

TÜRKİYE ATLETİZM FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI

BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

Amaç

MADDE 1- (1) Bu Talimatın amacı, Türkiye Atletizm 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 Atletizm 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 Atletizm Federasyonundan alınan antrenörlük belgesine sahip kişiyi,
 - b) Antrenörlük belgesi: Türkiye Atletizm 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 Atletizm 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 Atletizm 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 eğitimi,
 - m) Uygulama eğitimi sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitim sınavını,
 - n) Yönetim kurulu: Türkiye Atletizm 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 kademedeki 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. Doping 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 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) Federasyona bağlı ilgili spor dalında lisanslı sporcu olmak,
- d) Üniversitelerin beden eğitimi ve spor eğitimi veren yükseköğrenim kurumlarında Federasyona bağlı ilgili spor dalı dersi almış olmak,
- e) Üniversite veya yüksekokuldan mezun olmak,
- f) 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 girmez.

c) Kademeler itibarıyla uygulama eğitiminde yer alan derslerin sınavlarında 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, 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 kademede uygulama eğitimine ve daha alt kademede uygulama eğitimine katılabilir.

(2) Adayların herhangi bir kademede uygulama eğitimine katılabilmeleri için ilgili kademe veya daha üst kademede 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 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 eğitimdir.

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 muafır.

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

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

b) Federasyona bağlı 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 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 temel antrenörlük kademesindeki temel eğitim ve sınavından muafır.

(3) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarından lisans mezunu olanlar, Federasyona bağlı 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 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 bağlı 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.

(6) Spor akademisinden mezun olanlar ihtisas/uzmanlık dalında, eğitim enstitülerinin beden eğitimi bölümlerinden mezun olanlara ise ağırlıklı olarak eğitim gördükleri atletizm spor dalında temel 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 onayına verilir.

Antrenörlük belgesi denklik işlemleri

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

(2) Herhangi bir kademedeki atletizm spor dalı antrenörlük belgesine sahip olanlar, talepleri



halinde Federasyona bağlı engelli spor dallarından yalnızca birinde, bulundukları kademedeki 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

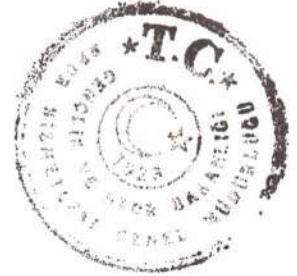
MADDE 25- (1) 06/10/2020 tarihinde Bakanlık internet sitesinde yayımlanan Talimat yürürlükten kaldırılmıştır.

Yürürlük

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

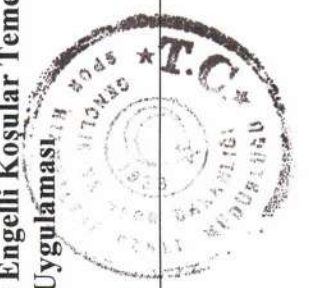
Yürütme

MADDE 27- (1) Bu Talimat hükümlerini Federasyon Başkanı yürütür.

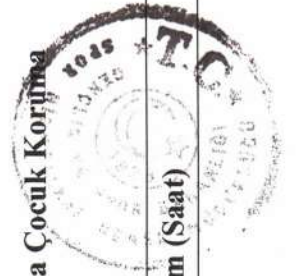


I. KADEME YARDIMCI ANTRENÖRLÜK KURSU UYGULAMA PROGRAMI

Dersin Adı	İçerik	Toplam
Çocuklara Özel Antrenman Bilgisi	• Çocuklarda gelişim evreleri, gelişim farkları ve hassas dönemler • Atletizmde Yetenek Modeli (Uzun Süreli Sporcu Eğitimi) • Hareket Okuryazarlığı (Hareket Eğitimi) ve Sportif Okuryazarlık • Çocuk Atletizminin İçeriği ve Eğitim Hedefleri • Yaş Grupları (4-7 / 8-11 / 12-14 Yaş) Oyunların uygulama kuralları, organizasyon şeması ve Puanlama Tabloları • Gelişim evrelerine göre atletizmde biyomotor yetilerin geliştirilmesi	8
WA Çocuk Atletizmi Koşu Oyunları	• WA Çocuk Atletizmi Sürat ve Engelli Koşu Oyunları Uygulaması • WA Çocuk Atletizmi Dayanıklılık Oyunları Uygulaması	4
WA Çocuk Atletizmi Atma /Atlama Oyunları	• WA Çocuk Atletizmi Atma Oyunları Uygulaması • WA Çocuk Atletizmi Atlama Oyunları Uygulaması	4
8-12 Yaş Çoklu Oyun Organizasyonu	• 4 Takımlı, 5 Takımlı, 6 Takımlı Oyun Organizasyonu Uygulaması	4
Sürat ve Engelli Koşular Temel Eğitimi Uygulaması	• Koşu Öğrenim Alıştırmaları (Sprint ABC) • Yüksek ve Alçak Çıkış Öğretimi • Kurallı Kısa Sürat Koşusu Uygulaması • Engelli Koşu Tekniği Öğretimi • Kurallı Kısa Engel Koşuları	4



Atlama Branşları Temel Eğitimi Uygulaması	• Temel Sıçrama Alıştırmaları (Atlama ABC) • Uzun Atlama Öğretimi • Kurallı Uzun Atlama Uygulaması • Yüksek Atlama Öğretimi • Kurallı Yüksek Atlama Uygulaması	4
Atma Branşları Temel Eğitimi Uygulaması	• Temel Atma Alıştırmaları (Atma ABC) • Gülle Atma Öğretimi • Kurallı Gülle Atma Uygulaması (Kolay Atma Aracı ile) • Cirit Atma Öğretimi • Kurallı Cirit Atma Uygulaması (Kolay Atma Aracı ile)	4
Mesafe Koşuları ve Sportif Yürüyüş Temel Eğitimi Uygulaması	• Saha içinde oluşturulan çeşitli koşu parkurları ile grup halinde basit tempo koşuları • Sportif Yürüyüş Tekniği Öğretimi • Kurallı Kısa Mesafeli Sportif Yürüyüş Uygulamaları	4
13-15 yaş Çoklu Takım Yarışmaları Uygulaması	• 13-15 Yaş Takım Yarışmaları Test Programı Uygulaması • Kurgulanmış Takım Yarışması Organizasyonu Uygulaması • 13-15 Yaş Takım Yarışmaları Puan ve Sıralama Sistemi	4
Sporda Çocuk Koruma	• İstismar türleri • Çocuk Hakları Bildirgeleri • Diğer Ülkelerden Örnekler • Türkiye’de durum • Öneriler	4
Toplam (Saat)		



II. KADEME TEMEL ANTRENÖRLÜK KURSU UYGULAMA PROGRAMI

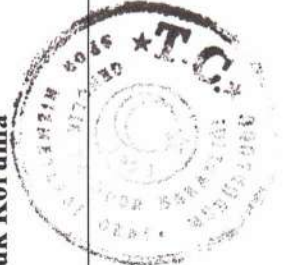
Dersin Adı	İçerik	Toplam
Antrenör ve Sporcular İçin Yarışma Kuralları	• Branşlara Özel Yarışma Kuralları • Uluslararası Yıldızlar Kategorisi (U18) Yarışmalarında Dikkat Edilecek Kurallar • TIC (Teknik Bilgi Odası) İşleyişi • Call-Room (Çağrı Odası) Uygulamaları • İtirazlar ve Protestolar • Antrenörlere Öneriler	6
Özel Antrenman Bilgisi	• Atletizmde Yetenek Modeli (Uzun Süreli Sporcu Eğitimi) • Gelişim evrelerinin belirlenmesi ve hassas dönemler • U15 ve U18 Yaş Sporculara Özgü Antrenman Planlamasının İlke ve Prensipleri • Atletizmde U15 ve U18 Yaş Sporcularda Biyomotor Yetilerin Geliştirilmesi • Yaş grupları (U15 ve U18) ve Branş gruplarına özel antrenman planlaması; temel prensipleri ve örnekleri	8
Sürat ve Engelli Koşular Öğretimi	• Düz Sürat, Engelli Koşular ve Bayrak Koşularında Performans Bileşenleri • Düz Sürat, Engelli Koşular ve Bayrak Koşuları Öğretimi • Düz Sürat, Engelli Koşular ve Bayrak Koşularında Performans Bileşenlerini Geliştirici Çalışmalar • Düz Sürat, Engelli Koşular ve Bayrak Koşularında Test Seçimi, Uygulaması ve Değerlendirmesi	8
Atlama Branşları Öğretimi	• Atlama Branşlarında Performans Bileşenleri • Uzun Atlama, Uçadım Atlama, Yüksek atlama ve Sırıkla Atlama öğretimi • Atlama Branşlarında Performans Bileşenlerini Geliştirici Çalışmalar • Atlama Branşlarında Test Seçimi, Uygulaması ve Değerlendirmesi	8

Atma Branşları Öğretimi	• Atma Branşlarında Performans Bileşenleri • Gülle Atma, Disk Atma, Cirit Atma ve Çekiç Atma Öğretimi • Atma Branşlarında Performans Bileşenlerini Geliştirici Çalışmalar • Atma Branşlarında Test Seçimi, Uygulaması ve Değerlendirmesi	8
Orta Uzun Mesafe Koşuları ve Engelli Mesafe Koşuları Öğretimi	• Orta Uzun Mesafe Koşuları ve Engelli Mesafe Koşu Performans Bileşenleri • Engelli Mesafe Tekniği Öğretimi • Orta Uzun Mesafe Koşuları ve Engelli Mesafe Koşu Performans Bileşenlerini Geliştirici Çalışmalar • Orta Uzun Mesafe Koşuları ve Engelli Mesafe Koşu Test Seçimi, Uygulaması ve Değerlendirmesi	4
Yürüyüş Öğretimi	• Yürüyüş Branşında Performans Bileşenleri • Yürüyüş Tekniğinin Öğretimi • Yürüyüş Branşında Performans Bileşenlerini Geliştirici Çalışmalar • Yürüyüş Branşında Test Seçimi, Uygulaması ve Değerlendirmesi	4
Çoklu Yarışmalar	• Çoklu Branşlarda Performans Bileşenleri • Çoklu Branşlarda Performans Bileşenlerini Geliştirici Çalışmalar • Çoklu Branşlarda Teknik ve Kondisyonel Antrenman Kurgusu • Çoklu Branşlarda Test Seçimi, Uygulaması ve Değerlendirmesi	4
Sporda Çocuk Koruma	• İstismar türleri • Çocuk Hakları Bildirgeleri • Türkiye ve Diğer Ülkelerden Örnekler	2
Toplam (Saat)		52



III. KADEME KIDEMLİ ANTRENÖRLÜK KURSU UYGULAMA PROGRAMI

Dersin Adı	İçerik	Toplam
Uluslararası Yarışmalar ve Organizasyon İşleyişi	• WA (World Athletics), EA (European Athletics) ve BA (Balkan Athletics)'nın düzenlediği Uluslararası yarışmalara katılım standartları ve Organizasyon Yapısı (Team Manuel) • World Ranking (Dünya Sıralama) sistemi • Wild Card uygulamaları • Doping Testleri Numune alım süreçlerinde antrenör sorumlulukları • Değişen Güncel Yarışma Kuralları • TIC (Teknik Bilgi Odası) İşleyişi • Call-Room (Çağrı Odası) Uygulamaları • İtirazlar ve Protestolar • Uluslararası Yarışmalarda Dikkat Edilecek Kurallar	6
Özel Antrenman Bilgisi	• Atletizmde Yetenek Modeli (Uzun Süreli Sporcu Eğitimi) • Atletizme özgü Antrenman Alanları • Antrenman alanlarında Branş gruplarına özgü antrenmanlar • Atletizmde Yükselti Antrenmanları • Branş gruplarına özgü Makrosiklus (yıllık), Mezosisiklus (aylık) ve Mikrosiklus (haftalık) yapıları • Branş gruplarına özgü Birim antrenman (günlük) yapıları • Branş gruplarına özgü Faaliyet Takvimine uygun antrenman planı hazırlama	8
Sporda Çocuk Koruma	• İstismar türleri • Çocuk Hakları Bildirgeleri • Türkiye ve Diğer Ülkelerden Örnekler	2



Sürat (100-200-400m) ve Engelli Sürat (100m Engel/110m Engel ve 400m Engel) Koşuları Bayrak Koşuları Uygulamaları	6 • Sürat koşusu tekniği analizi • Engelli Sürat koşusu tekniği analizi • Teknik hatalar ve düzeltici çalışmalar • Teknik evrelere özel geliştirici alıştırma • Sürat ve Engelli Sürat Koşularında Özel Sürat, Kuvvet/Güç ve Dayanıklılık antrenmanları • 4x100m ve 4x400m (normal ve karışık) bayrak değişim teknikleri • Değişim alanlarına özel bayrak değişim alıştırma • Bayrak koşularında koşu mesafelerine göre sporcu yerleşimi stratejisi • Teknik hatalar ve düzeltici çalışmalar
Orta-Uzun Mesafe ve Engelli Mesafe Koşuları Antrenmanı Uygulamaları	6 • Koşu tekniği, hatalar, düzeltici çalışmalar • Engelli Mesafe Koşuları teknik antrenmanları • Orta ve Uzun Mesafe koşularında Aerobik Kapasite [VO2maks ve Metabolik Eşikler: (Anaerobik ve Aerobik Eşikler ve Hızlar)] ve Aerobik Güç Antrenmanları • Koşu ekonomisi ve Yarışma stratejisi • Sıvı ve ergojenik destek ile ilgili yarışma içi uygulamalar
Yürüyüş Antrenmanı Uygulamaları	4 • Yürüyüşe özel farklı tekniklerin uygulanması, teknik hataları ve düzeltici alıştırma • Yarışma öncesi hazırlık ve yarışma içi uygulanacak yöntemler, • Yarışma içi performans belirleyen unsurlar, tur geçiş planları, • Sıvı ve ergojenik destek ile ilgili antrenman ve yarışma içi uygulamalar, • Antrenörlerin yarışma içerisinde konumlanmaları, içecek-yiyecek istasyonu ve ihtar panosu uygulamaları, ihtar durumlarında sporcunun yönlendirilmesi.



Atlamlarda Teknik ve Taktik Antrenman Uygulamaları	• Uzun Atlama tekniği • Teknik hatalar ve düzeltici çalışmalar • Teknik evrelere özel alıştırma • Uzun Atlamada Özel Sürat, Kuvvet/Güç ve Dayanıklılık antrenmanları	2
	• Üçadım Atlama tekniği • Teknik hatalar ve düzeltici çalışmalar • Teknik evrelere özel alıştırma • Üçadım Atlamada Özel Sürat, Kuvvet/Güç ve Dayanıklılık antrenmanları	2
	• Yüksek Atlama tekniği • Teknik evrelere özel alıştırma • Teknik hatalar ve düzeltici çalışmalar • Yüksek Atlamada Özel Sürat, Kuvvet/Güç ve Dayanıklılık antrenmanları	2
	• Sırtla Atlama tekniği • Teknik hatalar ve düzeltici çalışmalar • Teknik evrelere özel alıştırma • Sırtla Atlamada Özel Sürat, Kuvvet/Güç ve Dayanıklılık antrenmanları	2
	• Güle Atma tekniği • Teknik hatalar ve düzeltici çalışmalar • Teknik evrelere özel alıştırma • Güle Atmada Özel Denge, Koordinasyon, Kuvvet ve Güç antrenmanları	2
	• Disk Atma tekniği • Teknik hatalar ve düzeltici çalışmalar • Teknik evrelere özel alıştırma • Disk Atmada Özel Denge, Koordinasyon, Kuvvet ve Güç antrenmanları	2
	• Cirit Atma tekniği • Teknik hatalar ve düzeltici çalışmalar • Teknik evrelere özel alıştırma • Cirit Atmada Özel Sürat, Koordinasyon, Kuvvet ve Güç antrenmanları	2
	• Çekiç Atma tekniği • Teknik hatalar ve düzeltici çalışmalar • Teknik evrelere özel alıştırma • Çekiç Atmada Özel Denge, Koordinasyon, Kuvvet ve Güç antrenmanları	2
	• Çekiç Atma tekniği • Teknik hatalar ve düzeltici çalışmalar • Teknik evrelere özel alıştırma • Çekiç Atmada Özel Denge, Koordinasyon, Kuvvet ve Güç antrenmanları	2
	• Çekiç Atma tekniği • Teknik hatalar ve düzeltici çalışmalar • Teknik evrelere özel alıştırma • Çekiç Atmada Özel Denge, Koordinasyon, Kuvvet ve Güç antrenmanları	2

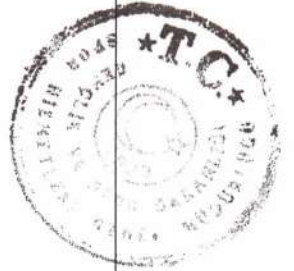


Çoklu Yarışmalar	• Çoklu Yarışmalarda Teknik Antrenmanların sezon süresince Mezosiklus ve Mikrosikluslar içindeki dağılımı • Çoklu Yarışmalarda Kondisyonel Antrenmanların sezon süresince Mezosiklus ve Mikrosikluslar içindeki dağılımı • Yıl içinde hedef yarışmalar dışında; bireysel yarışmaların dağılımı • Puanlama ve performansların istatistiki analizi ve değerlendirilmesi, • Yarışma yönetimi ve dinlenme periyodlarının değerlendirilmesi	4
Toplam (Saat)		52



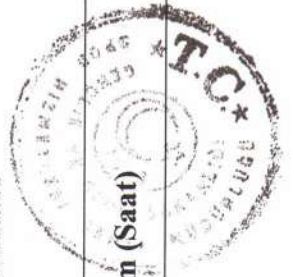
IV.KADEME BAŞANTRENÖRLÜK KURSU UYGULAMA PROGRAMI

Dersin Adı	İçerik	Toplam
Uluslararası Yarışmalar ve Organizasyon Yapısı	• Branşlara Özel Değişen Yarışma Kuralları • WA (World Athletics), EA (European Athletics) ve BA (Balkan Athletics)'nın düzenlediği Uluslararası yarışmalara katılım standartları ve Organizasyon Yapısı (Team Manuel) • World Ranking (Dünya Sıralama) sistemi • Wild Card uygulamaları • Doping Testleri Numune alım süreçlerinde antrenör sorumlulukları • TIC (Teknik Bilgi Odası) İşleyişi • Call-Room (Çağrı Odası) Uygulamaları • İtirazlar ve Protestolar • Uluslararası Yarışmalarda Dikkat Edilecek Kurallar • Antrenörlere Öneriler	6
Antrenörün Yarışma Yönetimi	• Sürat ve Engelli Sürat Koşularında yarışma öncesi hazırlık ve yarışma yönetimi • Orta Uzun Mesafe Koşuları (Yol ve Dağ Koşuları dahil) yarışma öncesi hazırlık ve yarışma yönetimi • Yürüyüş Branşlarında yarışma öncesi hazırlık ve yarışma yönetimi • Atlama Branşlarında yarışma öncesi hazırlık ve yarışma yönetimi • Atma Branşlarında yarışma öncesi hazırlık ve yarışma yönetimi • Çoklu Branşlarda yarışma öncesi hazırlık ve yarışma yönetimi	4



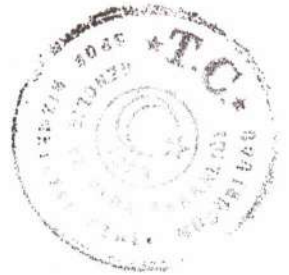
Branş Gruplarına Özgü Performans Analizi Gözlem, Ölçme ve Değerlendirme	• Sürat Koşularında (her branş için ayrı) Performans takibi için kullanılacak saha ve laboratuvar testleri, • Engelli Sürat Koşularında (her branş için ayrı) Performans takibi için kullanılacak saha ve laboratuvar testleri, • Orta Mesafe Koşularında (her branş için ayrı) Performans takibi için kullanılacak saha ve laboratuvar testleri, • Uzun Mesafe Koşularında (her branş için ayrı) Performans takibi için kullanılacak saha ve laboratuvar testleri, • Yürüyüş Branşında (Pist ve Yol yarışmaları ayrı) Performans takibi için kullanılacak saha ve laboratuvar testleri, • Atlama Branşlarında (her branş için ayrı) Performans takibi için kullanılacak saha ve laboratuvar testleri, • Atma Branşlarında (her branş için ayrı) Performans takibi için kullanılacak saha ve laboratuvar testleri, • Sonuçlarının normlarla ve bireysel takiplerle değerlendirilmesi • Analizde Teknoloji, Bilgisayar ve İstatistik Kullanımı • Test Sonuçlarının antrenman programlarına yansıtılması,	6
Özel Antrenman Bilgisi, Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	• Atletizmde Yetenek Modeli (Uzun Süreli Sporcu Eğitimi) • Branş Gruplarına Uygun Periyotlama; Makrosiklus, Mesosiklus ve Mikrosiklus Planlamaları • Branşlara özgü Faaliyet Takvimine uygun antrenman planı hazırlama • Değişen şartlara göre antrenman planlarını yeniden düzenlemek. • Verilen farklı senaryolar üzerinden periyotlama örnekleri • Sınırdaki Yükleme (Overreaching) ve Form için azaltılmış antrenman (Tapering) uygulamaları • Branş Gruplarına Göre Teknik, Kuvvet/Güç ve Dayanıklılık Antrenmanlarının Periyotlaması • Aerobik Kapasite [VO2maks ve Metabolik Eşikler: (Anaerobik ve Aerobik Eşikler ve Hızlar)] ve Aerobik Güç Antrenmanları • Yükselti antrenmanları, • Koşu ekonomisi ve Yarışma stratejisi • Sıvı ve ergojenik destek ile ilgili antrenman ve yarışma içi uygulamalar	12

Sürat ve Engelli Sürat Koşularında Branşa Özel Antrenman Uygulamaları	• 100m/110m Engel Tekniği ileri Antrenman Uygulamaları • 400m Engel Tekniği ileri Antrenman Uygulamaları • 4x100m ve 4x400m Bayrak (normal ve karma) Koşularında İleri Teknik ve Taktik Uygulamalar • 100m-200m ve 400m Koşularda Sürat, Kuvvet/Güç ve Özel Dayanıklılık Antrenmanı Uygulamaları • 100m/110m ve 400m Engelli Koşularda Sürat, Kuvvet/Güç ve Dayanıklılık Antrenmanı Uygulamaları	6
Orta-Uzun Mesafe Koşuları, Engelli Mesafe Koşuları ve Yürüyüş Branşlarına Özel Antrenman Uygulamaları	• Engelli Mesafe Koşularına Kuru Engel ve Sulu Engel özel teknik antrenman uygulamaları • İleri Yürüyüş tekniği kontrollü tempo ve hızlı tempo ile özel teknik antrenman uygulamaları • Aerobik Kapasite [VO2maks ve Metabolik Eşikler: (Anaerobik ve Aerobik Eşikler ve Hızlar)] ve Aerobik Güç Antrenmanları örnek Uygulamaları • Orta-Uzun Mesafe Koşuları ve Engelli Mesafe Koşularında Branşa Özel Kuvvet Antrenmanı Uygulamaları • Yarışma içerisinde içecek-yiyecek istasyonu uygulamaları ve yürüyüşte ihtar panosu uygulamaları, ihtar durumlarında sporcu yönlendirme uygulamaları.	6
Atlama Branşlarına Özel Antrenman Uygulamaları	• Atlama Branşlarında Özel ileri Teknik Antrenman Uygulamaları (yardımcı araç-gereçlerle teknik uygulamalar) • Atlama Branşlarında Taktik Uygulamalar. • Atlama Branşlarına Özel Sürat, Çeviklik, Kuvvet ve Güç Antrenmanı Uygulaması	6
Atma Branşlarına Özel Antrenman Uygulamaları	• Atma Branşlarında Özel ileri Teknik Antrenman Uygulamaları (yardımcı araç-gereçlerle teknik uygulamalar) • Atma Branşlarında Taktik Uygulamalar. • Atma Branşlarına Özel Sürat, Çeviklik, Kuvvet ve Güç Antrenmanı Uygulaması	6
Toplam (Saat)		

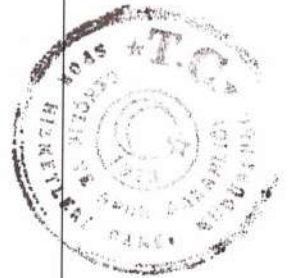


V. KADEME TEKNİK DİREKTÖR KURSU UYGULAMA EĞİTİMİ

Dersin Adı	İçerik	Toplam
Antrenörlük Etiği, Liderlik ve Mentörlük	• Antrenörlük etiği ve sorumlulukları. • Etkili iletişim teknikleri (sporcu, aile, yönetim ile iletişim). • Çatışma yönetimi ve problem çözme becerileri. • Takım yönetimi ve liderlik stratejileri. • Motivasyon Teknikleri ve Hedef Belirleme • Yarışma Yönetimi İlkeleri • Spor Pazarlaması	6
Uluslararası Yarışmalar ve Organizasyon Yapısı	• Branşlara Özel Değişen Yarışma Kuralları • WA (World Athletics), EA (European Athletics) ve BA (Balkan Athletics)'nın düzenlediği Uluslararası yarışmalara katılım standartları ve Organizasyon Yapısı (Team Manuel) • World Ranking (Dünya Sıralama) sistemi • Wild Card uygulamaları • Güncel Doping Testleri Numune alım süreçlerinde antrenör sorumlulukları • TIC (Teknik Bilgi Odası) İşleyişi • Call-Room (Çağrı Odası) Uygulamaları • İtirazlar ve Protestolar yazım kuralları • Uluslararası Yarışmalarda Dikkat Edilecek Kurallar	6



Özel Antrenman Bilgisi, Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	• Ülke koşullarına uygun yetenek modeli ve uzun süreli planlama • Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezi (TOHM) yapısı ve işleyişi • Spor Eğitim Merkezleri (SEM) yapısı ve işleyişi • Branş Gruplarına göre Periyotlama; Megasiklus (2-4 yıl), Makrosiklus (1 yıl), Mesosiklus (2-5/6 Hafta) ve Mikrosiklus (7-10 gün) Planlamaları • Çok zirveli antrenman planlamaları, • Sınırdaki Yükleme (Overreaching) ve Form için azaltılmış antrenman (Tapering) uygulamaları, • Değişen şartları analiz ederek antrenman planlarını yeniden düzenlemek. • Farklı periyotlama stratejilerinin performans etkileri, • Yükselti Antrenmanlarının Periyotlaması • Branş Gruplarına özel antrenman ve önemli yarışma öncesi kampların periyotlaması	12
Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Proje Tasarımı ve Sunumu	• Deneysel ve tanımlayıcı araştırmaların içerik analizi • Güncel spor bilimleri literatürünün takip edilmesi ve yorumlanması • Yapay zekânın araştırma süreçlerinde kullanımı • Verili bir konuda World Athletics standartlarına uygun bir proje hazırlama. • Proje sunumu ve değerlendirme.	6
Performans Analizi ve Veri Yönetimi	• Performans gelişimi için veriye dayalı antrenman planlaması: ✓ Veri Tabanlı Karar Alma: Performans verilerini antrenman planlamasına uyarlama. ✓ Veri Yorumlama: Performansa ilişkin sayısal değerlerin analizi ve antrenman planlamasına entegrasyonu. ✓ Trend analizi ile uzun süreli performans takibi.	4
Sürat Engelli Sürat Koşularında Özel Antrenman Uygulaması	• Sürat ve Engelli Sürat Koşularında Her Branş için Güncel; ✓ Özel Sürat ve Sürat Devamlılığı Antrenmanları ✓ Özel Kuvvet ve Güç Antrenmanları • Verilen farklı senaryolar üzerinden periyotlama uygulamaları • Vaka Çalışmaları: ✓ Başarılı ve başarısız antrenman senaryolarının analizi. ✓ Çözüm önerileri geliştirme.	6



Orta Uzun Mesafe Koşuları, Engelli Mesafe Koşularında Özel Antrenman Uygulaması	• Her Branş için Güncel; ✓ Aerobik Kapasite [VO2maks ve Metabolik Eşikler: (Anaerobik ve Aerobik Eşikler ve Hızlar)] ve Aerobik Güç Antrenmanları ✓ Özel Kuvvet Antrenmanları • Verilen farklı senaryolar üzerinden periyotlama uygulamaları • Vaka Çalışmaları: ✓ Başarılı ve başarısız antrenman senaryolarının analizi. • Çözüm önerileri geliştirme.	4
Yürüyüş Branşında Özel Antrenman Uygulaması	• Pist ve Yol Yarışmaları için Güncel; ✓ Aerobik Kapasite [VO2maks ve Metabolik Eşikler: (Anaerobik ve Aerobik Eşikler ve Hızlar)] ve Aerobik Güç Antrenmanları ✓ Özel Kuvvet Antrenmanları • Verilen farklı senaryolar üzerinden periyotlama uygulamaları • Vaka Çalışmaları: ✓ Başarılı ve başarısız antrenman senaryolarının analizi. • Çözüm önerileri geliştirme.	4
Atlama Branşlarında Özel Antrenman Uygulaması	• Atlama Branşlarında Her Branş için Güncel: ✓ Özel Sürat ve Yaklaşma Koşusu Antrenmanları ✓ Özel Kuvvet ve Güç Antrenmanları • Verilen farklı senaryolar üzerinden periyotlama uygulamaları • Vaka Çalışmaları: ✓ Başarılı ve başarısız antrenman senaryolarının analizi. • Çözüm önerileri geliştirme.	6
Atma Branşlarında Özel Antrenman Uygulaması	• Atma Branşlarında Her Branş için Güncel: ✓ Özel Sürat, Hız, Çabukluk ve Çeviklik Antrenmanları ✓ Özel Kuvvet ve Güç Antrenmanları • Verilen farklı senaryolar üzerinden periyotlama uygulamaları • Vaka Çalışmaları: ✓ Başarılı ve başarısız antrenman senaryolarının analizi. ✓ Çözüm önerileri geliştirme.	6
Toplam (Saat)		60



PARA ATLETİZM ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI

I. KADEME PARA ATLETİZM YARDIMCI ANTRENÖRLÜK KURSU UYGULAMA EĞİTİMİ

Dersin Adı	İÇERİK	Toplam
Özel Antrenman Bilgisi	• Paralimpik hareketin tarihçesi ve felsefesi • Para atletizme giriş ve Temel Kavramlar • Çocuklarda gelişim evreleri, gelişim farkları ve hassas dönemler • Para atletizmde Uzun Süreli Planlama • Antrenman planlaması (mikro, mezo, makro döngüler) • Kuvvet, dayanıklılık, esneklik, koordinasyon antrenman uygulamaları • Atletizm Sahasında Alan ve Malzeme Yerleşimi (Uygulama) • Antrenörlük becerilerinin geliştirilmesine yönelik branşlara uygun uygulama basamakları	12
Bedensel Engel Türleri ve Sınıflandırmaları	• Bedensel engelli sporcuların sınıflandırılması (sporcu kategorileri ve sınıflandırma sistemleri) • Engel türlerinin spor performansına etkileri • Antrenörlük etiği ve bedensel engelli sporcularla çalışmanın önemi • Amputasyon (kol ve bacak amputasyonları) • Serebral palsi (CP) ve spastisite • Spinal kord yaralanmaları (parapleji, tetrapleji) • Spina bifida ve kas distrofisi	4
Para Atletizm yarışma branşları öğretim yöntemleri	• Tekerlekli sandalye yarışları (pist, yol) • Koşu • Bayrak yarışları • Atlamalar • Ayakta Atmalar • Oturarak Atmalar • Branş öğretim (koşu, atlama, atmalar) basamakları temel uygulamaları	8



Teknik ve Taktik Eğitimi	• Koşu teknikleri (kısa mesafe, orta mesafe, uzun mesafe) • Tekerlekli sandalye ile yarışma teknikleri • Atma teknikleri (gülle atma, cirit atma, disk atma) • Atlama teknikleri (uzun atlama, yüksek atlama) • Bayrak yarışları • Protez kullanımı ve teknik adaptasyonlar	4
Engelli Sporcularda Yaralanmalar ve Önlemler	• İlk yardım temel bilgileri • Sporcu takibi ve sağlık kontrolleri • Bedensel engelli sporcular için beslenme önerileri • Yara bakımı • Sakatlık önleme ve rehabilitasyon	4
Vaka Çalışmaları	• Bedensel engelli sporcularla uygulamalı antrenman örnekleri • Farklı engel türlerine yönelik antrenman uygulamaları • Bedensel engelli sporcularla etkili iletişim kurma • Motivasyon teknikleri ve özgüven geliştirme • Sporcu- antrenör ilişkisi	8
Sporda Çocuk Koruma	• İstismar türleri • Çocuk Hakları Bildirgeleri • Diğer Ülkelerden Örnekler • Türkiye’de durum	4
Toplam Saat		44



II. KADEME PARA ATLETİZM TEMEL ANTRENÖRLÜK KURSU UYGULAMA EĞİTİMİ

Dersin Adı	İçerik	Toplam
Spor Dalı Yarışma Kuralları	• Branşlara Özel Yarışma Kuralları • Uluslararası yarışma kuralları ve standartları • TIC (Teknik Bilgi Odası) İşleyişi • Call-Room (Çağrı Odası) Uygulamaları • İtirazlar ve Protestolar • Paralimpik Oyunları'na hazırlık süreçleri • Dünya çapında başarılı paralimpik atletizm programları	4
Özel Antrenman Bilgisi	• Gelişim evrelerinin belirlenmesi ve hassas dönemler • Performans analizi ve değerlendirme yöntemleri • Bedensel engelli sporcular için özel antrenman modelleri • Yüksek şiddetli antrenman programları ve periodizasyon • Antrenman yükü yönetimi ve taşıma (overtraining) önleme • Branş gruplarına özel antrenman planı hazırlama prensipleri • Amputasyonlu sporcular için antrenman adaptasyonları • Tekerekli sandalye ile yarışan sporcular için antrenman teknikleri • Serebral palsili sporcular için spastisite yönetimi ve antrenman stratejileri, • Spinal kord yaralanmalı sporcular için özel antrenman programları • Motivasyon teknikleri, hedef belirleme ve performans kaygısı yönetimi (uygulama) • Sporcu-aile-antrenör iş birliğinin sağlanması	8
Engelli Sporcu Performans Değerlendirilmesi	• Engelli sporcularda yetenek seçimi ve yönlendirme • Sporcu performansını değerlendirme yöntemleri uygulamaları • Farklı engel gruplarına göre yetenek taraması uygulamaları • Genç engelli sporcuların keşfi ve geliştirilmesinde kullanılan uygulamalar • Uzun vadeli sporcu gelişim modelleri	8

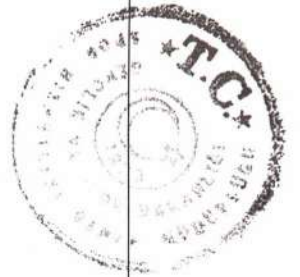


Bedensel Engel Sınıflandırmaları ve Teknik Taktik	• Atma Branşlarında Performans Bileşenleri • Oturarak ve ayakta atma teknikleri öğretimi • Atma Branşlarında Performans Bileşenlerini Geliştirici Çalışmalar • Atma Branşlarında Test Seçimi, Uygulaması ve Değerlendirmesi • F11-13 /F35-38 /F40-41 ve F42-44 engel sınıflamalarındaki sporculara ayakta atma tekniği öğretimi • F45-46 (Üst uzuv noksanlığı, kas gücü veya eklem hareket açıklığının bozulmuş olması)F31-34 Koordinasyon bozuklukları ((hipertoni, ataksia ve atetoz) olan bireylerde atma teknikleri öğretimi • F51-57 (Uzuv noksanlığı, bacak uzunluklarında farklılık, kas gücünün veya eklem hareket açıklığının bozulması olan sporcularda atma teknikleri • Tekerlekli sandalye türleri ve kullanım teknikleri öğretimi • Bayrak yarışları • Teknik-taktik • Malzeme bakımı	12
Engelli Sporculara Özel Biyomekanik Analizler	• Engelli sporcularda kas-iskelet sistemi, kardiyovasküler ve solunum sistemine özel yaklaşımlar. • Video analiz uygulamaları • Protez, tekerlekli sandalye gibi adaptif ekipmanların antrenmana etkisi.	8
Engelli Sporcularda Yaralanmalar ve Önlemler	• Omuz yaralanmaları (tekerlekli sandalye kullanıcıları), protez kaynaklı cilt sorunları. • Termoregülasyon ve hidrasyon yönetimi. • İlk Yardım ve Acil Müdahale Protokolleri • Engelli sporculara özel ilk yardım teknikleri.	4
Sporda Çocuk Koruma	• İstismar türleri • Çocuk Hakları Bildirgeleri • Türkiye ve Diğer Ülkelerden Örnekler	4
Toplam Saat		16

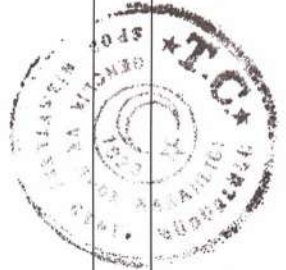


III. KADEME PARA ATLETİZM KIDEMLİ ANTRENÖRLÜK KURSU UYGULAMA EĞİTİMİ

DERSİN ADI	İÇERİK	Toplam
Spor Dalı Yarışma Kuralları	• Uluslararası federasyonların yarışma katılım standartları ve organizasyon işleyişi (Team Manuel) • World Ranking (Dünya Sıralama) sistemi • Wild Card uygulamaları • Doping Testleri Numune alım süreçlerinde antrenör sorumlulukları • Değişen Güncel Yarışma Kuralları	4
Teknoloji Kullanımı ve Biyomekanik Uygulamalar	• Spor bilimlerinde bilgisayar uygulamaları • Bilgisayar uygulamalarında kullanılan yöntemler ve araçlar • Branş gruplarına göre giyilebilir teknoloji • Branş gruplarına göre ölçüm aletlerinden veri toplama, istatistiksel analiz, değerlendirme ve raporlamaya giriş • Koşularda, atlamalar ve Atma branşlarında performansı etkileyen mekanikler kavramlar • Biyomekanik Analizler (Protez, Tekerlekli Sandalye Optimizasyonu) • GPS, IMU Sensörleri ve Video Analiz Yazılımlar	8
Özel Antrenman Bilgisi	• Paralimpik Atletlerde Fizyolojik Adaptasyonlar • Antrenman alanlarında Branş gruplarına özgü antrenmanlar • Branş gruplarına özgü Makrosiklus (yıllık), Mezosiklus (aylık) ve Mikrosiklus (haftalık) yapıları • Branş gruplarına özgü Birim antrenman (günlük) yapıları • Engelli Sporculara Özel Antrenman Metodolojileri • Güç ve Kondisyon Antrenmanları (Adapte Edilmiş Egzersizler) • Ampute Sporcular için Denge ve Propriozeptiyon • Tekerlekli Sandalye Kullanıcıları için Üst Vücut Gelişimi • Branşa Özel Teknik Çalışmalar (uygulama)	8



Motivasyon Teknikleri	• Travma Sonrası Stres Yönetimi • Hedef Belirleme ve Konsantrasyon Stratejileri • Uygulamalı nefes teknikleri • Engelli sporcu psikolojisi ve rahatlama teknikleri	8
Teknik ve Taktik Eğitimi	• Tekirleli Sandalye Sprint ve Maraton Teknikleri • Teknik hatalar ve düzeltici çalışmalar • Atlamalar ve atmalar teknik ve düzeltici çalışmalar	8
Ekipman Bakımı ve Güvenlik Standartları	• Para atletizm Spor Ekipmanları ve Adaptasyonları • Protez, Tekirleli Sandalye ve Diğer Yardımcı Cihazlar • Malzeme Bilimi ve Aerodinamik Optimizasyon • Ekipman Bakımı ve Güvenlik Standartları (uygulama) • Protez Kaynaklı Cilt Problemleri • Bası yaraları bakımı • Tekrarlayan Zorlanma Yaralanmaları	4
Çocuk Koruma	• Antrenör-Sporcu İlişkisinde Etik İlkeler • Para atletizm Sporunda İnsan Hakları ve Kapsayıcılık • Fair Play Politikaları • İstismar türleri • Çocuk Hakları Bildirgeleri • Türkiye ve Diğer Ülkelerden Örnekler	4
Toplam Saat		44

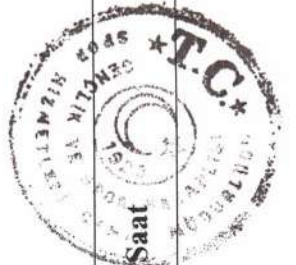


IV. KADEME PARA ATLETİZM BAŞANTRENÖR KURSU UYGULAMA EĞİTİMİ

Dersin Adı	İçerik	Toplam
Spor Dalı Yarışma Kuralları	• Uluslararası federasyonların yarışma katılım standartları ve organizasyon işleyişi (Team Manuel) • Doping Testleri Numune alım süreçlerinde antrenör sorumlulukları • Değişen Güncel Yarışma Kuralları • Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC) sınıflandırma kuralları • Sınıflandırma sisteminin antrenman ve yarışma stratejilerine etkisi	4
Teknoloji Kullanımı ve Biyomekanik Uygulamalar	• Bilgisayar uygulamalarında kullanılan yöntemler ve araçlar • Branş gruplarına göre ölçüm aletlerinden veri toplama, istatistiksel analiz, değerlendirme ve raporlamaya giriş • Performans testleri ve değerlendirme yöntemleri • Biyomekanik analizler ve teknolojik araçların kullanımı (uygulama) • Video Analizi: Teknik hataları tespit etmek ve düzeltmek için video kaydı ve analizi. • Bireysel Geri Bildirim: Sporcuların gelişimine yönelik kişisel geri bildirimler ve hedef belirleme.	8
Vaka Çalışmaları	• Üst düzey antrenman uygulamaları • Sporcularla bireysel ve grup çalışmaları (teknik uygulamaları) • Performans analizi ve antrenman programı hazırlama projeleri	

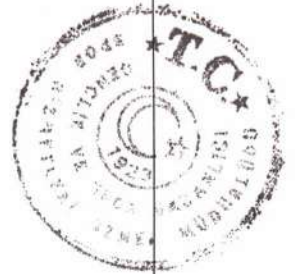


Özel antrenman Bilgisi	• Biyomekanik analizler ve performans optimizasyonu • Yüksek performans antrenmanlarının fizyolojik etkileri • Engelli Sporcu sağlığı ve yara bakım teknikleri • Performans artırıcı beslenme stratejileri ve ergojenik destekler • Sporcuların fizyolojik ve psikolojik kapasitelerinin maksimum düzeye çıkarılması • Serebral palsili sporcular için spastisite yönetimi ve hareket verimliliği • Spinal kord yaralanmalı sporcular için özel antrenman stratejileri • Farklı mesafeler ve branşlar için yarış stratejilerinin öğretilmesi • Amputasyonlu sporcular için protez optimizasyonu ve teknik adaptasyonlar • Tekerlekli sandalye ile yarışan sporcular için aerodinamik ve mekanik verimlilik	12
Teknik ve Taktik Eğitimi	• Zihinsel Dayanıklılık: Yarışma öncesi ve sırasında odaklanma, stres yönetimi ve motivasyon teknikleri • Uluslararası yarışmalara hazırlık süreçleri • Rakip analizi ve taktiksel planlama • Adaptif Ekipman Kullanımı • Tekerlekli Sandalye Ayarları: Yarışma tekerlekli sandalyesinin doğru şekilde ayarlanması ve kullanımı. • Protez Kullanımı: Protez kullanan sporcular için uygun tekniklerin öğretilmesi. • Diğer Ekipmanlar: atma veya atlama branşlarında kullanılan özel ekipmanların kullanımı • Branşa Özel Teknik Çalışmalar (uygulama) • Koşu Teknikleri: Tekerlekli sandalye ile sprint veya uzun mesafe koşuları için doğru teknik ve taktik çalışmaları. • Atma Teknikleri: Gülle atma, cirit atma veya disk atma gibi branşlara yönelik teknik ve taktik çalışmaları. • Atlamalar: Uzun atlama veya yüksek atlama gibi branşlar için uygun tekniklerin öğretilmesi.	12
Toplam Saat		44



V. KADEME PARA ATLETİZM TEKNİK DİREKTÖR KURSU UYGULAMA EĞİTİMİ

Dersin Adı	İçerik	Toplam
Spor Dalı Yarışma Kuralları	• Uluslararası federasyonların yarışma katılım standartları ve organizasyon işleyişi (Team Manuel) • Doping Testleri Numune alım süreçlerinde antrenör sorumlulukları • Değişen Güncel Yarışma Kuralları • Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC) sınıflandırma kuralları	4
Performans Analizi ve Veri Kullanımı	• Sporcu performansının bilimsel analizi (biyomekanik, fizyolojik ve psikolojik) • Performans testleri ve ölçüm yöntemleri (hız, kuvvet, dayanıklılık, esneklik) • Veri toplama ve analiz araçlarının kullanımı • Performans gelişimi için veriye dayalı antrenman planlaması	8
Teknik ve Taktik Eğitimi	• Koşu tekniklerinde detaylar ve hata analizi (sprint, orta ve uzun mesafe) • Sporcu performansının bilimsel analizi (biyomekanik, fizyolojik ve psikolojik) • Performans testleri ve ölçüm yöntemleri (hız, kuvvet, dayanıklılık, esneklik) • Veri toplama ve analiz araçlarının kullanımı • Video analiz yazılımları, giyilebilir teknoloji • Performans analizi ve teknoloji (Protezli sporcular için performans analizi) • Tekerlekli sandalye ile yarışmada ileri teknikler (hızlanma, dönüş, frenleme) • Atma branşlarında ileri teknikler (gülle, cirit, disk) • Atlama branşlarında performans artırıcı stratejiler (uzun atlama, yüksek atlama) • Protez kullanımı ve teknik optimizasyon	12



Özel Antrenman Bilgisi	• Performans gelişimi için veriye dayalı antrenman planlaması • Branşa Özel Teknik Çalışmalar (uygulama) • Engel türüne göre kuvvet, dayanıklılık, esneklik ve koordinasyon antrenmanları. • Tekerlekli Sandalye Sprint ve Maraton Teknikleri • Teknik hatalar ve düzeltici çalışmalar • Atlamalar ve atmalar teknik ve düzeltici çalışmalar • Bayrak yarışmaları • Müsabaka öncesi hazırlık • Seyahat, iklim ve ekipman lojistiği • Sporunun beslenme ve hidrasyon planlaması	12
Engellilerde İletişim	• Sporunun mental dayanıklılığını artırma teknikleri • Engelli sporcularda iletişimde empati ve psiko-sosyal yaklaşımlar • Yarışma stresi yönetimi ve sporcu psikolojisi	4
Para atletizmde fair-play ve Etik	• Antrenörlük etiği ve profesyonel sorumluluklar • Sporcu hakları • Fair Play • Takım yönetimi ve işbirliği • Engelli sporcuların hakları ve yasal düzenlemeler • Spor organizasyonlarının yönetimi	4
Toplam Saat		44

