

TÜRKİYE KANO FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI

BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

Amaç

MADDE 1 - (1) Bu Talimatın amacı, Türkiye Kano Federasyonu bünyesindeki 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 Federasyonu bünyesindeki antrenör eğitimi programları ile bu programların uygulanmasına ilişkin usul ve esasları kapsar.

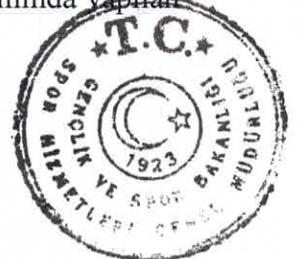
Dayanak

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

Tanımlar

MADDE 4 - (1) Bu Talimatta geçen;

- a) Antrenör: Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Türkiye Kano Federasyonundan alınan antrenörlük belgesine sahip kişiyi,
- b) Antrenörlük belgesi: Federasyon bünyesindeki 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 kurulu: Türkiye Kano Federasyonu Eğitim Kurulunu,
- g) Eğitim kurumu: Antrenör eğitim programında görev yapmak üzere Bakanlık tarafından yetkilendirilen kurum veya kuruluşu,
- ğ) Eğitim yöneticisi: Uygulama eğitimini sevk ve idare etmek üzere Federasyon tarafından görevlendirilen kişiyi,
- h) Federasyon: Türkiye Kano Federasyonu Başkanlığını,
- ı) Gelişim semineri: Antrenörlerin bilimsel ve teknik kapasitelerini artırmaya yönelik eğitim faaliyetlerini,
- i) Sınav komisyonu/komisyonları: Sınav Kurulu tarafından antrenör eğitim programı sınavlarına ilişkin iş ve işlemleri yerine getirmekle görevlendirilen komisyon/komisyonları,
- j) Sınav kurulu: 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmi Gazete’de yayımlanan Antrenör Eğitimi Yönetmeliği’nin 13 üncü maddesine göre kurulan, temel eğitim ve uygulama eğitimi sınavını yürütmekle görevli kurulu,
- k) Talimat: Türkiye Kano Federasyonu Antrenör Eğitimi Talimatını,
- l) Temel eğitim: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan teorik eğitimi,
- m) Temel eğitim sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan temel eğitim sınavını,
- n) Uygulama eğitimi: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitimini,



- o) Uygulama eğitimi sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan uygulama eğitim sınavını,
- ö) Yönetim kurulu: Türkiye Kano Federasyonu Yönetim Kurulunu,
- p) Yönetmelik: 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmi Gazete’de yayımlanan Antrenör Eğitimi Yönetmeliğini, 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 Federasyonunun teklifi ve Bakanlığın onayı ile belirlenir.

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

Uygulama eğitimine katılacak adaylarda aranılacak şartlar

MADDE 7 - (1) Uygulama eğitimine katılacak adaylarda aşağıdaki şartlar aranır:

a) En az lise veya dengi okul mezunu olmak.

b) Yüzme bildiğine dair yazılı beyan.

c) Görevini devamlı yapmasına engel olabilecek vücut veya akıl hastalığı ile malûl bulunmamak.

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 malvarlığı değerlerini aklama, kaçakçılık veya cinsel dokunulmazlığa karşı suçlar, fuhuş, uyuşturucu ve uyarıcı madde imal ve ticareti, kullanımı, kullanımını kolaylaştırma, kullanmak için satın alma, kabul etme veya bulundurma, haksız mal edinme, şike ve teşvik primi suçlarından mahkûm olmamak.

d) En az on sekiz yaşını bitirmiş olmak.

(2) 13/7/2019 tarihli ve 30830 sayılı Resmi Gazete’de yayımlanan Spor Disiplin Yönetmeliği ile Federasyonların disiplin veya ceza talimatlarına 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,

Antrenör Eğitimi Yönetmeliği kapsamında ilgili cezanın verildiği spor dalında yapılacak antrenör eğitim programlarına katılamaz. Dopingle mücadele kural ihlalleri sebebiyle Spor Disiplin yönetmeliği ile Federasyonların disiplin veya ceza talimatlarına göre antrenör eğitim programına başvuruların sona erdiği tarihten önceki son üç yıl içerisinde ceza alanlar yönünden ilgili yaptırım, tüm spor dallarında yapılacak antrenör eğitim programlarına katılamama şeklinde uygulanır.

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



- a) Federasyona bağlı ilgili spor dalında milli sporcu olmak,
 - b) Federasyona bağlı ilgili spor dalında uluslararası müsabakalarda almış olduğu dereceleri belgelemek,
 - c) Federasyona bağlı ilgili spor dalında ulusal müsabakalarda almış olduğu dereceleri belgelemek,
 - ç) Üniversitelerin beden eğitimi ve spor eğitimi veren yükseköğrenim kurumlarında federasyona bağlı ilgili spor dalı dersi almış olmak,
 - d) Federasyona bağlı ilgili spor dalında lisanslı sporcu olmak,
 - e) Üniversite ve yüksekokullardan 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 ekte düzenlenmiştir.

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

Uygulama eğitimi eğiticilerinin niteliği

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

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

Devam zorunluluęu

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 eğitimleriyle 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) Kademeler itibarıyla uygulama eğitiminde yer alan derslerin sınavlarından başarısız olanlar daha sonra açılacak aynı kademedeki uygulama eğitiminde başarısız olduğu dersin eğitimine ve sınavına, ilk uygulama eğitimi kayıt tarihinden itibaren dört yıl içerisinde en fazla dört defa katılabilir. Bu süre sonunda başarısız olanlar ile uygulama eğitiminde yer alan derslerin tümünden başarısız olanlar ilgili kademedeki uygulama eğitimini tekrarlamak zorundadır.

ç) Uygulama eğitimini tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olanlar, ilgili mevzuatta aranan diğer şartları taşımaları halinde ilgili kademedeki antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

Sınav sonuçlarına itiraz

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

Antrenör gelişim semineri

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

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

(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 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; 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) Başantrenör (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 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 sınavlarına katılarak başarılı olmaları halinde kıdemli antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

b) İhtisas/uzmanlık spor dalı federasyona bağlı bir spor dalı olmayıp en az bir dönem federasyona bağlı bir spor dalında eğitim aldığını belgeleyenler, eğitim aldığı federasyona bağlı 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 haklarının yanı sıra mezuniyet tarihinden itibaren dört yıl boyunca federasyona bağlı bir spor dalında, kıdemli antrenörlük ve temel antrenörlük temel eğitimi 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 federasyona bağlı bir spor dalını tercih etmeleri ve uygulama eğitimi ve sınavına katılarak başarılı olmaları halinde temel antrenörlük belgesi almaya hak kazanır. Bu bent kapsamında daha önce farklı bir spor dalını tercih ederek ilgili spor dalından temel antrenörlük belgesi aldığı tespit edilen ilgilinin, federasyona bağlı bir spor dalının temel antrenörlük belgesi iptal edilir.

b) En az bir dönem federasyona bağlı bir spor dalında eğitim aldığını belgeleyenler federasyona bağlı 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 dalına ait yardımcı antrenörlük belgesi iptal edilir.

c) Bu fıkra kapsamındakiler, (a) ve (b) bentlerindeki haklarının yanı sıra mezuniyet tarihinden itibaren dört yıl boyunca kano spor dalında temel antrenörlük kademesindeki temel eğitimi ve sınavından muaftır.

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

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

Başarılı sporcu ve antrenörlerinin hak ve muafiyetleri

MADDE 18 - (1) Başarılı sporcu ve antrenörlerinin hak ve muafiyet işlemleri Yönetmeliğin 22 nci maddesinde belirtilen usul ve esaslara göre gerçekleştirilir.



Ortaöğretim mezunlarının hak ve muafiyetleri

MADDE 19 - (1) Ortaöğretim mezunlarının hak ve muafiyet işlemleri Yönetmeliğin 23 üncü maddesinde belirtilen usul ve esaslara göre gerçekleştirilir.

Antrenörlük belgesi

MADDE 20 - (1) Antrenörlük belgesi, Yönetmeliğin 24 üncü maddesinde belirtilen esaslara ve bu Talimata uygun şekilde Federasyona başvuru üzerine Bakanlık onayı ile verilir.

Antrenörlük belgesi denklik işlemleri

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

Antrenörlük belgesinin askıya alınması ve iptali

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

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Çeşitli ve Son Hükümler

Talimatta yer almayan hükümler

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

Öğretim elemanlarının hak ve muafiyetleri

MADDE 24 - (1) Öğretim elemanlarının hak ve muafiyet işlemleri Yönetmeliğin Geçici 2 nci Maddesinde belirtilen usul ve esaslara göre gerçekleştirilir.

Yürürlükten kaldırılan mevzuat

MADDE 25 - (1) 06/10/2020 onay tarihli ve Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü internet sitesinde yayımlanan Türkiye Kano Federasyonu Antrenör Eğitimi Talimatı yürürlükten kaldırılmıştır.

Yürürlük

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

Yürütme

MADDE 27 - (1) Bu Talimat hükümlerini Türkiye Kano Federasyonu Başkanı yürütür.



Ek:

TÜRKİYE KANO FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI

DURGUNSU BRANŞI UYGULAMA EĞİTİMİ PROGRAMI

DERSİN ADI	1 İNCİ KADEME DERS İÇERİĞİ VE SAATI	2 NCI KADEME DERS İÇERİĞİ VE SAATI	3 ÜNCÜ KADEME DERS İÇERİĞİ VE SAATI	4 ÜNCÜ KADEME DERS İÇERİĞİ VE SAATI	5 İNCİ KADEME DERS İÇERİĞİ VE SAATI
Yüzme Becerisi	-Suda 1dk pozitif yüzerlik ve 25m yüzebilme, -Kayak veya Kano ile 50m yüzebilme. 4 Saat	-Suda 1dk pozitif yüzerlik ve 25m yüzebilme, -Kayak veya Kano ile 50m yüzebilme. 4 Saat	-Suda 1dk pozitif yüzerlik ve 25m yüzebilme, -Kayak veya Kano ile 50m yüzebilme. 4 Saat	-	-
Kano veya Kayak Kullanabilme Becerisi	-Yarış Kanosu veya Kayığı ile 500 m' lik bir parkurda düz kürek çekebilme. 4 Saat	-Yarış Kanosu veya Kayığı ile 500 m' lik bir parkurda düz kürek çekebilme. 4 Saat	-Yarış Kanosu veya Kayığı ile 500 m' lik bir parkurda düz kürek çekebilme. 4 Saat	-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	-
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	-	-	-Genç sporcularda uzun vadeli antrenman planlama, -Gençler Dünya ve Avrupa Şampiyonalarına hazırlık stratejileri.	-	-
Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metodları	-	-	-	-	-Kano spor dalında destek antrenmanlarının yeri ve önemi -Fonksiyonel antrenman planlaması -Kor antrenmanlarının yeri ve önemi 8 Saat



<p>Müsabaka Yönetimi ve İlkeleri</p>	<p>- Sporcuların yarışma mesafelerini belirleme stratejileri - Ekip yarışmalara katılacak sporcuların moral ve motivasyonu hazırlıkları - Konusundaki hazırlıklar - Yarışmalar süresince stres yönetimi - Yarışma kuralları – teknik ve taktik konular</p> <p>6 Saat</p>	<p>- Kanoda antrenör uygulamalarında çağdaş yaklaşımlar - Antrenörlerin iletişim becerileri - Antrenörlerin yeni teknoloji kullanımları ve bu sistemlerin antrenmanlara entegrasyonu</p> <p>6 Saat</p>	<p>- 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)</p> <p>8 Saat</p>	<p>- Kano sporunun spor bilimlileri 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</p> <p>12 Saat</p>	<p>- Sporcularda fiziksel ve psikolojik yeteneklerin geliştirilmesi - Kanoda baskın motorik özelliklerin geliştirilmesi - Yıllık, aylık, haftalık ve günlük antrenman planlarının birbirleri ile entegre edilmesi - Antrenman planlarının sporcu performansına etkilerinin incelenmesi</p> <p>12 Saat</p>	<p>- Spor dalına özgü antrenman planlaması, kullanılan antrenman yöntemleri - Dayanıklılık antrenmanlarının temel prensipleri (aerobik, anaerobik) - Yaş gruplarında dayanıklılık antrenmanlarının planlaması - Sürat antrenmanlarının prensiplerine giriş</p> <p>8 Saat</p>	<p>- 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</p> <p>8 Saat</p>	<p>- Gözlem yapmanın tanımı, çeşitleri ve yararları - Gözlem raporlarının değerlendirilmesi - Gözlem sonuçlarının sporculara aktarılması</p> <p>8 Saat</p>
<p>Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler</p>	<p>- Kano antrenör uygulamalarında çağdaş yaklaşımlar - Antrenörlerin iletişim becerileri - Antrenörlerin yeni teknoloji kullanımları ve bu sistemlerin antrenmanlara entegrasyonu</p> <p>6 Saat</p>	<p>- 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)</p> <p>8 Saat</p>	<p>- Kano sporunun spor bilimlileri 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</p> <p>12 Saat</p>	<p>- Sporcularda fiziksel ve psikolojik yeteneklerin geliştirilmesi - Kanoda baskın motorik özelliklerin geliştirilmesi - Yıllık, aylık, haftalık ve günlük antrenman planlarının birbirleri ile entegre edilmesi - Antrenman planlarının sporcu performansına etkilerinin incelenmesi</p> <p>12 Saat</p>	<p>- Kano antrenör uygulamalarında çağdaş yaklaşımlar - Antrenörlerin iletişim becerileri - Antrenörlerin yeni teknoloji kullanımları ve bu sistemlerin antrenmanlara entegrasyonu</p> <p>6 Saat</p>			
<p>Özel Antrenman Bilgisi</p>	<p>- Kano antrenör uygulamalarında çağdaş yaklaşımlar - Antrenörlerin iletişim becerileri - Antrenörlerin yeni teknoloji kullanımları ve bu sistemlerin antrenmanlara entegrasyonu</p> <p>6 Saat</p>	<p>- 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)</p> <p>8 Saat</p>	<p>- Kano sporunun spor bilimlileri 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</p> <p>12 Saat</p>	<p>- Sporcularda fiziksel ve psikolojik yeteneklerin geliştirilmesi - Kanoda baskın motorik özelliklerin geliştirilmesi - Yıllık, aylık, haftalık ve günlük antrenman planlarının birbirleri ile entegre edilmesi - Antrenman planlarının sporcu performansına etkilerinin incelenmesi</p> <p>12 Saat</p>	<p>- Kano antrenör uygulamalarında çağdaş yaklaşımlar - Antrenörlerin iletişim becerileri - Antrenörlerin yeni teknoloji kullanımları ve bu sistemlerin antrenmanlara entegrasyonu</p> <p>6 Saat</p>			
<p>Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme</p>	<p>- Kano antrenör uygulamalarında çağdaş yaklaşımlar - Antrenörlerin iletişim becerileri - Antrenörlerin yeni teknoloji kullanımları ve bu sistemlerin antrenmanlara entegrasyonu</p> <p>6 Saat</p>	<p>- 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)</p> <p>8 Saat</p>	<p>- Kano sporunun spor bilimlileri 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</p> <p>12 Saat</p>	<p>- Sporcularda fiziksel ve psikolojik yeteneklerin geliştirilmesi - Kanoda baskın motorik özelliklerin geliştirilmesi - Yıllık, aylık, haftalık ve günlük antrenman planlarının birbirleri ile entegre edilmesi - Antrenman planlarının sporcu performansına etkilerinin incelenmesi</p> <p>12 Saat</p>	<p>- Kano antrenör uygulamalarında çağdaş yaklaşımlar - Antrenörlerin iletişim becerileri - Antrenörlerin yeni teknoloji kullanımları ve bu sistemlerin antrenmanlara entegrasyonu</p> <p>6 Saat</p>			



<p>Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi</p>	<p>-Spor dalına özgü müsabaka kuralları -Spor dalı müsabaka talimatı -Federasyon disiplini talimatı 8 Saat</p>	<p>-Spor dalına özgü teknik taktik uygulamalar -Kürek seçimi -Sporcuya göre Kürek ayarlaması -Kanonun taşınması ve suya indirilmesi tekniği -Kayağa oturma ve çıkış tekniğinin öğretilmesi -Kürek tutuş pozisyonu -Temel Kürek çekme tekniği -Kanoda ve kayakta temel duruş pozisyonu -Denge geliştirme alıştırmaları -Suda güvenlik</p>	<p>-Sporcumun 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</p>	<p>-Maksimum tekne hızı üreten ideal hareket döngüsü -Tekniğin amacı -Tekniğin geliştirilmesi. İlk günden başlayarak sporcunun kariyerinin sonuna kadar olan sürekliliği -Tekniğin, tekne hızının belirlenmesindeki önemi -Kano sporunda tekniği etkileyen bileşenler</p>	<p>-Kano ve kayakta duruş pozisyonunda kaynaklanan teknik hatalar ve düzeltme çalışmaları -Sporcuların kano ergosunda kürek çekme tekniğini geliştirici çalışmalar -Start anında güç aktarımı -Start tekniği geliştirme -Ekip kanolarında sporcuların kürek tekniklerinde senkronizasyonunu sağlamak -Yarış bitirme hatında yorgunluğa karşı teknik becerinin korunması 8 Saat</p>
<p>Spor Dalı Teknik Taktik</p>	<p>12 Saat</p>	<p>12 Saat</p>	<p>16 Saat</p>	<p>8 Saat</p>	
<p>Üst Düzey Teknik Antrenman</p>					



<p>Üst Düzey Taktik Antrenman</p>					<p>-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</p> <p>8 Saat</p>
<p>Üst Düzey Teknik Taktik Antrenman</p>				<p>-Tekli kano kürek çekme tekniğini mükemmelleştirme çalışmaları -Kano ergosunda teknik antrenman -K1 ve C1 olimpik yarışma mesafeleri için çalışma örnekleri -İkili tekne sınıflarında doğru sporcu seçimi -K2 ve C2 de teknik uyum, denge ve kuvvet aktarım alıştırmaları -K4 ve C4 te sporcu seçimi - K4 ve C4 te teknik uyum, denge ve kuvvet aktarım alıştırmaları -K2-K4-C2-C4 sınıflarında yarışma stratejileri -Çoklu kano sınıflarında sporcuların sıralama stratejileri</p> <p>16 Saat</p>	
<p>Toplam Ders Saati</p>	<p>36 SAAT</p>	<p>36 SAAT</p>	<p>44 SAAT</p>	<p>44 SAAT</p>	<p>44 SAAT</p>



AKARSU SLALOM BRANŞI UYGULAMA EĞİTİMİ PROGRAMI

DERSİN ADI	1 İNCİ KADEME DERS İÇERİĞİ VE SAATI	2 NCİ KADEME DERS İÇERİĞİ VE SAATI	3 ÜNCÜ KADEME DERS İÇERİĞİ VE SAATI	4 ÜNCÜ KADEME DERS İÇERİĞİ VE SAATI	5 İNCİ KADEME DERS İÇERİĞİ VE SAATI
Yüzme Becerisi	-Suda 1dk pozitif yüzerlik ve 25m yüzebilme, -Kayak veya Kano ile akarsu da 50m yüzebilme. 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 sporcu suya 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 sporcu suya alma 4 Saat	-Yarış Kanosu veya Kayağı ile 150 m'lik 2-3 derecelik bir parkurda düz kürek çekebilme. Dirillerin gösterimi 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	-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	-
Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması	-	-	-	-	-
Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metotları	-	-	-	-	-Akarsu Slalom branşında destek antrenmanlarının yeri ve önemi -Fonksiyonel antrenman planlaması



	<p>-Spor dalına özgü müsabaka kuralları -Spor dalı müsabaka talimatı -Federasyon disiplin talimatı 8 Saat</p>	<p>-Gözlem sonuçlarının sporculara aktarılması 8 Saat</p>			
<p>Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi</p>	<p>-Spor dalına özgü teknik taktik uygulamalar -Kürek seçimi -Sporcuya göre Kürek ayarlaması -Kanonun taşınması ve suya indirilmesi -Kayağa oturuş ve çıkış tekniğinin öğretilmesi -Kürek tutuş pozisyonu -Temel Kürek çekme tekniği -Kanoda ve kayakta temel duruş pozisyonu -Denge geliştirme alıştırılmaları -Suda güvenlik</p>	<p>-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</p>	<p>-Maksimum tekne hızı üreten ideal hareket döngüsü -Tekniğin amacı -Tekniğin geliştirilmesi. İlk gündün başlayarak sporcunun kariyerinin sonuna kadar olan sürekliliği -Tekniğin, tekne hızının belirlenmesindeki önemi -Kano sporunda tekniği etkileyen bileşenler</p>		
<p>Üst Düzey Teknik Antrenman</p>	<p>12 Saat</p>	<p>12 Saat</p>	<p>16 Saat</p>		<p>-Kano ve kayakta duruş pozisyonunda kaynaklanan teknik hatalar ve düzeltme çalışmaları -Sporcuların kano ergosunda kürek çekme tekniğini geliştirici çalışmalar -Start anında güç aktarımı -Start tekniği geliştirme -Ekip kanolarında sporcuların kürek tekniklerinde enkronizasyonunu sağlamak</p>



DENİZ KANOSU BRANŞI UYGULAMA EĞİTİMİ PROGRAMI

DERSİN ADI	1 İNCİ KADEME DERS İÇERİĞİ VE SAATI	2 NCİ KADEME DERS İÇERİĞİ VE SAATI	3 ÜNCÜ KADEME DERS İÇERİĞİ VE SAATI	4 ÜNCÜ KADEME DERS İÇERİĞİ VE SAATI	5 İNCİ KADEME DERS İÇERİĞİ VE SAATI
Deniz Kayağı Becerileri	<ul style="list-style-type: none"> - Islak Çıkış - Eskimo kurtarma - Yardımlı Kurtarma - Temaslı kayak çekme - İletişim/sinyaller - Kayağı kaldırmak ve taşımak - Suyu iniş ve çıkış - 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 - Yolculuk ve denizcilik günübirlik gezi deneyimi 	<ul style="list-style-type: none"> - Tüm 1. Kademe becerileri - Yardımsız yeniden kayaya biniş - Roll eğitimi (havuzda yapılabilir) - Yana kürek çekişi (en az bir teknik yapabilmeyi olmalı) 	<ul style="list-style-type: none"> - Tüm 2. Kademe becerileri - Tüm kurtarma teknikleri - Tüm yardımsız yeniden kayaya biniş teknikleri - Farklı roll teknikleri eğitimi (denizde yapılmalı, 5 adet farklı teknik denenmeli) - Kayakla sörf (dalgayta oturma ve çıkış) - Farklı kıyı şekillerinde kayaya binebilmek ve inebilmek (iskele, plaj, kayalık gibi) - Yana kürek çekişi (tüm teknikler) - Etikili kürek çekme tekniği - Zorlu koşullarda grup yönetimi - Tüm rüzgar şekillerinde kayaya sürebilmek 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Tüm 4. Kademe Becerileri - Farklı roll teknikleri (10 adet) - Yolculuk ve denizcilik: iki gecelik tur ve kampçılık - Sörf
Deniz Kayağı Teorik Bilgiler	<ul style="list-style-type: none"> - Kayak ve Eskimo Tarihi - Kayak Seçimi - Kayak Ekipman Bilgisi - Risk değerlendirme 	<ul style="list-style-type: none"> - Doğada İz Bırakmama kavramları - Grönland kürek çekme ve tarihi - Ülkemiz kıyılarında görülen Flora ve Fauna bilgisi - Risk değerlendirme 	<ul style="list-style-type: none"> - Navigasyon ve harita bilgisi - Hava durumu tahmini - Risk değerlendirme 	<ul style="list-style-type: none"> - İleri Navigasyon ve harita bilgisi - Kampçılık ve doğa bilgisi - Hava durumu tahmini - Risk değerlendirme 	<ul style="list-style-type: none"> - İleri Navigasyon ve harita bilgisi - Kampçılık ve doğa bilgisi - Hava durumu tahmini - Risk değerlendirme
Doğada İlk Yardım Bilgisi			<ul style="list-style-type: none"> - Doğada ilk yardım bilgisi 	<ul style="list-style-type: none"> - Doğada ilk yardım bilgisi 	<ul style="list-style-type: none"> - Doğada ilk yardım bilgisi
Toplam Ders Saati	20 SAAT	28 SAAT	44 SAAT	52 SAAT	52 SAAT



RAFTING BRANŞI UYGULAMA EĞİTİMİ PROGRAMI

DERSİN ADI	1 İNCİ KADEME DERS İÇERİĞİ VE SAATI	2 NCİ KADEME DERS İÇERİĞİ VE SAATI	3 ÜNCÜ KADEME DERS İÇERİĞİ VE SAATI	4 ÜNCÜ KADEME DERS İÇERİĞİ VE SAATI	5 İNCİ KADEME DERS İÇERİĞİ VE SAATI
Yüzme Becerisi	<p>Akarsuda yüzme becerisi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Akarsuya atlama ve Akarsuda yüzme bilgi ve becerisi <p>A) Akarsuya atlama teknikleri</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nehirde durağan (statik) alana atlama tekniği - Nehirde akıntılı (dinamik) alana atlama tekniği <p>B) Akarsuda yüzme teknikleri</p> <ul style="list-style-type: none"> - Agresif (ileriye hamle yaparak) yüzme tekniği - Defansif (vücutu kullanarak savunma oluşturma) yüzme tekniği - Burgulu (dinamik cebe burgu kulaç tekniği kullanarak girme) yüzüş tekniği <p style="text-align: right;">4 Saat</p>	<p>Akarsuda yüzme becerisi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Akarsuya atlama ve Akarsuda yüzme bilgi ve becerisi <p>A) Akarsuya atlama teknikleri</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nehirde durağan (statik) alana atlama tekniği - Nehirde akıntılı (dinamik) alana atlama tekniği <p>B) Akarsuda yüzme teknikleri</p> <ul style="list-style-type: none"> - Agresif (ileriye hamle yaparak) yüzme tekniği - Defansif (vücutu kullanarak savunma oluşturma) yüzme tekniği - Burgulu (dinamik cebe burgu kulaç tekniği kullanarak girme) yüzüş tekniği <p style="text-align: right;">4 Saat</p>	<p>Akarsuda yüzme becerisi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Akarsuya atlama ve Akarsuda yüzme bilgi ve becerisi <p>A) Akarsuya atlama teknikleri</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nehirde durağan (statik) alana atlama tekniği - Nehirde akıntılı (dinamik) alana atlama tekniği <p>B) Akarsuda yüzme teknikleri</p> <ul style="list-style-type: none"> - Agresif (ileriye hamle yaparak) yüzme tekniği - Defansif (vücutu kullanarak savunma oluşturma) yüzme tekniği - Burgulu (dinamik cebe burgu kulaç tekniği kullanarak girme) yüzüş tekniği <p style="text-align: right;">4 Saat</p>	<p>Akarsuda yüzme becerisi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Akarsuya atlama ve Akarsuda yüzme bilgi ve becerisi <p>A) Akarsuya atlama teknikleri</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nehirde durağan (statik) alana atlama tekniği - Nehirde akıntılı (dinamik) alana atlama tekniği <p>B) Akarsuda yüzme teknikleri</p> <ul style="list-style-type: none"> - Agresif (ileriye hamle yaparak) yüzme tekniği - Defansif (vücutu kullanarak savunma oluşturma) yüzme tekniği - Burgulu (dinamik cebe burgu kulaç tekniği kullanarak girme) yüzüş tekniği <p style="text-align: right;">4 Saat</p>	<p>Akarsuda yüzme becerisi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Akarsuya atlama ve Akarsuda yüzme bilgi ve becerisi <p>A) Akarsuya atlama teknikleri</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nehirde durağan (statik) alana atlama tekniği - Nehirde akıntılı (dinamik) alana atlama tekniği <p>B) Akarsuda yüzme teknikleri</p> <ul style="list-style-type: none"> - Agresif (ileriye hamle yaparak) yüzme tekniği - Defansif (vücutu kullanarak savunma oluşturma) yüzme tekniği - Burgulu (dinamik cebe burgu kulaç tekniği kullanarak girme) yüzüş tekniği <p style="text-align: right;">4 Saat</p>
Bot Kullanabilme Becerisi	<p>-Bot içerisinde doğru oturma pozisyonu, doğru kürek tutuşu ve kürek çekme teknikleri</p> <p>-Zorluk derecesine göre akarsularda, bot üzerinde çeşitli kürek çekme stilleri ile, ekip halinde manevra yapabileme teknikleri</p> <p style="text-align: right;">4 Saat</p>	<p>-Bot içerisinde doğru oturma pozisyonu, doğru kürek tutuşu ve kürek çekme teknikleri</p> <p>-Zorluk derecesine göre akarsularda, bot üzerinde çeşitli kürek çekme stilleri ile, ekip halinde manevra yapabileme teknikleri</p> <p style="text-align: right;">4 Saat</p>	<p>-Bot içerisinde doğru oturma pozisyonu, doğru kürek tutuşu ve kürek çekme teknikleri</p> <p>-Zorluk derecesine göre akarsularda, bot üzerinde çeşitli kürek çekme stilleri ile, ekip halinde manevra yapabileme teknikleri</p> <p style="text-align: right;">4 Saat</p>	<p>-Bot içerisinde doğru oturma pozisyonu, doğru kürek tutuşu ve kürek çekme teknikleri</p> <p>-Zorluk derecesine göre akarsularda, bot üzerinde çeşitli kürek çekme stilleri ile, ekip halinde manevra yapabileme teknikleri</p> <p style="text-align: right;">4 Saat</p>	<p>-Bot içerisinde doğru oturma pozisyonu, doğru kürek tutuşu ve kürek çekme teknikleri</p> <p>-Zorluk derecesine göre akarsularda, bot üzerinde çeşitli kürek çekme stilleri ile, ekip halinde manevra yapabileme teknikleri</p> <p style="text-align: right;">4 Saat</p>



<p>Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması</p>			<p>-Genç sporcularda uzun vadeli antrenman planlama, -Gençler Dünya ve Avrupa Şampiyonalarına hazırlık stratejileri.</p> <p>8 Saat</p>	<p>-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</p> <p>16 Saat</p>	
<p>Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metotları</p>					<p>-Yüklenmenin ve toparlanmanın fizyolojik ve psikolojik temelleri -Farklı çevre koşullarında performans -Esneklik ve çevre kuvveti geliştirme -Kuvvet antrenmanı planlaması ve uygulaması</p> <p>8 Saat</p>
<p>Müsabaka Yönetimi ve İlkeleri</p>					<p>-Sporcuların yarışma stratejilerini belirleme -Müsabakaya katılacak sporcuların moral ve motivasyonel hazırlıkları -Müsabaka süresince stres yönetimi -Müsabaka kuralları- teknik ve taktik konular -Etik kurallar</p> <p>6 Saat</p>
<p>Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler</p>					<p>-Antrenör uygulamalarında çağdaş yaklaşımlar -Antrenörlerin iletişim becerileri -Antrenörlerin yeni teknoloji kullanımları ve bu sistemlerin antrenmanlara entegrasyonu</p> <p>6 Saat</p>



<p>Özel Antrenman Bilgisi</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 <p>8 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Antrenman bilimi -Antrenman öğeleri -Rafting – Antrenman ilişkisi -Raftingde kuvvet, dayanıklılık ve sürat geliştirme antrenmanları ve yöntemleri -Günlük, haftalık, aylık ve yıllık antrenman programı hazırlama <p>8 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> -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 <p>12 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Rafting sporunun spor bilimleri ile ilişkisi -Sporcu performansında başarı için gerekli faktörler -Yüksek dayanıklılık kapasitesi -Yarış başlangıç noktasında patlayıcı kuvvet yeteneği -Yüksek hız koruma (hız dayanıklılığı) -Dünya ve Avrupa Şampiyonalarına göre antrenman planlamaları yapma <p>12 Saat</p>	<ul style="list-style-type: none"> -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 <p>8 Saat</p>
<p>Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Sporla gözlem -Spora gözlemin amaçları -Sporla gözlemin çeşitleri -Sporla değerlendirilmenin önemi - Değerlendirmede kullanılabilen ölçütler <p>8 Saat</p>			
<p>Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Uluslararası oyun kuralları (IRF-WRF) -Genel Yarış kuralları -Yarış disiplini ve organizasyon <p>8 Saat</p>			
<p>Spor Dalı Teknik Taktik</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Malzeme Bilgisi -Yüzme Becerileri -Kurtarma İpi Eğitimi -Kürek Teknikleri -Nehir Anatomisi ve Cep (Acil) Çalışması -Yüzüçüye Müdahale -Devrilen Botun Düzeltilmesi 	<ul style="list-style-type: none"> -Teknik Antrenman -Taktik Antrenman -Müsabaka Yönetimi ve İlkeleri -Antrenörlük Etiği ve İlkeleri -İleri Malzeme Bilgisi -Üst Düzey Teknik Antrenman -Üst Düzey Taktik Antrenman 		



