

TÜRKİYE KANO FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI

BİRİNCİ BÖLÜM Başlangıç Hükümleri

Amaç

MADDE 1- (1) Bu Talimatın amacı, Türkiye Kano 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 Kano 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 Kano Federasyonundan alınan antrenörlük belgesine sahip kişiyi,
 - b) Antrenörlük belgesi: Türkiye Kano 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 Kano 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 Kano Federasyonu Antrenör Eğitimi Talimatını,
 - j) Temel eğitim: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan teorik eğitimi,
 - k) Temel eğitim sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan temel eğitim sınavını,
 - l) Uygulama eğitimi: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitimi,
 - m) Uygulama eğitimi sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitim sınavını,
 - n) Yönetim kurulu: Türkiye Kano 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) Yüzme bildiğine dair yazılı beyan.
- c) 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.

ç) 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.

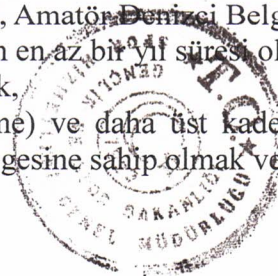
d) En az on sekiz yaşını bitirmiş olmak.

e) Durgunsu Kano Branşında Yardımcı Antrenör (birinci kademe) ve daha üst kademede uygulama eğitimlerine katılabilmek için Amatör Denizcilik Belgesine (ADB) sahip olmak ve ilgili belgeyi başvuru esnasında Spor Bilgi Sistemine yüklemek,

f) Deniz Kanosu Branşında Yardımcı Antrenör (birinci kademe) ve daha üst kademede uygulama eğitimlerine katılabilmek için, İlkYardımcı Sertifikasına (CPR) (yurt içinde geçerli ve il sağlık müdürlüğü tarafından verilmiş), Amatör Denizci Belgesi (ADB) ve Kısa Mesafe Telsiz Operatörü (KMTÖ) Belgesine sahip olmak ve ilgili sertifika ile belgeyi başvuru esnasında Federasyon otomasyonuna yüklemek (Gemi Adamı Cüzdanı olanlarda ADB, CPR ve KMTÖ belgeleri aranmaz). Tüm belgelerin geçerlilik süresi kursun düzenlendiği yılın son gününe kadar olmalıdır.

g) Stand Up Paddle Branşında Yardımcı Antrenör (birinci kademe) ve daha üst kademede uygulama eğitimlerine katılabilmek için, İlkYardımcı Sertifikasına (CPR) (yurt içinde geçerli ve il sağlık müdürlüğü tarafından verilmiş), Gümüş Cankurtaranlık, Amatör Denizci Belgesine (ADB) ve Kısa Mesafe Telsiz Operatörü sahip olmak (her belgenin en az bir yıl süresi olacak) ve ilgili belgeleri başvuru esnasında Spor Bilgi Sistemine yüklemek,

ğ) Para Kano Branşında Yardımcı Antrenör (birinci kademe) ve daha üst kademede uygulama eğitimlerine katılabilmek için Gümüş Cankurtaranlık belgesine sahip olmak ve ilgili belgeyi başvuru esnasında Spor Bilgi Sistemine yüklemek,



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

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

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

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

Yönetmelik ve bu Talimat kapsamında ilgili cezanın verildiği spor dalında yapılacak antrenör eğitim programlarına katılamaz. Doping mücadele kural ihlalleri sebebiyle Spor Disiplin Yönetmeliği ile Federasyonun disiplin veya ceza talimatına göre antrenör eğitim programına başvuruların sona erdiği tarihten önceki son üç yıl içerisinde ceza alanlar yönünden ilgili yaptırım, tüm spor dallarında yapılacak antrenör eğitim programlarına katılamama şeklinde uygulanır.

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

a) Federasyona bağlı ilgili spor dalında uluslararası müsabakalarda almış olduğu dereceleri belgelemek,

b) Federasyona bağlı ilgili spor dalında milli sporcu olmak,

c) Federasyona bağlı ilgili spor dalında ulusal müsabakalarda almış olduğu dereceleri belgelemek,

ç) Federasyona bağlı ilgili spor dalında lisanslı sporcu olmak.

d) Üniversitelerin beden eğitimi ve spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarında Federasyona bağlı ilgili spor dalı dersi almış olmak,

e) Üniversite veya yüksekokuldan mezun olmak,

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

Uygulama eğitimi

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

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

Uygulama eğitimi eğiticilerinin niteliği

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

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

Devam zorunluluğu

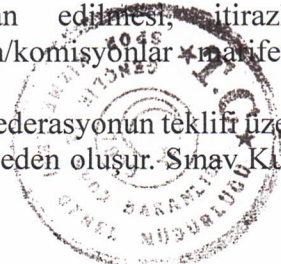
MADDE 10- (1) Uygulama eğitiminde devamsızlık süresi, her ne sebeple olursa olsun toplam ders saatinin yüzde onunu geçemez.

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

Uygulama eğitimi sınav kurulu ve komisyonları

MADDE 11- (1) Sınav Kurulu; sınavlara ilişkin hususların tespit edilmesi, sınavların yapılması, yaptırılması, sonuçlarının değerlendirilmesi, ilan edilmesi, itirazların sonuçlandırılması ve sınavla ilgili diğer işlemlerin komisyon/komisyonlar tarafından 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 eğitimi tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olanlar, ilgili mevzuatta aranan diğer şartları taşımaları halinde ilgili kademede antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

Sınav sonuçlarına itiraz

MADDE 13 - (1) Adaylar, sınav sonuçlarının ilan edilmesinden itibaren beş iş günü içerisinde, duyuruda belirtilen usulde itiraz edebilir. İtirazlar, on beş iş günü içerisinde incelenerek karara bağlanır.

Antrenör gelişim semineri

MADDE 14 - (1) Bakanlık veya Federasyon, her kademede antrenörlere yönelik ulusal veya uluslararası antrenör gelişim semineri düzenleyebilir.

(2) Ulusal veya uluslararası kurum ve kuruluşlar tarafından düzenlenen seminerler, Yönetmeliğin 16 ncı maddesinin ikinci fıkrası kapsamında yürütülür.

(3) Antrenör gelişim seminerlerinde devamsızlık süresi, her ne sebeple olursa olsun toplam ders saatinin yüzde onunu geçemez. Belirlenen sürenin üzerinde devamsızlık yapan antrenörlerin seminer katılımı devamsız olarak işlenir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Antrenörlük Kademeleri, Kademelerin Görev Tanımları, Geçiş İşlemleri, Hak ve Muafiyetler, Belge Verilmesi ve İptali

Antrenörlük kademeleri ve görev tanımları

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

Antrenör eğitim programı kademeleri arasında geçiş işlemleri

MADDE 16- (1) Temel eğitim sınavına katılıp başarılı olan adaylar için temel eğitim sınav sonuçlarının geçerlilik süresi dört yıldır. Adaylar, temel eğitim sınav sonuçları geçerlilik süresi boyunca aynı kademede uygulama eğitimine ve daha alt kademede uygulama eğitimine katılabilir.

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

(3) Uygulama eğitimi;

a) Yardımcı antrenör (birinci kademe) uygulama eğitimi; birinci kademe temel eğitimi tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olup antrenörlüğe başlayacaklara,

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

c) Kıdemli antrenör (üçüncü kademe) uygulama eğitimi; temel antrenörlük belgesine



sahip, belge tarihi üzerinden en az iki yıl geçen ve temel antrenörlük belgesine sahip olduktan sonra en az iki gelişim seminerine katıldığını belgeleyen antrenörlere,

ç) Baş antrenör (dördüncü kademe) uygulama eğitimi; kıdemli antrenörlük belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az iki yıl geçen ve kıdemli antrenörlük belgesine sahip olduktan sonra en az iki gelişim seminerine katıldığını belgeleyen antrenörlere,

d) Teknik direktör (beşinci kademe) uygulama eğitimi; başantrenörlük belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az iki yıl geçen ve baş antrenörlük 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 muafır.

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

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

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

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

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

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

(5) Yurt dışındaki üniversitelerin spor bilimleri alanında eğitim veren fakülte veya yüksekokul lisans mezunu olanlardan, Yükseköğretim Kurulu tarafından kabul edilen öğrenim denkliğini ve Federasyona bağlı ilgili spor dalındaki ihtisaslarını belgeleyenler, temel eğitim ve



sınavından muaf olup Bakanlık veya Federasyon tarafından açılan uygulama eğitimi ve sınavlarına katılarak başarılı olmaları halinde, durumlarına uygun antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

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 Federasyona bağlı spor dalı antrenörlük belgesine sahip olanlar, talepleri halinde Federasyona bağlı ilgili 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.

MADDE 24- (1) 06/10/2020 tarihinde Bakanlık internet sitesinde yayımlanan Talimat yürürlükten kaldırılmıştır.

Yürürlük

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

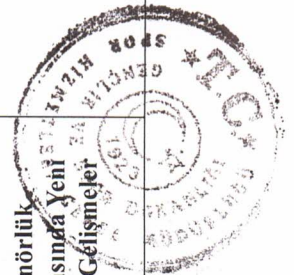
Yürütme

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

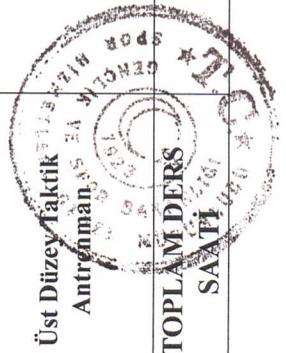


TÜRKİYE KANO FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI DURGUNSU UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

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
Yüzme Becerisi	-Suda 1dk pozitif yüzerlik ve 25m yüzebilmek, 2 Saat	-Suda 1dk pozitif yüzerlik ve 25m yüzebilmek, 2 Saat	-Suda 1dk pozitif yüzerlik ve 25m yüzebilmek, 2 Saat	-	-
Kano veya Kayak Kullanabilme Becerisi	- Yarış Kanosu veya Kayağı ile 500 m' lik bir parkurda düz kürek çekebilmek. 2 Saat	-Yarış Kanosu veya Kayağı ile 500 m' lik bir parkurda düz kürek çekebilmek. 2 Saat	-Yarış Kanosu veya Kayağı ile 500 m' lik bir parkurda düz kürek çekebilmek. 2 Saat	-	-
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	2 Saat	2 Saat	-Genç sporcularda uzun vadeli antrenman planlama. -Gençler Dünya ve Avrupa Şampiyonalarına hazırlık stratejileri. 2 Saat	- Atletik Performans Gelişimi - Gençlerden Büyüklere Geçişin Planlanması - Kano Sporunda Enerji Sistemleri; Tarihsel Gelişim, Mesafeler 12 Saat	- Kano ve Kayak branşlarında son 5 yıla ait ulusal veya uluslararası yayımların tartışılması. 12 Saat
Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metotları			8 Saat	- Sürat Antrenmanı; Geliştirme; Strateji; Devamlılık; Ölçüm - Kuvvet Antrenmanı; Önleyici ve Toparlanma; Genel - Özel 12 Saat	-
Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler				-	- Antrenörlerin yeni teknoloji kullanımları ve bu sistemlerin antrenmanlara entegrasyonu. 12 Saat

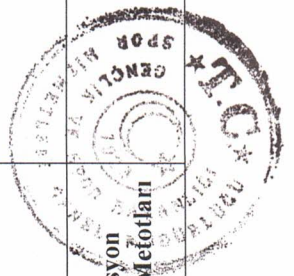


Özel Antrenman Bilgisi	- Spor dalına özgü antrenman planlaması. - Dayanıklılık antrenmanlarının temel prensipleri (aerobik, anaerobik). - Yaş gruplarında dayanıklılık antrenmanlarının planlaması. - Sürat antrenmanlarının prensiplerine giriş. 16 Saat	- Spor dalına özgü enerji sistemleri. - Spor dalına özgü kondisyonel özelliklerin geliştirilmesine yönelik antrenman metot ve ilkeleri. - Spor dalına özgü dayanıklılık ve çeşitleri. - Spor dalına özgü kuvvet ve çeşitleri. - Spor dalına özgü sürat ve çeşitleri. - Spor dalına özgü çabukluk ve çeviklik çeşitleri. 12 Saat	- Kano ve Kayak branşlarında baskın motorik özelliklerin psikolojik yeteneklerin geliştirilmesi. - Yıllık, aylık, haftalık ve günlük antrenman planlarının birbirleri ile entegre edilmesi. - Antrenman planlarının sporcu performansına etkilerinin incelenmesi. 16 Saat	- Yıllık Antrenman Planlama. - Gençlerde Antrenman Prensipleri. - Yetenek Seçimi - Ekip Tekniklerinde Uzmanlık 12 Saat	- Uzun vadeli antrenman planlamaları (4-10 yıllık). 12 Saat
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	-	- Gözlem yapmanın tanımı, çeşitleri ve yararları. - Gözlem raporlarının değerlendirilmesi. - Gözlem sonuçlarının sporculara aktarılması. 4 Saat	-	-	-
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	- Spor dalına özgü müsabaka kuralları. - Federasyon disiplini talimatı. 4 Saat	-	-	-	-
Spor Dalı Teknik Taktik	- Kano tekniğine giriş ve yeni başlayanlara öğretim süreci. - Kayak tekniğine giriş ve yeni başlayanlara öğretim süreci 12 Saat	- Kano ve Kayak branşlarında yaygın görülen teknik hatalar. - Kano ve Kayak branşlarında tekniği etkileyen bileşenler. - Yetenek Seçimi 16 Saat	- Maksimum tekne hızı üreten ideal hareket döngüsü. - Tekniği geliştirme stratejileri. 16 Saat	- İleri Seviye Kano ve Kayak Tekniği. - Kano ve Kayak Video Analizi. - Pace Stratejileri 1. - Pace Stratejileri 2 (Uzun Mesafeler). - 200m Uzmanlığı. 12 Saat	-
Üst Düzey Taktik Antrenman	-	-	-	-	- Kano ve Kayak branşlarında yarış stratejileri üzerine video analizi ve değerlendirme 12 Saat
TOPLAM DERS SAATİ	36 SAAT	36 SAAT	44 SAAT	44 SAAT	44 SAAT



TÜRKİYE KANO FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI AKARSU SLALOM UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

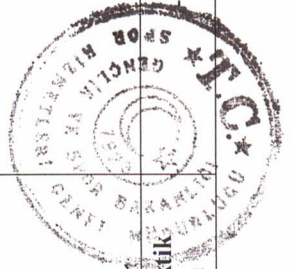
Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Yüzme Becerisi	-Suda 1dk pozitif yüzerlik ve 25m yüzebilme, -Kayak veya Kano ile akarsu da 50m yüzebilme. Nehir aşağı sürüklenme. Trowbag atma, yüzer pozisyonunda ki sporcuyu sudan alma 4 Saat	-Suda 1dk pozitif yüzerlik ve 25m yüzebilme, -Kayak veya Kano ile akarsu da 50m yüzebilme. Nehir aşağı sürüklenme. Trowbag atma, yüzer pozisyonunda ki sporcuyu sudan alma 4 Saat	-Suda 1dk pozitif yüzerlik ve 25m yüzebilme, -Kayak veya Kano ile akarsu da 50m yüzebilme. Nehir aşağı sürüklenme. Trowbag atma, yüzer pozisyonunda ki sporcuyu sudan alma 4 Saat	-	-
Kano veya Kayak Kullanabilme Becerisi	-Yarış Kanosu veya Kayağı ile 150 m'lik 1-2 derecelik bir parkurda düz kürek çekebilme. 4 Saat	-Yarış Kanosu veya Kayağı ile 150 m'lik 2-3 derecelik bir parkurda düz kürek çekebilme. 4 Saat	-Yarış Kanosu veya Kayağı ile 150 m'lik 2-3 derecelik bir parkurda düz kürek çekebilme. Dirillerin gösterimi 4 Saat	-	-
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	-	-	-Genç sporcularda uzun vadeli antrenman planlama, -Gençler Dünya ve Avrupa Şampiyonalarına hazırlık stratejileri.	-Uzun vadeli antrenman planlama tipleri, -Dünya Şampiyonaları, Dünya Kupaları ve Avrupa Şampiyonalarına hazırlık stratejileri, -Olimpik düzeyde antrenman periyotlaması, -Olimpik düzeyde antrenman programlarının hazırlığı ve etkinlik kontrolleri, -Olimpiyatlarda zirve dönemi zamanlaması. 16 Saat	-
Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metotları	-	-	8 Saat	-	-Akarsu Slalom branşında destek antrenmanlarının yeri ve önemi -Fonksiyonel antrenman planlaması



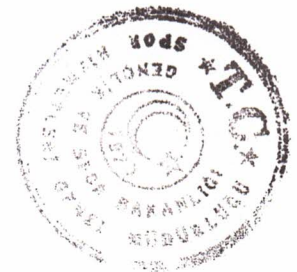
					-Kor antrenmanlarının yeri ve önemi 8 Saat
Müsabaka Yönetimi ve İlkeleri					-Sporcuların yarışma mesafelerini belirleme stratejileri -Ekip yarışmalara katılacak sporcuların moral ve motivasyonel hazırlıkları -Yarışmalar süresince stres yönetimi -Yarışma kuralları – teknik ve taktik konular 6 Saat
Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler					-Kanada antrenör uygulamalarında çağdaş yaklaşımlar -Antrenörlerin iletişim becerileri -Antrenörlerin yeni teknoloji kullanımları ve bu sistemlerin antrenmanlara entegrasyonu 6 Saat
Özel Antrenman Bilgisi	-Kano ve Kayak da Sporcu seçimi -Yaş gruplarının öğretilmesi -Yaş gruplarına göre antrenman planlaması -Yaş gruplarında yarışma kategorileri -Enerji sistemleri -Kano sporunda kullanılan temel antrenman prensipleri 8 Saat	-Spor dalına özgü antrenman planlaması, Kullanılan antrenman yöntemleri -Dayanıklılık antrenmanlarının temel prensipleri (aerobik, anaerobik) -Yaş gruplarında dayanıklılık antrenmanlarının planlaması -Sürat antrenmanlarının prensiplerine giriş 8 Saat	-Sporcularda fiziksel ve psikolojik yeteneklerin geliştirilmesi -Kanada baskın motorik özelliklerinin geliştirilmesi -Yıllık, aylık, haftalık ve günlük antrenman planlarının birbirleri ile entegre edilmesi -Antrenman planlarının sporcu performansına etkilerinin incelenmesi 12 Saat	-Kano sporunun spor bilimleri ile ilişkisi -Sporcu performansında başarı için gerekli faktörler -Yüksek dayanıklılık kapasitesi -Yüksek hız kabiliyeti -Yarış başlangıç noktasında patlayıcı kuvvet yeteneği -Yüksek hız koruma (hız dayanıklılığı) -Mesafeye göre uygun hız -Dünya ve Avrupa Şampiyonalarına göre antrenman planlamaları yapmak 12 Saat	-Müsabaka analizi ve istatistik -Yarışma verilerinin analizi -Sporcu testlerinin analizi -laboratuvar test sonuçlarının incelenmesi ve performans analizi yapma -Test sonuçlarına göre bireysel antrenman planlaması yapma -Uzun vadeli antrenman planlamaları hazırlamak (4-10 yıllık) 8 Saat
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	-Gözlem yapmanın tanımı, çeşitleri ve yararları -Gözlem raporlarının değerlendirilmesi -Gözlem sonuçlarının sporculara aktarılması 8 Saat				



Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	-Spor dalına özgü müsabaka kuralları -Spor dalı müsabaka talimatı -Federasyon disiplin talimatı 8 Saat	-	-	-	-
Spor Dalı Teknik Taktik	-Spor dalına özgü teknik taktik uygulamalar -Kürek seçimi -Sporcuya göre Kürek ayarlaması -Kanonun taşınması ve suya indirilmesi tekniği -Kayağa oturuş ve çıkış tekniğinin öğretilmesi -Kürek tutuş pozisyonu -Temel Kürek çekme tekniği -Kanoda ve kayakta temel duruş pozisyonu -Denge geliştirme alıştırmaları -Suda güvenlik	-Sporcunun yaşına ve fiziksel özelliklerine uygun kano seçimi -Tekli yarış teknelerinde kürek çekme seviyesinin geliştirme dirilleri -Sporcuların kano ve kayakta denge geliştirme dirilleri -Her iki disiplinde kürek çekme tekniklerinin mükemmelleştirme çalışmaları -Teknik açıdan kürek palasının suya girişi, suyu yakalama ve çekme, sudan çıkma çalışmaları -Kanoda kürek çekme esnasında denge ve vücudun uygun pozisyonu -Suya güç aktarım prensibi (ayak basma tekniği) -Toparlanma evresi	12 Saat	16 Saat	-
Üst Düzey Teknik Antrenman	-	-	-	-Kano ve kayakta duruş pozisyonunda kaynaklanan teknik hatalar ve düzeltme çalışmaları -Sporcuların kano ergosunda kürek çekme tekniğini geliştirici çalışmaları -Start anında güç aktarımı -Start tekniği geliştirme -Ekip kanolarında sporcuların kürek tekniklerinde senkronizasyonunu sağlamak -Yarış bitirme hatında yorgunluğa karşı teknik becerinin korunması 8 Saat	-
Üst Düzey Taktik Antrenman	-	-	-	-	-Yarışma stres yönetimi



					- Yarışma parkuru, hava koşulları vb. dış etkilerin yarış taktiği geliştirmedeki etkisi -Yarışa başlama (start) anında konsantrasyonun taktiksel olarak kullanılma prensipleri -Yarışma esnasında tempo kontrolleri -Sürat ve dayanıklılık açısından yarışma mesafelerinin analizi -Rakip sporcunun yarışma taktik analizlerinin yapılması -yarış bitirme hattında hız, denge ve kuvvet kontrolü	8 Saat
Üst Düzey Teknik Taktik Antrenman					-Tekli kano kürek çekme tekniğini mükemmelleştirme çalışmaları -Kano ergosunda teknik antrenman -K1 ve C1 olimpik yarışma mesafeleri için çalışma örnekleri -K1 ve C1, denge ve kuvvet aktarım alıştırmaları - K1 ve C1 te sınıflarında yarışma stratejileri -takım yarışlarında kano sınıflarında sporeuların sıralama stratejileri 16 Saat	44 SAAT
TOPLAM DERS SAATİ				44 SAAT		44 SAAT



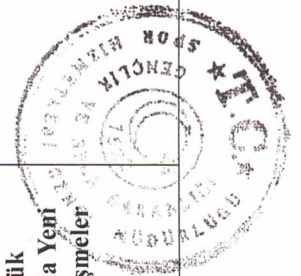
TÜRKİYE KANO FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI DENİZ KANO UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

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
Yüzme Becerisi	-Suda 1dk pozitif yüzerlik ve 25m yüzebilme, - Deniz kanosu ile 50m yüzebilme. 2 Saat	-Suda 1dk pozitif yüzerlik ve 25m yüzebilme, - Deniz kanosu ile 50m yüzebilme. 2 Saat	-Suda 1dk pozitif yüzerlik ve 25m yüzebilme, - Deniz kanosu ile 50m yüzebilme. 2 Saat	-Suda 1dk pozitif yüzerlik ve 25m yüzebilme, - Deniz kanosu ile 50m yüzebilme. 2 Saat	-Suda 1dk pozitif yüzerlik ve 25m yüzebilme, - Deniz kanosu ile 50m yüzebilme. 2 Saat
Deniz Kayağı Becerileri	- Islak Çıkış - Eskimo kurtarma - Yardımlı Kurtarma - Temaslı kayak çekme - İletişim/sinyaller - İleri kürek çekme - Kayağı Durdurma - Geri kürek çekme - 360 derece dönüşler - İleri ve geri süpürme çekişi - Kayağı sağa sola yatırmak - Yana kürek çekişi - Alçak ve yüksek kurtarma kürek vuruşları - Dümen kullanımı - Kürek çekme bilgisi 26 Saat	- Tüm 1. Kademe becerileri - Yardımsız yeniden kayığa binış - Roll eğitimi (havuzda yapılabilir) - Yana kürek çekişi (en az bir teknik yapabiliyor olmalı) 26 saat	- Tüm 2. Kademe becerileri - Tüm kurtarma teknikleri - Tüm yardımsız yeniden kayığa binış teknikleri - Farklı roll teknikleri eğitimi (denizde yapılmalı, 5 adet farklı teknik denenmeli) - Kayakla sörf (dalgaya oturma ve çıkış) - Farklı kıyı şekillerinde kayığa binebilme ve inebilme (iskele, plaj, kayalık gibi) - Yana kürek çekişi (tüm teknikler) - Etkili kürek çekme tekniği - Zorlu koşullarda grup yönetimi - Tüm rüzgar şekillerinde kayığı sürebilme 22 saat	- Tüm 3. Kademe becerileri - Farklı roll teknikleri (5 adet) - Tüm kayak çekme yöntemleri - Orta rüzgarlarda dümen kullanımı (4 bofor) - Zorlu koşullarda grup yönetimi - Yolculuk ve denizcilik bir gecelik tur ve kampçılık - Sörf 22 saat	- Tüm 4. Kademe Becerileri - Farklı roll teknikleri (10 adet) - Yolculuk ve denizcilik: iki gecelik tur ve kampçılık - Sörf 22 saat
Deniz Kayağı Teorik Bilgiler	- Kayak ve Eskimo Tarihi - Kayak Seçimi - Kayak Ekipman Bilgisi - Risk değerlendirme ve farkındalık eğitimi 8 saat	- Doğada İz Brakmama kavramları - Grönland kürek çekme ve tarihi - Ülkemiz kıyılarında görülen Flora ve Fauna bilgisi - Risk değerlendirme - Deniz Kanosu antrenörünün temelleri 8 saat	- Navigasyon ve harita bilgisi - Hava durumu tahmini - Risk değerlendirme 8 saat	- İleri Navigasyon ve harita bilgisi - Kampçılık ve doğa bilgisi - Hava durumu tahmini - Risk değerlendirme 8 saat	- İleri Navigasyon ve harita bilgisi - Kampçılık ve doğa bilgisi - Hava durumu tahmini - Risk değerlendirme 8 saat
Doğada İlk Yardım Bilgisi	- -	- -	- Doğada ilk yardım bilgisi 12 saat	- Doğada ilk yardım bilgisi 12 saat	- Doğada ilk yardım bilgisi 12 saat
Toplam Ders Saati	36 SAAT	36 SAAT	44 SAAT	44 SAAT	44 SAAT

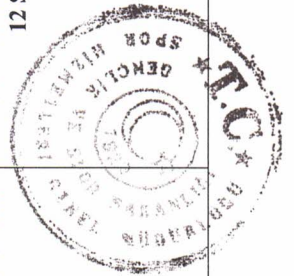
TÜRKİYE KANO FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI RAFTING UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

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
Yüzme Becerisi	Akarsuda yüzme becerisi : - Akarsuya atlama ve Akarsuda yüzme bilgi ve becerisi A) Akarsuya atlama teknikleri - Nehirde durağan (statik) alana atlama tekniği - Nehirde akıntılı (dinamik) alana atlama tekniği B) Akarsuda yüzme teknikleri - Agresif (ileriye hamle yaparak) yüzme tekniği - Defansif (vücutu kullanarak savunma oluşturma) yüzme tekniği - Burgulu (dinamik cebe burgu kulaç tekniği kullanarak girme) yüzüş tekniği 4 Saat	Akarsuda yüzme becerisi : - Akarsuya atlama ve Akarsuda yüzme bilgi ve becerisi A) Akarsuya atlama teknikleri - Nehirde durağan (statik) alana atlama tekniği - Nehirde akıntılı (dinamik) alana atlama tekniği B) Akarsuda yüzme teknikleri - Agresif (ileriye hamle yaparak) yüzme tekniği - Defansif (vücutu kullanarak savunma oluşturma) yüzme tekniği - Burgulu (dinamik cebe burgu kulaç tekniği kullanarak girme) yüzüş tekniği 4 Saat	Akarsuda yüzme becerisi : - Akarsuya atlama ve Akarsuda yüzme bilgi ve becerisi A) Akarsuya atlama teknikleri - Nehirde durağan (statik) alana atlama tekniği - Nehirde akıntılı (dinamik) alana atlama tekniği B) Akarsuda yüzme teknikleri - Agresif (ileriye hamle yaparak) yüzme tekniği - Defansif (vücutu kullanarak savunma oluşturma) yüzme tekniği - Burgulu (dinamik cebe burgu kulaç tekniği kullanarak girme) yüzüş tekniği 4 Saat	-	-
Bot Kullanabilme Becerisi	-Bot içerisinde doğru oturma pozisyonu, doğru kürek tutuşu ve kürek çekme teknikleri -Zorluk derecesine göre akarsularda, bot üzerinde çeşitli kürek çekme stilleri ile, ekip halinde manevra yapabilmek için gerekli teknikler 4 Saat	-Bot içerisinde doğru oturma pozisyonu, doğru kürek tutuşu ve kürek çekme teknikleri -Zorluk derecesine göre akarsularda, bot üzerinde çeşitli kürek çekme stilleri ile, ekip halinde manevra yapabilmek için gerekli teknikler 4 Saat	-Bot içerisinde doğru oturma pozisyonu, doğru kürek tutuşu ve kürek çekme teknikleri -Zorluk derecesine göre akarsularda, bot üzerinde çeşitli kürek çekme stilleri ile, ekip halinde manevra yapabilmek için gerekli teknikler 4 Saat	-	-

Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	-	-	-Genç sporcularda uzun vadeli antrenman planlama, -Gençler Dünya ve Avrupa Şampiyonalarına hazırlık stratejileri.	8 Saat	-Rafting Performansının Fizyolojik ve Morfolojik Temelleri -Uzun vadeli antrenman planlama tipleri -Dünya şampiyonaları, Dünya Kupaları ve Avrupa Şampiyonalarına Hazırlık Stratejileri ve Periyotlaması -Uluslararası düzeyde antrenman programlarının hazırlığı ve etkinlik kontrolleri ve zirve dönemi zamanlaması	16 Saat	-	Yüklenmenin ve toparlanmanın fizyolojik ve psikolojik temelleri -Farklı çevre koşullarında performans -Esneklik ve çevre kuvveti geliştirme -Kuvvet antrenmanı planlaması ve uygulaması
Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metotları	-	-	-	8 Saat	-	16 Saat	-	8 Saat
Müsabaka Yönetimi ve İlkeleri	-	-	-	-	-	-	-	-Sporcuların yarışma stratejilerini belirleme -Müsabakaya katılacak sporcuların moral ve motivasyonel hazırlıkları konusundaki hazırlıklar -Müsabaka süresince stres yönetimi -Müsabaka kuralları- teknik ve taktik konular -Etik kurallar
Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler	-	-	-	-	-	-	-	6 Saat
								6 Saat



Özel Antrenman Bilgisi	-Rafting antrenmanı nedir? -Rafting antrenmanın amaçları -Takımların hazırlığı -Sağlık etmenleri -Antrenman etkenleri Antrenmanın uyumu -Risk faktörleri -Raftingde yüklenme ve dinlenme -Rafting disiplinleri Sprint H2H (kafa kafaya) Slalom Nehir inişi Slalom kapı alma teknikleri Ters ve düz kapı	-Antrenman bilimi -Antrenman öğeleri -Rafting – Antrenman ilişkisi -Raftingde kuvvet, dayanıklılık ve sürat geliştirme antrenmanları ve yöntemleri -Günlük, haftalık, aylık ve yıllık antrenman programı hazırlama	-Özel antrenman bilgisi -Özel kondisyon gelişim metotları -Üst düzey antrenmanın planlanması -Rafting branşında zihinsel ve psikolojik yüklenme ilkeleri -Mental antrenman prensipleri -Rafting gözlem, ölçme ve değerlendirme -Spor dalına uygun beslenme	-Rafting sporunun spor bilimleri ile ilişkisi -Sporcu performansında başarı için gerekli faktörler -Yüksek dayanıklılık kapasitesi -Yüksek hız kabiliyeti -Yarış başlangıç noktasında patlayıcı kuvvet yeteneği -Yüksek hızı koruma (hız dayanıklılığı) -Dünya ve Avrupa Şampiyonalarına göre antrenman planlamaları yapma	-Müsabaka analizi ve istatistik -Yarışma verilerinin analizi -Sporcu testlerinin analizi -Laboratuvar test sonuçlarının incelenmesi ve performans analizi yapma -Test sonuçlarına göre bireysel antrenman planlaması yapma -Uzun vadeli antrenman planlamaları hazırlama
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	-	-Sporda gözlem -Sporda gözlemin amaçları -Sporda gözlemin çeşitleri -Sporda değerlendirmenin önemi -Değerlendirmede kullanılacak ölçütler	-	-	-
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	-Uluslararası oyun kuralları (IRF-WRF) -Genel Yarış kuralları -Yarış disiplini ve organizasyon	-	-	-	-
Spor Dalı Teknik Taktik	-Malzeme Bilgisi -Yüzme Becerileri -Kurtarma İpi Eğitimi -Kürek Teknikleri -Nehir Anatomisi ve Cep (Acil) Çalışması -Yüzücüye Müdahale -Devrilen Botun Düzeltilmesi	-Rafting branşında günlük yapılması gereken temel hareketler -Sportif hazırlığın önemi -Müsabaka sırasındaki gözlem ve değerlendirmelerin antrenmana yansımaları -Yıllık Antrenman Planı -Uygulamalı olarak kürek tekniği, bota yerleşme gibi kavramların gösterilmesi -Nehir inişinde botun yönü, hızı ve suya girişi gibi öğelerin tatbiki gösterilmesi	-Teknik Antrenman -Taktik Antrenman -Müsabaka Yönetimi ve İlkeleri -Antrenörlük Etiği ve İlkeleri -İleri Malzeme Bilgisi -Üst Düzey Teknik Antrenman -Üst Düzey Taktik Antrenman -Tekniğin Geliştirilmesi: İlk günden başlayarak sporcunun kariyerinin sonuna kadar olan süreç	-	-



Üst Düzey Teknik Antrenman	-	-	-	-Antrenman Geliştirme Yöntem ve Teknikleri -Genel düşük ve yüksek şiddetli dayanıklılık antrenmanları -Branşa özgü üst düzey teknik antrenmanlar, gelişimi ve uygulanabilirliği 8 Saat
Üst Düzey Taktik Antrenman	-	-	-	-Antrenman içinde yarışmalarda uygulanacak tüm argümanların üst düzey çalışılması -Teknik ve çabukluk ön planda tutularak programlama yapılması -Her alt branş için kişiye göre taktik geliştirmek ve uygulamak 8 Saat
Üst Düzey Teknik Taktik Antrenman	-	-	-	-Her Yaş Seviyesinde Milli Sporcuların Sezon Öncesi, Sezon Esnası ve Sezon Sonu Performansının Değerlendirilmesi -Kondisyon Antrenmanları -Periyotlaması -Zirve Performansı İçin Zihinsel Dayanıklılık Çalışmaları -Video Performans Analizi ve Kontrol Yöntemi -Sporcu İletişimi, Motivasyon Artırma, Motivasyon Teknikleri ve Materyalleri -İletişim Metodolojisi 16 Saat
TOPLAM DERS SAATİ	36 SAAT	36 SAAT	44 SAAT	44 SAAT

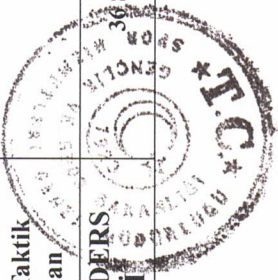


TÜRKİYE KANO FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI STAND UP PADDLE UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

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
Yüzme Becerisi	- Suda 1dk pozitif yüzerlik ve 25m yüzebilme 2 Saat	- Suda 1dk pozitif yüzerlik ve 25m yüzebilme 2 Saat	-Suda 1dk pozitif yüzerlik ve 25m yüzebilme 2Saat	-	-
SUP Kullanabilme Becerisi	- Yarış SUP ile 500 m'lik bir parkurda düz kürek çekebilme. 2 Saat	-Yarış SUP ile 2km'lik bir parkurda sağa ve sola dönüş tekniği uygulayarak parkuru tamamlamak. 2 Saat	-Yarış SUP ile 2km'lik bir parkurda sağa ve sola dönüş tekniği uygulayarak parkuru tamamlamak. 2 Saat	-	-
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	-	-	-Genç sporcularda uzun vadeli antrenman planlama. -Gençler Dünya ve Avrupa Şampiyonalarına hazırlık stratejileri. 8 Saat	- Atletik Performans Gelişimi - Gençlerden Büyüklere Geçişin Planlanması - SUP branşında Enerji Sistemleri; Tarihsel Gelişim, Mesafeler 12 Saat	- SUP branşında son 5 yıla ait ulusal veya uluslararası yayınların tartışılması. 12 Saat
Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metotları	-	-	-	- Sürat Antrenmanı; Geliştirme; Strateji; Devamlılık; Ölçüm - Kuvvet Antrenmanı; Önleyici ve Toparlanma; Genel - Özel 12 Saat	-
Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler	-	-	-	-	- Antrenörlerin yeni teknoloji kullanımları ve bu sistemlerin antrenmanlara entegrasyonu. 12 Saat



Özel Antrenman Bilgisi	- Spor dalına özgü antrenman planlaması. - Dayanıklılık antrenmanlarının temel prensipleri (aerobik, anaerobik). - Yaş gruplarında dayanıklılık antrenmanlarının planlaması. - Sürat antrenmanlarının prensiplerine giriş.	- Spor dalına özgü enerji sistemleri. - Spor dalına özgü kondisyonel özelliklerin geliştirilmesine yönelik antrenman metot ve ilkeleri. - Spor dalına özgü dayanıklılık ve çeşitleri. - Spor dalına özgü kuvvet ve çeşitleri. - Spor dalına özgü sürat ve çeşitleri. - Spor dalına özgü çabukluk ve çeviklik çeşitleri.	- SUP branşında baskın motorik özelliklerin ve psikolojik yeteneklerin geliştirilmesi. - Yıllık, aylık, haftalık ve günlük antrenman planlarının birbirleri ile entegre edilmesi. - Antrenman planlarının sporcu performansına etkilerinin incelenmesi.	- Yıllık Antrenman Planlama. - Gençlerde Antrenman Prensipleri. - Yetenek Seçimi. - Ekip Tekniklerinde Uzmanlık	- Uzun vadeli antrenman planlamaları (4-10 yıllık).
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	-	- Gözlem yapmanın tanımı, çeşitleri ve yararları. - Gözlem raporlarının değerlendirilmesi. - Gözlem sonuçlarının sporculara aktarılması.	-	-	-
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	-Spor dalına özgü müsabaka kuralları. -Federasyon disiplini talimatı.	4 Saat	-	-	-
Spor Dalı Teknik Taktik	- SUP tekniğine giriş ve yeni başlayanlara öğretim süreci. - Yetenek Seçimi	- SUP branşında yaygın görülen teknik hatalar. - SUP branşında tekniği etkileyen bileşenler.	- Maksimum tekne hızı üreten ideal hareket döngüsü. - Tekniği geliştirme stratejileri.	- İleri Seviye SUP Tekniği. - SUP Video Analizi. - Pace Stratejileri 1. - Pace Stratejileri 2 (Uzun Mesafeler). - Mesafelere göre uzmanlık.	-
Üst Düzey Taktik Antrenman	-	-	-	-	- SUP branşında yarış stratejileri üzerine video analizi ve değerlendirme
TOPLAM DERS SAATİ	36 SAAT	36 SAAT	44 SAAT	44 SAAT	44 SAAT

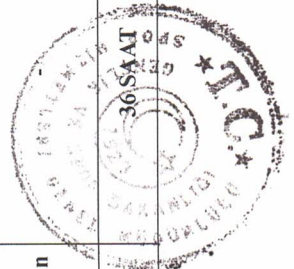


TÜRKİYE KANO FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI PARA KANO UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

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
Yüzme Becerisi	-Suda 1dk pozitif yüzerlik ve 25m yüzebilmek. 2 Saat	-Suda 1dk pozitif yüzerlik ve 25m yüzebilmek. 2 Saat	- Suda 1dk pozitif yüzerlik ve 25m yüzebilmek. 2 Saat	-	-
Kano veya Kayak Kullanabilme Becerisi	- Parakano veya Va'a ile 500 m'lik bir parkurda düz kürek çekebilmek. 2 Saat	- Parakano veya Va'a ile 500 m'lik bir parkurda düz kürek çekebilmek. 2 Saat	- Parakano veya Va'a ile 500 m'lik bir parkurda düz kürek çekebilmek. 2 Saat	-	-
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	-	-	-Genç sporcularda uzun vadeli antrenman planlama. -Gençler Dünya ve Avrupa Şampiyonalarına hazırlık stratejileri. 8 Saat	- Atletik Performans Gelişimi. - Gençlerden Büyüklere Geçişin Planlanması. - Kano Sporunda Enerji Sistemleri; Tarihsel Gelişim, Mesafeler. 12 Saat	- Parakano ve Va'a branşlarında son 5 yıla ait ulusal veya uluslararası yayınların tartışılması. 12 Saat
Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metotları	-	-	-	- Sürat Antrenmanı; Geliştirme; Strateji; Devamlılık; Ölçüm. - Kuvvet Antrenmanı; Önleyici ve Toparlanma; Genel – Özel. 12 Saat	-
Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler	-	-	-	-	- Antrenörlerin yeni teknoloji kullanımları ve bu sistemlerin antrenmanlara entegrasyonu. 12 Saat

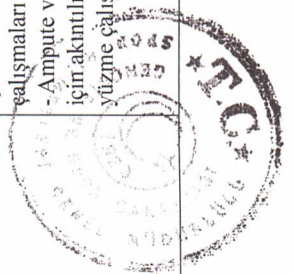


Özel Antrenman Bilgisi	- Spor dalına özgü antrenman planlaması. - Dayanıklılık antrenmanlarının temel prensipleri (aerobik, anaerobik). - Yaş gruplarında dayanıklılık antrenmanlarının planlaması. - Sürat antrenmanlarının prensiplerine giriş.	- Spor dalına özgü enerji sistemleri. - Spor dalına özgü kondisyonel özelliklerin geliştirilmesine yönelik antrenman metot ve ilkeleri. - Spor dalına özgü dayanıklılık ve çeşitleri. - Spor dalına özgü kuvvet ve çeşitleri. - Spor dalına özgü sürat ve çeşitleri. - Spor dalına özgü çabukluk ve çeviklik çeşitleri.	16 Saat	16 Saat	- Parakano ve Va'a branşlarında baskın motorik özelliklerin ve psikolojik yeteneklerin geliştirilmesi. - Yıllık, aylık, haftalık ve günlük antrenman planlarının birbirleri ile entegre edilmesi. - Antrenman planlarının sporcu performansına etkilerinin incelenmesi.	12 Saat	- Yıllık Antrenman Planlama. - Gençlerde Antrenman Prensipleri. - Yetenek Seçimi - Ekip Tekniklerinde Uzmanlık	- Uzun vadeli antrenman planlamaları (4-10 yıllık).	
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	-	-Gözlem yapmanın tanımı, çeşitleri ve yararları. -Gözlem raporlarının değerlendirilmesi. -Gözlem sonuçlarının sporculara aktarılması.	4 Saat	-	-	-	-	-	
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	- Spor dalına özgü müsabaka kuralları. - Sporcuların giysi ve gereçleri. - Federasyon disiplini talimatı.	-	4 Saat	-	-	-	-	-	
Spor Dalı Teknik Taktik	- Parakano tekniğine giriş ve yeni başlayanlara öğretim süreci. - Va'a tekniğine giriş ve yeni başlayanlara öğretim süreci	- Parakano ve Va'a branşlarında yaygın görülen teknik hatalar. - Parakano ve Va'a branşlarında tekniği etkileyen bileşenler. - Yetenek Seçimi	12 Saat	16 Saat	- Maksimum tekne hızı üreten ideal hareket döngüsü. - Tekniğin geliştirme stratejileri.	- İleri Seviye Parakano ve Va'a Tekniği. - Parakano ve Va'a Video Analizi. - Pace Stratejileri 1. - Pace Stratejileri 2 (Uzun Mesafeler). - 200m Uzmanlığı.	12 Saat	-	
Üst Düzey Taktik Antrenman				-	-	-	-	- Parakano ve Va'a branşlarında yarış stratejileri üzerine video analizi ve değerlendirme	12 Saat
TOPLAM DERS SAATI			36 SAAT		44 SAAT		44 SAAT		44 SAAT

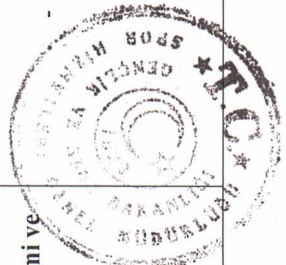


TÜRKİYE KANO FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI PARA RAFTING UYGULAMA EĞİTİMİ DERS İÇERİK VE SAATLERİ

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
Yüzme Becerisi	Akarsuda yüzme becerisi: - Akarsuya atlama ve Akarsuda yüzme bilgi ve becerisi A) Akarsuya atlama teknikleri - Nehirde durağan (statik) alana atlama tekniği - Nehirde akıntılı (dinamik) alana atlama tekniği B) Akarsuda yüzme teknikleri - Agresif (ileriye hamle yaparak) yüzme tekniği - Defansif (vücutu kullanarak savunma oluşturma) yüzme tekniği - Burgulu (dinamik cebe burgu kulaç tekniği kullanarak girme) yüzme tekniği C) Ampute veya engelli bireyler için yüzme - Ampute veya engelliler için nehirde özel yüzme metodları - Ampute veya engelli bireyler için güvenli durağan alanlarda yüzme çalışmaları ve teknikleri - Ampute veya engelli bireyler için basit akıntılı alanlarda yüzme çalışmaları ve teknikleri	Akarsuda yüzme becerisi: - Akarsuya atlama ve Akarsuda yüzme bilgi ve becerisi A) Akarsuya atlama teknikleri - Nehirde durağan (statik) alana atlama tekniği - Nehirde akıntılı (dinamik) alana atlama tekniği B) Akarsuda yüzme teknikleri - Agresif (ileriye hamle yaparak) yüzme tekniği - Defansif (vücutu kullanarak savunma oluşturma) yüzme tekniği - Burgulu (dinamik cebe burgu kulaç tekniği kullanarak girme) yüzme tekniği C) Ampute veya engelli bireyler için yüzme - Ampute veya engelliler için nehirde özel yüzme metodları - Ampute veya engelli bireyler için güvenli durağan alanlarda yüzme çalışmaları ve teknikleri - Ampute veya engelli bireyler için basit akıntılı alanlarda yüzme çalışmaları ve teknikleri	Akarsuda yüzme becerisi: - Akarsuya atlama ve Akarsuda yüzme bilgi ve becerisi A) Akarsuya atlama teknikleri - Nehirde durağan (statik) alana atlama tekniği - Nehirde akıntılı (dinamik) alana atlama tekniği B) Akarsuda yüzme teknikleri - Agresif (ileriye hamle yaparak) yüzme tekniği - Defansif (vücutu kullanarak savunma oluşturma) yüzme tekniği - Burgulu (dinamik cebe burgu kulaç tekniği kullanarak girme) yüzme tekniği C) Ampute veya engelli bireyler için yüzme - Ampute veya engelliler için nehirde özel yüzme metodları - Ampute veya engelli bireyler için güvenli durağan alanlarda yüzme çalışmaları ve teknikleri - Ampute veya engelli bireyler için basit akıntılı alanlarda yüzme çalışmaları ve teknikleri		

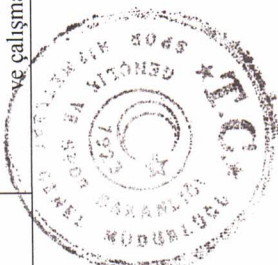


Bot Kullanabilme Becerisi	-Bot içerisinde doğru oturma pozisyonu, doğru kürek tutuşu ve kürek çekme teknikleri -Zorluk derecesine göre akarsularda, bot üzerinde çeşitli kürek çekme stilleri ile, ekip halinde manevra yapabilmek teknikleri 4 Saat	-Bot içerisinde doğru oturma pozisyonu, doğru kürek tutuşu ve kürek çekme teknikleri -Zorluk derecesine göre akarsularda, bot üzerinde çeşitli kürek çekme stilleri ile, ekip halinde manevra yapabilmek teknikleri 4 Saat	-Bot içerisinde doğru oturma pozisyonu, doğru kürek tutuşu ve kürek çekme teknikleri -Zorluk derecesine göre akarsularda, bot üzerinde çeşitli kürek çekme stilleri ile, ekip halinde manevra yapabilmek teknikleri 4 Saat	-Bot içerisinde doğru oturma pozisyonu, doğru kürek tutuşu ve kürek çekme teknikleri -Zorluk derecesine göre akarsularda, bot üzerinde çeşitli kürek çekme stilleri ile, ekip halinde manevra yapabilmek teknikleri 4 Saat	-Bot içerisinde doğru oturma pozisyonu, doğru kürek tutuşu ve kürek çekme teknikleri -Zorluk derecesine göre akarsularda, bot üzerinde çeşitli kürek çekme stilleri ile, ekip halinde manevra yapabilmek teknikleri 4 Saat	-
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	-Rafting Performansının Fizyolojik ve Morfolojik Temelleri -Uzun vadeli antrenman planlama tipleri -Dünya şampiyonaları, Dünya Kupaları ve Avrupa Şampiyonalarına Hazırlık Stratejileri ve Periyotlaması -Uluslararası düzeyde antrenman programlarının hazırlığı ve etkinlik kontrolleri ve zirve dönemi zamanlaması 16 Saat	-Genç sporcularda uzun vadeli antrenman planlama, -Gençler Dünya ve Avrupa Şampiyonalarına hazırlık stratejileri. 4 Saat	-	-	-	-
Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metotları	Yüklenmenin ve toparlanmanın fizyolojik ve psikolojik temelleri -Farklı çevre koşullarında performans -Esneklik ve çevre kuvveti geliştirme -Kuvvet antrenmanı planlaması ve uygulaması 8 Saat	-	-	-	-	-
Müsabaka Yönetimi ve İlkeleri	-Sporcuların yarışma stratejilerini belirleme -Müsabakaya katılacak sporcuların moral ve motivasyonel hazırlıkları konusundaki hazırlıklar -Müsabaka süresince stres yönetimi -Müsabaka kuralları- teknik ve taktik konular -Etik kuralları 6 Saat	-	-	-	-	-

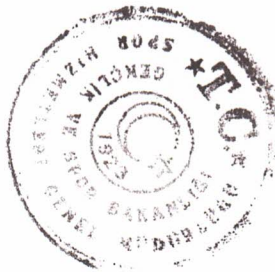


Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler	-	-Antrenman bilimi -Antrenman öğeleri -Rafting – Antrenman ilişkisi -Raftingde kuvvet, dayanıklılık ve sürat geliştirme antrenmanları ve yöntemleri -Günlük, haftalık, aylık ve yıllık antrenman programı hazırlama	-Özel antrenman bilgisi -Özel kondisyon gelişim metodları -Üst düzey antrenmanın planlanması -Rafting branşında zihinsel ve psikolojik yüklenme ilkeleri -Mental antrenman prensipleri -Rafting gözlem, ölçme ve değerlendirme -Spor dalına uygun beslenme	-	-Antrenör uygulamalarında çağdaş yaklaşımlar -Antrenörlerin iletişim becerileri -Antrenörlerin yeni teknolojileri kullanmaları ve bu sistemlerin antrenmanlara entegrasyonu 6 Saat
Özel Antrenman Bilgisi	-Rafting antrenmanı nedir? -Rafting antrenmanın amaçları -Takımların hazırlığı -Sağlık etmenleri -Antrenman etkenleri Antrenmanın uyumu -Risk faktörleri -Raftingde yüklenme ve dinlenme -Rafting disiplinleri Sprint H2H (kafa kafaya) Slalom Nehir inişi Slalom kapı alma teknikleri Ters ve düz kapı	8 Saat	8 Saat	-	8 Saat
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	-	-Sporla gözlem -Spora gözlemin amaçları -Sporla gözlemin çeşitleri -Sporla değerlendirmenin önemi - Değerlendirmede kullanılabilecek ölçütler	8 Saat	-	8 Saat
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	-Uluslararası oyun kuralları (IRF-WRF) -Genel Yarış kuralları -Yarış disiplini ve organizasyon	8 Saat	-	-	-
Spor Dalı Teknik Taktik Bilgisi	A) Genel Spor Dalı Teknik ve Taktikleri -Malzeme Bilgisi -Yüzme Becerileri -Kurtarma İp Eğitimi -Kürek Teknikleri	8 Saat	-Teknik Antrenman -Taktik Antrenman -Müsabaka Yönetimi ve İlkeleri -Antrenörlük Etiği ve İlkeleri -İleri Malzeme Bilgisi -Üst Düzey Teknik Antrenman - Üst Düzey Taktik Antrenman	-	-

Üst Düzey Teknik Antrenman	-Nehir Anatomisi ve Cep (Acil) Çalışması -Yüzüciye Müdahale -Devrilen Botun Düzeltilmesi B) Ampute veya Engellilere Özel Spor Dalı Teknik ve Taktikleri - Kurtarma ipi kullanma teknikleri - Sudaki sporcunun ipi yakalama teknikleri - Kurtarma ipi veya başka bir aparat (kürek, cankurtarma aparatı vs) ile yakalanan sporcunun bota veya güvenli bölgeye alınma teknikleri	12 Saat A)Ampute veya Engelli Sporcular için Isınma Teknikleri - Karada boş kürek çekerek ısınma teknikleri ve çalışmaları - Suda duran alanda basit kürek teknikleri ile alıştırma ve bedeni hazırlama çalışmaları - Suda dinamik alanda basit kürek teknikleri ile alıştırma ve bedeni hazırlama çalışmaları	12 Saat A)Ampute veya Engelli Sporcular için Isınma Teknikleri - Karada boş kürek çekerek ısınma teknikleri ve çalışmaları - Suda duran alanda basit kürek teknikleri ile alıştırma ve bedeni hazırlama çalışmaları - Suda dinamik alanda basit kürek teknikleri ile alıştırma ve bedeni hazırlama çalışmaları	12 Saat A)Ampute veya Engelli Sporcular için Isınma Teknikleri - Karada boş kürek çekerek ısınma teknikleri ve çalışmaları - Suda duran alanda basit kürek teknikleri ile alıştırma ve bedeni hazırlama çalışmaları - Suda dinamik alanda basit kürek teknikleri ile alıştırma ve bedeni hazırlama çalışmaları	16 Saat A)Ampute veya Engelli Sporcular için Isınma Teknikleri - Karada boş kürek çekerek ısınma teknikleri ve çalışmaları - Suda duran alanda basit kürek teknikleri ile alıştırma ve bedeni hazırlama çalışmaları - Suda dinamik alanda basit kürek teknikleri ile alıştırma ve bedeni hazırlama çalışmaları	8 Saat -Antrenman Geliştirme Yöntem ve Teknikleri -Genel düşük ve yüksek şiddetli dayanıklılık antrenmanları -Branşa özgü üst düzey teknik antrenmanlar, gelişimi ve uygulanabilirliği	8 Saat -Antrenman içinde yarışmalarda uygulanacak tüm argümanların üst düzey çalışılması -Teknik ve çabukluk ön planda tutularak programlama yapılması -Her alt branş için kişiye göre taktik geliştirmek ve uygulamak
Üst Düzey Taktik Antrenman	-Yıllık Antrenman Planı -Uygulanmalı olarak kürek tekniği, bota yerleşme gibi kavramların gösterilmesi -Nehir inişinde botun yönü, hızı ve suya girişi gibi öğelerin tatbiki gösterilmesi B) Ampute veya Engellilere Özel Spor Dalı Teknik ve Taktikleri - Kurtarma ipi kullanma teknikleri - Sudaki sporcunun ipi yakalama teknikleri - Kurtarma ipi veya başka bir aparat (kürek, cankurtarma aparatı vs) ile yakalanan sporcunun bota veya güvenli bölgeye alınma teknikleri	12 Saat A)Ampute veya Engelli Sporcular için Isınma Teknikleri - Karada boş kürek çekerek ısınma teknikleri ve çalışmaları - Suda duran alanda basit kürek teknikleri ile alıştırma ve bedeni hazırlama çalışmaları - Suda dinamik alanda basit kürek teknikleri ile alıştırma ve bedeni hazırlama çalışmaları	12 Saat A)Ampute veya Engelli Sporcular için Isınma Teknikleri - Karada boş kürek çekerek ısınma teknikleri ve çalışmaları - Suda duran alanda basit kürek teknikleri ile alıştırma ve bedeni hazırlama çalışmaları - Suda dinamik alanda basit kürek teknikleri ile alıştırma ve bedeni hazırlama çalışmaları	12 Saat A)Ampute veya Engelli Sporcular için Isınma Teknikleri - Karada boş kürek çekerek ısınma teknikleri ve çalışmaları - Suda duran alanda basit kürek teknikleri ile alıştırma ve bedeni hazırlama çalışmaları - Suda dinamik alanda basit kürek teknikleri ile alıştırma ve bedeni hazırlama çalışmaları	16 Saat A)Ampute veya Engelli Sporcular için Isınma Teknikleri - Karada boş kürek çekerek ısınma teknikleri ve çalışmaları - Suda duran alanda basit kürek teknikleri ile alıştırma ve bedeni hazırlama çalışmaları - Suda dinamik alanda basit kürek teknikleri ile alıştırma ve bedeni hazırlama çalışmaları	8 Saat -Antrenman Geliştirme Yöntem ve Teknikleri -Genel düşük ve yüksek şiddetli dayanıklılık antrenmanları -Branşa özgü üst düzey teknik antrenmanlar, gelişimi ve uygulanabilirliği	8 Saat -Antrenman içinde yarışmalarda uygulanacak tüm argümanların üst düzey çalışılması -Teknik ve çabukluk ön planda tutularak programlama yapılması -Her alt branş için kişiye göre taktik geliştirmek ve uygulamak



Üst Düzey Teknik Taktik Antrenman	C)Ampute veya Engelli bireyler ile Bota Oturma ve Bot Dizaynı Oluşturma - Ampute veya Engelli bireyin bota sabitlenmesi (bireyin bota bir özel bir koltuk veya strep, özel kemer vs vasıtasıyla sabitlenmesi) - Ampute veya Engelli bireyler ile diğer bireylerin oturma düzeni ve dizaynının oluşturulması -Oluşturulan oturma düzeni ve dizaynı dâhilinde kürek çekme koordinasyonunun kurulması	C)Ampute veya Engelli bireyler ile Bota Oturma ve Bot Dizaynı Oluşturma - Ampute veya Engelli bireyin bota sabitlenmesi (bireyin bota bir özel bir koltuk veya strep, özel kemer vs vasıtasıyla sabitlenmesi) - Ampute veya Engelli bireyler ile diğer bireylerin oturma düzeni ve dizaynının oluşturulması -Oluşturulan oturma düzeni ve dizaynı dâhilinde kürek çekme koordinasyonunun kurulması	C)Ampute veya Engelli bireyler ile Bota Oturma ve Bot Dizaynı Oluşturma - Ampute veya Engelli bireyin bota sabitlenmesi (bireyin bota bir özel bir koltuk veya strep, özel kemer vs vasıtasıyla sabitlenmesi) - Ampute veya Engelli bireyler ile diğer bireylerin oturma düzeni ve dizaynının oluşturulması -Oluşturulan oturma düzeni ve dizaynı dâhilinde kürek çekme koordinasyonunun kurulması	-Her Yaş Seviyesinde Milli Sporcuların Sezon Öncesi, Sezon Esnası ve Sezon Sonu Performansının Değerlendirilmesi -Kondisyon Antrenmanları - Periyotlaması -Zirve Performansı İçin Zihinsel Dayanıklılık Çalışmaları -Video Performans Analizi ve Kontrol Yöntemi -Sporcu İletişimi, Motivasyon Artırma, Motivasyon Teknikleri ve Materyalleri -İletişim Metodolojisi	4 Saat	4 Saat	4 Saat	16 Saat	44 SAAT	44 SAAT
	TOPLAM DERS SAATİ	36 SAAT	36 SAAT	44 SAAT	4 Saat	44 SAAT	44 SAAT	44 SAAT	44 SAAT	44 SAAT



TÜRKİYE KANO FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI DRAGON BOT 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
Yüzme Becerisi	- Suda 1dk pozitif yüzerlik ve 25m yüzebilme 2 Saat	- Suda 1dk pozitif yüzerlik ve 25m yüzebilme 2 Saat	-Suda 1dk pozitif yüzerlik ve 25m yüzebilme 2 Saat	-	-
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	-	-	-Genç sporcularda uzun vadeli antrenman planlama. -Gençler Dünya ve Avrupa Şampiyonalarına hazırlık stratejileri. 8 Saat	- Atletik Performans Gelişimi - Gençlerden Büyüklere Geçişin Planlanması - Dragon bot branşında Enerji Sistemleri; Tarihsel Gelişim, Mesafeler 10 Saat	- Dragon bot branşında son 5 yıla ait ulusal veya uluslararası yayınların tartışılması. 10 Saat
Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metotları	-	-	-	- Sürat Antrenmanı; Geliştirme; Strateji; Devamlılık; Ölçüm - Kuvvet Antrenmanı; Önleyici ve Toparlanma; Genel - Özel 10 Saat	-
Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler	-	-	-	-	- Antrenörlerin yeni teknoloji kullanımları ve bu sistemlerin antrenmanlara entegrasyonu. 10 Saat
Özel Antrenman Bilgisi	- Spor dalına özgü antrenman planlaması. - Dayanıklılık antrenmanlarının temel prensipleri (aerobik, anaerobik). - Yaş gruplarında dayanıklılık antrenmanlarının planlaması.	- Spor dalına özgü enerji sistemleri. - Spor dalına özgü kondisyonel özelliklerin geliştirilmesine yönelik antrenman metot ve ilkeleri. - Spor dalına özgü dayanıklılık ve çeşitleri. - Spor dalına özgü kuvvet ve çeşitleri.	- Dragon bot branşında baskın motorik özelliklerin ve psikolojik yeteneklerin geliştirilmesi. - Yıllık, aylık, haftalık ve günlük antrenman planlarının birbirleri ile entegre edilmesi. - Antrenman planlarının sporcu performansına etkilerinin incelenmesi 16 Saat	- Yıllık Antrenman Planlama. - Gençlerde Antrenman Prensipleri. - Yetenek Seçimi. - Ekip Teknelerinde Uzmanlık 10 Saat	- Uzun vadeli antrenman planlamaları (4-10 yıllık). 10 Saat

	- Sürat antrenmanlarının prensiplerine giriş. 16 Saat	- Spor dalına özgü sürat ve çeşitleri. - Spor dalına özgü çabukluk ve çeviklik çeşitleri. 16 Saat			
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	-	- Gözlem yapmanın tanımı, çeşitleri ve yararları. - Gözlem raporlarının değerlendirilmesi. - Gözlem sonuçlarının sporculara aktarılması. 4 Saat	-	-	-
Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi	-Spor dalına özgü müsabaka kuralları. -Federasyon disiplin talimatı. 4 Saat	-	-	-	-
Spor Dalı Teknik Taktik	- Dragon bot tekniğine giriş ve yeni başlayanlara öğretim süreci. - Yetenek Seçimi 14 Saat	- Dragon bot branşında yaygın görülen teknik hatalar. - Dragon bot branşında tekniği etkileyen bileşenler. 14 Saat	- Maksimum tekne hızı üreten ideal hareket döngüsü. - Tekniği geliştirme stratejileri. 18 Saat	- İleri Seviye Dragon bot Tekniği. - Dragon bot Video Analizi. - Pace Stratejileri 1. - Pace Stratejileri 2 (Uzun Mesafeler). - Mesafelere göre uzmanlık. 14 Saat	-
Üst Düzey Taktik Antrenman	-	-	-	-	- Dragon bot branşında yarış stratejileri üzerine video analizi ve değerlendirme 14 Saat
TOPLAM DERS SAATİ		36 SAAT	44 SAAT	44 SAAT	44 SAAT

