

TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU
ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI

BİRİNCİ BÖLÜM
Başlangıç Hükümleri

Amaç

MADDE 1-(1)Bu Talimatın amacı, karate, kyokushin karate 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 Karate Federasyonu bünyesindeki müsabakası yapılan spor dallarındaki antrenör eğitim programları ile bu programların uygulanmasına ilişkin usul ve esasları kapsar.

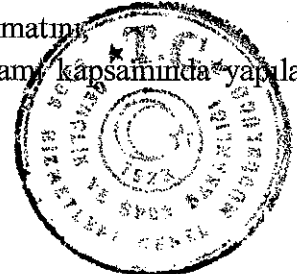
Dayanak

MADDE 3- (1) Bu Talimat 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı 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 Karate Federasyonundan alınan antrenörlük belgesine sahip kişiyi,
- b) Antrenörlük belgesi: Karate Federasyonu bünyesindeki spor dallarında kademeler itibarıyla verilen belgeyi,
- c) Antrenör eğitim programı: Kademeler itibari ile temel eğitim ve uygulama eğitiminden oluşan programı,
- ç) Bakan: Gençlik ve Spor Bakanı,
- d) Bakanlık: Gençlik ve Spor Bakanlığını,
- e)Eğitici: Antrenör eğitim programında görev yapmak üzere Bakanlık tarafından görevlendirilen kişiyi,
- f) Eğitim Kurulu: Türkiye Karate 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 Karate Federasyonu Bakanlığını,
- i) 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 Karate Federasyonu Antrenör Eğitimi Talimatını,
- l) Temel eğitim: Kademeler itibariyle 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 uygulama eğitimini,
- o) Uygulama eğitimi sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programında yapılan uygulama eğitim sınavını,
- o) Yönetim kurulu: Türkiye Karate 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 başvurularda 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 ve Bakanlığın onayı ile belirlenir.

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

Uygulama eğitimine katılacak adaylarda aranılacak şartlar

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

- a) En az lise veya dengi okul mezunu olmak.
- b) Görevini devamlı yapmasına engel olabilecek vücut veya akıl hastalığı ile malul bulunmamak.
- c) Taksirli suçlar ile kısa süreli hapis cezasına seçenек yaptırımlara çevrilmiş veya aşağıda sayılan suçlar dışında tecil edilmiş hükümler hariç olmak üzere, kasten işlenen bir suçtan dolayı bir yıl veya daha fazla süreyle hapis cezasına ya da affa uğramış olsa bile Devletin güvenliğine karşı işlenen suçlar, anayasal düzene ve bu düzenin işleyişine karşı işlenen suçlar, zimmet, irtikap, rüşvet, hırsızlık, dolandırıcılık, sahtecilik, güveni kötüye kullanma, hileli iflas, ihaleye fesat karıştırma, edimin ifasına fesat karıştırma, suçtan kaynaklanan mal varlığı değerlerini aklama, kaçakçılık veya cinsel dokunulmazlığa karşı suçlar, fuhuş, uyuşturucu ve uyarıcı madde imal ve ticareti, kullanımı, kullanımını kolaylaştırma, kullanmak için satın alma, kabul etme veya bulundurma, haksız mal edinme, şike ve teşvik primi suçlarından mahkûm olmamak.
- ç) En az yirmi yaşını bitirmiş olmak.
- d) 13/7/2019 tarihli ve 30830 sayılı Resmi Gazete 'de yayımlanan Spor Disiplin Yönetmeliği ile Federasyonun Disiplin Talimatına göre son üç yıl içinde olmak şartıyla bir defada altı aydan fazla veya toplamda bir yıldan fazla ceza almamış olmak.
- e) Bu Talimatın 17. madde hükümleri saklı kalmak kaydıyla aynı veya daha önceki kademedeki temel eğitim sınavında başarılı olmak.



f) 13/7/2019 tarihli ve 30830 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan Spor Disiplin Yönetmeliği ile Federasyon Disiplin Talimatına göre Federasyona bağlı olan ilgili spor dalında üç yıl ve üzeri veya sürekli hak mahrumiyeti cezası almamış olmak.

g)Uygulama eğitimlerine başvuruda bulunulacakların, kademeleri itibariyle Federasyondan alınmış Dan belgesine sahip olması gerekmektedir. Antrenör kademelerine göre istenilen Dan belgeleri aşağıda sıralanmıştır.

1) Karate spor dalı için;

1. Kademe (Yardımcı Antrenör) için en az 1.Dan.
2. Kademe (Temel Antrenör) için en az 2.Dan.
3. Kademe (Kıdemli Antrenör) için en az 3.Dan.
4. Kademe (Baş Antrenör) için en az 4.Dan.
5. Kademe (Teknik Direktör) için en az 5.Dan.

2) Kyokushin Karate spor dalı için;

- 1.Kademe (Yardımcı Antrenör) için en az 1.Dan,
2. Kademe (Temel Antrenör) için en az 2.Dan.
3. Kademe (Kıdemli Antrenör) için en az 3.Dan.
4. Kademe (Baş Antrenör) için en az 4.Dan.
5. Kademe (Teknik Direktör) için en az 5.Dan.

(2) Dopingle mücadele kural ihlali sebebiyle Spor Disiplin Yönetmeliği ile federasyonun 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) Spor Disiplin Yönetmeliği ile Federasyon Disiplin Talimatına göre;

a) Antrenör eğitim programına başvuruların sona erdiği tarihten önceki son üç yıl içinde Federasyona bağlı olan ilgili spor dalında bir defada altı aydan fazla veya toplamda bir yıldan fazla ceza alanlar verilen ceza süresi boyunca,

b) Federasyona bağlı olan ilgili spor dalında üç yıl ve üzeri veya sürekli hak mahrumiyeti cezası alanlar hiçbir şekilde,

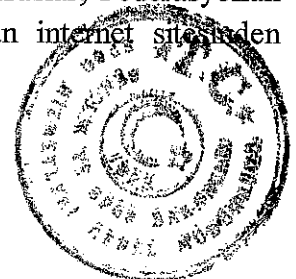
bu Talimat kapsamında ilgili spor dalında yapılacak antrenör eğitim programlarına katılamaz.

(4) Uygulama eğitimine başvuran aday sayısının ilan edilen kontenjandan fazla olması halinde yukarıda yer alan koşulların yanında sırasıyla; federasyona bağlı bir spor dalında milli sporcu olmak, girilecek antrenörlük kademesinin şart koştuğu Dan seviyesinden daha yüksek Dan'a sahip olmak, üniversitelerin beden eğitimi ve spor eğitimi veren yüksek öğrenim kurumları ile diğer üniversite ve yüksek okullardan mezun olmak, kademeler itibariyle faal sporcu veya antrenör olduğunu belgelemek, en az 5 yıl lisanslı sporcu olmak 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 eğitimci bulunmaması halinde aynı kademedeki belgeye sahip eğitici görevlendirilebilir. Ayrıca Üniversitelerin Spor Bilimleri alanında doktora derecesine sahip eğiticiler de kademe şartı aranmaksızın görevlendirilebilir.

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

Devam zorunluluğu

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

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

Uygulama eğitimi sınav kurulu ve komisyonları

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

(2) Sınav komisyonu/komisyonları; Sınav Kurulu tarafından Federasyonun teklifi üzerine görevlendirilecek bir başkan, en az iki asil 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 hısımların 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.

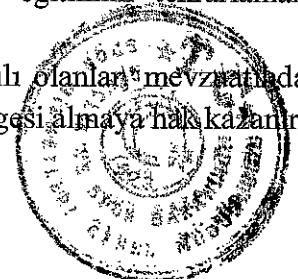
(2) Uygulama eğitimi sınavına ilişkin hususlar aşağıda belirtilmiştir.

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

b) Her dersin 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 itibariyle uygulama eğitiminde yer alan derslerin sınavlarından başarısız olanlar daha sonra yapılacak 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 mevzuatı da 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. maddesinin 2. fıkrası kapsamında yürütülür.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

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

Antrenörlük kademeleri ve görev tanımları

MADDE 15-(1) Antrenörlük kademeleri ve görev tanımlarında Yönetmeliğin 18. 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,

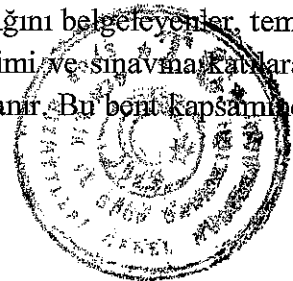
ç) Baş antrenör (dördüncü kademe) uygulama eğitimi; kıdemli antrenörlük belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az iki yıl geçen ve kıdemli antrenörlük belgesine sahip olduktan sonra en az iki gelişim seminerine katıldığını belgeleyen antrenörlere,

d) Teknik direktör (beşinci kademe) uygulama eğitimi; baş antrenörlük 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 eğitimdir.

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 aldığı belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup kıdemli antrenörlük uygulama eğitimi ve sınavına katılarak başarılı olmaları halinde kıdemli antrenörlük belgesi almaya hak kazanır. Bu bent kapsamında



uygulama eğitimine katılacakların en az 1. Dan belgesine sahip olması gerekmektedir.

b) İhtisas/uzmanlık spor dalı federasyona bağlı bir spor dalı olmayıp en az bir dönem federasyona bağlı bir spor dalında eğitim aldığı 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 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 aldığı 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. Bu bent kapsamında uygulama eğitimine katılacakların en az 1. Dan belgesine sahip olması gerekmektedir.

b) En az bir dönem federasyona bağlı bir spor dalında eğitim aldığı 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 hakların yanı sıra mezuniyet tarihinden itibaren dört yıl boyunca federasyona bağlı bir spor dalında temel antrenörlük temel eğitimi ve sınavından muafır.

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

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

(5) Yurt dışındaki üniversitelerin spor bilimleri alanında eğitim veren fakülte veya yüksekokul lisans mezunu olanlardan, Yükseköğretim Kurulu tarafından kabul edilen Öğrenim denkliliğini ve spor dalındaki ihtisaslarını belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup, Bakanlık veya ilgili federasyon tarafından açılan uygulama eğitimi ve sınavlarına katılarak başarılı olmaları halinde, durumlarına uygun antrenörlük belgesi almaya hak kazanır. Bu bent kapsamında uygulama eğitimine katılacakların en az 1. Dan belgesine sahip olması gerekmektedir.

Başarılı sporcu ve antrenörlerinin hak ve muafiyetleri

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



Ortaöğretim mezunlarının hak ve muafiyetleri

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

Antrenörlük belgesi

MADDE 20 -(1) Antrenörlük belgesi, Yönetmeliğin 24. 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. 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 kaldırma

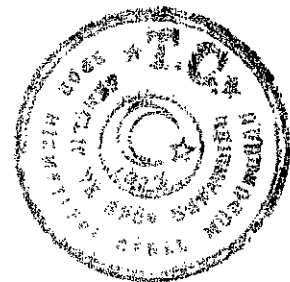
MADDE 25 -(1) 06/10/2020 tarihinde Bakanlık internet sitesinde yayımlanan Türkiye Karate Federasyonu Antrenör Eğitimi Talimatı yürürlükten kaldırılmıştır.

Yürürlük

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

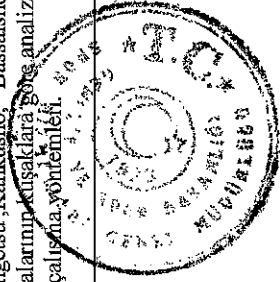
Yürütme

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



TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİM TALİMATI KARATE SPOR DALI UYGULAMA EĞİTİM 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
<p>Spor Dalı Teknik-Taktik</p>	<p>Spor dalına özgü teknik taktik uygulamalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Karate sporunda yardımcı antrenör tanımı, görevleri -Karatenin tarihi gelişimi, modernizasyonu, Federasyonlaşma ve organizasyonlar, Karate'nin dünya geneline yayılması, stil farklılıkları. - Karate dersi yaş grupları ve antrenman çeşitlerine göre ders hazırlık (zihinsel, malzeme, alan vb.) -Çocuklarda Karate antrenmanı. gözlem ve sporcu gelişim dokümantasyon (anket, test vb.) -1.Kademe antrenör öz yeterliğinin kuramsal temelleri ve uygulamalar: (1.Dan sınavında sorulan kata ve temel teknikleri ile daha alt seviyedeki kata ve tekniklerinden sorumludur). -Karate yardımcı antrenör iletişim teknikleri, sözlü, sözsüz iletişim (yazılı ve beden dili vb.) - veli öğrenci iletişimi drama eğitimi. Sunuş Yöntemi • Buluş Yöntemi - • Gösterip Yapıtırma - • Drama Yöntemi Karate -KIHON Teknik bölümler: Daichi Waza, Tsuki Waza , Geri Waza, Uchi Waza, Uke Waza. Standart çalışma modelleri, model çeşitlendirmeleri ve terminolojisi. 7. Kyu'dan 1.Dan'a kadar dahil olan teknikler. Sabit ve adımlama çalışmaları, geçiş, yön, ritim çalışmaları. -KATA Heian 1-5 , TekkiShodan, BassaiDai, Kankudai, Jion, Enpi, Hangeitsu. Diğer stillerin eş değer kataları. 	<p>Spor dalına özgü teknik taktik uygulamalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Kihon, Kata ve Kumite teknik çalışma ve taktiksel stratejiler. - Hara bölgesinin temel teknik uygulamaları, önemi ve analizi. Hara odaklı Hanmi, Irimi çalışma yöntemleri. Sabit kihon uygulamalarının analizi. Adımlı kihon uygulamalarının analizi. Antrenman normatiflerinin Karate antrenmanlarında uygulanması (şiddet, süre, kapsam ve sıklık). Karate branşına özgü sporcu seçimi kriterleri. Temel öğretim yöntemlerinde tümden gelim ve tüme varım. Dachi ve dachi geçişlerinde dikkat edilecek unsurlar Temel blok tekniklerinin spor kumite de uygulama değerlerinin analizi TaiSabaki -Fend-Feyk ve Eskriv üzerinden karşılaştırmalı tanım ve çalışma yöntemleri. Stil farklılıkları ve benzeşen teknikler. Yön ve ritim çalışması, örneklemeler. -KYU- Dan sınav teknikleri çalışma yöntemleri. (2. Dan sınavında sorulan Kata ve Temel teknikleri ile daha alt seviyedeki Kata ve tekniklerinden sorumlu) - Kata Heian 1-5 TekkiShodan, BassaiDai, KankuDai, Jion, Enpi, Hangeitsu, Kankusho, Bassaisho katalarının kusaklara göre analizi ve çalışma yöntemleri. 	<p>Spor dalına özgü teknik taktik uygulamalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tüm yaş seviyelerine Kihon, Takım Kata ve Takım Kumite teknik çalışma ve ileri düzey bilgiler. Teknik tanımlamalar ve detaylar. Stiller arası örtüşen ve ayrılan teknikler. Görsel ve işitsel sunumlar. Adımlama türleri ve geçişler. Denge, yön, ritim, kime ve kta vb koordinasyon çalışmaları. Tüm yaş seviyelerine KYU- Dan sınav teknikleri çalışma yöntemleri. Kyu ve Dan sınav teknikleri (3.Dan sınavında sorulan Kata ve Temel teknikleri ile daha alt seviyedeki Kata ve tekniklerinden sorumlu) Antrenman planlama yöntemlerinin, teknik profille uyumlaştırılması (motorik becerilerin branşa etkisine genel bakış). Spor dalına özgü bilimsel öğretim yöntemleri. Tüm yaş seviyesine göre antrenman uygulama yöntemleri ve antrenman modelleri - Kata ve Kumite puan kriterlerinin antrenman sistemine uygulanışı Takım yönetme ve öğrenme liderliği Etkili Bir Antrenörün Beceri Ve Nitelikleri Yardımcı Antrenör kullanımı ile Antrenman Uygulanması.(Yaş grupları, Kuşak seviyesi) Farklı Antrenman metodları 		
<p>36 saat</p>					

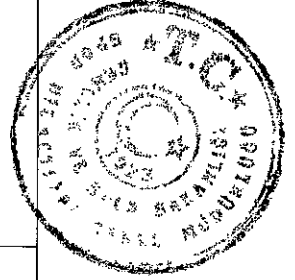


KUMİTE - Klasik temel kumite teorik ve uygulama Sanbon, Gohon, Kihon - Ippon, Jiyu - Ippon Kumite çalışmaları. Sporitif Kumite çalışmalarına yönelik el yastığı kullanma modelleri.

30 saat

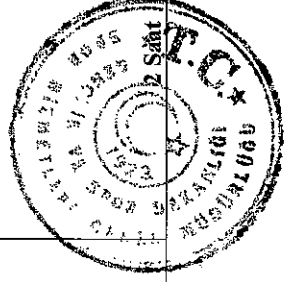
Katıların zorluk gösteren bölümlerinin Taikyoku Enbuseni üzerinde kihon formatına dönüştürülerek pekiştirilme yöntemleri.
Gohon, Sanbon, Kihon Ippon, Jiyu Ippon Kumite çalışmalarının amaç ve çalışma yöntemlerinin analizi ve çeşitlendirilmesi.
-Antrenman planlama dönemleri ve yöntemleri, teknik profille dirilmesi (motorik becerilerin branşa etkisine genel bakış).
Kuvvet, dayanıklılık, sürat, koordinasyon ve esnekliğin belirlenmesi, geliştirilmesi ve korunması.
- Yaş seviyesine göre antrenman uygulama yöntemleri Minik Yıldız kategorisi antrenman modelleri.
-Kata ve Kumite puan kriterlerinin antrenman sistemine uygulanışı.
Öğrenme tarzları (stilleri), görsel ve işitsel sunumlar. Uygulamaların tartışılması.
Spor dalına özgü öğretim yöntemleri.
Öğrenmeye liderlik etme.

32 saat

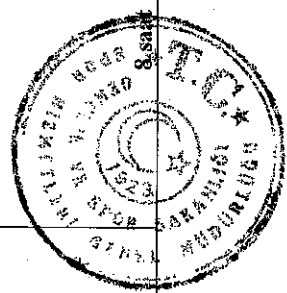


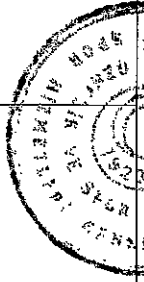
Kumite kuralları	Kumite kuralları	Kumite kuralları	Kumite kuralları	Kumite kuralları	Kumite kuralları	Kumite kuralları	Kumite kuralları	Kumite kuralları
<p>Kumite kuralları Kumite yarışma kuralları Kumite sporcusu ve antrenör iletişimi Yaş gruplarına göre ve sporcu psikolojisine göre kumite antrenörlüğü. Kumite antrenörü ve sporcusu etik ilkeleri. Antrenör ve Hakemleri Akreditasyon kriterleri Kata Kuralları Kata yarışma kuralları Kata sporcusu ve antrenör iletişimi Yaş gruplarına göre ve sporcu psikolojisine göre kata antrenörlüğü Kata antrenörü ve sporcusu etik ilkeleri. -Antrenör ve Hakemlerin Akreditasyon kriterleri</p>	<p>Kumite kuralları -Yaş ve cinsiyete göre müsabaka alanı ve süresi bilgisini yönetme uygulaması. -Yarışma sistemleri hakkında bilgilendirme (eleme, röpresaj, pool, milli takım seçme kriterleri) uygulaması. -Puanlar ve cezalar hakkında bilgilendirme (yasak hareketleri) uygulaması. - Resmî itiraz kriterleri ve uygulaması. Kata Kuralları - Yaş seviyesine göre kata uygulaması ve zorunlu katalar. Yarışma alanı bilgilendirilmesi ve kullanımını öğretme yöntemleri. Yaş gruplarına göre kata performans değerlendirme analizi. Resmî itiraz kriterleri ve uygulaması.</p>	<p>Kumite kuralları -Tüm yaş gruplarına göre müsabaka alan kullanımını ve süresi bilgisini yönetme uygulaması. Alan ölçüleri, puan, uyarı, ceza kriterleri. Yaralanma ve cezalar. -Takım maçları yönetme uygulaması. Müsabaka kuralları. -Aynı anda birden fazla maçta Yardımcı antrenör kullanarak maç yürütme becerisi uygulaması Kata Kuralları - Tüm yaş seviyesine göre kata uygulaması ve zorunlu katalar ve Bunkai süre ve içerik çalışması Takım kata ve zorunlu kataların bilgilendirilmesi ve kullanımını öğretme yöntemleri Yaş gruplarına göre Takım kata ve bunkai performans değerlendirme analizi Resmî itiraz kriterleri ve uygulaması.</p>	<p>Kumite kuralları -Tüm yaş gruplarına göre müsabaka alan kullanımını ve süresi bilgisini yönetme uygulaması. Alan ölçüleri, puan, uyarı, ceza kriterleri. Yaralanma ve cezalar. -Takım maçları yönetme uygulaması. Müsabaka kuralları. -Aynı anda birden fazla maçta Yardımcı antrenör kullanarak maç yürütme becerisi uygulaması Kata Kuralları - Tüm yaş seviyesine göre kata uygulaması ve zorunlu katalar ve Bunkai süre ve içerik çalışması Takım kata ve zorunlu kataların bilgilendirilmesi ve kullanımını öğretme yöntemleri Yaş gruplarına göre Takım kata ve bunkai performans değerlendirme analizi Resmî itiraz kriterleri ve uygulaması.</p>	<p>Kumite kuralları -Tüm yaş gruplarına göre müsabaka alan kullanımını ve süresi bilgisini yönetme uygulaması. Alan ölçüleri, puan, uyarı, ceza kriterleri. Yaralanma ve cezalar. -Takım maçları yönetme uygulaması. Müsabaka kuralları. -Aynı anda birden fazla maçta Yardımcı antrenör kullanarak maç yürütme becerisi uygulaması Kata Kuralları - Tüm yaş seviyesine göre kata uygulaması ve zorunlu katalar ve Bunkai süre ve içerik çalışması Takım kata ve zorunlu kataların bilgilendirilmesi ve kullanımını öğretme yöntemleri Yaş gruplarına göre Takım kata ve bunkai performans değerlendirme analizi Resmî itiraz kriterleri ve uygulaması.</p>	<p>Kumite kuralları -Tüm yaş gruplarına göre müsabaka alan kullanımını ve süresi bilgisini yönetme uygulaması. Alan ölçüleri, puan, uyarı, ceza kriterleri. Yaralanma ve cezalar. -Takım maçları yönetme uygulaması. Müsabaka kuralları. -Aynı anda birden fazla maçta Yardımcı antrenör kullanarak maç yürütme becerisi uygulaması Kata Kuralları - Tüm yaş seviyesine göre kata uygulaması ve zorunlu katalar ve Bunkai süre ve içerik çalışması Takım kata ve zorunlu kataların bilgilendirilmesi ve kullanımını öğretme yöntemleri Yaş gruplarına göre Takım kata ve bunkai performans değerlendirme analizi Resmî itiraz kriterleri ve uygulaması.</p>	<p>Kumite kuralları -Tüm yaş gruplarına göre müsabaka alan kullanımını ve süresi bilgisini yönetme uygulaması. Alan ölçüleri, puan, uyarı, ceza kriterleri. Yaralanma ve cezalar. -Takım maçları yönetme uygulaması. Müsabaka kuralları. -Aynı anda birden fazla maçta Yardımcı antrenör kullanarak maç yürütme becerisi uygulaması Kata Kuralları - Tüm yaş seviyesine göre kata uygulaması ve zorunlu katalar ve Bunkai süre ve içerik çalışması Takım kata ve zorunlu kataların bilgilendirilmesi ve kullanımını öğretme yöntemleri Yaş gruplarına göre Takım kata ve bunkai performans değerlendirme analizi Resmî itiraz kriterleri ve uygulaması.</p>	<p>Kumite kuralları -Tüm yaş gruplarına göre müsabaka alan kullanımını ve süresi bilgisini yönetme uygulaması. Alan ölçüleri, puan, uyarı, ceza kriterleri. Yaralanma ve cezalar. -Takım maçları yönetme uygulaması. Müsabaka kuralları. -Aynı anda birden fazla maçta Yardımcı antrenör kullanarak maç yürütme becerisi uygulaması Kata Kuralları - Tüm yaş seviyesine göre kata uygulaması ve zorunlu katalar ve Bunkai süre ve içerik çalışması Takım kata ve zorunlu kataların bilgilendirilmesi ve kullanımını öğretme yöntemleri Yaş gruplarına göre Takım kata ve bunkai performans değerlendirme analizi Resmî itiraz kriterleri ve uygulaması.</p>	<p>Kumite kuralları -Tüm yaş gruplarında milli takımlar düzeyinde kumite müsabaka alan kullanımını ve süresi bilgisini yönetme taktik becerisi uygulaması. Puan, karar kriterleri, uyarılar ve cezalar, yaralanma ve cezalar. -Uluslararası Millî Takım maçları yönetme, takım kumite ve ferdi kumite sporcusu seçimi taktik uygulaması -Millî takım antrenörlerini kullanarak kumite antrenman ve maç yürütme becerisi uygulaması (Pul sistem). Resmî itirazlar, örnek olay tartışmaları, kararlara anlık itirazlar, yazılı itirazlar nasıl yapılır. Kata Kuralları - Tüm yaş gruplarında milli takımlar düzeyinde kata uygulaması ve zorunlu katalar ve Bunkai süre ve içerik çalışması teknik ve taktik uygulaması -Stillerin teknik ve kataların incelenmesi değerlendirme kriterleri -Uluslararası Millî Takım maçları yönetme, takım kata ve ferdi kata sporcusu seçimi uygulaması. Kura listesi kontrol. Millî takım antrenörlerini kullanarak kata antrenman ve maç yürütme becerisi uygulaması Uluslararası resmî itiraz kriterleri ve uygulaması. Resmî itirazlar, örnek olay tartışmaları, kararlara anlık itirazlar, yazılı itirazlar nasıl yapılır.</p>
2 Saat	2 Saat	2 Saat	2 Saat	2 Saat	2 Saat	2 Saat	2 Saat	2 Saat
1 Saat	1 Saat	1 Saat	1 Saat	1 Saat	1 Saat	1 Saat	1 Saat	1 Saat

Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi

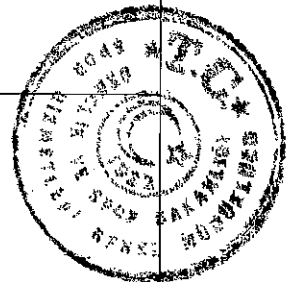


<p>- Karate Antrenörü kavramı, görevleri ve beklentiler. Sporda ısınma teknikleri uygulaması. (Grup çalışması) Aktif Isınma • Pasif Isınma • Mental (düşünsel) Isınma ve zamanları.</p> <p>a) Statik Germe • Pasif Germe • Aktif Germe • PNF Germe • İzometrik Germe</p> <p>b) Dinamik Germe • Balistik Germe • Aktif İzole Germe</p> <p>Antrenman planı yapılması ve plana uygun çalışma yaptırma(hazırlanmış antrenman planına uyma ve uygulama çalışması)</p> <p>Temel Teknik Öğretimi.</p> <p>Karate Antrenman sürecini yönetme Eğitsel oyunlarla karate Antrenman sonrası çalışmalar (soğuma, Mental (düşünsel) vb.). Fiziksel temash öğretmelerde dikkat edilmesi gereken hususlar: Sporda ritim.</p> <p>Karate' de kumite ve kata çalışmalarında temel teknik, taktik ve ritim uygulamaları.</p> <p>Yetenek ve beceri kavramı.</p> <p>Fiziksel Yetenekler.</p> <p>Uygunluk Öğeleri (Esneklik, Kuvvet, Dayanıklılık, Sürat, Çabukluk). Algusal Yetenekler (İşitsel). (Görsel, Dokunsal, Kinestetik, Algusal Motor Programları</p>	<p>- Temel motorik özelliklerin bildirilmesi (sürat, denge, kuvvet, koordinasyon, dayanıklılık) Motorik özelliklerin oluşturulması, belirlenmesi, geliştirilmesi ve korunması. Temel motorik özelliklerin branşa ettirilmesi ve önemi. Pliometrik çalışmalar, gelişmeler ve varyasyon çalışmaları. Antrenman planlaması, planlamada dönemler ve motorik özelliklerin yeri ve önemi Yaş seviyelerine göre motorik becerilerinin branşa özgü uygulanması</p> <p>Görsel ve uygulama örneklerinin sunumu ve tartışması. Kumite çalışmalarında taktiksel yaklaşımlar</p> <p>Fiziksel temash öğretilerde dikkat edilmesi gereken hususlar</p> <p>Karatede ritim</p> <p>Karatede kumite ve kata çalışmalarında ritim uygulamaları. Overtraining sendromu</p> <p>Yaş seviyelerine göre yüklenme süre, sıklık, şiddeti (antrenman normları)</p> <p>1 birim antrenman planlaması</p> <p>Yıllık Antrenman planı</p> <p>Şampiyona hazırlık planı</p> <p>özellikle</p> <p>Branşa yönelik seçim kriterleri</p>	<p>- Çocuklarda farklı ısınma ve germe uygulamaları</p> <p>Karatede Çabukluk ve Süratte devamlılık çalışmaları (Motorik özelliklerin tamamı). Karatede Patlayıcı Kuvvet Çalışmaları. Pliometrik çalışmalar, geliştirme ve varyasyon çalışmaları. Beceri, koordinasyon çalışmaları, yeterlilik belirlenmesi, geliştirilmesi ve korunması. İstasyon çalışmalarının farklı amaçlarla kullanımı (test yöntemleri, saha alan ve test örneklerinin uygulanması). Antrenman normatiflerinin Karate antrenmanlarında uygulanması (şiddet, süre, kapsam ve sıklık). Branşa özgü sporcu seçimi kriteri. Karate Antrenmanlarında materyal kullanımı ve alet tasarımı. Antrenman planlaması ve dönemler (Genel, Özel, hazırlık, müsabaka ve geçiş dönemleri). Günlük antrenman planlaması.</p> <p>Fiziksel temash öğretilerde dikkat edilmesi gereken hususlar. Sporda ritim.</p> <p>Karate' de kumite ve kata çalışmalarında temel teknik, taktik ve ritim uygulamaları.</p> <p>Temel Teknik öğretiminde ümden gelim ve tümevarım yöntemleri, Kihon' da birim antrenmanın her bir bölümüne ile ilgili uygulamalar</p> <p>Kata' da birim antrenmanın her bir bölümüne ile ilgili uygulamalar.</p> <p>Kumite' de birim antrenmanın her bir bölümüne ile ilgili uygulamalar</p> <p>Yaş ve branşa (kata, kumite) yönelik seçim kriterleri</p>	<p>- Karate tekniklerin sürat, esneklik, kuvvet, reaksiyon sürati, koordinasyon, dayanıklılık ve patlayıcı kuvvet vb motorik özellikleri. Pliometrik çalışmalar ve varyasyon çalışmaları. Tüm yaş gruplarına uygun farklı ısınma ve germe uygulamaları</p> <p>Karatede çabukluk ve süratte devamlılık çalışmaları</p> <p>Karatede patlayıcı kuvvet çalışmaları</p> <p>Karatede kuvvet çalışmaları</p> <p>Kamp dönemi sporcu yetenek testleri ve kamp programı oluşturulması.</p> <p>Antrenman planlaması yapma (Yıllık plan oluşturma, hazırlık, müsabaka, geçiş periyodu). Yarışmacı olarak yetenek belirleme çalışmaları (Basit model-ileri model). Antrenman planı hazırlama (haftalık-aylık- yıllık). Sporcu verileri hakkında dosya tutma vb. Planlarda yenilenme ve revizyon çalışmaları.</p> <p>Kata sporcuları için antrenmanın planlaması ve antrenman uygulamaları</p> <p>Kumite sporcuları için antrenmanın planlaması ve antrenman uygulamaları</p> <p>Takım kata ve Kumite çalışmaları planlama ve antrenman</p>	<p>- Antrenman Planı Çeşitleri. Elit sporcu takip formu ve sporcu takip sistemi oluşturma. Millî takım sporcularının yıllık performans grafiğinin bilimsel takibi. Sporcu formlarının antrenör tarafından hazırlanması. Antrenman Yılıın Planlanması: Peryodlama</p> <p>- Müsabakalarda sporcu seçimi</p> <p>- Teknik performans ve değerlendirme formları.</p> <p>- Kamp dönemleri ve sporcuların gözlemlenerek dosyaların tutulması.</p> <p>Elit Sporcu takip sistemi kullanımı ve dosyalanması.</p> <p>Antrenman şiddetini ölçme yöntemleri kullanma</p> <p>Antrenman yoğunluğunu belirleme yöntemleri ve dinlenme uygulamaları</p> <p>Kumite sporcularının antrenman ve müsabaka taktikleri. Uzun ve kısa aşamalı kamplarda gözlem ve data tutulması. Ferdi kumite sporcularının antrenman ve maç taktikleri. Maç taktik anlayışının tartışılması öğretimi. Maç taktiklerinin kaydedilerek yorum sunumu. Kata sporcularının antrenman ve maç taktikleri. Maç taktik anlayışının tartışılması ve öğretimi. Karate antrenman planlaması ve dönemlerde (genel ve özel, hazırlık, müsabaka ve geçiş dönemleri). Karşılaşılan sorunların çözülmesi.</p> <p>Kamp dönemi sporcu yetenek testlerine ve kamp programı oluşturma</p>
<p>Özel Antrenman Bilgisi</p>	<p>8 Saat</p>	<p>8 saat</p>	<p>8 saat</p>	<p>8 saat</p>
<p>11 / 27</p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>

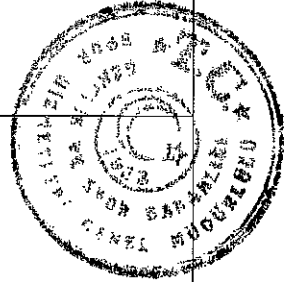


<p>Spor Dahı Güzlene Değerlendırme</p>		<p>- İletişim (Sözlü, Sözsüz iletişim vb.) uygulamaları - Yaş seviyelerine göre psikolojik faktörler ve etkisi - Antrenör yaklaşımının sporcu üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri - Antrenörlerin sporculara olan yaklaşım ve tutumu</p> <p>3 saat</p>			<p>Kata sporcuları için antrenmanının planlaması ve antrenman uygulamaları. Temel motorik özelliklerde görülen sorunlar ve çözümleri. Plan ve programda revizyon (yenileme ihtiyacı).</p> <p>Kamp dönemi sporcu yetenek testlerine ve kamp programı oluşturma</p> <p>Komite sporcuları için antrenmanının planlaması ve antrenman uygulamaları</p> <p>Kamp dönemi sporcu performansı takip yöntemleri kısa,orta uzun ve kademeli müsabaka dönemi antrenman planlaması uygulaması</p> <p>11 saat</p>
<p>Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler</p>					<p>- Karate sporu için ulusal ve uluslararası literatür taraması ve yeni gelişmelerin incelenmesi</p> <p>Ulusal kaynak taraması sonrası karate sporu için yeni fikirler geliştirme deneysel çalışma modelleri</p> <p>Elit sporculara kata, takım kata kumite takım kumite yeni uygulamalar modellenme .</p> <p>Zihinsel becerilen teknik antrenmanlara ve uygulamalara katıldığı antrenman</p>

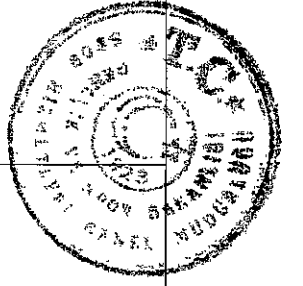
<p>Üst Düzey Teknik Antrenman</p>					<p>yöntemlerinin irdelenmesi. Bilişsel, algısal ve motoral beceri çalışmalarının antrenman uygulamalarında yerinin irdelenmesi ve yöntemsel örnekler. - Karate antrenörüğü uzmanlık alanlarına göre sınıflandırılması; Kata Antrenörüğü Kumite Antrenörüğü Teknik gelişim Antrenörüğü vb çeşitlerinin irdelenmesi. Sporcularda farklı şekillerde teknik geliştirme antrenmanlarının irdelenmesi. (Zemin değişikliğinde öğretim, grup çalışmasında öğretim vb) Takım çalışması ve Antrenör yönetimi Takım antrenörleri ile birlikte ortak antrenman çalışmaları</p>
				<p>6 saat</p>	<p>Spor dalına özgü teknik, taktik uygulamalar: --Dan seviyelerine göre Kihon, teknik detay çalışmaları Stillerin Kihon detay çalışma uygulamaları. -Dan seviyelerine göre Kata çalışmalarında sporcu anatomisi ve performansına uygun teknik detay çalışmaları. 1,2,3,4'üncü Kademne ve 5:DAN kihon, kata, kumite içerikli konuların üst düzey bağlantılarının teorik ve pratik işlenmesi. -Dan seviyelerine göre Kumite çalışmalarında sporcu anatomisi ve performansına uygun teknik detay çalışmaları - Elit sporcu kata, takım kata ve bunkai parçadan bütüne kata uygulamaları</p>



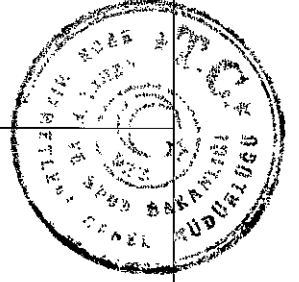
<p>Üst Düzey Taktik Antrenman</p>					<p>-Elit sporcu kumite ve takım kumite kombinasyon teknikleri uygulamaları. Müsabaka dönemi içerisinde teknik çalışmalar. Tekli farklı kombinasyon uygulamaları. Zihinsel ve zamansal koordinasyon beceri çalışmaları. Enerji aktarımı kua ve kimme, ritim, rotasyon, yön, denge, geçiş uygulamaları. Bağlamsal yorumlama, idari yeni düşünsel aktiviteler (Kata'da bunkai gibi) komularının incelenmesi. Örnekleme ve benzeri uygulamalar.</p>
				<p>22 saat</p>	<p>- Spor dalının Teknik gelişimi; Öğrenilmiş tüm kumite tekniklerinin geliştirilmesi sporcunun özel tekniklerinin geliştirilmesi, uygulaması. Tüm Karate Dan sınav teknikleri (5.Dan dahil), kihon, kata, kumite üst düzey teknikleri uyarılama taktiksel antrenmanları. 1.2.3.4.Kademe dahil 5. Dan kihon, kumite üst düzey tekniklerinin taktiksel, teorik ve pratik işlenmesi. Kihon, Kata ve Kumite taktiksel uygulamalar, alan taktik uygulamaları, zamansal ve zihinsel taktik uygulamalar, enerji aktarımı (kia, kimme), ritim, rotasyon, yön, denge, geçiş taktiksel uygulamalar, kata bunkai, doğaçlama ve taktiksel uygulama örnekleri. Spor dalının Teknik gelişimi; Öğrenilmiş tüm kihon tekniklerinin geliştirilmesi sporcunun kihon tekniklerini kata da kullanım geliştirilmesi uygulaması.</p>



<p>Üst Düzey Teknik ve Taktik Antrenman</p>					<p>Spor dalının Taktik gelişimi: Ferdî veya Takım Kumite müsabakalarında bireyin kendinin ya da rakibinin yeteneklerini göz önüne alarak stratejiye bağlı değişen eylem planı uygulaması. Spor dalının Taktik gelişimi: Ferdî veya Takım Kata müsabakalarında bireyin kendinin ya da rakibinin kata seçimlerini göz önüne alarak stratejiye bağlı değişen eylem planı uygulaması</p>
				<p>Spor dalına özgü teknik, taktik uygulamaları: - Tüm yaş ve Dan seviyelerine göre Kihon, Kata Kumite teknik öğretim yöntemleri Stillerin Kihon ve Kataların incelenmesi uygulama - Elit sporcularda spor dalına özgü teknik taktik kombinasyon, müsabaka dönemi teknik taktik, yardımcı antrenör ile işbirliği içerisinde teknik taktik çalışmaları. 1-3. Kademe ve 4. Dan dahil kihon kata kumite üst düzey tekniklerin taktiksel teorik ve pratik işlenmesi. (Bu Kata ve tekniklerden sorumlu olması). Kihon-Kata ve Kumite detayları. Farklı kombinasyon, zihinsel & zamansal tekniksel ve taktiksel uygulamalar. Enerji aktarımı (Kia-kime). Koordinasyon, ritim, yön, rotasyon, denge becerilerinin teknik ve taktiksel incelenmesi. Bağlamsal yorumlaşma, yeni düşüncel aktivite (Kata da bunkai) vd konuların teknik, taktiksel incelenmesi, irdelenmesi, teorik</p>	<p>10 saat</p>

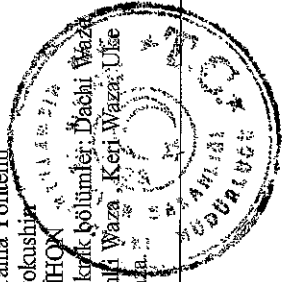


<p style="text-align: center;">Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması</p>				<p>sunum, pratik vb teknik ve taktiksel örnekleme (eğitsel) çalışmaları.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Karatede teknik, hız ve güç kullanımın kata ve kumite üzerindeki etkisi ile ilgili çalışmalar. Kihon'da öğrenilen ve kata'da uygulanan teknikleri Kumite de kullanımı - Elit sporcu kata, takım kata ve bunkai uygulamaları çalışma yöntemleri -Elit sporcu kumite ve takım kumite uygulamaları çalışma yöntemleri <p>Mental antrenman çalışmaları Ferdî ve Takım sporcuları motivasyon yöntemleri Takım antrenörleri ile birlikte ortak antrenman çalışmaları</p>
			<p style="text-align: center;">31 saat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elit sporcu tamına ve sporcu performans ölçümleri ve planlaması. - Elit sporcu performans tamamlama ve sakatlık sonrası antrenman programı planlama - Elit sporcu takımları antrenman planlaması. Bilişsel beceri antrenman planlaması, algısal beceri antrenmanlarının programlanması. Elit sporcularda bireysel ve değişik yılalık planlar ve buna uygun programların hazırlanması. Teknik düzeltim (hata düzeltimi) antrenmanları planlaması. Sakatlık (rehabilitasyon evresi dahil) sonrası antrenmana dönüş. Yarışma plan ve program revizyonu, elit sporcularda performans test sonuçlarına göre plan ve program revizyonu. 	



TURKIYE KARATE FEDERASYONU ANTRENÖR EGITIM TALIMATI KYOKUSHIN KARATE SPOR DALI UYGULAMA EGITIM 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
Spor Dalı Teknik-Taktik	<p>Spor dalına özgü teknik taktik uygulamalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Kyokushin sporunda yardımcı antrenör tanımı, görevleri -Kyokushin'in tarihi gelişimi, modernizasyonu, -Federasyonlaşma ve organizasyonlar, Kyokushin'in dünya genelinde yayılması. -Kyokushin dersi yaş grupları ve antrenman çeşitlerine göre ders hazırlık (zihinsel, malzeme, alan vb.) -Çocuklarda Kyokushin antrenmanı. -Sporcu gözlem ve sporcu gelişim dokümantasyon (anket, test vb.) -1.Kademe antrenör öz yeterliğinin kuramsal temelleri ve uygulamalar: (1.Dan sınavında sorulan kata ve temel teknikleri ile daha alt seviyedeki kata ve tekniklerinden sorumludur). -Kyokushin yardımcı antrenör iletişim teknikleri, sözlü, sözsüz iletişim (yazılı ve beden dili vb.) -veli öğrenci iletişimi -drama eğitimi. -Sunuş Yöntemi -Buluş Yöntemi -Gösterip Yaptırma -Drama Yöntemi Kyokushin -KIHON Teknik bölümler: Daichi Waza, Tsuki Waza, Keri Waza, Utsa Waza. 	<p>Spor dalına özgü teknik taktik uygulamalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Kihon, Kata ve Kumite teknik çalışma ve taktiksel stratejiler. -Hara bölgesinin temel teknik uygulamaları, önemi ve analizi. -Hara odaklı Hanmi, Ibuke çalışma yöntemleri. -Sabit kihon uygulamalarının analizi. -Adımlı kihon (ido geiko) uygulamalarının analizi. -Antrenman normatiflerinin Kyokushin antrenmanlarında uygulanması (şiddet, süre, kapsam ve sıklık). -Kyokushin branşına özgü sporcu seçimi kriterleri. -Temel öğretim yöntemlerinde tümden gelim ve tüme varım. -Daçhiler ve daçhi geçişlerinde dikkat edilecek unsurlar. -Temel blok tekniklerini kumite de uygulama ve değerlerinin analizi -Fend-Feyk ve Eskiv üzerinden karşılaştırmalı tanım ve çalışma yöntemleri. -Yön ve ritim çalışması, örnekleme. -KYU- Dan sınav teknikleri çalışma yöntemleri. (2. Dan sınavında sorulan Kata ve Temel teknikleri ile daha alt seviyedeki Kata ve tekniklerinden sorumlu) -Kata Pinan sono 1-2-3 ve ura,Sokogi kata sono 1chi-ni, Tensho kata, Gekesai dat kata, Saffa kata, Yantsu, seipai katalarının 	<p>Spor dalına özgü teknik uygulamalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tüm yaş seviyelerine Kihon, Takım Kata teknik çalışma ve ileri düzey bilgiler. -Teknik tanımlamalar ve detaylar. -Görsel ve işitsel sunumlar. -Adımlama türleri ve geçişler. -Denge, yön, ritim, kime ve kia vb koordinasyon çalışmaları. -Tüm yaş seviyelerine KYU- Dan sınav teknikleri çalışma yöntemleri. -Kyu ve Dan sınav teknikleri (3.Dan sınavında sorulan Kata ve Temel teknikleri ile daha alt seviyedeki Kata ve tekniklerinden sorumlu) -Antrenman planlama yöntemlerinin, teknik profille uyumlaştırılması (motorik becerilerin branşa etkisine genel bakış). -Spor dalına özgü bilimsel öğretim yöntemleri. -Tüm yaş seviyesine göre antrenman uygulama yöntemleri ve antrenman modelleri -Kata ve Kumite puan kriterlerinin antrenman sistemine uygulanışı -Takım yönetime ve öğrenme liderliği -Etkili Bir Antrenörün Beceri Ve Nitelikleri -Yardımcı Antrenör kullanımı ile Antrenman Uygulaması. (Yaş grupları, Kuşak seviyesi) -Farklı Antrenman metodları 		
					36 saat

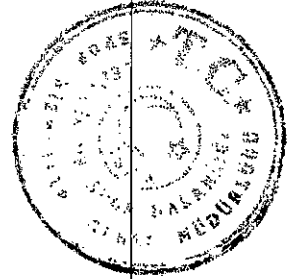


Standart çalışma modelleri, model çeşitlendirmeleri ve terminolojisi.
10. Kyu'dan 1.Dan'a kadar dahil olan teknikler. Sabit ve adımlama çalışmaları, geçiş, yön, ritim çalışmaları.
-KATA
Taikyoku sono 1-2-3 ve ura, Pinnan sono 1-2 ve ura, Sokogi kata 1chi, Sanchin kata, Gekesai dai kata, Saifa kata, Yantsu kata, Tsuki no kata
KUMITE
- Klasik temel kumite teorik ve uygulama Sanbon kumite, Gohon kumite, - Ippon kumite, Jiyu kumite- Yakusoku Kumite çalışmaları. Kumite çalışmalarına yönelik el yastığı(lapa) kullanma modelleri.

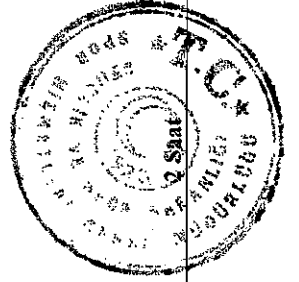
30 saat

kuşaklara göre analizi ve çalışma yöntemleri.
-Kataların zorluk gösteren bölümlerinin kihon(ido geiko) formatına dönüştürülerek pekiştirilme yöntemleri.
-Gohon kumite, Sanbon kumite, Ippon kumite, Jiyu Ippon Kumite, Yakusoku kumite çalışmalarının amaç ve çalışma yöntemlerinin analizi ve çeşitlendirilmesi.
-Antrenman planlama dönemleri ve yöntemleri, teknik profillendirilmesi (motorik becerilerin branşa etkisine genel bakış). Kuvvet, dayanıklılık, sürat, koordinasyon ve esnekliğin belirlenmesi, geliştirilmesi ve korunması.
- Yaş seviyesine göre antrenman uygulama yöntemleri Minik Yıldız kategorisi antrenman modelleri.
-Kata ve Kumite puan kriterlerinin antrenman sistemine uygulanışı.
Öğrenme tarzları , görsel ve işitsel sunular. Uygulamaların tartışılması.
Spor dalına özgü öğretim yöntemleri.
Öğrenmeye liderlik etme.

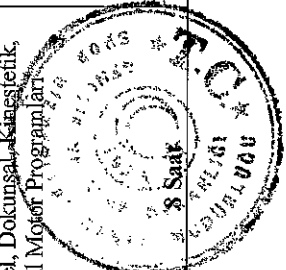
32 saat

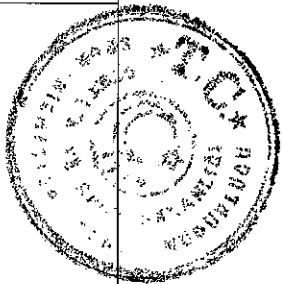



<p>Kumite kuralları</p> <ul style="list-style-type: none"> -Kumite yarışma kuralları -Kumite sporcusu ve antrenör ilişkisi -Yaş gruplarına göre ve sporcu psikolojisine göre kumite antrenörlüğü -Kumite antrenörü ve sporcusu etik ilişkeleri. -Antrenör ve Hakemlerin akreditasyon kriterleri <p>Kata Kuralları</p> <ul style="list-style-type: none"> -Kata yarışma kuralları -Kata sporcusu ve antrenör ilişkisi -Yaş gruplarına göre ve sporcu psikolojisine göre kata antrenörlüğü -Kata antrenörü ve sporcusu etik ilişkeleri. -Antrenör ve Hakemlerin Akreditasyon kriterleri 	<p>Kumite kuralları</p> <ul style="list-style-type: none"> -Yaş ve cinsiyete göre müsabaka alanı ve süresi bilgisini yönetme uygulaması. -Yarışma sistemleri hakkında bilgilendirme (elme, pool, milli takım seçme kriterleri) uygulaması. -Puanlar ve cezalar hakkında bilgilendirme (yasak hareketleri) uygulaması. - Resmî itiraz kriterleri ve uygulaması. <p>Kata Kuralları</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yaş seviyesine göre kata uygulaması ve zorunlu katalar. - Yarışma alanı bilgilendirilmesi ve kullanımını öğretme yöntemleri. -Yaş gruplarına göre kata performans değerlendirme analizi. -Resmî itiraz kriterleri ve uygulaması. 	<p>Kumite kuralları</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tüm yaş gruplarına göre müsabaka alan kullanımını ve süresi bilgisini yönetme uygulaması. Alan ölçüleri, puan, uyarı, ceza kriterleri. -Yaralanma ve kazalar. -Aynı anda birden fazla maçta Yardımci antrenör kullanılarak maç yürütme becerisi uygulaması <p>Kata Kuralları</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tüm yaş seviyesine göre kata uygulaması ve zorunlu katalar ve Bunkai süre ve içerik çalışması -Takım kata ve bunkai seçimi, bilgilendirilmesi ve kullanımını öğretme yöntemleri -Yaş gruplarına göre Takım kata ve bunkai performans değerlendirme analizi -Resmî itiraz kriterleri ve uygulaması 	<p>Kumite kuralları</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tüm yaş gruplarına göre müsabaka alan kullanımını ve süresi bilgisini yönetme uygulaması. -Alan ölçüleri, puan, uyarı, ceza kriterleri. Yaralanma ve kazalar. -Takım maçları yönetme, takım kumite sporcusu seçimi uygulaması. -Aynı anda birden fazla maçta Yardımci antrenör kullanılarak maç yürütme becerisi uygulaması <p>Kata Kuralları</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tüm yaş seviyesine göre kata uygulaması ve zorunlu katalar ve Bunkai süre ve içerik çalışması -Takım kata ve bunkai seçimi, bilgilendirilmesi ve kullanımını öğretme yöntemleri -Yaş gruplarına göre Takım kata ve bunkai performans değerlendirme analizi -Resmî itiraz kriterleri ve uygulaması 	<p>Kumite kuralları</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tüm yaş gruplarında milli takımlar düzeyinde kumite müsabaka alan kullanımını ve süresi bilgisini yönetme uygulaması. -Alan ölçüleri, puan, uyarı, ceza kriterleri. Yaralanma ve kazalar. -Millî takım antrenörlerini kullanarak kumite antrenman ve maç yürütme becerisi uygulaması (Pul sistem). -Resmî itirazlar, örnek olay tartışmaları, kararlara anlık itirazlar, yazılı itirazlar nasıl yapılır. <p>Kata Kuralları</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tüm yaş gruplarında milli takımlar düzeyinde kata uygulaması ve zorunlu katalar ve Bunkai süre ve içerik çalışması teknik ve taktik uygulaması -Uluslararası Millî Takım maçları yönetme, takım kata ve ferdi kata sporcusu seçimi uygulaması. -Kura listesi kontrol. -Millî takım antrenörlerini kullanarak kata antrenman ve maç yürütme becerisi uygulaması -Uluslararası resmi itiraz kriterleri ve uygulaması. -Resmî itirazlar, örnek olay tartışmaları, kararlara anlık itirazlar, yazılı itirazlar nasıl yapılır. 	<p>Kumite kuralları</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tüm yaş gruplarında milli takımlar düzeyinde kumite müsabaka alan kullanımını ve süresi bilgisini yönetme uygulaması. -Alan ölçüleri, puan, uyarı, ceza kriterleri. Yaralanma ve kazalar. -Uluslararası Millî Takım maçları yönetme, kumite sporcusu seçimi taktik uygulaması -Millî takım antrenörlerini kullanarak kumite antrenman ve maç yürütme becerisi uygulaması (Pul sistem). -Resmî itirazlar, örnek olay tartışmaları, kararlara anlık itirazlar, yazılı itirazlar nasıl yapılır. <p>Kata Kuralları</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tüm yaş gruplarında milli takımlar düzeyinde kata uygulaması ve zorunlu katalar ve Bunkai süre ve içerik çalışması teknik ve taktik uygulaması -Uluslararası Millî Takım maçları yönetme, takım kata ve ferdi kata sporcusu seçimi uygulaması. -Kura listesi kontrol. -Millî takım antrenörlerini kullanarak kata antrenman ve maç yürütme becerisi uygulaması -Uluslararası resmi itiraz kriterleri ve uygulaması. -Resmî itirazlar, örnek olay tartışmaları, kararlara anlık itirazlar, yazılı itirazlar nasıl yapılır.
<p>Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi</p>	<p>2 Saat</p>	<p>1 Saat</p>	<p>1 Saat</p>	<p>1 Saat</p>	<p>1 Saat</p>

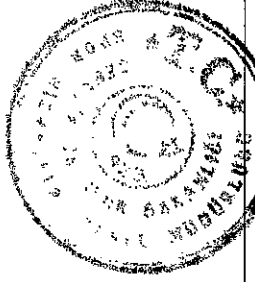


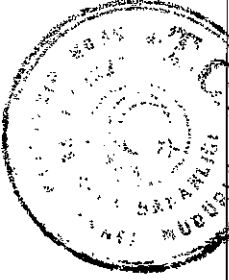
<p>- Kyokushin Antrenörü kavramı, görevleri ve beklentiler.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sporda ısınma teknikleri uygulaması. (grup çalışması) Aktif Isınma • Pasif Isınma •Mental (düşünsel) ısınma ve zamanları. a) Statik Germe • Pasif Germe • Aktif Germe • PNF Germe • İzometrik Germe b) Dinamik Germe • Balistik Germe • Aktif İzole Germe <p>Antrenman planı yapılması ve plana uygun çalışma yapma(hazırlanmış antrenman planına uyma ve uygulama çalışması)</p> <p>Temel Teknik Öğretimi.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Kyokushin Antrenman sürecini yönetme -Eğitsel oyunlarla Kyokushin Antrenman sonrası çalışmalar (soğuma, Mental (düşünsel) vb.). -Fiziksel temaslı öğretimlerde dikkat edilmesi gereken hususlar. -Sporda ritim. Kyokushin'de kumite ve kata çalışmalarında temel teknik, taktik ve ritim uygulamaları. Yetenek ve beceri kavramı. Fiziksel Yetenekler: Uygunluk Öğeleri (Esneklilik, Kuvvet, Dayanıklılık, Sürat, Çabukluk). Algısal Yetenekler (İşitsel). (Görsel, Dokunma, Kağıtçılık, Algısal Motor Programları) 	<p>- Temel motorik özelliklerin bildirilmesi (sürat, denge, kuvvet, koordinasyon, dayanıklılık)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Motorik, özelliklerin oluşturulması, belirlenmesi, geliştirilmesi ve korunması. -Temel motorik özelliklerin branşa etkisi ve önemi. -Pliometrik çalışmalar, gelişmeler ve varyasyon çalışmaları. -Antrenman planlaması, planlamada dönemler ve motorik özelliklerin yeri ve önemi -Yaş seviyelerine göre motorik becerilerinin branşa özgü uygulanması -Görsel ve uygulama örneklerinin sunumu ve tartışması. -Kumite çalışmalarında taktiksel yaklaşımlar -Fiziksel temaslı öğretimlerde dikkat edilmesi gereken hususlar -Kyokushin'de ritim -Kyokushin'de kumite ve kata çalışmalarında ritim uygulamaları. -Overtraining sendromu Yaş seviyelerine göre yüklenme süre, sıklık, şiddeti (antrenman normları) -1 birim antrenman planlaması -Yıllık Antrenman planı Şampiyona hazırlık planı örnekleme -Branşa yönelik seçim kriterleri 	<p>- Çocuklarda farklı ısınma ve germe uygulamaları</p> <p>Kyokushin'de Çabukluk ve Sürate devamlılık çalışmaları (Motorik özelliklerin tamamı).</p> <ul style="list-style-type: none"> -Kyokushin'de Patlayıcı Kuvvet Çalışmaları. Pliometrik çalışmaları, geliştirme ve varyasyon çalışmaları. -Beceri, koordinasyon çalışmaları, yeterlilik belirlenmesi, geliştirilmesi ve korunması. İstasyon çalışmalarının farklı amaçlarla kullanımını (test yöntemleri, saha alan ve test örneklerinin uygulanması). -Antrenman normatiflerinin Kyokushin antrenmanlarında uygulanması (şiddet, süre, kapsan ve sıklık). Branşa özgü sporcu seçimi kriteri. -Kyokushin Antrenmanlarında materyal kullanımı ve alet tasarımı. -Antrenman planlaması ve dönemler (Genel, Özel, hazırlık, müsabaka ve geçiş dönemleri). -Günlük antrenman planlaması. - Fiziksel temaslı öğretimlerde dikkat edilmesi gereken hususlar. -Sporda ritim. -Kyokushin'de kumite ve kata çalışmalarında temel teknik, taktik ve ritim uygulamaları. -Temel Teknik öğretiminde tüm denetim ve tümevarım yöntemleri, Kihon'da birim antrenmanının her bir bölümüne ile ilgili uygulamalar -Kata'da birim antrenmanının her bir bölümüne ile ilgili uygulamalar. 	<p>- Antrenman Planı Çeşitleri. - Elit sporcu takip formu ve sporcu takip sistemi oluşturmak. -Milli takım sporcularının yıllık performans grafiğinin bilimsel takibi.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sporcu formlarının antrenör tarafından hazırlanması. -Antrenman Yılımları Planlaması: Periyodlama -Müsabakalarda sporcu seçimi -Teknik performans ve değerlendirme formları. -Kamp dönemleri ve sporcuların gözlemlenerek dosyaların tutulması. -Kamp dönemi sporcu yetenek testleri ve kamp programı oluşturma, -Antrenman planlaması yapma (Yıllık plan oluşturma, hazırlık, müsabaka, geçiş periyodu). -Yarışmacı olarak yetenek belirleme çalışmaları (Basit model-ileri model). - Antrenman planı hazırlama (haftalık-aylık-yıllık). -Sporcu verileri hakkında dosya tutma vb. Planlarda yenileme ve revizyon çalışmaları. -Kata sporcuları için antrenman planlaması ve antrenman uygulamaları -Kumite sporcuları için antrenman planlaması ve antrenman uygulamaları -Kumite çalışmaları planlama ve antrenman 	<p>8 saat</p>
<p>Özel Antrenman Bilgisi</p>	<p>8 saat</p>	<p>8 saat</p>	<p>8 saat</p>	<p>8 saat</p>




<p>Spor Dalı Gözleme Değerlendirme</p>			<p>-Kumite'de birim antrenmanının her bir bölümüne ile ilgili uygulamalar -Yaş ve bransa (kata, kumite) yönelik seçim kriterleri</p> <p>8 saat</p>	<p>-Kamp dönemi sporcu yetenek testlerine ve kamp programı oluşturma -Kata sporcuları için antrenmanın planlaması ve antrenman uygulamaları. -Temel motorik özelliklerde görülen sorunlar ve çözümleri. -Plan ve programda revizyon (yenileme ihtiyacı). -Kamp dönemi sporcu yetenek testlerine ve kamp programı oluşturma -Kumite sporcuları için antrenmanın planlaması ve antrenman uygulamaları Kamp dönemi sporcu performansı takip yöntemleri kısa, orta uzun ve kademeli müsabaka dönemi antrenman planlaması uygulaması</p> <p>11 saat</p>
<p>Spor Dalı Gözleme Değerlendirme</p>		<p>- İletişim (Sözlü, Sözsüz iletişim vb.) uygulamaları -Yaş seviyelerine göre psikolojik faktörler ve etkisi -Antrenör yaklaşımının sporcu üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri - Antrenörlerin sporculara olan yaklaşım ve tutumu</p> <p>3 saat</p>		
<p>Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler</p>				<p>-Kyokushin sporu için ulusal ve uluslararası literatür taraması ve yeni gelişmelerin incelenmesi -Ulusal kaynak taraması sonrası Kyokushin sporu için yeni fikirler geliştirme deneysel çalışma modelleri</p>

<p>Üst Düzey Teknik Antrenman</p>				<p>-Elit sporculara kata, takım kata, kumite yeni uygulamalar modelleme . -Zihinsel becerilen teknik antrenmanlara ve uygulamalara katıldığı antrenman yöntemlerinin irdelenmesi. -Bilişsel, algısal ve motor sal beceri çalışmalarının antrenman uygulamalarında yerinin irdelenmesi ve yöntemsel örnekler. - Kyokushin antrenörlüğü uzmanlık alanlarına göre sınıflandırılması; -Kata Antrenörlüğü -Kumite Antrenörlüğü -Teknik gelişim Antrenörlüğü vb çeşitlerinin irdelenmesi. -Sporcularda farklı şekillerde teknik geliştirme antrenmanlarının irdelenmesi. (Zemin değişikliğinde öğretim, grup çalışmasında öğretim vb) -Takım çalışması ve Antrenör yönetimi -Takım antrenörleri ile birlikte ortak antrenman çalışmaları</p>	<p>6 saat</p> <p>Spor dalına özgü teknik, taktik uygulamalar: --Dan seviyelerine göre Kihon, teknik detay çalışmaları -Dan seviyelerine göre Kata çalışmaları sporcunun anatomisi ve performansına uygun teknik detay çalışmaları. 1,2,3,4'üncü Kademne ve 5:DAN kihon, kata, kumite içerikli konuların üst düzey bağlantılarının teorik ve pratik işlenmesi. -Dan seviyelerine göre Kumite çalışmaları sporcunun anatomisi</p>
-----------------------------------	---	--	--	---	---

<p>ve performansına uygun teknik detay çalışmaları</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elit sporcu kata, takım kata ve bunkai parçadan bütüne kata uygulamaları -Elit sporeu kumite ve kombinasyon teknikleri uygulamaları. -Müsabaka dönemi içerisinde teknik çalışmalar. -Tekli farklı kombinasyon uygulamaları. - Zihinsel ve zamansal koordinasyon beceri çalışmaları. -Enerji aktarımı kta ve kime, ritim, rotasyon, yön, denge, geçiş uygulamaları. -Bağlamsal yorumlama, idari yeni düşünsel aktiviteler (Kata'da bunkai gibi) konularının incelenmesi. -Örnekleme ve benzeri uygulamalar. 				<p>22 saat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spor dalının Teknik gelişimi; Öğrenilmiş tüm kumite tekniklerinin geliştirilmesi sporeunun özel tekniklerinin geliştirilmesi, uygulaması. -Tüm Kyokushin Dan sınav teknikleri (5.Dan dâhil), kihon, kata, kumite üst düzey teknikleri uyarılama taktiksel antrenmanları. -1.2.3.4.Kademe dahil 5. Dan kihon, kumite üst düzey tekniklerinin taktiksel, teorik ve pratik işlenmesi. -Kihon, Kata ve Kumite taktiksel uygulamalar, alan taktik uygulamaları, zamansal ve zihinsel taktik uygulamalar, enerji aktarımı (kta, kime), ritim, rotasyon, yön, denge, geçiş
<p>Üst Düzey Taktik Antrenman</p>				<p>22 saat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spor dalının Teknik gelişimi; Öğrenilmiş tüm kumite tekniklerinin geliştirilmesi sporeunun özel tekniklerinin geliştirilmesi, uygulaması. -Tüm Kyokushin Dan sınav teknikleri (5.Dan dâhil), kihon, kata, kumite üst düzey teknikleri uyarılama taktiksel antrenmanları. -1.2.3.4.Kademe dahil 5. Dan kihon, kumite üst düzey tekniklerinin taktiksel, teorik ve pratik işlenmesi. -Kihon, Kata ve Kumite taktiksel uygulamalar, alan taktik uygulamaları, zamansal ve zihinsel taktik uygulamalar, enerji aktarımı (kta, kime), ritim, rotasyon, yön, denge, geçiş

<p>Üst Düzey Teknik ve Taktik Antrenman</p>				<p>taktiksel uygulamalar, kata bunkai, doğaçlama ve taktiksel uygulama örnekleri. -Spor dalının Teknik gelişimi; Öğrenilmiş tüm kihon tekniklerinin geliştirilmesi sporcunun kihon tekniklerini kata da kullanımın geliştirilmesi uygulaması. -Spor dalının Taktik gelişimi: Kumite müsabakalarında bireyin kendinin ya da rakibinin yeteneklerini göz önüne alarak stratejiye bağlı değişen eylem planı uygulaması. -Spor dalının Taktik gelişimi: Ferdi veya Takım Kata müsabakalarında bireyin kendinin ya da rakibinin kata seçimlerini göz önüne alarak stratejiye bağlı değişen eylem planı uygulaması</p>
			<p>Spor dalına özgü teknik, taktik uygulamalar: -Tüm yaş ve Dan seviyelerine göre Kihon, Kata Kumite teknik öğretim yöntemleri -Elit sporcularda spor dalına özgü teknik taktik kombinasyon, müsabaka dönemi teknik taktik, yardımcı antrenör ile işbirliği içerisinde teknik taktik çalışmaları. -1-3. Kademeye ve 4. Dan dahil kihon kata kumite üst düzey tekniklerin taktiksel teorik ve pratik işlenmesi. (Bu Kata ve tekniklerden sorumlu olması). -Kihon-Kata ve Kumite detayları. -Farklı kombinasyon, zihinsel & zamansal tekniksel ve taktiksel uygulamalar.</p>	<p>10 saat</p>

			<p>-Enerji aktarımı (Kia-kime). -Koordınasyon, ritim, yön, rotasyon, denge becerilerinin teknik ve taktiksel incelenmesi. -Bağımsal yorumlaşma, yeni düşünsel aktiviteler (Kata'da bunkai) vd konuların teknik, taktiksel incelenmesi, irdelenmesi, teorik sunum, pratik vb teknik ve taktiksel örnekleme (eğitsel) çalışmaları. - Kyokushin'de teknik, hız ve güç kullanımın kata ve kumite üzerindeki etkisi ile ilgili çalışmaları. -Kihon'da öğrenilen ve kata'da uygulanan teknikleri Kumite de kullanımı - Elit sporcu kata, takım kata ve bunkai uygulamaları çalışma yöntemleri -Elit sporcu kumite ve takım kumite uygulamaları çalışma yöntemleri -Mental antrenman çalışmaları Ferdî ve Takım sporcuları motivasyon yöntemleri -Takım antrenörleri ile birlikte ortak antrenman çalışmaları</p>	<p>31 saat</p> <p>- Elit sporcu tanırma ve sporcu performans ölçümleri ve planlaması. - Elit sporcu performans tanımlama ve sakatlık sonrası antrenman programı planlama - Elit sporcu takımları antrenman planlaması. -Bilişsel beceri antrenman planlaması, algısal beceri antrenmanlarının programlanması. -Elit sporcularda bireysel ve değişken yıllık planlar ve buna</p>
<p>Üst Düzey Antrenman Planlaması ve Programlanması</p>				

					uygun programların hazırlanması. -Teknik düzeltim (hata düzeltimi) antrenmanları planlaması. -Sakatlık (rehabilitasyon evresi dahil) sonrası antrenmana dönüş. -Yarışma plan ve program revizyonu, elit sporcularda performans test sonuçlarına göre plan ve program revizyonu. - Kısa dönem elit sporcu kamp programı planlaması - Uzun dönem elit sporcu kamp programı planlaması - Elit sporcu kampı beslenme programı planlama - Yasaklı maddeler ve performans artırıcılar - Sporcu sağlığında dikkat edilmesi gereken hususlar ve antrenman ve Yokushin müsabakalarında ilk yardım gerektiren durumlar. 8 saat	50 Saat	50 Saat
						45 Saat	45 Saat
						45 Saat	45 Saat
						40 Saat	40 Saat
TOPLAM DERS SAATI						50 Saat	50 Saat

