



European Athletics MESAFE KOŞULARI ANTRENÖR GELİŞİM PROJESİ

(DISTANCE RUNNING COACH DEVELOPMENT PROJECT) Drc Project

**PROJENİN AMACI**

Mesafe Koşularında Milli takımlarda sporcusu bulunan antrenörlerin bilimsel destek farkındalığını arttırmak ve kişisel gelişimlerine fayda sağlamak

PROJENİN KAPSAMI

Mesafe Koşularında Milli takımlarda sporcusu bulunan antrenörlerden seçim kriterleri doğrultusunda belirlenen 7 Kadın – 7 Erkek asil, 1 Kadın – 1 Erkek antrenör yedek olarak projeye dahil edileceklerdir.

PROJENİN SÜRESİ: 9 AY - Program iki bölümden oluşacaktır. Yabancı dil eğitimi ve akademik eğitim programı.

PROJE EKİBİ

Koordinatör : Ertay Seyrek
Test, Analiz ve Araştırma Ekibi : Ertay Seyrek
: Seyed Houtan Shahidi
: Görkem Aybars Balcı

Drc PROJECT



T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI



ANTRENÖR SEÇİM KRİTERLERİ

Projede dahil edilecek antrenörlerde aranacak olan şartlar aşağıdaki gibidir;

- Öncelikli Kriter : 2024-2025 yıllarında 800m, 1500m, 2000m Engel, 3000m, 3000m Engel, 5000m,10.000m, 10 Km, Kros, Yarı Maraton, Maraton branşlarında milli takımlara sporcu yetiştirmiş olmak;
- **SPORTİF BAŞARI:** Çalıştırdığı Her sporcu için; A Milli Takımda milli olan sporcusu için «60», 23 Yaş Altı kategorisinde milli olan sporcusu için «55», U20 kategorisinde milli olan sporcusu için «55», U18 kategorisinde milli olan sporcusu için «50» puan
- Sportif başarıda bir den fazla milli sporcuya sahip olan antrenör her bir sporcusu için 5 ekstra puan alır.
- **ANTRENÖRLÜK KADEMESİ:** 5. Kademe antrenör «15» Puan, 4. Kademe antrenör «12» Puan, 3. Kademe antrenör «10» Puan, 2. Kademe antrenör «8» Puan
- **EĞİTİM DURUMU:**
- Antrenörlük Eğitimi Bölümü Mezunu « 25 » Puan, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Mezunu « 15 » Puan
- Spor Yöneticiliği Bölümü Mezunu « 10 » Puan, Rekreasyon Bölümü Mezunu « 10 » Puan
- Başvuru esnasında beyan edilen bilgilerde doğru olmayan bildirim yapılması durumunda başvuru geçersiz sayılacaktır.

Sıralamayı belirlerken puanlamada eşitlik olması durumunda sportif puanlamada en yüksek puanı alan kişiye bakılır, eşitliğin devam etmesi durumunda antrenörlük kademesi yüksek olana bakılır, eşitlik devam ederse mezuniyet puanı yüksek olan sıralamada önde yer alır. Kadın antrenör kontenjanı dolmaması durumunda erkek antrenör kotasından tamamlanacaktır.

DRC PROJECT




PROJE UYGULAMA TAKVİMİ

<ul style="list-style-type: none"> • TAF web sayfası aracılığı ile çağrıya çıkılması • İsimlerin belirlenmesi ve yabancı dil eğitimi başlangıcı • 1.Program: Antrenörlerin Performans Bilgi Desteği (Uygulamalı Testler ve Analizler) • Yabancı eğitimlerinde olduğu aylık online teorik konular, antrenman planları ve birim antrenman yazılımları (9 ay sürecek ayda 1 kere) • 2.Program: Antrenörlerin Performans Bilgi Desteği (Uygulamalı Testler ve Analizler) • 9 ay süren yabancı dil eğitimi sertifika programı töreni 	<p>4-12 Şubat 2026 17:00</p> <p>15 Şubat 2026</p> <p>Mart – Nisan 2026</p> <p>20 Şubat – 20 Kasım 2026</p> <p>20 Ekim 2026</p> <p>25 Kasım 2026</p>
---	---

Başvuru tarihi : 4 Şubat 2026 / 12 Şubat 2026 17:00

Başvuru: <https://basvuru.taf.org.tr/sportif-degerlendirme/>

Drc project

SPOR TOTO



EĞİTİM PROGRAMI 1'inci AŞAMA

Akademik Gelişim : Antrenörlerin Performans Bilgilerine Destek:

Eğitim Programı 1 : Bilimsel destek programı 2 günden oluşan bir programda teorik ve uygulamalı olarak Laktat Testi, VO2 Maks Testi, Koşu Ekonomisi ve Yarışma Analizi konularında eğitim verilecektir. 1 aylık hazırlık dönemi 1 aylık yarışma dönemi antrenman dizaynı yapılacaktır. **Sporcu üzerinde uygulanan testlerde katılımcılar uygulamalı olarak eğitim alacaklardır.**

Eğitim Programı 2 : Program boyunca ayda bir gün 3 saat süren yabancı eğitimlerinde olduğu online dersler verilecektir.

Eğitim Programı 3 : Bilimsel destek programı 2 günden oluşan bir programda teorik ve uygulamalı olarak, Laktat Testi, VO2 Maks Testi, Koşu Ekonomisi ve Yarışma Analizi konularında eğitim verilecek ve 1 aylık hazırlık dönemi 1 aylık yarışma dönemi antrenman dizaynı yapılacaktır. **Sporcu üzerinde uygulanan testlerde katılımcılar uygulamalı olarak eğitim alacaklardır.**

Yer : Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Tarihler: Eğitim 1 - Mart 2026, Eğitim 2 - Ekim 2026

Drc project



EĞİTİM PROGRAMI 2'nci AŞAMA

İngilizce Eğitimi : Bu aşamada antrenörlerin uluslararası yarışmalarda ve kamplarda yabancı sporcu ve antrenörlerle iletişimlerini güçlü hale getirmek ve literatür araştırmalarında kolaylık sağlamak için yabancı dil eğitimi projesi sunulmuştur. Online veya yüz yüze olarak yapılacak İngilizce eğitiminde antrenörlerin İngilizce seviye tespitleri yapılarak, bireysel veya gruplar halinde 9 aylık periyotta İngilizce seviyelerinin gelişiminin sağlanması amaçlanmaktadır. Program sonunda antrenörlerin yeniden sınava girmeleri istenecek ve programa dahil olmadan önceki puanları ile program sonrasındaki puanları Avrupa Atletizm Birliği ile paylaşılacaktır.

Proje Dil Sponsoru: American Life Dil Kursları

Drc project



SPORTOTO



1. Eğitim Program İçeriği

	Saat Aralığı	Konu Başlığı	Görevli Eğitimci
Birinci Gün	10:00-12:00	Maks VO ₂ Test Uygulaması	
	13.30-15:00	Laktat Testi Uygulaması	
İkinci Gün	15:15-16:00	Koşu Ekonomisi- Koşu Şiddeti ve Kapsam	
	16:15-17:15	Mesafe Koşularında Başarılı Ülke Örnekleri	
	09:30-10:30	Spor Eczacılığı	
	10:45-12:00	Yarışma Analizi	
	13:30-14:30	Yükselti Fizyolojisi	
	14:45-16:00	LA ve Maks VO ₂ Testleri Analiz ve Değerlendirmeleri	

2. Eğitim Program İçeriği

	Saat Aralığı	Konu Başlığı	Görevli Eğitimci
Birinci Gün	10:00-12:00	VO ₂ Maks Test Uygulaması ve Analizi	
	13.30-15:00	Elit Atlet LT 1 LT 2 Tespiti Uygulama ve Analizi	
İkinci Gün	15:30-17:00	Koşu Ekonomisi	
	09:30-11:00	Yükselti Antrenmanı	
	11:15-12:30	Spor Psikolojisi	
	13:30-14:30	Sıcak Ortamda Antrenman Adaptasyonu	
	14:30-15:30	LA ve Maks VO ₂ Test sonuçlarına göre Antrenman programı dizaynı	

Programın sonunda TAF ve EA onaylı **MESAFE KOŞULARI ANTRENÖR GELİŞİM SERTİFİKASI** verilecektir.

Drc project