

TÜRKİYE TAEKWONDO FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI

BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

Amaç

MADDE 1- (1) Bu Talimatın amacı, Türkiye Taekwondo Federasyonuna bağlı spor dallarına performans ve/veya rekreatif amaçlı katılan her yaştaki bireylerin eğitiminde görev alacak antrenörlerin eğitimi ve görev alanları ile ilgili usul ve esasları belirlemektir.

Kapsam

MADDE 2- (1) Bu Talimat, Türkiye Taekwondo Federasyonuna bağlı spor dallarının antrenör eğitim programları ile bu programların uygulanmasına ilişkin usul ve esasları kapsar.

Dayanak

MADDE 3- (1) Bu Talimat, 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanarak yürürlüğe giren Antrenör Eğitimi Yönetmeliği’ne dayanılarak hazırlanmıştır.

Tanımlar

MADDE 4- (1) Bu Talimatta geçen;

- a) Antrenör: Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Türkiye Taekwondo Federasyonundan alınan antrenörlük belgesine sahip kişiyi,
- b) Antrenörlük belgesi: Türkiye Taekwondo Federasyonuna bağlı spor dallarında kademeler itibarıyla verilen belgeyi,
- c) Antrenör eğitim programı: Kademeler itibarıyla temel eğitim ve uygulama eğitiminden oluşan programı,
- ç) Bakan: Gençlik ve Spor Bakanını,
- d) Bakanlık: Gençlik ve Spor Bakanlığını,
- e) Eğitici: Antrenör eğitim programında görev yapmak üzere Bakanlık tarafından görevlendirilen kişiyi,
- f) Eğitim kurumu: Antrenör eğitim programında görev yapmak üzere Bakanlık tarafından yetkilendirilen kurum veya kuruluşu,
- g) Federasyon: Türkiye Taekwondo Federasyonu Başkanlığını,
- ğ) Gelişim semineri: Antrenörlerin bilimsel ve teknik kapasitelerini artırmaya yönelik eğitim faaliyetlerini,
- h) Sınav komisyonu/komisyonları: Sınav Kurulu tarafından antrenör eğitim programı sınavlarına ilişkin iş ve işlemleri yerine getirmekle görevlendirilen komisyon/komisyonları,
- ı) Sınav kurulu: 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Antrenör Eğitimi Yönetmeliği’nin 13 üncü maddesine göre kurulan, temel eğitim ve uygulama eğitimi sınavını yürütmekle görevli kurulu,
- i) Talimat: Türkiye Taekwondo Federasyonu Antrenör Eğitimi Talimatını,
- j) Temel eğitim: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan teorik eğitimi,
- k) Temel eğitim sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan temel eğitim sınavını,
- l) Uygulama eğitimi: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında uygulama eğitimini,



- m) Uygulama eğitimi sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamına yapılan uygulama eğitim sınavını,
- n) Yönetim kurulu: Türkiye Taekwondo Federasyonu Yönetim Kurulunu.
- o) Yönetmelik: 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Antrenör Eğitimi Yönetmeliği’ni,
- ifade eder.

İKİNCİ BÖLÜM

Antrenör Eğitim Programı ve Sınavlara İlişkin Esaslar

Antrenör eğitim programı

MADDE 5- (1) Antrenör eğitim programı, gençlik ve spor il müdürlükleri ile sporla ilgili diğer kurum ve kuruluşların ihtiyaçları esas alınarak temel eğitim ve uygulama eğitimi olarak düzenlenir.

(2) Temel eğitim, Bakanlık veya yetkilendireceği Eğitim Kurumu tarafından beş kademe olarak düzenlenir.

(3) Uygulama eğitimi, antrenörlük kademeleri arasındaki geçiş süreleri ve başvurular da dikkate alınarak her kademe için yılda en az bir kez düzenlenir.

Uygulama eğitimi, sınav duyurusu ve başvurusu

MADDE 6- (1) Uygulama eğitimine katılacak aday sayısı, başvuru sayısı dikkate alınmak suretiyle Federasyonun teklifi üzerine Bakanlık onayı ile belirlenir.

(2) Uygulama eğitim ve sınavına katılacak aday sayısı ile şartları, başvuru yeri, süresi, usulü ve diğer hususlar Bakanlık ve Federasyonun internet sitesinde duyurulur.

Uygulama eğitimine katılacak adaylarda aranılacak şartlar

MADDE 7- (1) Antrenör eğitim programına katılacak adaylarda aşağıdaki şartlar aranır:

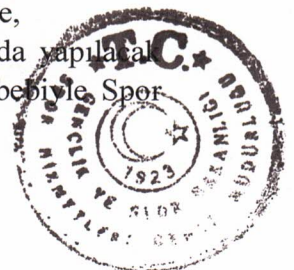
- a) En az lise veya dengi okul mezunu olmak.
- b) Görevini devamlı yapmasına engel olabilecek vücut veya akıl hastalığı ile malûl bulunmamak. Engel durumu bulunan adaylar için Federasyonun sağlık ile ilgili kurulunun kararı ile uygulama eğitimine katılım durumlarına karar verilir.
- c) Taksirli suçlar ile kısa süreli hapis cezasına seçenек yaptırımlara çevrilmiş veya aşağıda sayılan suçlar dışında tecil edilmiş hükümler hariç olmak üzere, kasten işlenen bir suçtan dolayı bir yıl veya daha fazla süreyle hapis cezasına ya da affa uğramış olsa bile Devletin güvenliğine karşı suçlar, anayasal düzene ve bu düzenin işleyişine karşı suçlar, zimmet, irtikâp, rüşvet, hırsızlık, dolandırıcılık, sahtecilik, güveni kötüye kullanma, hileli iflas, ihaleye fesat karıştırma, edimin ifasına fesat karıştırma, suçtan kaynaklanan mal varlığı değerlerini aklama, kaçakçılık veya cinsel dokunulmazlığa karşı suçlar, fuhuş, uyuşturucu ve uyarıcı madde imal ve ticareti, kullanımı, kullanımını kolaylaştırma, kullanmak için satın alma, kabul etme veya bulundurma, haksız mal edinme, şike ve teşvik primi suçlarından mahkûm olmamak.
- ç) En az yirmi yaşını doldurmak.
- d) Bu Talimatın 17 nci madde hükümleri saklı kalmak kaydıyla aynı veya daha üst kademedeki temel eğitim sınavında başarılı olmak.

(2) 13/7/2019 tarihli ve 30830 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Spor Disiplin Yönetmeliği ile Federasyonun disiplin veya ceza talimatına göre;

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

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

Yönetmelik ve bu Talimat kapsamında ilgili cezanın verildiği spor dalında yapılabilecek antrenör eğitim programlarına katılamaz. Dopingle mücadele kural ihlalleri sebebiyle Spor



Disiplin Yönetmeliği ile Federasyonun disiplin veya ceza talimatına göre antrenör eğitim programına başvuruların sona erdiği tarihten önceki son üç yıl içerisinde ceza alanlar yönünden ilgili yaptırım, tüm spor dallarında yapılacak antrenör eğitim programlarına katılamama şeklinde uygulanır.

(3) Uygulama eğitimine başvuran aday sayısının ilan edilen kontenjandan fazla olması halinde yukarıda yer alan koşulların yanında sırasıyla:

a) Üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarının antrenörlük eğitimi bölümü veya antrenörlük eğitimi bölümü dışında kalan bölümlerden mezun olup denklik başvurusunda bulunmuş ve başvurusu onaylanmış olmak,

b) Federasyona bağlı ilgili spor dalında milli sporcu olmak,

c) Federasyona bağlı ilgili spor dalında en az 3 yıl lisanslı sporcu olmak,

ç) Üniversite veya yüksekokuldan mezun olmak,

d) Yabancı dil bildiğini belgelemek, eğitime alınmada tercih sebebidir.

Uygulama eğitimi

MADDE 8- (1) Uygulama eğitimi beş kademe olarak düzenlenir. Kademelere göre uygulama eğitimine ilişkin dersler, derslerin saatleri ve derslerin içerikleri Ek'te düzenlenmiştir.

(2) Uygulama eğitimine ilişkin başvuru, kayıt, ücret ve diğer hususlar; Federasyonun teklifi ve Bakanlık onayı ile belirlenerek Bakanlık ve Federasyonun internet sitesinden duyurulur ve duyuruda belirtilen usule göre yürütülür.

Uygulama eğitimi eğiticilerinin niteliği

MADDE 9- (1) Uygulama eğitiminde görev alan eğiticilerin aynı spor dalında en az bir üst kademe antrenörlük belgesine sahip olması gerekir. Üst kademe antrenörlük belgesine sahip eğitici bulunmaması halinde aynı kademe belgeye sahip eğitici görevlendirilebilir.

(2) Bakanlık tarafından uygun görülmesi halinde antrenör uygulama eğitiminde spor uzmanı, yabancı spor uzmanı veya yabancı antrenör görevlendirilebilir.

Devam zorunluluğu

MADDE 10- (1) Uygulama eğitiminde devamsızlık süresi, her ne sebeple olursa olsun toplam ders saatinin yüzde onunu geçemez.

(2) Birinci fıkrada belirlenen sürenin üzerinde devamsızlık yapan antrenör adaylarının uygulama eğitimiyle ilişkileri kesilir.

Uygulama eğitimi sınav kurulu ve komisyonları

MADDE 11- (1) Sınav Kurulu, sınavlara ilişkin hususların tespit edilmesi, sınavların yapılması, yaptırılması, sonuçlarının değerlendirilmesi, ilan edilmesi, itirazların sonuçlandırılması ve sınavla ilgili diğer işlemlerin komisyon/komisyonlar marifetiyle yürütülmesinden sorumludur.

(2) Sınav komisyonu/komisyonları; Sınav Kurulu tarafından Federasyonun teklifi üzerine görevlendirilecek bir başkan, en az iki asıl ve aynı sayıda yedek üyeden oluşur. Sınav Kurulu tarafından gerek görülmesi halinde ayrıca Bakanlık personeli arasından bir veya birden fazla üye görevlendirilebilir.

(3) Sınav komisyonu/komisyonları başkan ve üyeleri; boşanmış olsalar dahi eşlerinin, üçüncü dereceye kadar (bu derece dâhil) kan ve kayın hısımlarının ve evlatlık ilişkisi içinde bulunanların katıldıkları sınavlarda görev alamazlar. Bu durumda olanların yerlerine sırasıyla yedek üyeler katılır.

(4) Sınav komisyonunun sekretarya hizmetleri, Federasyon tarafından yürütülür.



Uygulama eğitimi ve sınavının değerlendirilmesi

MADDE 12- (1) Temel eğitimi başarı ile tamamlayan adaylar, Bakanlık bilişim sistemi aracılığıyla uygulama eğitimine başvurabilir.

(2) Uygulama eğitimi sınavına ilişkin hususlar aşağıda belirtilmiştir.

a) Uygulama eğitiminin sonunda derslerin özelliklerine göre ayrı ayrı yapılacak uygulama sınavının yanı sıra, yazılı ve/veya sözlü sınav yapılabilir.

b) Her ders için sınav sonuçları yüz tam puan üzerinden ayrı ayrı değerlendirilir. Sınavlarda uygulama eğitim derslerinden en az yetmiş ve üzeri puan alanlar o ders için başarılı sayılır. Başarısız olan adaylar, o dersten tekrar uygulama eğitimi almadan sınava giremez.

c) Uygulama eğitimini tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olanlar, ilgili mevzuatta aranan diğer şartları taşımaları halinde ilgili kademedede 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) Federasyona bağlı bir spor dalını ihtisas/uzmanlık olarak aldığını belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup kıdemli antrenörlük uygulama eğitimi ve sınavına katılarak başarılı olmaları halinde kıdemli antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

b) İhtisas/uzmanlık spor dalı haricinde en az bir dönem Federasyona bağlı bir spor dalında eğitim aldığını belgeleyenler, tercih edeceği yalnızca bir spor dalında yardımcı antrenörlük belgesi almaya hak kazanır. Bu bent kapsamında daha önce farklı bir spor dalını tercih ederek ilgili spor dalından yardımcı antrenörlük belgesi aldığı tespit edilen ilgilinin Federasyona bağlı ilgili spor dalı yardımcı antrenörlük belgesi iptal edilir.

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

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

a) Federasyona bağlı bir spor dalında en az iki dönem eğitim aldığını belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup tercih edeceği yalnızca bir spor dalında uygulama eğitimi ve sınavına katılarak başarılı olmaları halinde temel antrenörlük belgesi almaya hak kazanır. Bu bent kapsamında daha önce farklı bir spor dalını tercih ederek ilgili spor dalından temel antrenörlük belgesi aldığı tespit edilen ilgilinin, Federasyona bağlı ilgili spor dalı temel antrenörlük belgesi iptal edilir.

b) Federasyona bağlı bir spor dalında en az bir dönem eğitim aldığını belgeleyenler, tercih edeceği yalnızca bir spor dalında yardımcı antrenörlük belgesi almaya hak kazanır. Bu bent kapsamında daha önce farklı bir spor dalını tercih ederek ilgili spor dalından yardımcı antrenörlük belgesi aldığı tespit edilen ilgilinin, Federasyona bağlı ilgili spor dalı yardımcı antrenörlük belgesi iptal edilir.

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

(3) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarından lisans mezunu olanlar, Federasyona bağlı tüm spor dallarında yardımcı antrenörlük temel eğitim ve sınavından muaftır.

(4) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarından çift ana dal mezunu olanlar, bu maddenin birinci ve ikinci fıkralarına hükümlerine istinaden, her bir ana dal için ayrı ayrı olmak üzere ilgili spor dalında eğitimine uygun antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.



(5) Yurt dışındaki üniversitelerin spor bilimleri alanında eğitim veren fakülte veya yüksekokul lisans mezunu olanlardan, Yükseköğretim Kurulu tarafından kabul edilen öğrenim denkliğini ve Federasyona bağlı ilgili spor dalındaki ihtisaslarını belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup Bakanlık veya Federasyon tarafından açılan uygulama eğitimi ve sınavlarına katılarak başarılı olmaları halinde, durumlarına uygun antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

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.

(2) Herhangi bir kademede taekwondo spor dalı antrenörlük belgesine sahip olanlar, talepleri halinde Federasyona bağlı engelli spor dallarından yalnızca birinde, bulundukları kademedeki spor dalına ilişkin temel eğitim ve sınavından muaf olup doğrudan uygulama eğitimine katılabilir.

Antrenörlük belgesinin askıya alınması ve iptali

MADDE 22- (1) Antrenörlük belgesinin askıya alınması ve iptali, Yönetmeliğin 26 ncı maddesinde belirtilen usul ve esaslara göre gerçekleştirilir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Çeşitli ve Son Hükümler

Talimatta yer almayan hükümler

MADDE 23- (1) Bu Talimatta yer almayan hususlar hakkında Yönetmelik hükümleri uygulanır.

Yürürlükten kaldırılan mevzuat

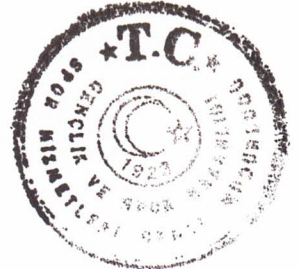
MADDE 24- (1) 26/8/2023 Bakanlık internet sitesinde yayımlanan Talimat yürürlükten kaldırılmıştır.

Yürürlük

MADDE 25- (1) Bu Talimat, Bakanlık internet sitesinde yayımlandığı tarihte yürürlüğe girer.

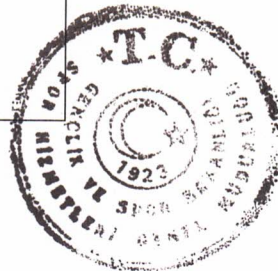
Yürütme

MADDE 26- (1) Bu Talimat hükümlerini Federasyon Başkanı yürütür.



TÜRKİYE TAEKWONDO FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI TAEKWONDO UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

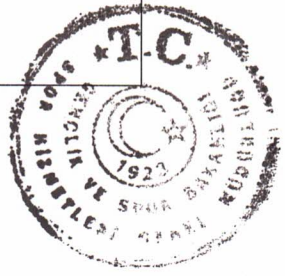
Dersin Adı	1.Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
TAEKWONDO'YA ÖZGÜ HAREKET VE OYUN EĞİTİMİ	- Hareket gelişim dönemleri - Temel hareket becerileri - Temel hareket becerilerini geliştirmeye yönelik etkinlik planlama ve uygulama - Eğitsel oyunlar ve planlama uygulama 2 SAAT				
SPORDA ÇOCUK KORUMA	- Çocuk koruma ilkeleri, spor ortamında güvenlik önlemleri ve antrenörlerin rolü - İleri düzey koruma				



ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI TAEKWONDO UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

Ek-1

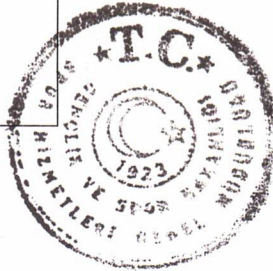
ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ	teknikleri, iletişim becerileri ve vaka yönetimi • Antrenörlerin Taekwondo'da sorumlulukları, doğru ve yanlış uygulamalar, çocuk sporcuların gelişimine destek 2 SAAT	• Antrenman değişkenleri • Taekwondo müsabakalarının fizyolojik gereklilikleri • Taekwondo'da yüklenme sonrası yenilenme stratejileri • Yorgunluk takibi	• Taekwondo yarışma takvimine antrenman dönemelemesi • Taekwondo'ya özgü kondisyonel performans attırma yöntemleri • Yarışma takvimine göre Doruklama	• Taekwondo'da yüksek performans grubu sporcularına uygulanabilecek antrenman ve toparlanma metotlarının incelenmesi ve bu doğrultuda antrenman planı hazırlanması ve uygulaması	• Taekwondo branşı özelinde yapılan bilimsel araştırmaların incelenmesi ve yorumlanması • Yüksek Performans sporcularına uygulanabilecek antrenman metotları için çalışma gruplarının oluşturulması ve akademik güncel bilgilerin tartışılması çözüm önerilerinin sunulması • Bireysel ve takım antrenmanlarında yeni stratejilerin belirlenmesi



ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI TAEKWONDO UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

Ek-1

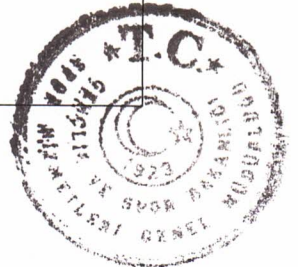
TAEKWONDO OYUN KURALLARI	Taekwondo müsabaka kuralları (Kyorigi ve Poomsae)	4 SAAT	Taekwondo'da güncel müsabaka kuralları (Kyorigi ve Poomsae)	4 SAAT				
TAEKWONDO'YA ÖZGÜ ATLETİK PERFORMANS TESTLERİ			- Taekwondo'ya özgü atletik performans testlerinin uygulanması - Taekwondo'ya özgü atletik performans testlerinin değerlendirilmesi	6 SAAT				



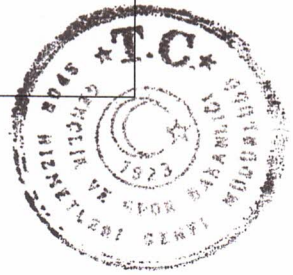
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI TAEKWONDO UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

Ek-1

TAEKWONDO'DA BESLENME VE DOPİNGLE MÜCADELE		• Temel beslenme stratejileri, Taekwondo'da dehidrasyon önleme ve doping farkındalığı • İdeal vücut ağırlığı kazanma stratejileri, antrenmana yönelik beslenme programları ve doping kontrol süreçleri 2 SAAT			• Taekwondo sporcularında maksimal oksijen tüketimi değerlendirilmesinde kullanılan testler • Spor Bilimlerinde VR Teknolojisi ve mobil uygulamaların kullanım alanları 10 SAAT
TAEKWONDO'DA ATLETİK PERFORMANS TAKİBİ VE TEKNOLOJİ KULLANIMI			• Taekwondo'da antropometrik testler • Taekwondo'da Postür analizi • Eurofit Test Bataryası • Denge testleri 8 SAAT	• Taekwondo'ya özgü Aerobik Test uygulanması • Taekwondo'ya özgü Aerobik Test değerlendirilmesi • Taekwondo'ya özgü Anaerobik Test uygulanması • Taekwondo'ya özgü Anaerobik Test değerlendirilmesi • Atletik performans ölçümü için yaygın olarak kullanılan mobil uygulamalar 10 SAAT	



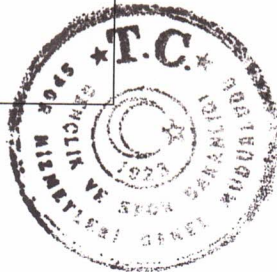
TAEKWONDO'DA SPORCU YARALANMALARI VE REHABİLİTASYON SÜREÇLERİ		•Taekwondo'da sporcu yaralanmalarının nedenleri ve çeşitleri •Sporcu yaralanmalarına karşı alınacak önlemler •Taekwondo'da sporcu yaralanmaları sonrası rehabilitasyon süreçleri	4 SAAT				
SPOR DALI TEKNİK TAKTİK POOMSE	• Do prensipleri ve poomsae felsefesi • Seogi (Ayak Duruşları) • Makgi (El Blok Teknikleri) • Jirugi (Yumruk Vuruşları) • Chigi (El Vuruş Teknikleri) • Chagi (Ayak Vuruş Teknikleri) • Poomsae felsefesi • 1-8 Jang Poomsaeleri • 1-3 Dan Poomsaeleri • Yarışma kategorileri ve kurallar • Freestyle poomsae temel bilgileri	• Poomsae kuralları ve puanlama sistemi • Seogi (Ayak Duruşları) • Makgi (El Blok Teknikleri) • Jirugi (Yumruk Vuruşları) • Chigi (El Vuruş Teknikleri) • Chagi (Ayak Vuruş Teknikleri) • Poomsaeelerde yapılan kombinasyonlar • Teknik analiz yöntemleri • 1-8 Jang Poomsaeleri • Yarışma kategorileri ve kurallar • Freestyle poomsae temel bilgileri	• Temel teknik öğretiminde basamaklama yöntemleri • Teknik analiz yöntemleri • Poomsaelerde yapılan kombinasyonlar • Poomsaelerde yavaş ve hızlı yapılan teknikler • Poomsae'de denge teknikleri • 1-8 Jang poomsaeleri • 1- 5 Dan poomsaeleri • Poomsae müsabaka kuralları • Freestyle poomsae'de müsabaka kuralları • Yarışma kategorileri • Poomsae'de doğruluk ve sunum	• Üst düzey Poomsae öğretiminde basamaklama yöntemleri • Poomsaelerde yapılan kombinasyonlar • Poomsaelerde yavaş ve hızlı yapılan teknikler • Poomsae'de denge teknikleri • 1-6 Dan Poomsaeleri • Poomsae müsabaka kuralları • Puanlama sistemi • Freestyle Poomsae yarışma kuralları • Poomsaelerde hız, güç, denge kompozisyonlarının üst düzey tekniklerle uygulanması	• Yarışmalarda teknik performans analizi • Poomsaelerde yavaş ve hızlı yapılan teknikler • Poomsae'de denge teknikleri • 1-7 Dan Poomsaeleri • Üst Düzey Poomsae öğretiminde basamaklama yöntemleri • Freestyle Poomsae yarışma kuralları • Freestyle Poomsae zorunlu teknikleri • Freestyle Poomsae koreografisi oluştururken dikkat edilecek hususlar • Poomsaelerde yapılan kombinasyonlar		



ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI TAEKWONDO UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

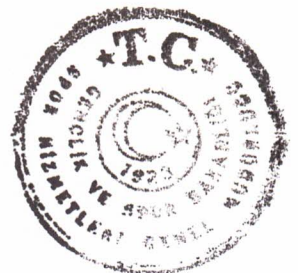
Ek-1

	8 SAAT	8 SAAT	8 SAAT	10 SAAT	10 SAAT	10 SAAT
	• Freestyle Poomsae yarışma kuralları	• Müsabaka öncesi farklı ısınma yöntemleri • Müsabakada farklı rakiplere yönelik uygulanabilecek tekme (Chagi) kombinasyonları • Taekwondo müsabakalarının fizyolojik gerekliliklerine göre antrenman planı • Antrenman ve müsabaka sonrası yenilenme stratejileri	• Taekwondo'ya özgü müsabaka öncesi farklı ısınma yöntemleri • Taekwondo'ya özgü kondisyon egzersizleri • Taekwondo'da bütünlük egzersiz uygulamaları	• Yüksek performans gruplarına uygulanabilecek bireysel antrenman ve toparlanma metodlarının uygulanarak sporcu performans takibi metodları geliştirme	• Yüksek Performans sporcularına uygulanabilecek bireysel antrenmanlar • Toparlanma metodlarının incelenmesi ve uygulanması, • Teknolojiden faydalanarak sporcu performans takibi • Taekwondo'ya özgü makro antrenman planları	10 SAAT
SPOR DALI TEKNİK TAKTİK KYORUGI	• Taekwondo'nun tarihçesi, disiplinleri (Poomsae, Gyeonggi, Gyeonggi, Hoshinsul) ve temel kavramları • Duruş (Seogi), • Steps (Ditgi), • Sıçrama drilleri (Ttwigi), • Tekmeler (Chagi), • Bloklar (Makgi), • Yumruklar (Jireugi) • Fiziksel hazırlık ve ısınma egzersizleri. • Temel antrenman planlaması. • Eğitsel oyun çalışmaları	10 SAAT	10 SAAT	10 SAAT	12 SAAT	12 SAAT



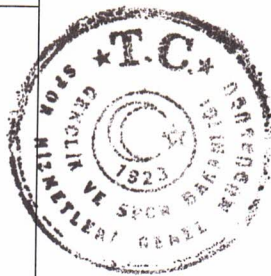
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI TAEKWONDO UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

TAEKWONDO'DA MÜSABAKA ANALİZİ VE İSTATİSTİK		• Taekwondo'da müsabaka temel prensipleri • Taekwondo'da müsabaka analiz verilerinin yorumlanması • Bireysel analiz ve rakip analizi	4 SAAT	• Taekwondo'da müsabaka analiz kriterleri belirlemek • Taekwondo'da nitel ve nicel analizlerin yorumlanması • Taekwondo'da teknoloji kullanımı	4 SAAT	44.SAAT
TOPLAM DERS SAATİ	36 SAAT	44 SAAT	44 SAAT			



TÜRKİYE TAEKWONDO FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI PARA TAEKWONDO UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

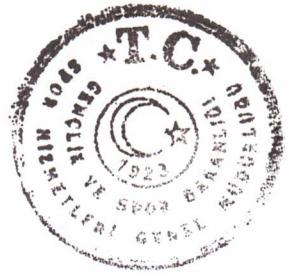
Dersin Adı	1.Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
AEKWONDO'YA ÖZGÜ HAREKET VE OYUN EĞİTİMİ	- Hareket gelişim dönemleri - Temel hareket becerileri - Temel hareket becerilerini geliştirmeye yönelik etkinlik planlama ve uygulama - Eğitsel oyunlar planlama ve uygulama	2 SAAT			
SPORDA ÇOCUK KORUMA	- Çocuk koruma ilkeleri, spor ortamında güvenlik önlemleri ve antrenörlerin rolü - İleri düzey koruma teknikleri, iletişim becerileri ve vaka yönetimi				



TÜRKİYE TAEKWONDO FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI PARA TAEKWONDO UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

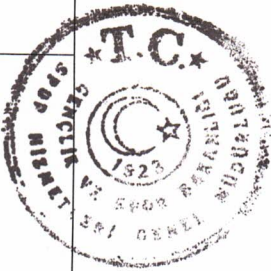
	Antrenörlerin Taekwondo'da sorumlulukları, doğru ve yanlış uygulamalar, çocuk sporcuların gelişimine destek	2 SAAT			- Taekwondo'da yaş ve kuşak seviyelerine göre antrenman ilkeleri - Taekwondo'da ısınma yöntemleri - Taekwondo antrenmanlarına adaptasyon süreçleri - Taekwondo'da antrenman planlamaları	8 SAAT	- Antrenman değişkenleri - Taekwondo müsabakalarının fizyolojik gereklilikleri - Taekwondo'da yüklenme sonrası yenilenme stratejileri - Yorgunluk takibi	- Taekwondo yarışma takvimine antrenman dönemelemesi - Taekwondo'ya özgü kondisyonel performans artırma yöntemleri - Yarışma takvimine göre Doruklama	Taekwondo'da yüksek performans grubu sporcularına uygulanabilecek antrenman ve toparlanma metodlarının incelenmesi ve bu doğrultuda antrenman planı hazırlanması ve uygulaması	12 SAAT	- Taekwondo branşı özelinde yapılan bilimsel araştırmaların incelenmesi ve yorumlanması - Yüksek Performans sporcularına uygulanabilecek antrenman metodları için çalışma gruplarının oluşturulması ve akademik güncel bilgilerin tartışılması - Bireysel ve takım antrenmanlarında yeni stratejilerin belirlenmesi	12 SAAT
--	---	--------	--	--	---	--------	---	---	--	---------	---	---------

**ÖZEL ANTRENMAN
BİLGİSİ**



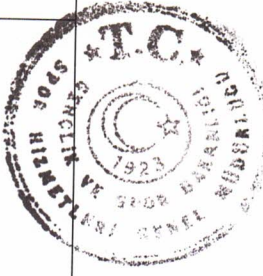
TÜRKİYE TAEKWONDO FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI PARA TAEKWONDO UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

TAEKWONDO OYUN KURALLARI	• Taekwondo müsabaka kuralları (Kyorigi ve Poomsae)	4 SAAT	• Taekwondo'da güncel müsabaka kuralları (Kyorigi ve Poomsae)	4 SAAT		
TAEKWONDO'YA ÖZGÜ ATLETİK PERFORMANS TESTLERİ			• Taekwondo'ya özgü atletik performans testlerinin uygulanması • Taekwondo'ya özgü atletik performans testlerinin değerlendirilmesi	6 SAAT		



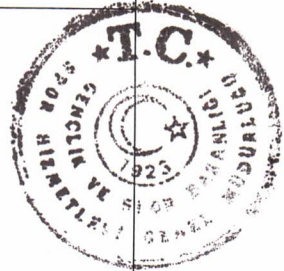
TÜRKİYE TAEKWONDO FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI PARA TAEKWONDO UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

TAEKWONDO'DA BESLENME VE DOPİNGLE MÜCADELE		• Temel beslenme stratejileri, Taekwondo'da dehidrasyon önleme ve doping farkındalığı • İdeal vücut ağırlığı kazanma stratejileri, antrenmana yönelik beslenme programları ve doping kontrol süreçleri	2 SAAT		
TAEKWONDO'DA ATLETİK PERFORMANS TAKİBİ VE TEKNOLOJİ KULLANIMI		• Taekwondo'da antropometrik testler • Taekwondo'da Postür analizi • Eurofit Test Bataryası • Denge testleri	6 SAAT	• Taekwondo'ya özgü Aerobik Test uygulanması • Taekwondo'ya özgü Aerobik Test değerlendirilmesi • Taekwondo'ya özgü Anaerobik Test uygulanması • Taekwondo'ya özgü Anaerobik Test değerlendirilmesi • Atletik performans ölçümü için yaygın olarak kullanılan mobil uygulamalar	• Taekwondo sporlarında maksimal oksijen tüketimi değerlendirilmesinde kullanılan testler • Spor Bilimlerinde VR Teknolojisi ve mobil uygulamaların kullanım alanları



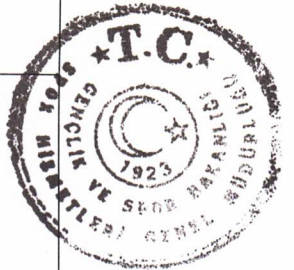
TÜRKİYE TAEKWONDO FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI PARA TAEKWONDO UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

TAEKWONDO'DA SPORCU YARALANMALARINI VE REHABİLİTASYON SÜREÇLERİ	• Taekwondo'da sporcu yaralanmalarının nedenleri ve çeşitleri • Sporcu yaralanmalarına karşı alınacak önlemler • Taekwondo'da sporcu yaralanmaları sonrası rehabilitasyon süreçleri	4 SAAT	• Taekwondo'da sporcu yaralanmalarının nedenleri ve çeşitleri • Sporcu yaralanmalarına karşı alınacak önlemler • Taekwondo'da sporcu yaralanmaları sonrası rehabilitasyon süreçleri	4 SAAT	• Üst düzey Poomsae öğretiminde basamaklama yöntemleri • Poomsae'de denge teknikleri • Poomsae'de denge teknikleri • 1-7 Dan Poomsaeleri • Üst Düzey Poomsae öğretiminde basamaklama yöntemleri • Freestyle Poomsae yarışma kuralları • Freestyle Poomsae zorunlu teknikleri • Freestyle Poomsae koreografisi oluştururken dikkat edilecek hususlar • Poomsae'de denge teknikleri	10 SAAT
SPOR DALI TEKNİK TAKTİK POOMSE	• Do prensipleri ve poomsae felsefesi • Seogi (Ayak Duruşları) • Makgi (El Blok Teknikleri) • Jirugi (Yumruk Vuruşları) • Chigi (El Vuruş Teknikleri) • Chagi (Ayak Vuruş Teknikleri) • Poomsae felsefesi • 1-8 Jang Poomsaeleri • 1-3 Dan Poomsaeleri • Yarışma kategorileri ve kurallar • Freestyle poomsae temel bilgileri	8 SAAT	• Poomsae kuralları ve puanlama sistemi • Seogi (Ayak Duruşları) • Makgi (El Blok Teknikleri) • Jirugi (Yumruk Vuruşları) • Chigi (El Vuruş Teknikleri) • Chagi (Ayak Vuruş Teknikleri) • Poomsae'de denge teknikleri • 1-8 Jang poomsaeleri • 1-5 Dan poomsaeleri • Poomsae müsabaka kuralları • Freestyle poomsae'de müsabaka kuralları • Yarışma kategorileri • Poomsae'de doğruluk ve sunum	8 SAAT	• Temel teknik öğretiminde basamaklama yöntemleri • Teknik analiz yöntemleri • Poomsae'de denge teknikleri • 1-8 Jang poomsaeleri • 1-5 Dan poomsaeleri • Poomsae müsabaka kuralları • Freestyle poomsae'de müsabaka kuralları • Yarışma kategorileri • Poomsae'de doğruluk ve sunum	8 SAAT



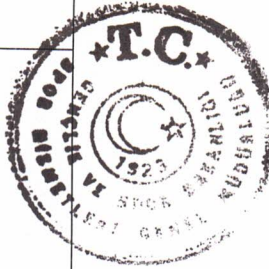
TÜRKİYE TAEKWONDO FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI PARA TAEKWONDO UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

SPOR DALI TEKNİK TAKTİK KYORUGİ	• Taekwondo'nun tarihçesi, disiplinleri (Poomsae, Gyeorugi, Gyeokpa, Hoshinsul) ve temel kavramları • Duruş (Seogi), • Steps (Ditgi), • Sıçrama drilleri (Ttwigi), • Tekmeler (Chagi), • Bloklar (Makgi), Yumruklar (Jireugi) • Fiziksel hazırlık ve ısınma egzersizleri. • Temel antrenman planlaması. • Eğitsel oyun çalışmaları	• Müsabaka öncesi farklı ısınma yöntemleri • Müsabakada farklı rakiplere yönelik uygulanabilecek tekme (Chagi) kombinasyonları • Taekwondo müsabakalarının fizyolojik gerekliliklerine göre antrenman planı • Antrenman ve müsabaka sonrası yenilenme stratejileri	• Taekwondo'ya özgü müsabaka öncesi farklı ısınma yöntemleri • Taekwondo'ya özgü kondisyon egzersizleri • Taekwondo'da bütünsel egzersiz uygulamaları	• Yüksek performans gruplarına uygulanabilecek bireysel antrenman ve toparlanma metodlarının uygulanması, • Teknolojiden faydalanarak sporcu performans takibi metodları geliştirme	• Yüksek Performans sporcularına uygulanabilecek bireysel antrenmanlar • Toparlanma metodlarının incelenmesi ve uygulanması, • Teknolojiden faydalanarak sporcu performans takibi • Taekwondo'ya özgü makro antrenman planları
	8 SAAT	8 SAAT	10 SAAT	10 SAAT	10 SAAT



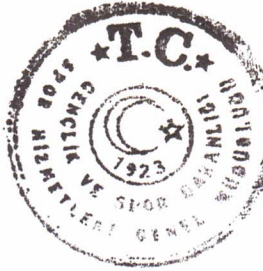
TÜRKİYE TAEKWONDO FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI PARA TAEKWONDO UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

BEDENSEL ENGELLİ SPORCULAR ve UYARLANMIŞ TAEKWONDO EĞİTİMİ	• Engellilik tanımları, nedenleri, sınıflandırılması, bedensel engelli bireylerin genel gelişim özellikleri, • Para Taekwondo ve klasifikasyon, • Para Taekwondo ve öğretimsel uyarlamalar bedensel engelli bireylerde Taekwondo egzersiz planlaması 4 SAAT				
BEDENSEL ENGELLİ SPORCULAR ve UYARLANMIŞ TAEKWONDO ANTRENMANLARI		• Para Taekwondo yarışma hedefleri, müsabaka performansı için ortam ve araç-gereçlerin düzenlenmesi, • Para Taekwondo sporcularında motivasyon süreçleri ve antrenman stratejileri • Para Taekwondo'da bireysel farklılıklara göre antrenman süresi, şiddet ve türünün belirlenmesi,			



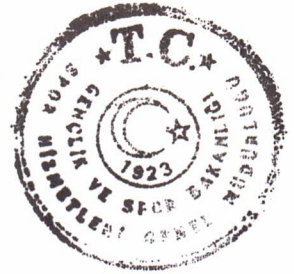
TÜRKİYE TAEKWONDO FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI PARA TAEKWONDO UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

		Para Taekwondo'da bireysel farklılıklara uygun antrenman modeli kullanılması ve performans değerlendirme süreçleri 4 SAAT			
BEDENSEL ENGELLİ SPORCULARDA TAEKWONDO'YA ÖZGÜ UYARLANMIŞ YÜKSEK PERFORMANS ANTRENMANLARI			- Para Taekwondo yarışma takvimine antrenman planlanmaları - Para Taekwondo sporcularında kondisyonel performans artırma yöntemleri - Para Taekwondo sporcularında yaralanmalardan korunma stratejileri ve rehabilitasyon 4 SAAT	- Para Taekwondo yüksek performans sporcu gruplarına uygulanabilecek antrenman ve toparlanma metodlarının incelenmesi ve uygulanması - Para Taekwondo yüksek performans sporcularına uygulanabilecek performans testleri ve değerlendirme süreci 4 SAAT	- Para Taekwondo Ulusal ve Uluslararası yarışmaların teknik ve taktik analizleri ve yorumlanması - Güncel Antrenman Bilimi araştırmaların incelenmesi, uyarlanması ve yorumlanması - Para Taekwondo'ya özgü bireysel ve takım antrenmanlarının tartışılması ve stratejilerin belirlenmesi 4 SAAT



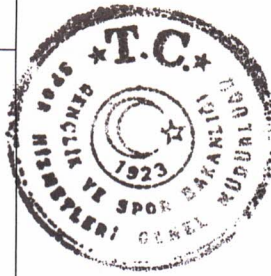
TÜRKİYE TAEKWONDO FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI PARA TAEKWONDO UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

TAEKWONDO'DA MÜSABAKA ANALİZİ VE İSTATİSTİK		• Taekwondo'da müsabaka analizi prensipleri • Taekwondo'da müsabaka analizi verilerinin yorumlanması • Bireysel analiz ve rakip analizi	4 SAAT	• Taekwondo'da müsabaka analiz kriterleri belirlemek • Taekwondo'da nitel ve nicel analizlerin yorumlanması • Taekwondo'da teknoloji kullanımı	4 SAAT	44 SAAT
TOPLAM DERS SAATİ	36 SAAT	44 SAAT	4 SAAT	44 SAAT	44 SAAT	44 SAAT



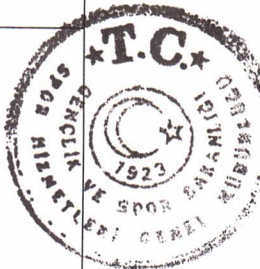
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI İŞİTME ENGELLİLER TAEKWONDO UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

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
AEKWONDO'YA ÖZGÜ HAREKET VE OYUN EĞİTİMİ	- Hareket gelişim dönemleri - Temel hareket becerileri - Temel hareket becerilerini geliştirmeye yönelik etkinlik planlama ve uygulama - Eğitsel oyunlar planlama ve uygulama 2 SAAT				
SPORDA ÇOCUK KORUMA	- Çocuk koruma ilkeleri, spor ortamında güvenlik önlemleri ve antrenörlerin rolü - İleri düzey koruma teknikleri, iletişim becerileri ve vaka yönetimi - Antrenörlerin Taekwondo'da sorumlulukları, doğru ve yanlış uygulamalar, çocuk sporcuların gelişimine destek 2 SAAT				



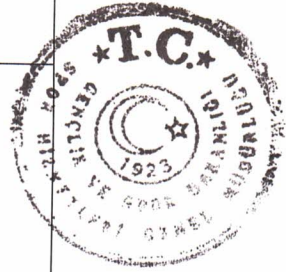
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI İŞİTME ENGELLİLER TAEKWONDO UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ	• Taekwondo’da yaş ve kuşak seviyelerine göre antrenman ilkeleri • Taekwondo’da ısınma yöntemleri • Taekwondo antrenmanlarına adaptasyon süreçleri • Taekwondo’da antrenman planlamaları	• Antrenman değişkenleri • Taekwondo müsabakalarının fizyolojik gereklilikleri • Taekwondo’da yüklenme sonrası yenilenme stratejileri • Yorgunluk takibi	• Taekwondo yarışma takvimine antrenman dönemlemesi • Taekwondo’ya özgü kondisyonel performans artırma yöntemleri • Yarışma takvimine göre Doruklama	• Taekwondo’da yüksek performans grubu sporcularına uygulanabilecek antrenman ve toparlanma metotlarının incelenmesi ve bu doğrultuda antrenman planı hazırlanması ve uygulaması	• Taekwondo branşı özelinde yapılan bilimsel araştırmaların incelenmesi ve yorumlanması • Yüksek Performans sporcularına uygulanabilecek antrenman metotları için çalışma gruplarının oluşturulması ve akademik güncel bilgilerin tartışılması • Bireysel ve takım antrenmanlarında yeni stratejilerin belirlenmesi
TAEKWONDO OYUN KURALLARI	• Taekwondo müsabaka kuralları (Kyorigi ve Poomsae)	• Taekwondo’da güncel müsabaka kuralları (Kyorigi ve Poomsae)	8 SAAT	8 SAAT	12 SAAT



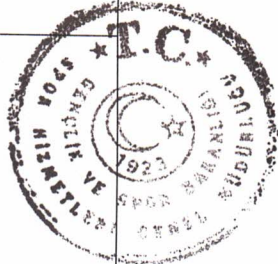
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI İŞİTME ENGELLİLER TAEKWONDO UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

TAEKWONDO'YA ÖZGÜ ATLETİK PERFORMANS TESTLERİ		• Taekwondo'ya özgü atletik performans testlerinin uygulanması • Taekwondo'ya özgü atletik performans testlerinin değerlendirilmesi	6 SAAT		
TAEKWONDO'DA BESLENME VE DOPİNGLE MÜCADELE		• Temel beslenme stratejileri, Taekwondo'da dehidrasyon önleme ve doping farkındalığı • İdeal vücut ağırlığı kazanma stratejileri, antrenmana yönelik beslenme programları ve doping kontrol süreçleri	2 SAAT		



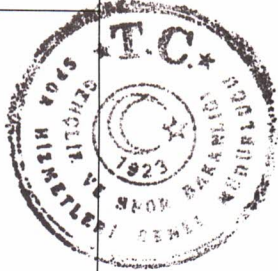
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI İŞİTME ENGELLİLER TAEKWONDO UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

TAEKWONDO'DA ATLETİK PERFORMANS TAKİBİ VE TEKNOLOJİ KULLANIMI			• Taekwondo'da antropometrik testler • Taekwondo'da Postür analizi • Eurofit Test Bataryası • Denge testleri	• Taekwondo'ya özgü Aerobik Test uygulanması • Taekwondo'ya özgü Aerobik Test değerlendirilmesi • Taekwondo'ya özgü Anaerobik Test uygulanması • Taekwondo'ya özgü Anaerobik Test değerlendirilmesi • Atletik performans ölçümü için yaygın olarak kullanılan mobil uygulamalar	• Taekwondo sporcularında maksimal oksijen tüketimi değerlendirilmesinde kullanılan testler • Spor Bilimlerinde VR Teknolojisi ve mobil uygulamaların kullanım alanları
TAEKWONDO'DA SPORCU YARALANMALARI VE REHABİLİTASYON SÜREÇLERİ			• Taekwondo'da sporcu yaralanmalarının nedenleri ve çeşitleri • Sporcu yaralanmalarına karşı alınacak önlemler • Taekwondo'da sporcu yaralanmaları sonrası rehabilitasyon süreçleri		



ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI İŞİTME ENGELLİLER TAEKWONDO UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

SPOR DALI TEKNİK TAKTİK POOMSE	- Do prensipleri ve poomsae felsefesi - Seogi (Ayak Duruşları) - Makgi (El Blok Teknikleri) - Jirugi (Yumruk Vuruşları) - Chigi (El Vuruş Teknikleri) - Chagi (Ayak Vuruş Teknikleri) - Poomsae felsefesi 1-8 Jang Poomsaeleri 1-3 Dan Poomsaeleri - Yarışma kategorileri ve kuralları - Freestyle poomsae temel bilgileri	- Poomsae kuralları ve puanlama sistemi - Seogi (Ayak Duruşları) - Makgi (El Blok Teknikleri) - Jirugi (Yumruk Vuruşları) - Chigi (El Vuruş Teknikleri) - Chagi (Ayak Vuruş Teknikleri) - Poomsaelerde yapılan kombinasyonlar - Teknik analiz yöntemleri 1-8 Jang Poomsaeleri 1-4 Dan Poomsaeleri - Freestyle Poomsae yarışma kuralları	- Temel teknik öğretiminde basamaklama yöntemleri - Teknik analiz yöntemleri - Poomsaelerde yapılan kombinasyonlar - Poomsaelerde yavaş ve hızlı yapılan teknikler - Poomsae'de denge teknikleri 1-8 Jang poomsaeleri 1-5 Dan poomsaeleri - Poomsae müsabaka kuralları - Freestyle poomsae'de müsabaka kuralları - Yarışma kategorileri - Poomsae'de doğruluk ve sunum	- Üst düzey Poomsae öğretiminde basamaklama yöntemleri - Poomsaelerde yapılan kombinasyonlar - Poomsaelerde yavaş ve hızlı yapılan teknikler - Poomsae'de denge teknikleri 1-6 Dan Poomsaeleri - Poomsae müsabaka kuralları - Puanlama sistemi - Freestyle Poomsae yarışma kuralları - Poomsaelerde hız, güç, denge kompozisyonlarının üst düzey tekniklerle uygulanması	- Yarışmalarda teknik performans analizi - Poomsaelerde yavaş ve hızlı yapılan teknikler - Poomsae'de denge teknikleri 1-7 Dan Poomsaeleri - Üst Düzey Poomsae öğretiminde basamaklama yöntemleri - Freestyle Poomsae yarışma kuralları - Freestyle Poomsae zorunlu teknikleri - Freestyle Poomsae koreografisi - oluştururken dikkat edilecek hususlar - Poomsaelerde yapılan kombinasyonlar
SPOR DALI TEKNİK TAKTİK KYORUGI	- Taekwondo'nun tarihçesi, disiplinleri (Poomsae, Gyeorugi, Gyeokpa, Hoshinsul) ve temel kavramları - Duruş (Seogi), - Steps (Ditgi), - Sıçrama drilleri (Ttwigil), - Tekmeler (Chagi), - Bloklar (Makgi), Yumruklar (Jireugi)	- Müsabaka öncesi farklı ısınma yöntemleri - Müsabakada farklı rakiplere yönelik uygulanabilecek tekme (Chagi) kombinasyonları - Taekwondo müsabakalarının fizyolojik gerekliliklerine göre antrenman planı	- Taekwondo'ya özgü müsabaka öncesi farklı ısınma yöntemleri - Taekwondo'ya özgü kondisyon egzersizleri - Taekwondo'da bütünlük egzersiz uygulamaları	- Yüksek performans gruplarına uygulanabilecek bireysel antrenman ve toparlanma metodlarının uygulanması, - Teknolojiden faydalanarak sporcu performans takibi metodları geliştirme	- Yüksek Performans sporcularına uygulanabilecek bireysel antrenmanlar - Toparlanma metodlarının incelenmesi ve uygulanması, - Teknolojiden faydalanarak sporcu performans takibi - Taekwondo'ya özgü makro antrenman planları

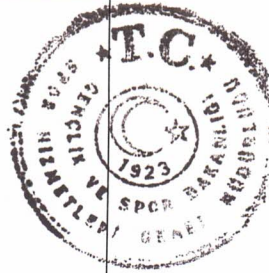


ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI İŞİTME ENGELLİLER TAEKWONDO UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

Ek-1

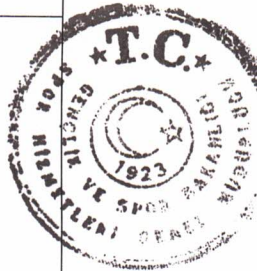
• Fiziksel hazırlık ve ısınma egzersizleri. • Temel antrenman planlaması. • Eğitsel oyun çalışmaları	8 SAAT	8 SAAT	10 SAAT	10 SAAT
• Engellilik tanımları, nedenleri, sınıflandırılması, • İşitme engelli bireylerin genel gelişim özellikleri, • İşitme engelli bireylerde • Taekwondo'ya özgü öğretimsel uyarlamalar, • İşitme engelli bireylerde Taekwondo'ya özgü egzersiz planlaması ve dikkat edilmesi gereken hususlar	4 SAAT			

İŞİTME ENGELLİ
SPORCULAR ve
UYARLANMIŞ
TAEKWONDO EĞİTİMİ



ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI İŞİTME ENGELLİLER TAEKWONDO UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

İŞİTME ENGELLİ SPORCULAR VE UYARLANMIŞ TAEKWONDO ANTRENMANLARI		• İşitme engelli sporcularda Taekwondo yarışma hedefleri, müsabaka performansı için ortam ve araç-gereçlerin düzenlenmesi, • İşitme Engelli Taekwondo sporcularında motivasyon süreçleri ve antrenman stratejileri, • İşitme Engelli Taekwondo sporcularında bireysel farklılıklara göre antrenman süresi, şiddet ve türünün belirlenmesi, • İşitme Engelli Taekwondo sporcularında bireysel farklılıklara uygun antrenman modeli kullanılması ve performans değerlendirme süreçleri 4 SAAT			
İŞİTME ENGELLİ SPORCULARDA TAEKWONDO'YA ÖZGÜ UYARLANMIŞ YÜKSEK PERFORMANS ANTRENMANLARI			• İşitme Engelliler Taekwondo sporcularında yarışma takvimine antrenman planlanmaları • İşitme Engelliler Taekwondo sporcularında kondisyonel performans artırma yöntemleri • İşitme Engelliler Taekwondo sporcularında yaralanmalardan korunma stratejileri ve rehabilitasyon 4 SAAT	• İşitme Engelli Taekwondo performans uygulanabilecek toparlanma metodlarının ve uygulanması • İşitme Engelli Taekwondo performans uygulanabilecek performans testleri ve değerlendirme süreci 4 SAAT	• İşitme Engelli Taekwondo Ulusal ve Uluslararası yarışmaların teknik ve taktik analizleri ve yorumlanması • Güncel Antrenman Bilimi araştırmaların incelenmesi, uyarlanması ve yorumlanması • İşitme Engelli Taekwondo 'ya özgü bireysel ve takım antrenmanlarının tartışılması yeni stratejilerin belirlenmesi 4 SAAT



ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI İŞİTME ENGELLİLER TAEKWONDO UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

TAEKWONDO'DA MÜSABAKA ANALİZİ VE İSTATİSTİK	• Taekwondo'da müsabaka analizi prensipleri • Taekwondo'da müsabaka analizi verilerinin yorumlanması	• Taekwondo'da müsabaka analiz kriterleri belirlemek • Taekwondo'da nitel ve nicel analizlerin yorumlanması	• Taekwondo'da teknoloji kullanımı	4 SAAT	4 SAAT	44 SAAT	44. SAAT
TOPLAM DERS SAATİ	40 SAAT	48 SAAT	44 SAAT	44 SAAT			

