

TÜRKİYE TAEKWONDO FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİM TALİMATI

BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

Amaç

MADDE 1 – (1) Bu Talimatın amacı, taekwondo spor dalına 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 Taekwondo Federasyonu bünyesindeki 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 Yönetmeliğine dayanılarak hazırlanmıştır.

Tanımlar

MADDE 4 – (1) Bu Talimatta geçen;

a) Antrenör: Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Türkiye Taekwondo Federasyonundan alınan antrenörlük belgesine sahip kişiyi,

b) Antrenörlük belgesi: Taekwondo spor dalında 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 kurulu: Türkiye Taekwondo Federasyonu Eğitim Kurulunu,

g) Eğitim kurumu: Antrenör eğitim programında görev yapmak üzere Bakanlık tarafından yetkilendirilen kurum veya kuruluşu,

ğ) Eğitim Yöneticisi: Uygulama eğitimini sevk ve idare etmek üzere Federasyon tarafından görevlendirilen kişiyi,

h) Federasyon: Türkiye Taekwondo Federasyonu Başkanlığını,

ı) Gelişim semineri: Antrenörlerin bilimsel ve teknik kapasitelerini artırmaya yönelik eğitim faaliyetlerini,

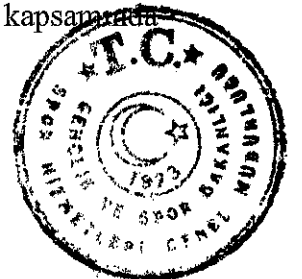
i) Sınav komisyonu/komisyonları: Sınav kurulu tarafından antrenör eğitim programı sınavlarına ilişkin iş ve işlemleri yerine getirmekle görevlendirilen komisyon/komisyonları,

j) Sınav Kurulu: 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanan Antrenör Eğitim Yönetmeliği'nin 13 üncü maddesine göre kurulan, temel eğitim ve uygulama eğitimi sınavını yürütmekle görevli kurulu,

k) Talimat: Türkiye Taekwondo Federasyonu Antrenör Eğitim Talimatını,

l) Temel eğitim: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan teorik eğitimi,

m) Temel Eğitim Sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan temel eğitim sınavını,



n) Uygulama eğitimi: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitimini,

o) Uygulama eğitimi sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitim sınavını,

ö) Yönetim kurulu: Türkiye Taekwondo Federasyonu Yönetim Kurulunu.

p) Yönetmelik: 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Antrenör Eğitim Yönetmeliğini,

r) Engelli spor federasyonları: Engelli sporcuların katıldığı spor dallarının bağlı bulunduğu spor federasyonlarını, 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.

(4) Herhangi bir kademede antrenörlük belgesine sahip olanlar, talepleri halinde engelli spor dallarından yalnızca birinde, buldukları kademedeki spor dalına ilişkin temel eğitim ve sınavından muaf olarak doğrudan taekwondo uygulama eğitimine katılabilir. Bu işlemlerin yürütülmesine ilişkin usul ve esaslar ilgili engelli spor federasyonunun antrenör eğitim talimatı ile belirlenir.

Uygulama eğitimi, sınav duyurusu ve başvurusu

MADDE 6 – (1) Uygulama eğitimine katılacak aday sayısı, başvuru sayısı dikkate alınmak suretiyle Federasyonun teklifi ve Bakanlığın 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) Uygulama eğitimine katılacak adaylarda aşağıdaki şartlar aranır:

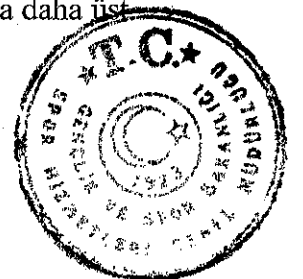
a) En az lise veya dengi okul mezunu olmak.

b) Görevini devamlı yapmasına engel olabilecek vücut ve akıl hastalığı ile malûl bulunmamak.

c) Taksirli suçlar ile kısa süreli hapis cezasına seçenek 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 malvarlığı 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 yirmi yaşını doldurmak.

d) Bu Talimatın 17 nci madde hükümleri saklı kalmak kaydıyla aynı veya daha üst kademedeki temel eğitim sınavında başarılı olmak.



(2) 13/07/2019 tarihli ve 30830 sayılı Resmi Gazete' de yayımlanan Spor Disiplin Yönetmeliği ile Türkiye Taekwondo Federasyonu disiplin ve ceza talimatına göre;

a)Antrenör eğitim programlarına başvuruların sona erdiği tarihten önceki son üç yıl içinde içinde bir defada altı aydan fazla veya toplamda bir yıldan fazla ceza alanlar,

b)Üç yıl üzeri veya sürekli hak mahrumiyeti cezası alanlar hiç bir şekilde,

bu talimat kapsamında yapılacak antrenör eğitimi programlarına katılamaz. Doping mücadele kural ihlalleri sebebiyle Spor Disiplin Yönetmeliği ile federasyonların disiplin veya ceza talimatlarına 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) Taekwondo branşında milli sporcu olmak,

(b) Taekwondo branşında en az 3 yıl lisanslı sporcu olmak,

(c) Taekwondo branşında ulusal ve uluslararası müsabakalarda almış olduğu dereceleri belgelemek,

(ç) Üniversitelerin beden eğitimi ve spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarında taekwondo dersi almış olmak,

d) Üniversite ve yüksekokullardan mezun olmak,

e) 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 ekte 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 kademede 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 dahil) 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 sınavın 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 giremez.

c) Kademeler itibarıyla uygulama eğitiminde yer alan derslerin sınavlarından 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, mevzuatında aranan diğer şartları taşımaları halinde ilgili kademedeki 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 kademedeki 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

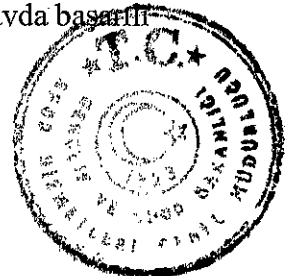
MADDE 15 – (1) Antrenörlük kademeleri ve görev tanımlarında Yönetmeliğin 18 inci maddesi esas alınır.

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 kademedeki uygulama eğitimine ve daha alt kademedeki uygulama eğitimine katılabilir.

(2) Adayların herhangi bir kademedeki uygulama eğitimine katılabilmeleri için ilgili kademe veya daha üst kademedeki temel eğitimi tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olmaları gerekir.

(3) Uygulama eğitimi;



a) Yardımcı antrenör (birinci kademe) uygulama eğitimi; en az 2 nci kademe dan belgesine sahip olanlardan birinci kademe temel eğitimi tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olup antrenörlüğe başlayacaklara,

b) Temel antrenör (ikinci kademe) uygulama eğitimi; en az 2 nci kademe dan belgesine sahip olanlardan yardımcı antrenörlük belgesine sahip , belge tarihi üzerinden en az bir yıl geçen antrenörlere,

c) Kıdemli antrenör (üçüncü kademe) uygulama eğitimi; en az 2 nci kademe dan belgesine sahip olanlardan 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; en az 2 nci kademe dan belgesine sahip olanlardan 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; en az 2 nci kademe dan belgesine sahip olanlardan 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 eğitimidir.

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) Taekwondo 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 taekwondo olmayıp en az bir dönem taekwondo spor dalında eğitim aldığını belgeleyenler taekwondo 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 taekwondo yardımcı antrenörlük belgesi iptal edilir.

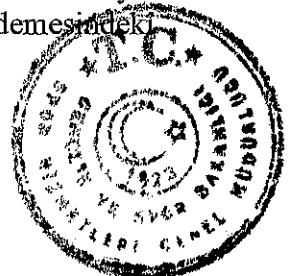
c) Bu fıkra kapsamındakiler, (a) ve (b) bentlerindeki hakların yanı sıra mezuniyet tarihinden itibaren dört yıl boyunca tüm spor dallarında kıdemli antrenörlük ve temel antrenörlük kademelerindeki temel eğitim ve sınavından muafır.

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

a) Taekwondo spor dalında en az iki dönem eğitim aldığını belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup taekwondo spor dalını tercih etmeleri ve 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, taekwondo temel antrenörlük belgesi iptal edilir.

b) En az bir dönem taekwondo spor dalında eğitim aldığını belgeleyenler taekwondo 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, taekwondo yardımcı antrenörlük belgesi iptal edilir.

c) Bu fıkra kapsamındakiler, (a) ve (b) bentlerindeki haklarının yanı sıra mezuniyet tarihinden itibaren dört yıl boyunca 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, 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 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.

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 onayı ile verilir.

Antrenörlük belgesi denklik işlemleri

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

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.

Öğretim elemanlarının hak ve muafiyetleri

MADDE 24 – (1) Öğretim elemanlarının hak ve muafiyet işlemleri Yönetmeliğin geçici 2 nci maddesinde belirtilen usul ve esaslara göre gerçekleştirilir.

Yürürlükten kaldırılan mevzuat

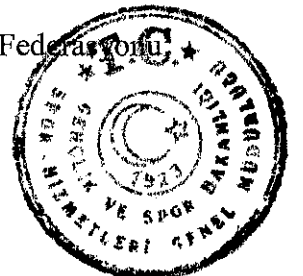
MADDE 25 – (1) 05/10/2020 onay tarihli ve Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü internet sitesinde yayımlanan Türkiye Taekwondo Federasyonu Antrenör Eğitim Talimatı yürürlükten kaldırılmıştır.

Yürürlük

MADDE 26 – (1) Bu Talimat, Bakanlığın internet sitesinde yayımlandığı tarihte yürürlüğe girer.

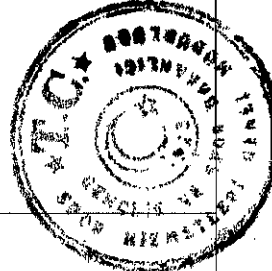
Yürütme

MADDE 27 – (1) Bu Talimat hükümlerini Türkiye Taekwondo Federasyonu Başkanı yürütür.

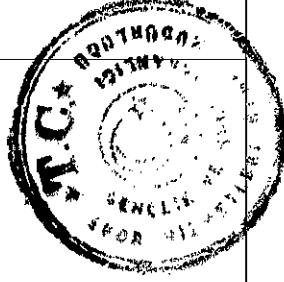


TÜRKİYE TAEKWONDO FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİM TALİMATI UYGULAMA PROGRAMI DERS İÇERİĞİ

Dersin Adı	1.Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Taekwondo Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması				Gençler ve Bütükler kategorisindeki sporcularda; •Yıllık periyodlamalar •Günlük antrenman planı ve programı •Haftalık antrenman planı ve programı •Aylık antrenman planı ve programı •Yıllık antrenman planı ve programı •Takım ve bireysel antrenmanlardan örnekler 6 Saat	Olimpik kategorideki (Olimpiyat, paralimpik ve deafлимпik v. b.) sporcularda; • Yıllık periyodlamalar • Günlük antrenman planı ve programı • Haftalık antrenman planı ve programı • Aylık antrenman planı ve programı • Yıllık antrenman planı ve programı • Takım ve bireysel antrenmanlardan örnekler 6 Saat
Taekwondo Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metodları				Gençler ve Bütükler kategorisindeki sporcularda; • Taekwondo da pliometrik antrenman • Taekwondo da özgü süratte dayanıklılık antrenmanı (tekrarlı sprint) • HIT antrenmanları • Core antrenmanları (Temel Güçlendirme Egzersizleri) • Taekwondo da toparlanma, (beslenme, dehidrasyon, rehidrasyon (sıvı alımı) ve diğer toparlanma yöntemleri • Gençlerin ve Bütükler kategorisindeki taekwondo sporcularının özel kondisyon antrenman özellikleri •Overtraining, Tapping Overreaching, Tapping 6 Saat	Olimpik kategorideki (Olimpiyat, paralimpik ve deafлимпik v. b.) sporcularda; • Taekwondo da pliometrik antrenman • Taekwondo da özgü süratte dayanıklılık antrenmanı (tekrarlı sprint) • HIT antrenmanları • Core Antrenmanları (Performans gelişimine yönelik Egzersizler) • Taekwondo da toparlanma, (beslenme, dehidrasyon, rehidrasyon (sıvı alımı) ve diğer toparlanma yöntemleri • Taekwondo da Performans gelişimi ve antrenman programını etkileyen faktörler • Bütüklerin taekwondo antrenman özellikleri ve bütüklerde müsabaka antrenman çeşitleri •Üst Düzey Performans guruplarında uygulanan Overtraining, Overreaching, Tapping 6 Saat



<p>Özel Antrenman Bilgisi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Taekwondocuların fiziksel ve fizyolojik özellikleri • Taekwondocuların koordinasyonel özellikleri • Taekwondo öğrenme antrenmanlarının hareket ve fizyolojik analizi • Taekwondo da ısınma egzersizleri • Taekwondo da enerji sistemleri • Taekwondo da antrenman yükünün bileşenleri • Taekwondo antrenmanında yüklenme yöntemleri • Taekwondo anatomik adaptasyon • Öğrenme gruplarında • Günlük antrenman planı ve programı • Haftalık antrenman planı ve programı • Aylık antrenman planı ve programı • Yıllık antrenman planı ve programı • Takım ve bireysel sporlardan örnekler 	<ul style="list-style-type: none"> • Taekwondo gelişim gurubu sporcularının antrenmanının hareket ve fizyolojik analizi • Taekwondoda gelişim guruplarının antrenmanında yüklenme yöntemleri • Taekwondo gelişim guruplarının antrenman sonrası toparlanma egzersizleri • Taekwondo da sürantrenman • Gelişme gruplarında • Günlük antrenman planı ve programı • Haftalık antrenman planı ve programı • Aylık antrenman planı ve programı • Yıllık antrenman planı ve programı • Takım ve bireysel sporlardan örnekler 	<ul style="list-style-type: none"> • Performans Taekwondocularının sıkletler göre fiziksel ve fizyolojik özellikleri • Performans Taekwondo antrenmanlarının hareket ve fizyolojik analizi • Performans Taekwondo antrenmanında yüklenme yöntemlerinin önemi ve etkileri • Performans antrenmanlarında anatomik adaptasyon • Taekwondo da performans antrenmanları sonrası toparlanma egzersizleri • Performans sporcularında sürantrenman • Performans gruplarında • Günlük antrenman planı ve programı • Haftalık antrenman planı ve programı • Aylık antrenman planı ve programı • Yıllık antrenman planı ve programı • Takım ve bireysel sporlardan örnekler 	<ul style="list-style-type: none"> • Taekwondo da performans antrenmanları • Taekwondocuların kondisyonel özellikleri ve belirlenmesi • Taekwondo da dayanıklılık ve taekwondocuların dayanıklılık özellikleri • Taekwondo da aerobik ve anaerobik dayanıklılık antrenmanı • Taekwondo maçında kuvvetin görünümü ve taekwondocuların kuvvet antrenmanları • Taekwondo maçında süratin görünümü ve taekwondocuların sürat antrenmanları • Taekwondo anatomik adaptasyon kuvvet safhaları • Taekwondo da güç ve çeviklik antrenmanları • Taekwondo antrenman sonrası toparlanma egzersizleri • Taekwondo da performans sporcularında sürantrenman 	<ul style="list-style-type: none"> • Taekwondo da üst düzey performans antrenmanları • Bireysel savunma bireysel savunmanın temel ilkeleri hücum edene karşı savunma ve hücum antrenman uygulamaları • Taekwondo da performans testleri • Taekwondo da performans sporcularında sürantrenman • Taekwondo da Farklı antrenman yöntemlerinin uygulanması • Taekwondo da yükseklik antrenmanları • Taekwondo da yüksek verim antrenmanları • Taekwondo da üst düzey Performans antrenmanlarının incelenmesi ve değerlendirilmesi • Performans antrenmanlarında yerli arayış ve gelişmeler
<p>Spor Dahı Gözlem ve Değerlendirme</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Subjektif gözlem • Yazılı gözlem • Teknik araçlarla yapılan gözlem • Grafik yoluyla gözlem • Antrenmanlarda Temel Tekniklerin Gözlem ve değerlendirilmesi 	<ul style="list-style-type: none"> • Antrenman ve Müsabaka esnasında Teknik araçlarla yapılan gözlemler • Antrenmanlarda Sporcuların Teknik uygulamalarını Gözlem ve değerlendirilmesi 	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik araçlarla yapılan gözlem ve uygulamaların değerlendirilmesi • Müsabakalarda sonuçlarının teknik analizlerinin değerlendirilmesi 	<p>10 Saat</p>	<p>10 Saat</p>



**Taekwondo Müsabaka
Yönetimi ve İlkeleri**

- Müsabaka öncesi, müsabaka esnasında, müsabaka sonrası antrenörün sorumlulukları;
 1. Müsabakanın Önemi
 2. Sporcular ve rakiplerinin durumları
 3. Takımın hazırlık durumları ve şartları
 4. Müsabakanın yapacağı çevresel şartlar
 5. Müsabaka esnasında antrenör bazı durumları dikkate ve kontrole alma durumundadır,
 6. Antrenör teorik ve uygulama deneyimleri ile karar verme yetkisini kullanır,
 7. Sporcuların müsabaka performansını rakip oyuncuların müsabaka performansı
 8. Özellikle maça başlama aşamasında, maçın seyri esnasında ve maç sonuna doğru rakibin alacağı önlemler, pozisyonlar
 9. Maç hazırlığında bazı karar örnekleri; hücum ve savunma sistemleri savunma ve hücum taktikleri psikolojik hazırlık oyuncuların görevlendirilmesi ısınma yöntemleri ve süresi
 10. Hücum ve savunmadaki taktikleri sürdürmek ya da değiştirmek mola zamanları hakem kararlarına tepki round arası kullanımı zaman ve skora göre alınacak önlemler
 11. Amacın belirlenmesi, oyuncuların istenilenin belirlenmesi, zihinsel hazırlık, takımı motive etme, alınan sonuçlarla mutlu olmasını bilme, yaratıcılığın cesaretlendirilmesi, toplantılar (konuya özgü), genel deneyimler, ödüllendirme
 12. Müsabaka yönetim ilke ve stratejilerinin belirlenmesi

4 Saat

1. Üst Düzey Performans Sporcularında Müsabaka yönetim stratejilerinin belirlenmesi ve uygulanması
2. Üst Düzey Performans Sporcularında Antrenör teorik ve uygulama deneyimleri ile karar verme yetkisini kullanılması
3. Üst Düzey Performans Sporcularında müsabaka performansını rakip oyuncuların müsabaka performansını değerlendirilmesi
4. Üst Düzey Performans Sporcularında Özellikle maça başlama aşamasında, maçın seyri esnasında ve maç sonuna doğru rakibin alacağı önlemler, pozisyonlar
5. Üst Düzey Performans Sporcularında Maç hazırlığında bazı karar örnekleri; hücum taktikleri psikolojik hazırlık oyuncuların görevlendirilmesi ısınma yöntemleri ve süresi
6. Üst Düzey Performans Sporcularında Hücum ve savunmadaki taktikleri sürdürmek ya da değiştirmek mola zamanları hakem kararlarına tepki round arası kullanımı zaman ve skora göre alınacak önlemler
7. Üst Düzey Performans Sporcularında Amacın belirlenmesi, oyuncuların istenilenin belirlenmesi, zihinsel hazırlık, takımı motive etme, alınan sonuçlarla mutlu olmasını bilme, yaratıcılığın cesaretlendirilmesi, toplantılar (konuya özgü) genel deneyimler , ödüllendirme
8. Üst Düzey Performans Sporcularında Müsabaka sonrası antrenör-oyuncu işbirliği müsabaka sonrası performansın yükseltmesi için uygulanacak yöntemlerin analiz ve değerlendirilmesinin yapılması.

4 Saat



<p style="text-align: center;">Taekwondo Oyun Kuralları</p> <ul style="list-style-type: none"> • Müsabaka kuralları • Müsabaka alanı ve sınırlarının belirlenmesi • Müsabakaların özellikleri • Müsabakaların sınıflandırılması • Sıkletler • Müsabakaların süresi • Müsabaka metotları • Kura çekimi • Tartı • İzin verilen teknikler ve alanlar • Geçerli puanlar • Yasaklanmış hareketler ve cezaları • Üstünlük kararı • Knock-Down • Müsabakaya ara verme kuralları 	<ul style="list-style-type: none"> • Kyurogi ve Poomsae müsabakaları açıklamaları • Puanlama • İzin verilen teknikler ve alanlar • Puanların ilanı • Yasaklanmış hareketlerin detaylı incelemesi ve gereken cezaların yorum ve uygulanması • Knock-Down pozisyonları • İncelemeleri ve bu durumda takip edilecek prosedürler • Hakemler • Hakemlerin maç içindeki yetkileri • İtiraz kurulu görev ve sorumlulukları • Müsabıkların Kontrolleri ve 'Inspection' uygulamaları 	<p style="text-align: center;">4 Saat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taekwondo antrenman öncesi ve sonrasında Germe, esneklik egzersizleri hakkında bilgi verilmesi ve uygulamaların yapılması • Antrenman içerisinde uygulanacak teknikler • Step ve çeşitlerinin çalıştırılması • Müsabakalar içerisinde yapılacak teknikler • Step ve çeşitlerinin çalıştırılması • Müsabakalar içerisinde yapılacak teknikler • Step ve çeşitlerinin çalıştırılması • Müsabakalar içerisinde yapılacak teknikler • Step ve çeşitlerinin çalıştırılması • Müsabakalar içerisinde yapılacak teknikler • Step ve çeşitlerinin çalıştırılması 	<p style="text-align: center;">4 Saat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Özel ısınma, Germe, esneklik hakkında bilgi • Antrenman içerisinde uygulanacak ve öğretilmesi gereken temel el ve ayak teknikleri • Step ve çeşitlerinin çalıştırılması • En çok kullanılan teknik çalışmaların uygulanması ve teorik olarak yapılması ve uygulanması • Antrenmanlar içerisinde yapılması gereken tekniksel uygulamaların bilgilendirilmesi 	<p style="text-align: center;">4 Saat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antrenman içerisinde uygulanacak teknikler • Step ve çeşitlerinin çalıştırılması • Dünyada en son yapılan teknik ve taktiksel çalışmaların uygulanması ve teorik olarak yapılması ve uygulanması • Müsabakalar içerisinde yapılacak teknikler • Müsabakalar içerisinde yapılacak teknikler • Müsabakalar içerisinde yapılacak teknikler • Müsabakalar içerisinde yapılacak teknikler • Müsabakalar içerisinde yapılacak teknikler • Müsabakalar içerisinde yapılacak teknikler • Müsabakalar içerisinde yapılacak teknikler • Müsabakalar içerisinde yapılacak teknikler 	<p style="text-align: center;">4 Saat</p> <p style="text-align: center;">Spor Dah Teknik Taktik Kyorugi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antrenman içerisinde uygulanacak teknikler • Step ve çeşitlerinin çalıştırılması • Dünyada en son yapılan teknik ve taktiksel çalışmaların uygulanması ve teorik olarak yapılması ve uygulanması • Müsabakalar içerisinde yapılacak teknikler • Müsabakalar içerisinde yapılacak teknikler • Müsabakalar içerisinde yapılacak teknikler • Müsabakalar içerisinde yapılacak teknikler • Müsabakalar içerisinde yapılacak teknikler • Müsabakalar içerisinde yapılacak teknikler • Müsabakalar içerisinde yapılacak teknikler • Müsabakalar içerisinde yapılacak teknikler
--	--	---	--	---	--



8 Saat

8 Saat

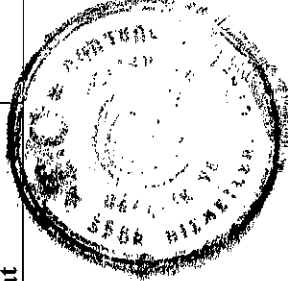
12 Saat

10 Saat

10 Saat

10 Saat

<p>Spor Dalı Teknik Taktik Poomse</p>	<p>Seogi (Ayak duruşları) Makgi (El blok teknikleri) Jirugi (Yumruk vuruşları) Chigi (El vuruş teknikleri) Chagi (Ayak vuruş teknikleri) 1-8 Gup poomseler (İljang, İjang, Sajang, Ohjang, Yukjang, Chiljang, Paljang) 1-3 Dan Poomseler Koryo, Keumgang, Taebek.</p>	<p>Seogi (Ayak duruşları) Makgi (El blok teknikleri) Jirugi (Yumruk vuruşları) Chigi (El vuruş teknikleri) Chagi (Ayak vuruş teknikleri) Poomsae de yer alan poom teknikleri (kombine yapılmaması, gerekten teknikler) 1-8 Gup poomseler (İljang, İjang, Sajang, Ohjang, Yukjang, Chiljang, Paljang) 1-3 Dan Poomseler Koryo, Keumgang, Taebek.</p>	<p>Poomsae de yer alan poom teknikleri (kombine yapılmaması, gerekten teknikler) 1-8 Gup poomseler (İljang, İjang, Sajang, Ohjang, Yukjang, Chiljang, Paljang) Poomsae müsabaka kuralları. Yarışma kategorileri. Puanlama sistemi.</p>	<p>Poomsae de yer alan poom teknikleri (kombine yapılmaması, gerekten teknikler) 1-8 Gup poomseler (İljang, İjang, Sajang, Ohjang, Yukjang, Chiljang, Paljang) Poomsae müsabaka kuralları. Yarışma kategorileri. Puanlama sistemi.</p>	<p>Poomsae de yer alan poom teknikleri (kombine yapılmaması, gerekten teknikler) 1-8 Gup poomseler (İljang, İjang, Sajang, Ohjang, Yukjang, Chiljang, Paljang) Poomsae müsabaka kuralları. Yarışma kategorileri. Puanlama sistemi.</p>	<p>Poomsae de yer alan poom teknikleri (kombine yapılmaması, gerekten teknikler) 1-8 Gup poomseler (İljang, İjang, Sajang, Ohjang, Yukjang, Chiljang, Paljang) Poomsae müsabaka kuralları. Yarışma kategorileri. Puanlama sistemi.</p>
<p>Üst Düzey Teknik ve Taktik Antrenman</p>	<p>8 Saat</p>	<p>8 Saat</p>	<p>8 Saat</p>	<p>8 Saat</p>	<p>8 Saat</p>	<p>10 Saat</p>



<p>Taekwondo Da Do Prensibi ve Do Felsefesi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Taekwondo Kültürü • Taekwondoda Amatörlük Etiği • Taekwondo da Fair play • Taekwonodo da Ahlak ve etik değerler • Taekwondo da Do prensibi ve kültürü 	<ul style="list-style-type: none"> • Taekwondo da katılımcıları ve fair play • Sporcu - fair play ilişkisi • Taekwondo Yemini ve andı • Taekwondo da Antrenör - fair play ilişkisi 	<ul style="list-style-type: none"> • Taekwondo Oyun kurallarında, Centilmenlik, Fairplay ve Ahlaki değerler • Taekwondo da Hakem - fair play ilişkisi • Taekwondoda Medya – fair play ilişkisi • Taekwondo da Kulüp yönetimi ve fair play ilişkisi 	<ul style="list-style-type: none"> • Taekwondo da Müsabaka ve Yarışmacı Etiği • Taekwondo da Galibiyet ve Mağlubiyet kabullenme Kültürü • Taekwondo da Ödül ve Ceza yönetimi ve Etiği Eğitimi 	<ul style="list-style-type: none"> • Taekwondo da Spor Kulüpleri, Federasyon ve Milli Takımlar Kültür ve yönetim yapıları
<p>TOPLAM DERS SAATI</p>	<p>4 Saat</p>	<p>4 Saat</p>	<p>4 Saat</p>	<p>4 Saat</p>	<p>4 Saat</p>
	<p>40 Saat</p>	<p>40 Saat</p>	<p>40 Saat</p>	<p>56 Saat</p>	<p>56 Saat</p>

