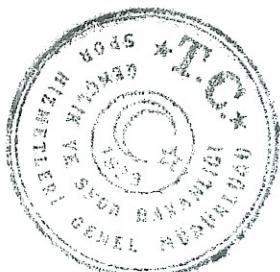


TÜRKİYE ATLETİZM FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATINDA DEĞİŞİKLİK YAPILMASINA DAİR
TALİMAT

MADDE 1 – (1) 06/10/2020 onay tarihli ve Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü internet sitesinde yayımlanan Antrenör Eğitim Talimatının eki ekteki şekilde değiştirilmiştir.

MADDE 2 – (1) Bu Talimat, Bakanlığın internet sitesinde yayımlandığı tarihte yürürlüğe girer.

MADDE 3 – (1) Bu Talimat hükümlerini Türkiye Atletizm Federasyonu Başkanı yürütür.



g a

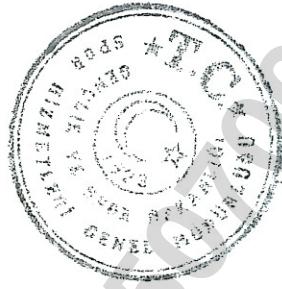
TÜRKİYE ATLETİZM FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI UYGULAMA PROGRAMI

I. KADEME

ATLETİZM SPOR DALI ANTRENÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Saati
Özel Antrenman Bilgisi	<ul style="list-style-type: none"> Antrenman prensipleri Cocuklarda gelişim evreleri Gelişim evrelerine göre kondisyonel ve koordinatif yeteneklerin gelişirilmesi ilkeleri 	10
Spor Dali Oyun Kuralları	<ul style="list-style-type: none"> Atletizm Genel Yarışma Kuralları (Koşular – Atma – Atlama – Yürüyüş – Çocuk Branşları yarışma kuralları hakkında bilgi verilmesi), Çağrı Odası uygulamaları, Start ve hatalı çıkış uygulamaları, Protesto ve itiraz usulleri, Sporcuya yardım olarak değerlendirilen konular. 	2
	<p>1-Cocukların Korunması:</p> <ul style="list-style-type: none"> Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Sözleşmesi Avrupa Çocuk Hakları Sözleşmesi İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi Uluslararası Af Örgütü BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) 	8
	<p>2- BM Çocuk Hakları Bildirgesi, Çocuk Haklarına İlişkin Temel İlkeleri</p> <p>3- Dünya Sağlık Örgütü Kötü Muamele Tanımlamaları, İstismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ifmal)</p> <p>4- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması; (sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin göz ardı edilmesi, psikolojik sağlama, aşırı baskı, cinsel, cinsel aşagılık, fiziksel sakatlık, beslenme rejimi, fiziksel cezalandırma, riskli aşırı yüklenmeler, doping ve benzeri toparlanmanın göz ardı edilmesi, hazır olmama ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel egzersizce cezalandırmak, yeterli dinlenme ve toparlanmanın göz ardı edilmesi, duygusal çöküntü).</p> <p>5-Birleşmiş milletler çocukların sözleşmesinin 31. Maddesi</p> <p>6-Unesco'nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası Şartı ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri</p> <p>7- Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik korunması</p> <p>8- Çocukların mutluluk ve refahının önemi ve önceliği</p> <p>9- İngiltere'de çocukların koruma politika ve yönetmeliğinde çocuk koruma boyutu</p> <p>10-İngiltere Voleybol Federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlendiği sorumluluklar (örneği)</p> <p>11- Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> Sporcu, Antrenör, Antrenörlük Mesleği, Kültüp ve federasyonlara ilişkin Kavramsal Açıklamalar Sporcu açısından sportif yetenilik, hedefler, eğitim ve çalışma hayatı, kulüp ve antrenör tercihi, süreç ve çalışma programı Antrenör (kimdir, tipleri, kişilik özellikleri, davranışsuzlukları, antrenörde bulunması gereken diğer özellikler) Antrenörün Destek Bilimler Bilgisini (antrenman bilimi, biyomekanik, beslenme, psikoloji vs.), Tesis ve Malzeme, Bilgisi, Yöneticiliği Seçimi, Çevresel Faktörler Antrenörlük mesleği ve gerekleri Sporcu ve antrenörün başarı yolu 	8

Temel Sürat ve Engelli Koşuları ve Oyunları	<ul style="list-style-type: none"> Süratin bölgüleri sırasıyla reaksiyon ve ivmeleme geliştirici oyunlar. Engel ritim alıştırmaları ve temel engel teknigi geliştirici oyunlar 	4
Temel Atlama Bransları ve Oyunları	<p>Yatay ve dikey atlama gruplarına göre atlama branşlarının tanıtımı ve amaçları</p> <p>Atlama branşlarında teknik yaklaşım ve branşlara göre teknik evreler</p> <p>Yas gruplarına uygun atlama oyunlarının tanıtımı ve uygulaması</p>	4
Temel Atma Bransları ve Oyunları	<p>Atma malzemelerinin tanıtımı,</p> <p>Atış esnasında güvenlik önlemleri,</p> <p>Atış öncesi egzersizler anlatımı ve uygulanması</p>	4
Temel Mesafe ve Yürüyüş Oyunları	<p>Temel mesafe ve Yürüyüş Oyunlarının tanımı.</p> <p>Temel mesafe koşuları ve Yürüyüş teknigi geliştirici oyun uygulamaları.</p>	3
8-12 Yaş Çocuk Oyun Organizasyonları	IAAF çocuk atletizmi oyunları organizasyon şeması ve uygulama kuralları Puanlama Tabloları	3
13-15 Yaş Takım Yarışmaları	IAAF 13-15 yaş takım yarışmaları felsefesi uygulama şekli organizasyon ve puanlama	4
Toplam Ders Saati	50	

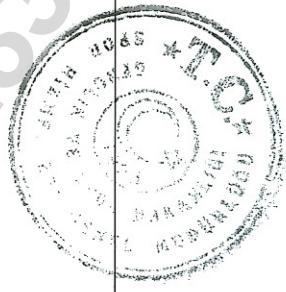


g
Q

II. KADEME

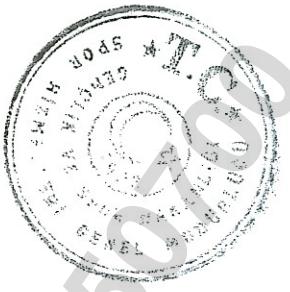
ATLETİZM SPOR DALI ANTRENÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Dersin Saati
Özel Antrenman Bilgisi	<ul style="list-style-type: none"> Antrenman ilkeleri, Prensipleri çocukların gelişim evrelerinden erinlik ve ergenlik döneminde kondisyonel ve koordinatif yetilerin geliştirilmesi ilkeleri <p>1-Çocukların Korunması:</p> <ul style="list-style-type: none"> Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Sözleşmesi Avrupa Çocuk Hakları Sözleşmesi İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi Uluslararası Af Örgütü BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Birleşmiş Milletler Çocuktara Yardım Fonu (UNICEF) <p>2- BM Çocuk Hakları Bildirgesi, Çocuk Haklarına İlişkin Temel İlkeleri</p> <p>3- Dünya Sağlık Örgütü Kötü Muamele Tanımlanaları; İstismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal)</p> <p>4- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması; (sosyal, zihinsel, fizikal gelişimlerin göz ardı edilmesi, psikolojik aşağılanma, aşırı baskı, cinsellik, cinsel eşitlik, fiziksel sakatlık, beslenme rejimleri, fiziksel cezalandırma, riskli aşırı yüklenmeler, doping ve benzteri bağımlılık yapan madde kullanımları, hazır olmana ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel egzersizle cezalandırılmak, yeterli dinlenme ve toparlanmanın göz ardı edilmesi, duygusal çöküntü).</p> <p>5- Birleşmiş milletler çocukların sözleşmesinin 31. Maddesi</p> <p>6- Unesco'nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası Şartı ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri</p> <p>7- Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik koruması</p> <p>8- Çocukların mutluluk ve refahının önemi ve önceliğidir</p> <p>9- İngiltere de çocuk koruma politika ve yönetimlerinde çocuk koruma boyutu</p> <p>10-İngiltere Voleybol Federasyonun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlediği sorumluluklar (örneğin)</p> <p>11- Antrenör, yönetici ve ailelerin önerileri</p>	10
Atletizm Çocuk Koruma Programı II	<ul style="list-style-type: none"> Atletizm Federasyonu Kurulları ve yapısı, Atletizm branşlarının tanıtılması, Olimpik ve Olimpik Olmayan branşlar hakkında bilgi verilmesi. 	4
Atletizmde Sporcu ve Antrenörün Başarı Yolu	<ul style="list-style-type: none"> Kavramsal Açıklamalar Sporcu açısından süreç ve çalışma programı Antrenör (kİŞİLİK özellİKLeri, davranış özellİKLeri) Antrenörlük mesleği ve geleceği Antrenörün yeterliliği Antrenör, sporcu, kultip ve federasyon ilişkisi Antrenör başarısındaki çeşitli faktörler Sporcu ve antrenörün başarı yolu 	7
Sürat Koşuları Öğretimi	<ul style="list-style-type: none"> Süratın bölgümleri Reaksiyon ivmelemme Max.sırat ve stırat devamlılığı bölmelerinin öğretimi Yaş gruplarına uygun antrenman yöntemleri ile geliştirilmesi 	3



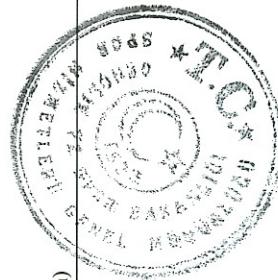
g-a

Engelli Sürat Koşuları Öğretimi	<ul style="list-style-type: none"> • Engelli koşuların bireylerini • Yaş gruplarına uygun temel ve teknik eğitim antrenman yöntemleri ile geliştirmesi • Yatay ve dikey atlama gruplarına göre atlama branşlarının tanıtımı ve amaçları • Atlama branşlarında teknik yaklaşım ve branşlara göre teknik evreler • Yaş gruplarına uygun atlama oyunlarının tanıtımı ve uygulaması 	3
Atlamalarını Öğretimi	<ul style="list-style-type: none"> • Uzun atlama performans bilgileri • Yaka/şarta koşusunun özellikleri ve uygulanaları • Sığırında doğru vucut pozisyonu ve uygulamaları • Farklı uzun atlama teknikleri ve uygulamaları • Konuş teknikleri ve uygulamaları • Teknik hataların tespiti ve çözümleri 	3
Atmaların Öğretimi	<ul style="list-style-type: none"> • Atma branşının Temel tekniklerinin anlatımı ve uygulanması 	3
Mesafe Koşuları Öğretimi	<ul style="list-style-type: none"> • Dayanıklılık etkileyen faktörler ve antrenman yöntemleri • Orta Mesafe koşu teknigi öğretimi. • Uzun Mesafe koşu teknigi öğretimi. • Max. VO2 koşu antrenman uygulamaları. 	3
Yürüyüşün Öğretimi	<ul style="list-style-type: none"> • Yürüyüş tanımı, • Yürüyüş kuralları, • Yürüyüş başlangıç eğitimi ve temel teknik öğretim uygulamaları. 	3
Çocuklu Yarışma Öğretimi	<ul style="list-style-type: none"> • Çok yönlü gelişime önem vererek Koşular , Atlamlar, Atlamlar ile ilgili çoklu branşların antrenman yöntemleri ile geliştirilmesi ve bu yarışmaların kural bilgisi 	4
Toplam Ders Saati	50	



[Handwritten signature]

III. KADEME
KOŞULAR ANTRENÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Saati
1-Cocukların Korunması:	<ul style="list-style-type: none"> Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Sözleşmesi Avrupa Çocuk Hakları Sözleşmesi İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi Uluslararası Af Örgütü BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) 2- BM Çocuk Hakları Bildirgesi, Çocuklara İlişkin Temel İlkeler 3- Dünya Sağlık Örgütü Kotu Muamele Tanımlamaları; İstismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal) 4- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması; (sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin göz ardı edilmesi, psikolojik aşağılama, aşırı baskıcı, cinsel, cinsel olarak, fiziksel sakatlık, beslenme rejimleri, fiziksel cezalandırma, riskli asırı yüklemeler, doping ve benzeri bağımlılık yapan madde kullanımları, hazır olmama ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel egzersizle cezalandırmak, yeterli dinlenme ve toparlanmanın göz ardı edilmesi, duygusal çöküntü). 5- Birleşmiş milletler çocuk hakları sözleşmesinin 31. Maddesi 6- Unesco nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası şartı ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri 7- Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik konumları 8- Çocukların mutluluğu ve refahının önemini ve önceliğini 9- Ingiltere'de çocuk koruma politika ve yönetimlerinde çocuk koruma boyutu 10-İngiltere Voleybol Federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlediği sorumluluklar (örneğin) 11- Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler 	5
Teknoloji Kullanımı I	<ul style="list-style-type: none"> Spor bilimlerinde bilgisayar uygulamaları tarihi Bilgisayar uygulamalarında kullanılan yöntemler ve araçlar Sürat koşularında gıyilebilir teknolojiyi bir büküş Sürat koşu branşlarında ölçücüm aletlerinden veri toplama, analiz, değerlendirme ve raporlamaya giriş 	4
Özel Antrenman Bilgisi	<ul style="list-style-type: none"> Sürat bölümlerininince formular Sürat koşularında verimi etkileyen faktörler, Reaksiyon zamanı ,MAX hız ulaşma ve Süratın devamlılığının Kondisyonel ve koordinatif Antrenman yöntemleri ile geliştirilmesi 	9
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	<ul style="list-style-type: none"> Sürat Antrenmanı ve Metodik ilkeleri Sürat Antrenman Peryodizasyonu Start reaksiyon teknik uygulaması İvmelenme ve max hız teknik uygulaması Sürat ve kuvvet dayanıklılığ teknik ve taktik uygulaması Bayrak koşuları teknik Taktik uygulaması Start ve ilk engel teknik uygulaması Engel üzeri üçüncü bölüm tekniği Engeller Arası ritim tekniği ve alıştırmaları Son engel varış bölümü uygulaması (100m-110m-400mEngel için) 	4
Sürat, Bayrak ve Engelli Sürat Koşuları, Teknik - Taktik ve Antrenörlük Uygulaması		12



Ş

	<ul style="list-style-type: none"> Orta ve uzun mesafe koşularında enerji kaynakları ve kullanım yöntemleri. Psikolojik hazırlık yöntemleri. Yıllık plan hazırlık taslağı hazırlama yöntemleri. Max. VO₂ ve Anaerobik Eşik Koşu antrenman uygulamaları. Kuvvetle devamlılık geliştirici antrenman uygulamaları. Kırk koşuları ve dağ koşularının fizyolojik özellikleri. Kırk koşulan ve dağ koşularında yıllık plan hazırlama yöntemleri. Kırk koşulan ve dağ koşularında koşu teknigi öğretimi. Kırk koşulan ve dağ koşularında özel kuvvet uygulamaları. <p>Anrenmanda elde edilen verilerin müsabaka sonuçlarına aktarılması aritmetik ortalamaya, Medyan, Korelasyon ve olasılık katsayısı yöntemleri ile analiz etme ve bir değer yargısına varma</p>	12
Müsabaka Analizleri ve İstatistik	Toplam Ders Saati	50



J G

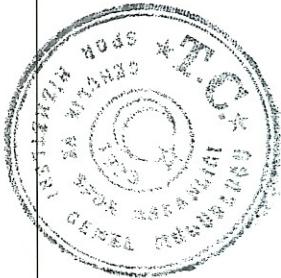
III. KADEME

ATLAMALAR ANTRENÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Sati
Çocuk Koruma Programı III	<p>1-Cocukların Korunması:</p> <ul style="list-style-type: none"> Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Sözleşmesi Avrupa Çocuk Hakları Sözleşmesi İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi Uluslararası Af Örgütü BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) <p>2- BM Çocuk Hakları Bildirgesi, Çocuk Haklarına İlişkin Temel İlkeler</p> <p>3- Dünya Sağlık Örgütü Külli Muamele Tanımlamaları; istismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal)</p> <p>4- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstisnalar Tanımlaması; (sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin göz ardı edilmesi, psikolojik aşağlama, aşırı baskıcı, cinsellik, cinsel aşağılama, fiziksel sakatlık, beslenme rejimleri, fiziksel cezalandırma, riskli aşırı yüklenmeler, doping ve benzene bağımlılık yapan madde kullanımları, hazır olmama ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel egzersizle cezalandırma, yeterli dinlenme ve toparlanmanın göz ardı edilmesi, duygusal çöküntü).</p> <p>5- Birleşmiş milletler çocukların hakları sözleşmesinin 31. Maddesi</p> <p>6- Unesco'nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası Komitesinin temel prensipleri</p> <p>7- Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik korunması</p> <p>8- Çocukların mutluluk ve refahının önemi ve önemlili</p> <p>9- İngiltere'de çocukların koruma politika ve yönetmeliklerinde çocukların koruma boyutu</p> <p>10-İngiltere Voleybol Federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlediği sorumluluklar (örneği)</p> <p>11- Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler</p>	5
Teknoloji Kullanımı I	<ul style="list-style-type: none"> Spor bilimlerinde bilgisayar uygulanaları tarihi Bilgisayar uygulanalarında kullanılan yöntemler ve araçlar Atlama branşlarında giyilebilir teknolojiye bir bakış Atlamaların bölümleri Verimi etkileyen faktörler Yaklaşma koşusu,Sığrama,Uçma Ve konma bölümünün konduşyonel ve koordinatif yöntemlerle geliştirilmesinde Antrenman yöntemleri 	4
Özel Antrenman Bilgisi	<ul style="list-style-type: none"> Pyramidal Kuvvet Antrenman Periyodizasyonu Plyometrik Antrenman Periyodizasyonu Sıvır Antrenman Periyodizasyonu 	9
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	<ul style="list-style-type: none"> Üzün atlama performansını belirleyen özellikler (L1, L2,L3) Üzün atlama performans bilesenleri Yaklaşma koşusunun özelliklerini ve uygulamaları Scramada doğru pozisyonu ve uygulamaları Farklı uzun atlama teknikleri ve uygulamaları Konus teknikleri ve uygulamaları Teknik hataların tespiti ve çözümleri Üzadım atlama performansını belirleyen özellikler (Hop,LEN,L2,L3- Step- Jump) Üzadım atlama performans bilesenleri 	4
Uzun Atlama Antrenörlük Uygulaması		6
Üç Adım Atlama Antrenörlük Uygulaması		6



	<ul style="list-style-type: none"> Yaklaşma koşusunun özellikleri ve uygulamaları Scramada doğru vücut pozisyonu ve uygulamaları Farklı üçadım atlama teknikleri ve uygulamaları Teknik hataların tespiti ve çözümü 	
Yüksek Atlama Antrenörlük Uygulaması	<ul style="list-style-type: none"> Yüksek atlama performansının belirleyen özellikler (H1, H2,H3) Yüksek atlama performans bilesenleri Yaklaşma koşusunun özellikleri ve uygulamaları Scramada doğru vücut pozisyonu ve uygulamaları Farklı yüksek atlama teknikleri ve uygulamaları Teknik hataların tespiti ve çözümü 	6
Sırıkla Atlama Antrenörlük Uygulaması	<ul style="list-style-type: none"> Sırıkla atlama performansının belirleyen özellikler (H1, H2,H3,H4) Sırıkla atlama performans bilesenleri Yaklaşma koşusunun özellikleri ve uygulamaları Scramada doğru vücut pozisyonu ve uygulamaları Farklı sırıkla atlama teknikleri ve uygulamaları Eriyelerdeki teknik hataların tespiti ve düzeltici alıştırmalar Sırıkla atlama malzeme bilgisi 	6
Müsabaka Analizleri ve İstatistik	<ul style="list-style-type: none"> Müsabaka Analizi ve İstatistik Kavramsal Açıklamalar Antrenman ve Yarışma Analizleri Gözlem ve Değerlendirme Analiz İhtiyacı, Önem ve Amacı Antrenman Gözlem ve Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi Antrenman ve Yarışma Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi Analiz Sonuçlarının İstatistiksel Değerlendirilmesi Sporif Analiz Uygulamasında Sorunlar Yarışma Gözlem Çeşitleri Yarışma Gözlem Formları Analizde Teknoloji, Bilgisayar ve İstatistik Kullanımı Müsabaka Analizinde Performans Bileşenleri Cesitli Yarışma Analiz Örnekleri 	4
	<i>ay</i>	Toplam Ders Saati 50

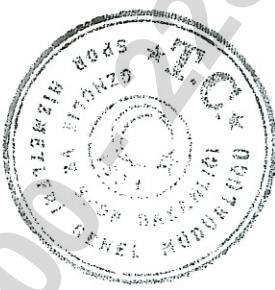


III. KADEME

ATMALAR ANTRENÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Sıfıtı
	<p>1-Çocukların Korunması:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakkı Sözleşmesi • Avrupa Çocuk Hakkı Sözleşmesi • İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi • Uluslararası Af Örgütü • BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) • Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) <p>2-BM Çocuk Hakkı Bildirgesi, Çocuk Hakkına İlişkin Temel İlkeleri</p> <p>3-Dünya Sağlık Örgütü Külli Muamele Tamamlamaları; istismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal)</p> <p>4-Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması; (sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin göz ardı edilmesi, psikolojik aşırılaşma, aşırı baskın, cinsellik, cinsel sağlama, fiziksel sakatlık, beslenme rejimleri, fiziksel cezalandırma, riskli asırı yüklemeler, doping ve benzeri bağımlılık yaparı madde kullanımları, hazır olmama ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel egzersizle cezalandırırmak, yetenek dirlenme ve toparlanmanın göz ardı edilmesi, duygusal çöküntü).</p> <p>5-Birleşmiş milletler çocukların sözleşmesinin 31. Maddesi</p> <p>6-Unesco'nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası şart ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri</p> <p>7-Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik korunması</p> <p>8-Çocukların multüllük ve refahının önemi ve önemliği</p> <p>9-Inghilterre'de çocukların koruma politika ve yönetmeliklerinde çocuk koruma boyutu</p> <p>10-İngiltere Voleybol Federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için sorumluluklar (örneği)</p> <p>11-Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler</p>	
Teknoloji Kullanımı I	<ul style="list-style-type: none"> • Spor bilimlerinde bilgisayar uygulamaları tarihi • Bilgisayar uygulamalarında kullanılan yöntemler ve araçlar • Atma branşlarında giyilebilir teknolojiye bir bakış • Atma branşlarında ölçüm aletlerinden veri toplama, analiz, değerlendirme ve raporlama giriş 	4
Özel Antrenman Bilgisi	<ul style="list-style-type: none"> • Atma branşlarının böltümleri • Verimi etkileyen Faktörler • Kondisyonel antrenmanlar(sürat-kuvvet dayanıklılık) • Denge-Beceri-Hareketçilik-Esnetcilik • Max stirat ve çabuk kuvvet antrenmanlarının uygulanması • Core Antrenman Periyodizasyonu • Piramidal Kuvvet Antrenman Periyodizasyonu 	9
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	<ul style="list-style-type: none"> • Kayarak gülle atma ile rotasyon gülle atma tekniklerinin anlatımı ve uygulamalı olarak öğretilmesi • Disk atma tekniğinin anlatımı ve böltümlere ayırrarak uygulanmalı olarak öğretilmesi • Cirit atma tekniğinin anlatımı ve 3. bölümde ayırrarak uygulamalı olarak öğretilmesi • Çekici atma tekniğinin anlatımı ve böltümlere ayırrarak uygulamalı olarak öğretilmesi • Mütəsabaka Analizi ve İstatistik Kavramsal Açıklamalar • Antrenman ve Yarışma Analizi • Gözlem ve Değerlendirme • Analiz İhtiyacı, Önem ve Amacı • Antrenman Gözlemi ve Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi 	4
Müsabaka Analizleri ve İstatistik	<p>10 35</p> 	4

	<ul style="list-style-type: none"> • Antrenman ve Yarışma Analizinin Amacı ve Değerlendirilmesi • Analiz Sonuçlarının İstatistiksel Değerlendirilmesi • Sportif Analiz Uygulamasında Sorunlar • Yarışma Gözlem Çeşitleri • Yarışma Gözlen Formları • Analizde Teknoloji, Bilgisayar ve İstatistik Kullanımı • Müsabaka Analizinde Performans Bileşenleri • Çeşitli Yarışma Analiz Örnekleri 	
		<p style="text-align: center;">Toplam Ders Saati 50</p>



A handwritten signature in black ink, appearing to read "S. S."

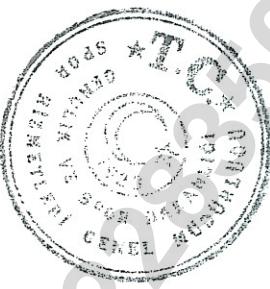
III. KADEME

YÜRÜYÜŞ ANTRENÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Saati
Çocukların Korunması:	<ul style="list-style-type: none"> Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Sözleşmesi Avrupa Çocuk Hakları Sözleşmesi İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi Uluslararası Af Örgütü BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) 2- BM Çocuk Hakları Bildirgesi, Çocuk Haklarına İşkin Temel İlkeler 3- Dünya Sağlık Örgütü Külli Muamele Tanımlamaları; istismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihsanal) 4- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması; (sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin göz ardı edilmesi, psikolojikassadorlama, aşırı baskı, cinsellik, cinsel eğitilme, fiziksel sakatlık, beslenme rejimleri, fiziksel cezalandırma, riskli aşırı yüklemeler, doping ve benzene bağımlılık yapmış madde kullanımları, hazır olmama ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel egzersizce cezalandırılmak, yetenek dinlenme ve i şparlanmanın göz ardı edilmesi, duygusal çökentili). 5- Birleşmiş milletler çocuk hakları sözleşmesinin 31. Maddesi 6- Unesco' nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası şart ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri 7- Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik korunması 8- Çocukların mutluluk ve refahının önemini ve önceliğini 9- İngiltere'de çocukların koruma politika ve yönetmeliklerinde çocukların koruma boyutu 10-İngiltere Voleybol federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlendiği sorumluluklar (örneği) 11- Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler 	
Teknoloji Kullanımı I	<ul style="list-style-type: none"> Spor bilimlerinde bilgisayar uygulamaları tarihi • Bilgisayar uygulamalarında kullanılan yöntemler ve araçlar • Yürüyüş branşlarında gıyılabilir teknolojiye bir bakış • Yürüyüş branşlarında ölçüm aletlerinden veri toplama, analiz, değerlendirme ve raportlama giriş 	4
Özel Antrenman Bilgisi	<ul style="list-style-type: none"> Yürüyüşün Bölgüleri • Dayanıklılığın yürüyüşteki önemi • Performansı etkileyen faktörler • Antrenman yöntemleri ile Geliştirilmesi 	9
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	<ul style="list-style-type: none"> Aerobik Dayanıklılık Antrenman Periyodizasyonu • Aerobik Dayanıklılık Antrenman Uygulamaları • Yarışma öncesi hazırlık ve yarışma içi uygulanacak yöntemler, • Sıvi ve ergojenik destek ile ilgili uygulamaların belirlenmesi, • Yarışma içi performansı belirleyen unsurlar, tur geçiş planları ve yarışmanın bölümlendirilmesi • Antrenörlerin yarışma içerisinde konumlanmaları, içecek- yiyecek istasyonu ve ihtar panosu uygulamaları, ihtar durumlarında sporcunun yönlendirilmesi. 	8
Yürüyüş Bransında Yarışma Yönetimi	<ul style="list-style-type: none"> Kondisyon ve özel kuvvette yönelik antrenman teknikleri, • Mesafe antrenmanları ve teknik çalışmalarla birleştirilmesi • Yürüyüşe özel egzersiz modelleri, farklı tekniklerin uygulanması ve teknik hataları giderici driller, • Antrenman bloklarının hazırlama yöntemi, • Yürüyüş antrenman yöntemleri ve antrenman periyotlaması 	16
Yürüyüş Bransında Teknik - Taktik Öğretim ve Antrenörlük Uygulamaları		



	<ul style="list-style-type: none"> • Yürüyüş ve Koşu branşları arasındaki antrenman farklılıklarını • Yarışma dönemi antrenman planlamaları. • Yarışılışçı Psikolojisi ve Beslenmesi 	
Müsabaka Analizleri ve İstatistik	<ul style="list-style-type: none"> • Müsabaka Analizi ve İstatistik Kavramsal Açıklamalar • Antrenman ve Yarışma Analizleri • Gözlem ve Değerlendirme • Analiz İhtiyacı, Önem ve Amaci • Antrenman Gözlem ve Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi • Antrenman ve Yarışma Analizinin Amacı ve Değerlendirilmesi • Analiz Sonuçlarının İstatistiksel Değerlendirilmesi • Sportif Analiz Uygulamasında Sorunlar • Yarışma Gözlem Çeşitleri • Analizde Teknoloji, Bilgisayar ve İstatistik Kullanımı • Müsabaka Analizinde Performans Bileşenleri • Çeşitli Yarışma Analiz Örnekleri 	4
	Toplam Ders Saati	50

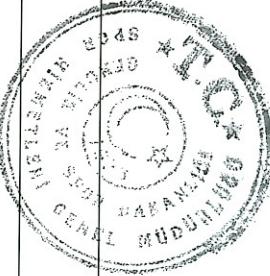


J - 2

III. KADEME

ÇOKLU BRANŞLAR ANTRENÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin içeriği	Ders Saati
	<p>1-Çocukların Korunması:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Sözleşmesi • Avrupa Çocuk Hakkı Sözleşmesi • İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi • Uluslararası Af Örgütü • BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) • Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) <p>2- BM Çocuk Hakları Bildirgesi, Çocuklara İlişkin Temel İlkeler</p> <p>3- Dünya Sağlık Örgütü Külli Muamele Tamamlamaları; İstismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal)</p> <p>4- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması; (sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerin göz ardı edilmesi, psikolojik aşağılama, așırı baskı, cinsellik, cinsel aşağılama, fiziksel sakatlık, beslenme rejimleri, fiziksel cezalandırma, riskli asırı yüklemeler, doping ve benzeri bağımlılık yapan nadide kullanımlar, hazır olmama ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel egzersiz cezalandırmak, yetenii dinlenme ve toparlanmanın göz ardı edilmesi, duygusal çökünfü).</p> <p>5- Birleşmiş milletler çocuk hakları sözleşmesinin 31. Maddesi</p> <p>6- Unesco'nun Beden Eğitimi ve Spor Ufuslararası Şartı ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri</p> <p>7- Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik korunması</p> <p>8- Çocukların mutluluğu ve refahının önemi ve önceliği</p> <p>9- Ingiltere'de çocukların koruma politika ve yönetmeliklerinde çocuk koruma boyutu</p> <p>10-İngiltere Voleybol Federasyonunun Voleybolun içindeki çocukların sorumlulukları (örneği)</p> <p>11- Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler</p>	5
Teknoloji Kullanımı I	<ul style="list-style-type: none"> • Spor bilimlerinde bilgisayar uygulanaları tarihi • Bilgisayar uygulanalarında kullanılan yöntemler ve araçlar • Çoklu branşlarda gıylabilir teknolojiye bir bakış • Çoklu branşlarda ölçüm aletlerinden veri toplama, analiz, değerlendirme ve raporlama girişi 	4
Özel Antrenman Bilgisi	<ul style="list-style-type: none"> • Çoklu branşlarda Altamalar-Koşular ,Atmalar ile ilgili baltımların Temel-Teknik* Taktik Antrenman yöntemleri ile çok yönlü geliştirilmesi ilke prensiplerin uygulanması 	9
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	<ul style="list-style-type: none"> • Davankılıkh Antrenman Periyodizasyonu ve Uygulamaları • Kuvvet Antrenman Periyodizasyonu ve Uygulamaları • Surat Antrenman Periyodizasyonu ve Uygulamaları 	8
Çoklu Branşlarda Antrenman ve Yarışma Yönetimi	<ul style="list-style-type: none"> • 5 li-7 li- 10 lu Yarışmalarda Temel -Teknik ve taktik özelliklerin Antrenman Yöntemleri ile geliştirilmesi • Taktik puanlama ve performansların istatistikî analizi ile yarışma yöneltimi 	2
Çoklu Branşlar Koşular Antrenörlük Uygulaması	<ul style="list-style-type: none"> • Surat koşuları-Engelli koşular ve orta mesafe koşullarında performansı etkileyen faktörlerin Antrenman yöntemleri ile geliştirilmesi 	8
Çoklu Branşlar Altamalar Antrenörlük Uygulaması	<ul style="list-style-type: none"> • Uzun-yüksek-Sıranka Yüksek Atlamada performansı etkileyen faktörlerin Antrenman Yöntemleri ile Geliştirilmesi 	5
Müsabaka Analizleri ve İstatistik	<ul style="list-style-type: none"> • Atma branşları Gülle-Disk-Cirit Atmada performansı etkileyen Faktörlerin Antrenman Yöntemleri ile Geliştirilmesi • Antrenman ve Yarışma Analizleri • Gözlem ve Değerlendirme 	5
		4



	<ul style="list-style-type: none"> • Analiz İhtiyacı, Önem ve Amacı • Antrenman Gözlem ve Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi • Antrenman ve Yarışma Analizinin Amacı ve Değerlendirilmesi • Analiz Sonuçlarının İstatistiksel Değerlendirilmesi • Sportif Analiz Uygulamasında Sorunlar • Yarışma Gözlem Çeşitleri • Yarışma Gözlem Formları • Analizde Teknoloji, Bilgisayar ve İstatistik Kullanımı • Müsabaka Analizinde Performans Bileşenleri • Çeşitli Yarışma Analiz Örnekleri 	
		<p>Toplam Ders Saati 50</p>

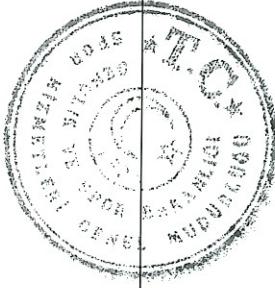


50 - a

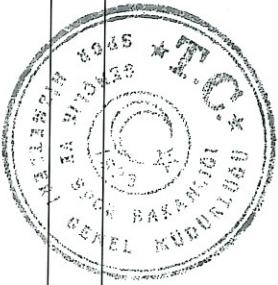
IV. KADEME

KOŞULAR BAŞANTRENÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Saati
	<p>1-Çocukların Korunması:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Sözleşmesi • Avrupa Çocuk Hakları Sözleşmesi • İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi • Uluslararası Af Örgütü • BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) • Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) <p>2- BM Çocuk Hakları Bildirgesi, Çocuk Haklarına İlişkin Temel İlkeleri</p> <p>3- Dünya Sağlık Örgütü Köti Mıamele Tanımlamaları; İstismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal)</p> <p>4- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması; (sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin göz ardı edilmesi, psikolojik sağlama, asırı baskı, cinsel sağlık, cinsel aşağılama, fiziksel sakatlık, bestenme rejimleri, fiziksel cezalandırma, riskli fiziksel egzersizler cezalandırılmak, yetenek dindirme ve topardanmanın göz ardı edilmesi, duygusal çökentü).</p> <p>5- Birleşmiş milletler çocukların hakları sözleşmesinin 31. Maddesi</p> <p>6- UNESCO'nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri</p> <p>7- Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik koruması</p> <p>8- Çocukların mutluluk ve refahının önemi ve önceliği</p> <p>9- Ingiltere'de çocukların koruma politika ve yönetmeliğlerinde çocuk koruma boyutu</p> <p>10-İngiltere Voleybol Federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlediği sorumluluklar (örneği)</p> <p>11- Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler</p>	5
Çocuk Koruma Programı VI	<p>Sürat koşuları ve teknoloji kullanımı</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uygulama örnekleri • Sürat koşularında bilgisayar yazılımları kullanarak antrenman programları hazırlama • Sürat koşularında zamanlama sistemleri - yarışmalar ve antrenmanlar • Sürat koşularında antrenör asistan olarak aktif uygulamalar 	4
Teknoloji Kullanımı II	<ul style="list-style-type: none"> • Sürat koşularında reaksiyon zamanının etkileyen faktörler ve geliştirilmesi • Max sürat i etkileyen faktörler ve geliştirmesi • Sürat devamlılığı laktat esigi ve laktat toleransı geliştiren antrenman yöntemleri • Aerobik ve anaerobik enerji sistemleri ılıksı 	9
Özel Antrenman Bilgisi	<ul style="list-style-type: none"> • Süratte Devamlılık Periyodizasyonu • Maksimal Sürat Periyodizasyonu • Reaksiyon Süratı Periyodizasyonu • Sporda ölçme ve değerlendirme temelleri • Sürat Koşularının performans bilesenleri • Sürat koşularında performans bilesenlerine uygun testlerin belirlenmesi • Sürat koşularında testlerin uygulanması • Sonuçların normalita ve bireysel takiplerle değerlendirilmesi • Sporcunun kuvvetli - zayıf yönlerinin belirlenmesi • Test sonuçlarının antrenman uygulamalarına dönüşümü 	4
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması		4
Atletizmde Performans Ölçme ve Değerlendirme Ve Antrenmana Uyarlama		4



	<ul style="list-style-type: none"> Start, ivmelenme ve Stırat devamlılığı ile Bayrak koşuları teknik ve taktik gelişim alıştırmalarının Antrenörlerin uygulanamaları Start-İlk engel-Engeller arası koşu ve son engel Koşuları Teknik ve Taktik Gelişim alıştırmalarının Antrenörlerin uygulanamaları Anaerobik eşik koşularında performans test yöntemleri Max. VO2 performans test yöntemleri. Tepe çıkış tekniği ve antrenman uygulanamaları. Kızak çekme teknigi ve antrenman uygulanamaları. Kum koşuları teknigi ve antrenman uygulanamaları. Koşu ekonomisini etkileyen faktörler Yol koşuları ve maraton da kullanılan enerji sistemleri. Teknolojik cihazların kullanımını ve sonuçların değerlendirilmesi. Uygulanmalı koşu antrenmanlarında sıvı kullanımı teknikleri. Kır koşuları ve dağ koşularında bireysel yetkinlikler Kır koşuları ve dağ koşularında çıkış ve iniş çalışmaları. Anaerobik eşik koşularında performans test yöntemleri Max. VO2 performans test yöntemleri. Tepe çıkış teknigi ve antrenman uygulanamaları. Kızak çekme teknigi ve antrenman uygulanamaları. Kum koşuları teknigi ve antrenman uygulanamaları. Koşu ekonomisini etkileyen faktörler Yol koşuları ve maraton da kullanılan enerji sistemleri. Teknolojik cihazların kullanımını ve sonuçları değerlendirilmesi. Uygulanmalı koşu antrenmanlarında sıvı kullanımı teknikleri. Kır koşuları ve dağ koşularında bireysel yetkinlikler Kır koşuları ve dağ koşularında haftalık kilometre dağılımı. Kır koşuları ve dağ koşularında çıkış ve iniş çalışmaları. Müsabaka Analizi ve İstatistik Kavramsal Açıklamalar Antrenman ve Yarışma Analizleri Gözleme ve Değerlendirme Analiz İhtiyacı, Önem ve Amacı Antrenman Gözleme ve Analizinin Amacı ve Değerlendirilmesi Antrenman ve Yarışma Analizinin Amacı ve Değerlendirilmesi Analiz Sonuçlarının İstatistiksel Değerlendirilmesi Sporif Analiz Uygulamasında Sorunlar Yarışma Gözleme Çeşitleri Yarışma Gözleme Formları Analizde Teknoloji, Bilgisayar ve İstatistik Kullanımı Müsabaka Analizinde Performans Bileşenleri Ceşitli Yarışma Analiz Ömekleri Teknik ve Taktik Analiz Teknik ve Taktik Analiz Ömekleri 	10		



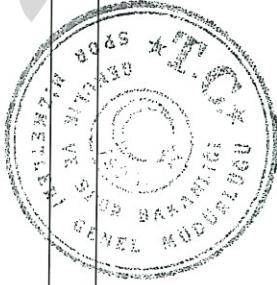
[Signature]

IV. KADEME

ATLAMALAR BAŞANTRENÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Saati
1-Çocukların Korunması:	<ul style="list-style-type: none"> • Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Sözleşmesi • Avrupa Çocuk Hakları Sözleşmesi • İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi • Uluslararası Af Örgütü • BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) • Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) 2- BM Çocuk Hakları Bildirgesi, Çocuk Haklarına İlişkin Temel İlkeleri 3-Dünya Sağlık Örgütü Külli Muamele Tanımlamaları; İstismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihanet) 4-Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlanması; (sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin göz ardı edilmesi, psikolojik aşağılama, aşırı baskı, cinsellik, cinsel asağılama, fiziksel sakatlık, bestleşme rejimleri, fiziksel cezalandırma, riskli aşın egzersizie cezalandırılmak, yeterli dinlenme ve toparlanmanın göz ardı edilmesi, fiziksel çökentü). 5- Birleşmiş milletler çocuk hakları sözleşmesinin 31. Maddesi 6- Unesco'nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası sartı ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri 7- Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik korunması 8- Çocukların mutluluk ve refahının önemi ve önceliği, 9- Ingiltere'de çocuk koruma politika ve yönetmeliplerinde çocuk koruma boyutu 10-İngiltere Voleybol federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlediği sorumluluklar (örneğin) 11- Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler 	5
Çocuk Koruma Programı VI	<ul style="list-style-type: none"> • Atlama branşları ve teknoloji kullanımını • Uygulama örnekleri • Atlama branşlarında bilgisayar yazılımları kullanarak antrenman programları hazırlama • Atlama branşlarında zamanlama sistemleri yarışmalar ve antrenmanlar • Uzun-iç adım-Yüksek- Sırıkla yüksek atlamaada bölümle göre performans etkileyen faktörlerin teknik ve taktik yönünden 	4
Özel Antrenman Bilgisi	<ul style="list-style-type: none"> • Antrenman yöntemleri ile geliştirilmesi • Kondisyonel ve koordinatif gelişim basamakları • Core Antrenman Periyodizasyonu • Maksimal Çabuk Kuvvet Antrenman Periyodizasyonu 	9
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	<ul style="list-style-type: none"> • Sporda ölçme ve değerlendirme temelleri • Atlama branşlarında performans bileşenleri • Atlama branşlarında performans bileşenleri • Sonuçların normalarla ve bireysel takiplerle değerlendirilmesi • Sporcunun kuvveti - zayıf yönlerinin belirlenmesi • Test sonuçlarının antrenman uygulamalarına dönüşümü 	4
Atletizmde Performans Ölçme ve Değerlendirme Ve Antrenmana Uyarlama	 <p>228350700-228350700-228350700-228350700-228350700</p>	4

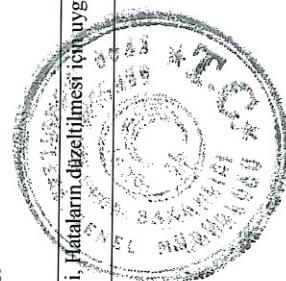
	<ul style="list-style-type: none"> Uzun atlamanın biyomekanik temelleri Yaklaşma koşu hızı/hız kayipları ve performans ilişkisi Sıçramada destek süresi ve performans ilişkisi Yardımcı araç-gereçlerin teknik uygulanamaları Elit uzun atlayıcılar için teknik uygulama örnekleri Teknik hataların çözümlemesinde yaş gruplarına özel uygulama örnekleri 	4
Üç Adım Atlama Antrenörlük Uygulaması	<ul style="list-style-type: none"> Üç adım atlamanın biyomekanik temelleri Yaklaşma koşu hızı/hız kayipları ve performans ilişkisi Sıçramada destek süresi ve performans ilişkisi Yardımcı araç-gereçlerin teknik uygulanamaları Elit üç adım atlayıcılar için teknik uygulama örnekleri Teknik hataların çözümlemesinde yaş gruplarına özel uygulama örnekleri 	6
Yüksek Atlama Antrenörlük Uygulaması	<ul style="list-style-type: none"> Yüksek atlamanın biyomekanik temelleri Yaklaşma koşu hızı/hız kayipları ve performans ilişkisi Sıçramada destek süresi ve performans ilişkisi Yardımcı araç-gereçlerin teknik uygulanamaları Elit yüksek atlayıcılar için teknik uygulama örnekleri Teknik hataların çözümlemesinde yaş gruplarına özel uygulama örnekleri 	4
Sırıkla Atlama Antrenörlük Uygulaması	<ul style="list-style-type: none"> Sırıkla atlamanın biyomekanik temelleri Yaklaşma koşu hızı/hız kayipları ve performans ilişkisi Sıçrama evresi ve performans ilişkisi Yardımcı araç-gereçlerin teknik uygulanamaları Elit sırıkla atlayıcılar için teknik uygulama örnekleri Eyrelerdeki teknik hataların tespiti ve düzeltici alışturmalar Sırıkla atlama malzeme bilgisi 	6
Müsabaka Analizleri ve İstatistik Uygulaması	<ul style="list-style-type: none"> Müsabaka Analizi ve İstatistik Kavramsal Açıklamalar Antrenman ve Yarışma Analizleri Gözleme ve Değerlendirme Analiz İhtiyacı, Önem ve Amaci Antrenmanın Gözleme ve Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi Antrenman ve Yarışma Analizinin Amacı ve Değerlendirilmesi Analiz Sonuçlarının İstatistiksel Değerlendirilmesi Sporif Analiz Uygulamasında Sorunlar Yarışma Gözleme Cesitleri Yarışma Gözleme Formları Analizde Teknoloji, Bilgsayar ve İstatistik Kullanımı Müsabaka Analizinden Performans Bileşenleri Çeşitli Yarışma Analiz Örnekleri Teknik ve Taktik Analiz Teknik ve Faktik Analiz Örnekleri 	4
	<p style="text-align: right;"><i>[Signature]</i></p> <p style="text-align: right;"><i>[Signature]</i></p>	50



V. KADEME

ATMALAR BAŞANTRENÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Saati
1-Cocukların Korunması:	<ul style="list-style-type: none"> Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakkı Sözleşmesi Avrupa Çocuk Hakkı Sözleşmesi İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi Uluslararası Af Örgütü BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) 2-BM Çocuk Hakkı Bildirgesi, Çocuk Hakkına İlişkin Temel İlkeleri 3-Dünya Sağlık Örgütü Köti Mutanele Tanımlamaları; İstismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ıhmal) 4-Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması; (sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin göz ardı edilmesi, psikolojik aşağılama, asırı baskı, cinsel asıflama, fiziksel sakatlık, beslenme rejimleri, fiziksel cezalandırma, riskli aşırı yüklenmeler, doping ve benziner bağımlılık yapan madde kullanımları, hazır olmama ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel egzersizle cezalandırmak, yeterli dinlenmem ve toparlanmanın göz ardı edilmesi, duygusal çökünüt). 5-Birleşmiş milletler çocuk hakları sözleşmesinin 31. Maddeşi 6-Unesco'nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası Sartı ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri 7-Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik korunması 8-Çocukların mutluluk ve refahının önemi ve önceliği 9-İngiltere'de çocuk koruma politika ve yönetmeliklerinde çocuk koruma boyutu 10-İngiltere Voleybol federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlediği sorumluluklar (örneğin) 11- Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler 	5
Teknoloji Kullanımı II	<ul style="list-style-type: none"> Atma branşları ve teknoloji kullanımı Uygulama örnekleri Atma branşlarında bilsayar yazılımları kullanarak antrenman programları hazırlama Atma branşlarında zamanlamalar sistemleri - yarışmalar ve antrenmanlar Atma branşlarında antrenör astasını olarak ekili uygulamalar 	4
Özel Antrenman Bilgisi	<ul style="list-style-type: none"> Gülle-Disk-Cirit-Çeketçi atma branşlarında performansa etkili faktörlerin antrenman yöntemleri ile geliştirilmesi konusunda bilgi ve teknikler 	9
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	<ul style="list-style-type: none"> Core Antrenman Periyodizasyonu Maksimal Cabuk Kuvvet Antrenman Periyodizasyonu 	4
Atletizmde Performans Ölçme ve Değerlendirme Ve Antrenmana Uyarlama	<ul style="list-style-type: none"> Sporda ölçme ve değerlendirme temelleri Atma branşlarında performans bilesenleri Atmalarında testlerin uygun testlerin belirlenmesi Sonuçların normalarla ve bireysel takiplerle değerlendirilmesi Sporcuların kuvvetli - zayıf yönlerinin belirlenmesi Test sonuçlarının antrenman uygulamalarına dönüştürülmesi Gülle atma esnasında yapılan hataların teorik olarak işlenmesi, Hataların düzeltilemesi için uygulanması gerekken egzersizler Performansların uygulanmalı olarak yapılması 	4

Gülle Atma Antrenörlük Uygulaması	<ul style="list-style-type: none"> Performansların değerlendirilmesi Performansların raporlanması 	
Disk Atma Antrenörlük Uygulaması	<ul style="list-style-type: none"> Disk atma esnasında yapılan hataların teorik olarak işlenmesi, Hataların düzeltilmesi için uygulanması gereken egzersizler Performansların uygulanmalı olarak yapılması Performansların değerlendirilmesi 	4
Cirit Atma Antrenörlük Uygulaması	<ul style="list-style-type: none"> Performansların raporlanması Cirit atma esnasında yapılan hataların teorik olarak işlenmesi, Hataların düzeltilmesi için uygulanması gereken egzersizler Performansların uygulanmalı olarak yapılması Performansların değerlendirilmesi 	6
Çekici Atma Antrenörlük Uygulaması	<ul style="list-style-type: none"> Performansların raporlanması Çekici atma esnasında yapılan hataların teorik olarak işlenmesi, Hataların düzeltilmesi için uygulanması gereken egzersizler Performansların uygulanmalı olarak yapılması Performansların değerlendirilmesi 	6
Müsabaka Analizleri ve İstatistik	<p>Müsabaka Analizi ve İstatistik Kavramsal Açıklamalar</p> <ul style="list-style-type: none"> Antrenman ve Yarışma Analizleri Gözlem ve Değerlendirme Analiz İhtiyacı, Önem ve Amacı Antrenman Gözlem ve Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi Antrenman ve Yarışma Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi Analiz Sonuçlarının İstatistiksel Değerlendirilmesi Sporif Analiz Uygulamasında Sorunlar Yarışma Gözlem Çeşitleri Yarışma Gözlem Formları Analizde Teknoloji, Bilgisayar ve İstatistik Kullanımı Müsabaka Analizinde Performans Bileşenleri Çeşitli Yarışma Analiz Örnekleri Teknik ve Taktik Analiz Teknik ve Taktik Analiz Örnekleri 	4
	Toplam Ders Saati	50

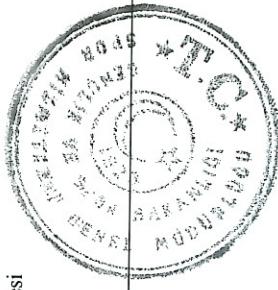


g -

IV. KADEME

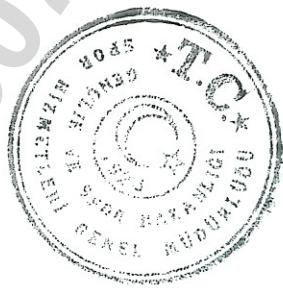
YÜRÜYÜŞ BAŞANTRENÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Saati
	<p>1-Çocukların Korunması:</p> <ul style="list-style-type: none"> Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Sözleşmesi Avrupa Çocuk Hakları Sözleşmesi İnsan Hakkı Evrensel Bildirgesi Uluslararası Af Örgütü BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) 2- BM Çocuk Hakkı Bildirgesi, Çocuk Hakkına İlişkin Temel İlkeleri 3- Dünya Sağlık Örgütü Külli Muamele Tanımlamaları; İstismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal) 4- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması; (sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin göz ardı edilmesi, psikolojik aşağılama, aşır baskı, cinsellik, cinsel sağlama, fiziksel sakatlık, beslenme rejimleri, fiziksel cezalandırma, riskli asır yüklemeler, doping ve benzeri bağımlılık yapan nadde kullanımları, hazır olmama ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel egzersizle cezalandırmak, yetenek dinième ve topardanmanın göz ardı edilmesi, duygusal çöküntü). 5- Birleşmiş milletler çocuk hakları sözleşmesinin 31. Maddesi 6- Unesco'nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası şartı ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri 7- Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik koruması 8- Çocukların mutluluğu ve refahının önemi ve önceliği. 9- İngiltere'de çocuk koruma politika ve yönetmeliklerinde çocuk koruma boyutu 10-İngiltere Voleybol Federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlediği sorumluluklar (örneği) 11- Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler 	
Çocuk Koruma Programı VI	<ul style="list-style-type: none"> Yürüyüş branşlarında teknoloji kullanımı Uygulama örnekleri Yürüyüş branşlarında bilgisayar yazılımları kullanarak antrenman programları hazırlama Yürüyüş branşlarında zamanlama sistemleri - yarışmalar ve antrenmanlar Yürüyüş branşlarında antrenör astıstan olarak akilli uygulamalar 	4
Özel Antrenman Bilgisi	<ul style="list-style-type: none"> Devamlı yüklenme-tekrar yüklenme ve interval yüklenme metodları ile maxvo2—Anaerobik eşik—koşu ekonomisine etkili faktörlerin antrenman yönetimi ve diğer unsurlara gelistirilmesi 	9
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	<ul style="list-style-type: none"> Aerobik ve Anaerobik Dayanıklılık Antrenman Periyodizasyonu ve Uygulamaları Kuvvet Antrenman Periyodizasyonu ve Uygulamaları 	6
Atletizmde Performans Ölçme ve Değerlendirme Ve Antrenmana Uyarlama	<ul style="list-style-type: none"> Sporda ölçme ve değerlendirme temelleri Yürüyüş branşlarında performans bilesenleri Yürüyüşte performans bilesenlerine uygun testlerin belirlenmesi Yürüyüş branşlarında testlerin uygulanması Sonuçların normalarla ve bireysel takiplerle değerlendirilmesi Sporcunun kurvetli - zayıf yönlerinin belirlenmesi Test sonuçlarının antrenman uygulamalarına dönüşümü 	4



(Signature)

Yürüyüş Bransında Yarışma Yönetimi	<ul style="list-style-type: none"> Asistan antrenör yarışma içi görev paylaşımı, yarışma öncesi hazırlık ve yarışma içi uygulanacak yöntemler, sıvi ve ergojenik destek ile ilgili yarışma içi uygulamaların belirlenmesi, Elit düzeydeki sporcuların yarışma içi planları ve parkurun özelliğine göre geçiş zamanlarının belirlenmesi, Antrenörlerin yarışma içerisinde konumlanmaları, içecek-yiyecek istasyonu, ihtar panosu uygulanmaları, ihtar durumlarda yeni yöntemler belirlenmesi. 	2
Yürüyüş Bransında Teknik - Taktik Öğretim ve Antrenörlük Uygulamaları	<ul style="list-style-type: none"> Yürüyüş biyomekaniği ve teknik gelişim çalışmaları, Yürüyüşün Teknik analizi Genel hazırlık sezonu ve sezongün planlaması, antrenman bloklarının hazırlaması, teknik geliştirici drill çalışmalarları, Yükseklik antrenman yönümleri, yenilenme aralıkları, Interval antrenmanlar, yenilenme ve dingenleme aralıkları, Hedef yarışmaya yönelik antrenman planlamaları, Sporcu Psikolojisi, beslenmesi, Yürüyüş branşına yönelik İngilizce literatürün takip edilmesi. 	16
Müsabaka Analizleri ve İstatistik	<ul style="list-style-type: none"> Müsabaka Analizi ve İstatistik Kavramları Açıklärma Antrenman ve Yarışma Analizleri Gözlem ve Değerlendirme Analiz İhtiyacı, Önem ve Amacı Antrenman Gözlem ve Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi Antrenman ve Yarışma Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi Analiz Sonuçlarının İstatistiksel Değerlendirilmesi Sporif Analiz Uygulamasında Sorunlar Yarışma Gözleme Çeşitleri Yarışma Gözleme Formları Analizde Teknoloji, Bilgisayar ve İstatistik Kullanımı Müsabaka Analizinde Performans Bileşenleri Çeşitli Yarışma Analiz Örnekleri Teknik ve Taktik Analiz Teknik ve Taktik Analiz Örnekleri 	4
	Toplam Ders Saati	50



g
q

IV. KADEME

ÇOKLU BRANŞLAR BAŞANTRENÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Saati
1-Cocukların Korunması:	<ul style="list-style-type: none"> • Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Sözleşmesi • Avrupa Çocuk Hakları Sözleşmesi • İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi • Uluslararası Af Örgütü • BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) • Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) 2-BM Çocuk Hakları Bildirgesi, Çocuk Haklarına İlişkin Temel İlkeler 3-Dünya Sağlık Örgütü Külli Muamele Tanımlamaları: İstismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihmali) 4-Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması: (sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin göz ardı edilmesi, psikolojik esprilama, aşırı baskı, cinsellik, cinsel sağlama, fiziksel sakatlık, beslenme rejimi, fiziksel cezalandırma, riskli aşırı yüklenmeler, doping ve benzeri bağımlılık yapan madde kullanımları, hazır olmama ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel ezerzsizce cezalandırmak, yeteler dirlenme ve toparlanmanın göz ardı edilmesi, duygusal çökinti). 5-Birleşmiş milletler çocukların sözleşmesinin 31. Maddesi 6-Unesco'nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri 7-Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik korunması 8-Cocukların multilik ve refahının önemi ve önceliği 9-Inglitere'de çocukların koruma politika ve yönetmeliklerinde çocuk koruma boyutu 10-İngiltere Voleybol federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlediği sorumluluklar (örneği) 11-Antrenör, Yönetici ve ailelere öneriler 	5
Çocuk Koruma Programı VI	<ul style="list-style-type: none"> • Çoklu branşlarda teknoloji kullanımı • Uygunlama örnekeri • Çoklu branşlarda bilgisayar yazılımları kullanarak antrenman programları hazırlama • Çoklu branşlarda zamansalama sistemleri - yanışmalar ve antrenmanlar • Çoklu branşlarda antrenör asistanı olarak akili uygulamalar • Çoklu branşlarda uygulanan koşu-atma-atlamalarda bölümlerine göre performans etkileyen faktörlerin antrenman yöntemleri ile geliştirilmesi teknik ve taktik antrenmanların uygulanması • Core ve Plyometrik Antrenman Periyodizasyonu • Dayanıklılık Antrenman Periyodizasyonu • Piramidal Kuvvet Antrenman Periyodizasyonu • Sürat Antrenman Periyodizasyonu 	4
Teknoloji Kullanımı II	<ul style="list-style-type: none"> • Sporda ölçme ve değerlendirmenin temelleri • Çoklu branşlarda performans bilesenleri • Çoklu branşlarda performans bilesenlerine uygun testlerin belirlenmesi • Sonuçların normalarla ve bireysel takiplerle değerlendirilmesi • Sporcunun kuvvetli - zayıf yönlerinin belirlenmesi • Test sonuçlarının antrenman uygulamalarına dönüştürülmesi 	9
Özel Antrenman Bilgisi	<ul style="list-style-type: none"> • Sporda ölçme ve değerlendirmenin temelleri • Çoklu branşlarda performans bilesenleri • Çoklu branşlarda performans bilesenlerine uygun testlerin belirlenmesi • Sonuçların normalarla ve bireysel takiplerle değerlendirilmesi • Sporcunun kuvvetli - zayıf yönlerinin belirlenmesi • Test sonuçlarının antrenman uygulamalarına dönüştürülmesi 	4
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	<ul style="list-style-type: none"> • Sporda ölçme ve değerlendirmenin temelleri • Çoklu branşlarda performans bilesenleri • Çoklu branşlarda performans bilesenlerine uygun testlerin belirlenmesi • Sonuçların normalarla ve bireysel takiplerle değerlendirilmesi • Sporcunun kuvvetli - zayıf yönlerinin belirlenmesi • Test sonuçlarının antrenman uygulamalarına dönüştürülmesi 	4
Atletizmde Performans Ölçme ve Değerlendirme Ve Antrenmana Uyarlama	<ul style="list-style-type: none"> • Sporda ölçme ve değerlendirmenin temelleri • Çoklu branşlarda performans bilesenleri • Çoklu branşlarda performans bilesenlerine uygun testlerin belirlenmesi • Sonuçların normalarla ve bireysel takiplerle değerlendirilmesi • Sporcunun kuvvetli - zayıf yönlerinin belirlenmesi • Test sonuçlarının antrenman uygulamalarına dönüştürülmesi 	4



9

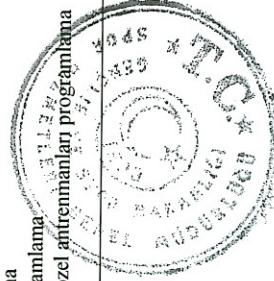
Çoklu Branslıarda Antrenman ve Yarışma Yönetimi	<ul style="list-style-type: none"> • Atlamalar-Koşular-Atmalar ile ilgili branşlarda performansın antrenman yöntemleri ile geliştirilmesi • Puanlama teknik ve taktik yönetimi uygulamaları 	3
Çoklu Branslıar Koşular Antrenörlük Uygulaması	<ul style="list-style-type: none"> • Sürat-engelli koşular-orta mesafe koşularının bölümünden teknik ve taktik uygulama • Ölçme ve değerlendirme 	7
Çoklu Branslıar Atlamalar Antrenörlük Uygulaması	<ul style="list-style-type: none"> • Uzun-Yüksek-Sırıkla yüksek atlama branşlarında teknik ve taktik uygulama • Ölçme ve değerlendirme 	5
Çoklu Branslıar Atlamalar Antrenörlük Uygulaması	<ul style="list-style-type: none"> • Güllle-Disk-Cirit atma branşlarında teknik ve taktik uygulama • Ölçme ve değerlendirme 	5
Müsabaka Analizi ve İstatistik	<p>• Müsabaka Analizi ve İstatistik Kavramsal Açıklamalar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antrenman ve Yarışma Analizleri • Gözlem ve Değerlendirme • Analiz İhtiyacı, Önem ve Amaci • Antrenman Gözlem ve Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi • Antrenman ve Yarışma Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi • Analiz Sonuçlarının İstatistiksel Değerlendirilmesi • Sportif Analiz Uygulamasında Sorunlar • Yarışma Gözlem Çeşitleri • Yarışma Gözlem Formları • Analizde Teknoloji, Bilgisayar ve İstatistik Kullanımı • Müsabaka Analizinde Performans Bileşenleri • Çeşitli Yarışma Analiz Örneleri • Teknik ve Taktik Analiz • Teknik ve Taktik Analiz Örneleri 	4
Müsabaka Analizleri ve İstatistik	<p>• Toplam Ders Saati</p> <p>50</p>	50



V. KADEME

KOŞULAR TEKNİK DİREKTÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Saati
1-Cocukların Korunması:	<ul style="list-style-type: none"> Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Sözleşmesi Avrupa Çocuk Hakları Sözleşmesi İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi Uluslararası Af Örgütü BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) 2- BM Çocuk Hakları Bildirgesi, Çocuk Haklarına İlişkin Temel İlkeleri 3- Dünya Sağlık Örgütü Kötü Muamele Tanımlamaları, İstismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal) 4- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması; (sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin göz ardı edilmesi, psikolojik, ağızlama, asırı baskı, cinsellik, cinsel aşağılama, fiziksel sakatlığı, beslenme rejimleri, fiziksel cezalandırma, riskli asırı yüklenmeler, doping ve benzeri bağımlılık yapın madde kullanımları, hazır olmana ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel egzersizle cezalandırmak, yeterli dinlenme ve toparlanmanın göz ardı edilmesi, duygusal şöküntü). 5- Birleşmiş milletler çocuk hakları sözleşmesinin 31. Maddesi 6- Unesco'nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası Şartı ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri 7- Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik korunması 8- Çocukların mutluluk ve refahının önemi ve önceliği 9- İngiltere'de çocukların koruma politika ve yönetimeliklerinde çocukların koruma boyutu 10-İngiliz Voleybol Federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlediği sorumluluklar (örneği) 11- Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler 	5
Teknoloji Kullanımı III	<ul style="list-style-type: none"> Stirat koşullarında geleceğin antrenörlük yöntemi (remote coaching) Database yapıları, saklanması, işlenmesi İşlenen verilerle stirat koşullarında antrenman oluşturma Yapay zeka ve stirat koşullarında antrenman Uygulama örnekleri 	4
Özel Antrenman Bilgisi	<ul style="list-style-type: none"> İleri düzey antrenman yöntemleri kondisyonel ve koordinatif antrenmanların fizyolojik temelleri Antrenmana uyum yorgunluk ve toparlanma Eşik testi antrenmanlar Stirat Devamlılık Periyodizasyonu Maksimal Sürat Periyodizasyonu Reaksiyon SüreTİ Periyodizasyonu 	9
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	<ul style="list-style-type: none"> Üst düzey sporcularda ölçme, değerlendirme ve raportlama Maksimal sprint - tekrarlı sprint testleri ve sonuçlara göre branş özel sprint antrenmanları programlama Dayanıklılık-Eşik Performans Ölçümleri ve sonuçlara göre dayanıklılık antrenmanları programlama Kuvvet - güç testleri ve sonuçlara göre branş özel kuvvet ve güç antrenmanları programlama ROM ölçümleri ve sonuçlara göre esneklik antrenmanları programlama Statik ve dinamik denge ölçümüleri ve sonuçlara göre antrenman programlama Piometrik antrenman programlama Sporda performans testlerinin yenilikçi yaklaşımları 	4
Atletizmde Performans Ölçme ve Değerlendirme Ve Antrenmana Uyarlama	<p style="text-align: right;"><i>[Signature]</i></p>	



<p>Sürat, Bayrak ve Engelli Sürat Koşuları, Teknik - Taktik ve Antrenörlik Uygulaması</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sürat ve bayrak koşularında ileri düzey performans elde etmede teknik -taktik yaklaşımlar fizyolojik-psikolojik- diyetetik-farmakolojik ve biyomekaniksek uygulamalar • Engelli sürat koşularında ileri düzey performans elde etmede teknik-taktik yaklaşımlar Fizyolojik-psikolojik-diyetetik-farmakolojik ve biyomekaniksel uygulamalar • Orta ve uzun mesafe koşularında tercih edilmesi gereken performans testleri. • Performans testlerinin yorumlanması ve raporlandırmalı. • Performans testlerinin yıllık plana yerleştirilmesi. • Koşu tekniği, adım frekansı ve adım uzunluğu teknik eğitimi. • Yol koşuları ve maraton koşularında performans bilesenlerinin özellikleri. • Yol koşuları ve maraton koşularında performans test sonuçlarının Antrenman uygulanmasına dönüştürme yöntemleri. • Kurvette devamlılık ve dayanıklılık antrenman uygulamaları. • Diyafram geliştirici nefes egzersiz tekniklerinin uygulana yöntemi. • Kar koşularında özel kuvvet ve dayanıklılık gelişim tekniklerini. • Dağ koşularında psikolojik dayanıklılık yöntemleri • Kar koşuları ve dağ koşularında yüksek rakım antrenmanlarının performansına olan etkileri. • Kur koşuları ve dağ koşularında spesiyel koşu teknigi öğretimi. 	<p>10</p>
<p>Orta, Uzun Mesafe, Yol, Kar, Dağ Koşuları ve Maraton Antrenörlik Uygulaması</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Yol koşuları ve maraton koşularında performans test sonuçlarının Antrenman uygulanmasına dönüştürme yöntemleri. • Kurvette devamlılık ve dayanıklılık antrenman uygulamaları. • Diyafram geliştirici nefes egzersiz tekniklerinin uygulana yöntemi. • Kar koşularında özel kuvvet ve dayanıklılık gelişim tekniklerini. • Dağ koşularında psikolojik dayanıklılık yöntemleri • Kar koşuları ve dağ koşularında yüksek rakım antrenmanlarının performansına olan etkileri. • Kur koşuları ve dağ koşularında spesiyel koşu teknigi öğretimi. 	<p>10</p>
<p>Müsabaka Analizleri ve İstatistik</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Müsabaka Analizi ve İstatistik Kavramsal Açıklamalar • Antrenman ve Yarışma Analizleri • Gözlem ve Değerlendirme • Analiz İhtiyaçı, Önem ve Amacı • Antrenman Gözlem ve Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi • Antrenman ve Yarışma Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi • Analiz Sonuçlarının İstatistiksel Değerlendirmesi • Sporif Analiz Uygulamasında Sorunlar • Yarışma Gözlem Çeşitleri • Yarışma Gözlem Formları • Analizde Teknoloji, Bilgisayar ve İstatistik Kullanımı • Müsabaka Analizinde Performans Bileşenleri • Çeşitli Yarışma Analiz Örnekleri • Teknik ve Taktik Analiz • Teknik ve Taktik Analiz Örnekleri 	<p>4</p>
		<p>Toplam Ders Saati</p>
		<p>50</p>



S. A.

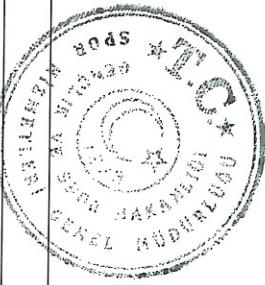
V. KADEME

ATLAMALAR TEKNİK DİREKTÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Saati
1-Çocukların Korunması:	<ul style="list-style-type: none"> • Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Sözleşmesi • Avrupa Çocuk Hakları Sözleşmesi • İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi • Uluslararası Af Örgütü • BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) • Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) • 2- BM Çocuk Hakları Bildirgesi, Çocuk Haklarına İlişkin Temel İlkeler • 3- Dünya Sağlık Örgütü Külli Maañele Tanımlamaları; İstismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal) • 4- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması; (sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin göz ardı edilmesi, psikolojik aşağılama, aşırı baskı, cinsellik, cinselasketsizlik, beslenme reçimleri, fiziksel sakatlık, beslenme reçimleri, fiziksel cezalandırma, riskli aşıri yüklemeler, doping ve benzeri bağımlılık yapan nadde kullanımları, hazır olmama ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel egerzsizlik cezalandırmak, yeterti dinlenme ve toparlanmanın göz ardı edilmesi, duygusal çöküntü). • 5- Birleşmiş milletler çocuk hakları sözleşmesinin 31. Maddesi • 6- Unesco'nun Beden Eğitimi ve Spor Uyuslararası Şartı ve Uyuslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri • 7- Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik korunması • 8- Çocukların mutluluk ve refahının önemi ve önceliği • 9- Ingiltere'de çocuk koruma politika ve yönetmeliklerinde çocuk koruma boyutu • 10-İngiltere Voleybol Federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlediği sorumluluklar (örneği) • 11- Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler 	5
Teknoloji Kullanımı III	<ul style="list-style-type: none"> • Atlama branşlarında geleceğin antrenörlük yöntemi (remote coaching) • Database yapıları, saklanması, işlemesi • İşlenen verilerle atlama branşlarındaki antrenman oluşturma • Yapay zeka ve atlama branşlarında antrenman • Uygulama ömekleri 	4
Özel Antrenman Bilgisi	<ul style="list-style-type: none"> • Yatay ve dikey atlamlarda üst düzey performans elde etmede teknik ve taktik yaklaşımlar • Fizyolojik-psikolojik-farmakolojik-diyetetik-biyomekaniksek uygulamalar 	9
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	<ul style="list-style-type: none"> • Kompleks Antrenman Periyodizasyonu • Maksimal Çabuk Kurvet Antrenman Periyodizasyonu • Üst düzey sporcularda ölçme, değerlendirme ve raporlama • Yatay ve dikey sıçrama ölçümleri ve sonuçlara göre sıçrama antrenmanları programlama • Maksimal sprint - tekrarlı sprint testleri ve sonuçlara göre bransa özel sprint antrenmanları programlama • Kuvvet - güç testleri ve sonuçlara göre bransa özel kuvvet ve güç antrenmanları programlama • ROM ölçümleri ve sonuçlara göre esneklik antrenmanları programlama • Statik ve dinamik denge ölçimleri ve sonuçlara göre antrenman programlama • Piometrik antrenman için hızbulunuşluğun belirlenmesi ve bransa özel antrenmanları programlama • Sporda performans testlerinin yenilikçi yaklaşımları 	4
Atletizmde Performans Ölçme ve Değerlendirme Ve Antrenmana Uyarlama	<p><i>J</i></p>	



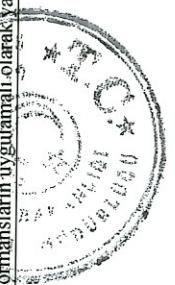
Uzun Atlama Antrenörlük Uygulaması	<ul style="list-style-type: none"> • Uzun atlamanın biyomekanik analizleri • Uzun atlamada teknik uygulamalar ve biyomotor yetilerin ilişkisi • Elit performansı belirleyen faktörler • Elit sporcularda teknik hatalar ve antrenman önerileri • Uzun atlamanada performansın sınırları ve sınırlayıcıları 	4
Üç Adım Atlama Antrenörlük Uygulaması	<ul style="list-style-type: none"> • Üçadım atlamanın biyomekanik analizleri • Üçadım atlamada teknik uygulamalar ve biyomotor yetilerin ilişkisi • Elit performansı belirleyen faktörler • Elit sporcularda teknik hatalar ve antrenman önerileri • Üçadım atlamada performansın sınırları ve sınırlayıcıları 	6
Yüksek Atlama Antrenörlük Uygulaması	<ul style="list-style-type: none"> • Yüksek atlamanın biyomekanik analizleri • Yüksek atlamada teknik uygulamalar ve biyomotor yetilerin ilişkisi • Elit performansı belirleyen faktörler • Elit sporcularda teknik hatalar ve antrenman önerileri • Yüksek atlamada performansın sınırları ve sınırlayıcıları 	4
Sırıkla Atlama Antrenörlük Uygulaması	<ul style="list-style-type: none"> • Sırıkla atlamanın biyomekanik analizleri • Sırıkla atlamada teknik uygulamalar ve biyomotor yetilerin ilişkisi • Elit performansı belirleyen faktörler • Elit sporcularda teknik hatalar ve antrenman önerileri • Sırıkla atlamada performansın sınırları ve sınırlayıcıları 	6
Müsabaka Analizleri ve İstatistik	<ul style="list-style-type: none"> • Müsabaka Analizi ve İstatistik Kavramsal Açıklamalar • Antrenman ve Yarışma Analizleri • Gözlem ve Değerlendirme • Analiz İhtiyacı, Önem ve Amacı • Antrenman Gözlem ve Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi • Antrenman ve Yarışma Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi • Analiz Sonuçlarının İstatistiksel Değerlendirilmesi • Sporatif Analiz Uygulamasında Sorunlar • Yarışma Gözlem Çeşitleri • Yarışma Gözlem Formları • Analizde Teknoloji, Bilgisayar ve İstatistik Kullanımı • Müsabaka Analizinde Performans Bileşenleri • Çeşitli Yarışma Analiz Örneleri • Teknik ve Taktik Analiz 	4
	<p style="text-align: right;"><i>g - a</i></p>	Toplam Ders Saati 50



V. KADEME

ATMALAR TEKNİK DİREKTÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Saati
1-Çocukların Korunması:	<ul style="list-style-type: none"> Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakları Sözleşmesi Avrupa Çocuk Hakkı Sözleşmesi İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi Uluslararası Af Örgütü BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Birleşmiş Milletler Çocuktara Yardım Fonu (UNICEF) 2- BM Çocuk Hakları Bildirgesi, Çocuk Haklarına İlişkin Temel İlkeler 3- Dünya Sağlık Örgütü Külli Muamele Tanımlamaları; İstismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal) 4- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması: (sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin göz ardı edilmesi, psikolojik aşağılama, aşırı baskı, cinsellilik, cinsel sağlama, fiziksel sakatlık, beslenme rejimleri, fiziksel cezalandurma, riskli aşırı yüklemeler, doping ve benzeri bağımlılık yapan madde kullanımları, hazır olmana ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel egzersizle cezalandırma, yetenekler dâhilinde ve toparlanmanın göz ardı edilmesi, duygusal çökünü). 5- Birleşmiş milletler çocuk hakları sözleşmesinin 31. Maddesi 6- Unesco' nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası şartı ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri 7- Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik koruması 8- Çocukların mutluluğu, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürnel ve etnik koruması 9- Ingiltere'de çocukların koruma politika ve yönetmeliklerinde çocukların koruma boyutu 10-İngiltere Voleybol Federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlediği sorumluluklar (örneği) 11- Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler 	5
Teknoloji Kullanımı III	<ul style="list-style-type: none"> Atma branslarında geleceğin antrenörlik yönetici (remote coaching) Database yapıları, saklanması, işlenmesi İşlenen verilerle atma branslarında antrenman oluşturma Yapay zeka ve atma branslarında antrenman Uygulama örnekleri 	4
Özel Antrenman Bilgisi	<ul style="list-style-type: none"> Atma branslarında ileri düzey performansı etkileyen faktörlerin teknik ve taktik antrenmanlarla geliştirilmesi 	9
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	<ul style="list-style-type: none"> Core Antrenman Periyodizasyonu Maksimal Cabuk Kuvvet Antrenman Periyodizasyonu 	4
Atletizmde Performans Ölçme ve Değerlendirme Ve Antrenmen Uyarılama	<ul style="list-style-type: none"> Üst düzey sporcularda ölçüme, değerlendirme ve raporlama Kuvvet - güç testleri ve sonuçlara göre bransa özel kuvvet ve güç antrenmanları programlama Yatay ve dikey sıçrama ölçümleri ve sonuçlara göre bransa özel sıçrama antrenmanları programlama Maksimal sprint - tekrarlı sprint testleri ve sonuçlara göre bransa özel sprint antrenmanları programlama ROM ölçümleri ve sonuçlara göre esneklik antrenmanları programlama Statik ve dinamik denge ölçümleri ve sonuçlara göre antrenman programlama Pliometrik antrenman için hazırlıkluluğun belirlenmesi ve bransa özel antrenmanları programlama Sporda performans testlerinin yemilikçi yaklaşımları Kayarak ve rotasyon gülle atma tekniklerinin atış esnasında natalanın düzeltildmesinin teorik olarak işlemesi Bransa özü Spesiyeli egzersizlerin Performanslarını iyileştirmek olarak yapılması 	4
Gülle Atma Antrenörlük Uygulaması	<p style="text-align: right;"><i>[Signature]</i></p>	4



	<ul style="list-style-type: none"> Performansların değerlendirilmesi Performansların raporlanması 	
Disk Atma Antrenörlük Uygulaması	<ul style="list-style-type: none"> Disk atma tekniğinin atış esnasında hatalarının düzelttilmesinin teorik olarak işlenmesi. Branş özgü spesyal egzersizler. Performansların uygulamalı olarak yapılması Performansların değerlendirilmesi Performansların raporlanması 	4
Cirit Atma Antrenörlük Uygulaması	<ul style="list-style-type: none"> Cirit atma tekniğinin atış esnasında hatalarının düzelttilmesinin teorik olarak işlenmesi. Branş özgü spesyal egzersizler. Performansların uygulamalı olarak yapılması Performansların değerlendirilmesi Performansların raporlanması 	6
Çekici Atma Antrenörlük Uygulaması	<ul style="list-style-type: none"> Çekici atma tekniğinin atış esnasında hatalarının düzelttilmesinin teorik olarak işlenmesi. Branş özgü spesyal egzersizler. Performansların uygulamalı olarak yapılması Performansların değerlendirilmesi Performansların raporlanması 	6
Müsabaka Analizi ve İstatistik Kavramsal Açıklamalar	<p>Antrenman ve Yarışma Analizleri</p> <p>Gözleme ve Değerlendirme</p> <p>Analiz İhtiyacı, Örem ve Amaci</p> <p>Antrenman ve Yarışma Amacının Amaci ve Değerlendirilmesi</p> <p>Analiz Sonuçlarının İstatistiksel Değerlendirilmesi</p> <p>Sporif Analiz Uygulamasında Sorunlar</p> <p>Yarışma Gözlem Çeşitleri</p> <p>Yarışma Gözlem Formları</p> <p>Analizde Teknoloji, Bilgisayar ve İstatistik Kullanımı</p> <p>Müsabaka Analizinde Performans Bileşenleri</p> <p>Çeşitli Yarışma Analiz Örnekleri</p> <p>Teknik ve Taktik Analiz</p> <p>Teknik ve Taktik Analiz Örnekleri</p>	4
Müsabaka Analizleri ve İstatistik		Toplam Ders Saati 50



J

V. KADEME

YÜRÜYÜŞ TEKNİK DİREKTÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Saati
	<p>1-Çocukların Korunması:</p> <ul style="list-style-type: none"> Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakkları Sözleşmesi Avrupa Çocuk Hakkları Sözleşmesi İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi Uluslararası Af Örgütü BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) <p>2- BM Çocuk Hakkı Bildirgesi, Çocuk Hakkına İlişkin Temel İlkeler</p> <p>3- Dünya Sağlık Örgütü Köti Muamele Tanımlamaları; İstismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal)</p> <p>4- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması; (sosyal, zihinsel, fiziksel, ahlaki gelişimlerin göz ardı edilmesi, psikolojik aşağılama, aşırı baskı, cinselliğin, cinsel aşağılama, fiziksel sakatlık, beslenme rejimleri, fiziksel cezalandırma, riskli suçluların cezalandırılması, yeterli bağımlılık yapan madde kullanımları, hazır olmama ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel egzersizle cezalandırılmak, yeterli dinlenme ve iştahlanmanın göz ardı edilmesi, duygusal çöküşü).</p> <p>5- Birleşmiş milletler çocukların sözleşmesinin 31. Maddesi</p> <p>6- Unesco'nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası şartı ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri</p> <p>7- Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik korunması</p> <p>8- Çocukların mutluluk ve refahının önemini ve önceliği</p> <p>9- Ingiltere'de çocukların politika ve yöneticilerinde çocukların koruma boyutu</p> <p>10-İngiltere Voleybol Federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlediği sorumluluklar (örneği)</p> <p>11- Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler</p> <ul style="list-style-type: none"> Yürüyüş branşlarında geleceğin antrenörlük yöntemi (remote coaching) Database yapıları, saklanması, işlenmesi İşlenen verilerle yürüyüş branşlarında antrenman oluşturma Yapay zeka ve yürüyüş branşlarında antrenman Uygulama örnekleri 	
Teknoloji Kullanımı III		
Özel Antrenman Bilgisi	<ul style="list-style-type: none"> Yürüyüşe genel ve özel dayanıklılık ile bunları etkileyen faktörlerin antrenman yöntemleri ile geliştirilmesi 	4
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	<ul style="list-style-type: none"> Aerobik ve Anaerobik Dayanıklılık Antrenman Periyodizasyonu ve Uygulanaları Kuvvet Antrenman Periyodizasyonu ve Uygulanaları 	9
Atletizmde Performans Ölçme ve Değerlendirme ve Antrenmana Uyarlama	<ul style="list-style-type: none"> Üst düzey sporcılarda ölçme, değerlendirme ve raporlama Dayanıklılık Eşik Performans Ölçümleri ve sonuçlara göre bransa özel dayanıklılık antrenmanları programlama Sürat testleri, tekrarlı sprint testleri ve sonuçlara göre bransa özel sürat kova antrenmanları programlama Kuvvet - güç testleri ve sonuçlara göre bransa özel kuvvet ve güç antrenmanları programlama ROM ölçümleri ve sonuçlara göre esneklik antrenmanları programlama Statik ve dinamik denge ölçümleri ve sonuçlara göre antrenman programlama Sporda performans testlerinin yenilikçi yaklaşımları 	6

Yürüyüş Branşında Yarışma Yönetimi	<ul style="list-style-type: none"> Yarışma içerisinde antrenör görev planlamaları ve antrenörler arası koordinasyon, Üst düzey şampiyonalar için yarışma içi sporcuların beslenme ve sıvı takviye planlarının yapılması 	2
Yürüyüş Branşında Teknik - Taktik Öğretim - Antrenörlük Uygulamaları	<ul style="list-style-type: none"> Yürüyüş biyomekaniği ve teknik gelişim çalışmaları, Sporcuların Teknik analizleri ve elit sporcularda performansa etki eden teknik hataların giderilmesi, Alt yapı çalışmalarda bulunan antrenörlerde yönelik eğitim çalışmaları, antrenörler arası koordinasyon ve sporcu takip yönetimi, Elit performans belirleyen faktörler Sporcu Psikolojisi, beslenmesi, Yürüyüş branşına yönelik İngilizce literatürün takip edilmesi. 	16
Müsabaka Analizi ve İstatistik Kavramsal Açıklamalar	<ul style="list-style-type: none"> Müsabaka Analizi ve İstatistik Kavramsal Açıklamalar Antramman ve Yarışma Analizleri Gözlem ve Değerlendirme Analiz İhtiyacı, Önem ve Amacı Antrenman Gözlem ve Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi Antrenman ve Yarışma Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi Analiz Sonuçlarının İstatistiksel Değerlendirilmesi Sporif Analiz Uygulanmasında Sorunlar Yarışma Gözlem Çeşitleri Yarışma Gözlem Formları Analizde Teknoloji, Bilgisayar ve İstatistik Kullanımı Müsabaka Analizinde Performans Bileşenleri Çeşitli Yarışma Analiz Örnekleri Teknik ve Taktik Analiz Teknik ve Taktik Analiz Örnekleri 	4
	Toplam Ders Saati	50

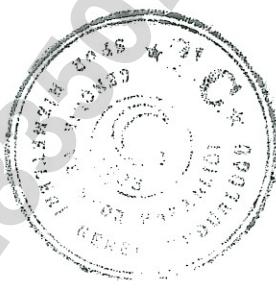
V. KADEME

ÇOKLU BRANŞLAR TEKNİK DİREKTÖRLÜĞÜ

Dersin Adı	Dersin İçeriği	Ders Saati
1-Çocukların Korunması:	<ul style="list-style-type: none"> Birleşmiş Milletler (BM) Çocuk Hakkları Sözleşmesi Avrupa Çocuk Hakkı Sözleşmesi İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi Uluslararası Af Örgütü BM Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) <p>2- BM Çocuk Hakkları Bildirgesi, Çocuk Hakkına İlişkin Temel İlkeleri</p> <p>3- Dünya Sağlık Örgütü Külli Muamele Tanımlamaları; İstismar (fiziksel, duygusal, cinsel, ihmal)</p> <p>4- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu İstismar Tanımlaması; (sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerin göz ardı edilmesi, psikolojik aşağılama, aşırı baskı, cinsellilik, cinsel唼lama, fiziksel sakatlık, beslenme rejimleri, fiziksel cezalandırma, riskli aşırı yüklemeler, doping ve benzeri bağımlılık yapan madde kullanımı, hazır olmama ve sakatlık durumlarının göz ardı edilmesi, fiziksel egzersiz cezalandırmak, yeterli dinlenme ve toparlammanın göz ardı edilmesi, duygusal şöküntü).</p> <p>5- Birleşmiş milletler çocuk hakkı sözleşmesinin 31. Maddesi</p> <p>6- Unesco'nun Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası şartı ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin temel prensipleri</p> <p>7- Organizasyonlarda çocukların, fiziksel, sosyal, duygusal, ekonomik, kültürel ve etnik korunması</p> <p>8- Çocukların mutluluk ve refahının önemi ve önceliği</p> <p>9- İngiltere'de çocukların koruma politika ve yönetimciliklerinde çocukların koruma boyutu</p> <p>10-İngiltere Voleybol Federasyonunun Voleybolun içinde olan kişiler için belirlendiği sorumluluklar (örneği)</p> <p>11- Antrenör, yönetici ve ailelere öneriler</p>	5
Çocuklu branşlarda geleceğin antrenörlük yöntemi (remote coaching)	<ul style="list-style-type: none"> Çocuklu branşlarda geleceğin antrenörlük yöntemi (remote coaching) Database yapıları, saklaması, işlenmesi İşlenen verilerle çöktü branşlarda antrenman oluşturma Yapay zeka ve çöktü branşlarda antrenman Uygulama ömekleni 	4
Teknoloji Kullanımı III	<ul style="list-style-type: none"> Çocuklu branşlarda uygulanan koşular-attımlar-ittamların ileri ütizey teknik ve taktik özelliklerinin antrenman yöntemleri ile geliştirilmesi 	4
Özel Antrenman Bilgisi	<ul style="list-style-type: none"> Dayanıklılık Antrenman Periyodizasyonu Piramidal Kuvvet Antrenman Periyodizasyonu Sürat Antrenman Periyodizasyonu Kombine Antrenman Periyodizasyonu 	9
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	<ul style="list-style-type: none"> Üst düzey sporcularda ölçme, değerlendirme ve raporlama Maksimal sprint - tekerlek sprint testleri ve sonuçlara göre bransa özel sprint antrenmanları programlama Dayanıklılık Esnek Performans Ölçümleri ve sonuçlara göre dayanıklık antrenmanları programlama Kuvvet - güç testleri ve sonuçlara göre bransa özel kuvvet ve güç antrenmanları programlama ROM ölçümleri ve sonuçlara göre esneklik antrenmanları programlama Statik ve dinamik denge ölçümleri ve sonuçlara göre antrenman programlama Pliometrik antrenman için hazır bulunuşluğun belirlenmesi ve bransa özel antrenmanları programlama Sporda performans testlerinin yenilikçi yaklaşımları 	4
Atletizmde Performans Ölçme ve Değerlendirme Ve Antrenmana Uyarılma		34 / 35



Çoklu Branslıarda Antrenman ve Yarışma Yönetimi	<ul style="list-style-type: none"> Koşular- atlamlar- atmalar branslarında performans antrenman yöntemleri ile geliştirilmes Puanlama- teknik ve taktik yönetim uygulanaları 	3
Çoklu Branslılar Koşular Antrenörlük Uygulaması	<ul style="list-style-type: none"> Sürat- Engelli koşular- Orta mesafe koşularının bölümünden teknik ve taktik uygulama Ölçme ve değerlendirme 	7
Çoklu Branslılar Atlamalar Antrenörlük Uygulaması	<ul style="list-style-type: none"> Gülle-Disk-Cirit atma branslarında teknik ve taktik uygulamalar Ölçme ve değerlendirme 	5
Çoklu Branslılar Atlamalar Antrenörlük Uygulaması	<ul style="list-style-type: none"> Uzun- Yüksek-Sırıkla yüksek atlama branşlarında teknik -taktik uygulamalar Ölçme ve değerlendirme 	5
Müsabaka Analizleri ve İstatistik	<p>Müsabaka Analizi ve İstatistik Kavramsal Açıklamalar</p> <ul style="list-style-type: none"> Antrenman ve Yarışma Analizleri Gözlem ve Değerlendirme Analiz İhtiyacı, Önem ve Amacı Antrenman Gözlem ve Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi Antrenman ve Yarışma Analizinin Amacı ve Değerlendirmesi Analiz Sonuçlarının İstatistiksel Değerlendirilmesi Sporif Analiz Uygulamasında Sorunlar Yarışma Gözlem Çeşitleri Yarışma Gizlem Formları Analizde Teknoloji, Bilgisayar ve İstatistik Kullanımı Müsabaka Analizinde Performans Bileşenleri Çeşitli Yarışma Analiz Örnekleri Teknik ve Taktik Analiz Teknik ve Taktik Analiz Örnekleri 	4
	Toplam Ders Saati	50



g ~ q