürü : Kampın yönetim ve işleyişinden sorumlu Federasyonca görevlendirilen kişiyi,
- e) Teknik Direktör : Beşinci kademe antrenör lisansına sahip ve kampta görevlendirilen kişiyi,
- f) Antrenör : Taekwondo dalında eğitim gördüğü kademedeki programları başarı ile tamamlayarak bulunduğu kademe için Federasyondan belge alan, sporcuları veya spor takımlarını ulusal ve uluslar arası kural ve tekniklerle uygun olarak yetiştiren, yarışmalara hazırlanmalarını ve yarışmalarını, gelişmelerini takip etme görev ve yetkisine haiz olan ve kampta görevlendirilen kişiyi,



TAEKWONDO SPORCU KAMP ve EĞİTİM TALİMATI

- g) Doktor : Üniversitelerin tıp fakültesi bölümlerinden mezun olup ve kampta görevlendirilen kişiyi,
ğ) Beslenme Uzmanı : Üniversitelerin beslenme ve diyetetik bölümünden mezun olup ve kampta görevlendirilen kişiyi,
h) Fizyoterapist : Üniversitelerin fizik tedavi ve rehabilitasyon yüksek okullarından mezun olup ve kampta görevlendirilen kişiyi,
ı) Psikolog : Üniversitelerin psikoloji ve rehberlik, danışmanlık bölümünden mezun olup ve kampta görevlendirilen kişiyi,
i) Spor Masörü : Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün açmış olduğu spor masörü kursunu başarı ile tamamlayıp belge alan ve spor masajı konusunda tıbbi ve genel bilgilere sahip olup kampta görevlendirilen kişiyi,
j) Sporcu : Taekwondo branşında lisanslı spor yapan kişiyi,
- ifade eder.

İKİNCİ BÖLÜM Genel Hükümler

Kampların Düzenlenmesi

Madde 5– (1) Taekwondo kampları Federasyon tarafından düzenlenir.

(2) Uluslar arası müsabakalar öncesinde sporcuları müsabakalara hazırlamak için sporcuların birikimlerini artırmak, gelişimlerini sağlamak amacıyla açılan eğitim kamplarıdır.

(3) Hazırlık ve eğitim kamplarına katılacak sporcuların seçimi Federasyon tarafından yapılır.

Kampların İşleyiş Düzeni

Madde 6– (1) Kamplar, yörenin, iklim ve doğa ile kampa katılacak sporcuların özelliği, niteliğine göre değişik türdeki konaklama tesislerinde gerçekleştirilir. Federasyon tarafından düzenlenecek kamplarda yönetim ve eğitim görevlileri Federasyon tarafından yapılır.

(2) İzlenecek günlük program ve eğitim programı Federasyon Eğitim/Teknik Kurulu tarafından hazırlanır.

Kamp Görevlileri

Madde 7 – Kampların yönetimi Kamp Müdürü tarafından sağlanır. Eğitim etkinlikleri de antrenörler tarafından yürütülür. Spor uzmanı, memur gibi yönetim personeli de görevlendirilebilir.



TAEKWONDO SPORCU KAMP ve EĞİTİM TALİMATI

Kamp Müdürünün Görev ve Sorumlulukları

Madde 8- (1) Kamp Müdürü, Federasyon Başkanlığına karşı sorumludur.

(2) Kamp müdürünün görevleri:

- a) Kamp ile ilgili çalışmalarını düzenlenmek, eğitim ve öğretimin programını uygulamak.
- b) Kamp hizmetlerinin düzenli bir şekilde yürütülmesi için ilgililerle gerekli koordinasyonu sağlamak.
- c) Kamp ihtiyaçlarının giderilmesi için gerekli tedbirleri almak.
- ç) Kampın düzenli bir şekilde yürütülmesi için Federasyon Başkanlığı ve ilgili il müdürlüğü ile işbirliği içinde bulunmak.
- d) Teknik direktör ve/veya antrenör tarafından hazırlanan kamp çalışma programını uygun yerlere asmak ve Federasyona bildirmek.
- e) Sporcuların çalışma dışında kalan zamanlarını kontrol altında tutmak, sosyal ve kültürel etkinlikler organize etmek.
- f) Sporcuların antrenman ve yarışmalara hazırlanabilmesi için gerekli düzenlemeyi yapmak.
- g) Kampın günlük faaliyetlerini yazılı olarak tutmak ve kamp sonunda düzenleyeceği raporu Federasyona bildirmek.
- ğ) Kamp disiplinine uymayan, huzur bozucu söz ve davranışlarda bulunan yönetici, antrenör, sporcu ve diğer görevlileri ikaz etmek, tekrarı halinde bir rapor ile Federasyona bildirmek, gerektiğinde teknik direktör ve/veya antrenörle birlikte tutacağı tutanakla kamp ile ilişkisini kesmek.
- h) Doping numune alımı için gelen görevlilere yardımcı olmak ve ilgili sporcuları hazırlamak.
- ı) Doping ve sağlık konularıyla ilgili olarak sporcuları bilgilendirici toplantılar yapmak.
- i) Kampa katılanların barınma ve ulaşım ile ilgili puantajları tutmak.
- j) Davranış ve kıyafeti ile sporculara örnek olmak.
- k) Kampın disiplini ve idaresinden sorumlu olmak.
- l) Federasyonun izni ile basın mensuplarına bilgi vermek veya röportaj yapmak.

Teknik Direktörün Görev ve Sorumlulukları

Madde 9- (1) Teknik direktör idari yönden kamp müdürüne, teknik yönden Federasyona karşı sorumludur.

(2) Teknik direktörün görevleri:

- 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 uygulamak.

(3) Kampta teknik direktörün bulunmadığı hallerde en kıdemli antrenör sorumlu antrenör olarak Federasyonca tayin edilir.



TAEKWONDO SPORCU KAMP ve EĞİTİM TALİMATI

Antrenörün Görev ve Sorumlulukları

Madde 10- (1) İdari yönden kamp müdürüne, teknik yönden teknik direktöre karşı sorumludur.

(2) Antrenörün görevleri:

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

Doktorun Görev ve Sorumlulukları

Madde 11- (1) Doktor kamp müdürüne karşı sorumludur.

(2) Doktorun görevleri:

- a) Kampta bulunan sporcuların sağlık işlerini ve sağlıkla ilgili hizmetleri yürütmek.
- b) Her gün ve lüzumlu görülen zamanlarda sporcuların sağlık durumlarını kontrol etmek ve sporcu sağlık formu düzenlemek.
- c) Sporcuların müsabakaya katılıp katılmayacaklarını rapor etmek.
- ç) Sporcular ile ilgili olarak antrenman, müsabaka, yatma, beslenme ve sağlık gibi konularda gerekli tedbirleri almak ve kamp müdürüne bilgi vermek.
- d) Kampa en yakın sağlık merkezi ile irtibat kurmak ve sağlık önlemleri ile ilgili konularda gerekli tedbirleri almak.
- e) Sporcu sağlığı, spor sakatlıkları ve ilk yardım konularında sporcuları ve antrenörleri bilgilendirmek, gerekli önlemleri almak.
- f) Doping maddesi içerebilecek hazır yiyeceklerin tüketilmemesi konusunda gerekli önlemleri almak.
- g) 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- (1) Beslenme uzmanı kamp müdürüne karşı sorumludur.

(2) Beslenme uzmanının görevleri:

- a) Kampta, spor dalının özelliğine ve sporcuların alması gereken kalori miktarına göre beslenme programı hazırlamak.
- b) Mutfak ve yemekhane hizmetlerinin düzenli ve verimli yürütülmesini sağlamak.
- c) Gıda maddelerinin sağlık şartlarına uygunluğunu kontrol etmek.
- ç) Günlük tabldot listelerini gerektiğinde günün şartlarına uygun hale getirmek.
- d) Sporcuların özel beslenme ve kilo sorunları ile ilgili beslenme programları hazırlamak.
- e) Mutfağın temizlik ve düzenini, mutfak personelinin sağlık kurallarına uygun ve temiz olmalarını sağlamak.



TAEKWONDO SPORCU KAMP ve EĞİTİM TALİMATI

- f) Yiyeceklerin hijyenik ortamlarda uygun lezzette ve besin değerlerini kaybetmeden pişirilmesini sağlamak ve dağıtımını kontrol etmek.
- g) Sporcuların dengeli ve yeterli beslenmeleri konusunda sporcu ve yöneticileri bilgilendirmek.

Fizyoterapistin Görev ve Sorumlulukları

Madde 13- (1) Doktora karşı sorumludur.

(2) Fizyoterapistin görevleri:

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

Psikoloğun Görev ve Sorumlulukları

Madde 14- (1) Kamp müdürüne karşı sorumludur.

(2) Psikoloğun görevleri:

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

Spor Masörünün Görev ve Sorumlulukları

Madde 15- (1) Doktor veya fizyoterapistle karşı sorumludur.

(2) Spor masörünün görevleri:

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



TAEKWONDO SPORCU KAMP ve EĞİTİM TALİMATI

Sporcunun Görev ve Sorumlulukları

Madde 16- (1) Teknik kadro ve kamp müdürüne karşı sorumludur.

(2) Sporcunun görevleri:

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

Diğer Görevliler

Madde 17- (1) İhtiyaç doğrultusunda görevlendirilebilecek personeldir.

(2) 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.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM Son Hükümler

Yürürlük

Madde 18- (1) Bu Talimat, yayımı tarihinden itibaren yürürlüğe girer.

Yürütme

Madde 19- (1) Bu Talimatın hükümlerini, Türkiye Taekwondo Federasyonu Başkanı yürütür.