

TÜRKİYE HALTER FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI

BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

Amaç

MADDE 1 - (1) Bu talimatın amacı, halter spor dalına performans ve/veya rekreatif amaçlı katılan her yaştaki bireylerin eğitiminde görev alacak Antrenörlerin eğitimi ve görev alanları ile ilgili usul ve esasları belirlemektir.

Kapsam

MADDE 2 - (1) Bu talimat, Türkiye Halter Federasyonu bünyesindeki Antrenör eğitim programları ile bu programların uygulanmasına ilişkin usul ve esasları kapsar.

Dayanak

MADDE 3 - (1) Bu talimat, 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı 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 Halter Federasyonundan alınan Antrenörlük belgesine sahip kişiyi,
- b) Antrenörlük Belgesi: Halter spor dalında kademeler itibarıyla verilen belgeyi,
- c) Antrenör Eğitim Programı: Kademeleri 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 Halter 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 Halter Federasyonu Başkanlığını,
- ı) Gelişim Semineri: Antrenörlerin bilimsel ve teknik kapasitelerini artırmaya yönelik Antrenör 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 Halter Federasyonu Eğitim Talimatını,
- l) Temel Eğitim: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan teorik eğitimi,
- m) Temel Eğitim Sınavı: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında yapılan temel eğitim sınavını,
- n) Uygulama Eğitimi: Kademeler itibarıyla antrenör eğitim programı kapsamında



uygulama eğitimini,

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

ö) Yönetim Kurulu: Türkiye Halter Federasyonu Yönetim Kurulunu,

p) Yönetmelik: 14/12/2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanan Antrenör Eğitimi Yönetmeliğini,

ifade eder.

İKİNCİ BÖLÜM

Eğitim Programı ve Sınavlara İlişkin Esaslar

Antrenör Eğitim Programı

MADDE 5 - (1) Antrenör eğitim programı, Gençlik ve Spor İl 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 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 suçlar, anayasal düzene ve bu düzenin işleyişine karşı suçlar, zimmet, irtikap, 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 mahkum olmamak,

ç) En az 18 (on sekiz) yaşını bitirmiş olmak,

d) 13/07/2019 tarihli ve 30830 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanan Spor Disiplin Yönetmeliği ile Federasyonun Disiplin Talimatına göre 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 almamış olmak,

e) 13/07/2019 tarihli ve 30830 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanan Spor Disiplin Yönetmeliği ile Federasyonun Disiplin Talimatına göre Federasyona bağlı olan ilgili



spor dalında üç yıl ve üzeri veya sürekli hak mahrumiyeti cezası almamış olmak,

f) Bu talimatın 17. madde hükümleri saklı kalmak kaydıyla aynı veya daha üst kademedeki temel eğitim sınavından başarılı olmak.

2) Spor Disiplin Yönetmeliği ile Federasyon Disiplin Talimatına Göre;

a) Antrenör eğitimi 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 eğitimi programlarına katılamaz.

3) Dopingle mücadele kural ihlalleri 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 katılmama şeklinde uygulanır.

4) Uygulama eğitimine başvuran aday sayısının ilan edilen kontenjandan fazla olması halinde yukarıda yer alan koşulların yanında sırasıyla;

a) Halter branşında milli sporcu olmak,

b) Halter branşında lisanslı sporcu olmak,

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

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

d) Üniversite ve yüksekokullardan mezun olmak,

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

Uygulama Eğitimi

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

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

Uygulama Eğitimi Eğiticilerinin Niteliği

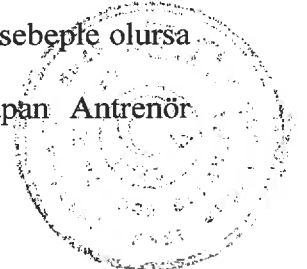
MADDE 9 - (1) Uygulama eğitiminde görev alan eğiticilerin aynı spor dalında en az bir üst kademe antrenörlük belgesine sahip olması gerekir. Üst kademe antrenörlük belgesine sahip eğitici bulunmaması halinde aynı kademe belgeye sahip eğitici görevlendirilebilir.

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

Devam Zorunluluğu

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

(2) Birinci fıkrada belirlenen sürenin üzerinde devamsızlık yapan Antrenör



adaylarının uygulama eğitimiyle ilişkileri kesilir.

Uygulama Eğitimi Sınav Kurulu ve Komisyonları

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

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

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

(4) Sınav komisyonunun sekreteryası 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, mevzuatta aranan diğer şartları taşımaları halinde ilgili kademedeki antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

Sınav Sonuçlarına İtiraz

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.

Gelişim Semineri

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

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



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

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

Antrenörlük Kademeleri ve Görev Tanımları

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

Antrenörlük Eğitim Programı kademeleri Arasında Geçiş İşlemleri

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.

Uygulama Eğitimi;

a) Yardımcı Antrenör (Birinci Kademe) Uygulama Eğitimi; birinci kademe temel eğitimi tamamlayarak yapılacak sınavda başarılı olup antrenörlüğe başlayacaklara,

b) Temel Antrenör (İkinci Kademe) Uygulama Eğitimi; yardımcı antrenörlük belgesine sahip, belge tarihi üzerinden en az bir yıl geçenlere,

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 baş antrenörlük belgesine sahip olduktan sonra en az iki gelişim seminerine katıldığını belgeleyen antrenörlere, yönelik düzenlenen eğitimidir.

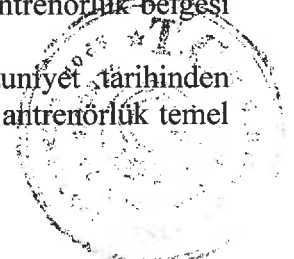
Üniversitelerin Spor Bilimleri Alanı Lisans Eğitimi Mezunları Hak ve Muafiyetleri

MADDE 17- (1) Üniversitelerin spor bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokullarının antrenörlük eğitimi bölümü/programı mezunlarının hak ve muafiyetleri aşağıdaki gibidir:

a) Halter spor dalını ihtisas/uzmanlık olarak aldığını belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup, kıdemli antrenörlük uygulama eğitimi ve sınavına katılarak başarılı olmaları halinde kıdemli antrenörlük belgesi almaya hak kazanır.

b) İhtisas/uzmanlık spor dalı halter olmayıp en az bir dönem halter spor dalında eğitim aldığını belgeleyenler halter 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, halter yardımcı antrenörlük belgesi iptal edilir.

c) Antrenörlük eğitimi bölümü/programı mezunu olanlar; mezuniyet tarihinden itibaren dört yıl boyunca halter 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) Halter spor dalında en az iki dönem eğitim aldığını belgeleyenler, temel eğitim ve sınavından muaf olup halter 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, halter temel antrenörlük belgesi iptal edilir.

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

c) Antrenörlük eğitimi bölümü dışında kalan mezunlar, mezuniyet tarihinden itibaren dört yıl boyunca halter 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 denklğini 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 antrenörlerin hak ve muafiyet işlemleri yönetmeliğin 22. maddesinde belirtilen usul ve esaslara göre gerçekleştirilir.

Ortaöđretim Mezunlarının Hak ve Muafiyetleri

MADDE 19- (1) Ortaöđretim mezunlarının hak ve muafiyet işlemleri Yönetmeliğin 23'üncü 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 İşlemleri

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

Antrenörlük Belgesinin Askıya Alınması ve İptali

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 Antrenör Eğitim Yönetmeliği hükümleri uygulanır.

Öğretim Elemanları ile Öğretmenlerin Hak ve Muafiyetleri

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

Yürürlükten Kaldırılan Mevzuat

MADDE 25- (1) 05/11/2020 tarihinde Bakanlık internet sitesinde yayımlanan Türkiye Halter 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 Halter Federasyonu Başkanı yürütür.



Ek:

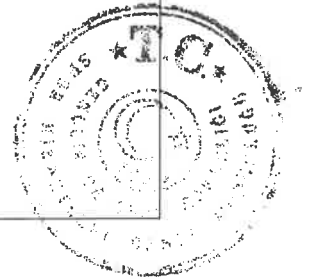
TÜRKİYE HALTER FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİMİ TALİMATI UYGULAMA EĞİTİMİ PROGRAMI

Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Teknik-Taktik	<p>-Halter sporunun önemi -Halter antrenman malzemeleri hakkında bilgi sahibi olunması -Halter yarışma kurallarını kavranması ve bu kurallara uygun davranışlar sergilenmesi -Halter temel tekniklerini kavranması ve uygulanması -Halter terimlerinin açıklanması -Genel ısınma ve soğuma hareketlerini yapma -Halter akseuarlarını tanıması -Temel duruş ve tutuş tekniklerini uygulama -Halter akseuarlarını tanıması -Temel duruş ve tutuş tekniklerini uygulama -Koparma tekniğini temel kurallara uygun yapması -Silkme tekniğini kurallara uygun yapması -Koordination ve motorik özellikleri geliştirici çalışmalar düzenlenmesi,</p>	<p>-Halter yarışma kurallarını kavranması ve bu kurallara uygun davranışlar sergilenmesi -Halter temel tekniklerini kavranması ve uygulanması -Halter terimlerinin açıklanması -Genel ısınma ve soğuma hareketlerini yapma -Halter akseuarlarını tanıması -Temel duruş ve tutuş tekniklerini yapma -Koparma tekniğini temel kurallara uygun yapma ve yapma -Koparma tekniğini geliştirici yardımcı hareketleri planlama -Silkme tekniğini kurallara uygun yapma ve yapma -Silkme tekniğini geliştirici yardımcı hareketleri planlama -Koordination ve motorik özellikleri geliştirici çalışmalar düzenleyip yapma,</p>	<p>-Halter yarışma kurallarını kavranması ve bu kurallara uygun davranışlar sergilenmesi -Halter temel hareket tekniklerinin kişiye özgü teknikleri kavramaya uygun tekniğin aktarılması -Koparma tekniğini temel kurallara uygun yapma -Koparma tekniğini geliştirici yardımcı hareketleri yapma -Silkme tekniğini kurallara uygun yapma -Silkme tekniğini geliştirici yardımcı hareketleri yapma -Koordination ve motorik özellikleri geliştirici bireye özgü çalışmalar düzenlenmesi,</p>		

32 saat

32 saat

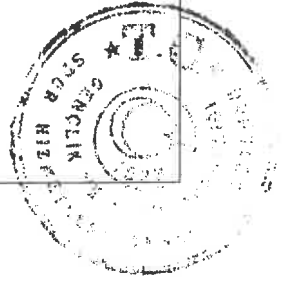
32 saat



<p>Spor Dalı Oyun Kuralları</p>	<p>-Türkiye Halter Federasyonu Hakem Talimatı -Türkiye Halter Federasyonu Müsabaka Talimatı -Türkiye Halter Federasyonu Disiplin Talimatı</p>	<p>-Türkiye Halter Federasyonu Hakem Talimatı -Türkiye Halter Federasyonu Müsabaka Talimatı -Türkiye Halter Federasyonu Disiplin Talimatı</p>	<p>-Türkiye Halter Federasyonu Müsabaka Talimatı -Türkiye Halter Federasyonu Disiplin Talimatı -Milli Takım Sporcu Seçme Talimatı -Ödül ve Yardım Talimatı</p>	<p>-Türkiye Halter Federasyonu Müsabaka Talimatı -Türkiye Halter Federasyonu Disiplin Talimatı -Milli Takım Sporcu Seçme Talimatı -Ödül ve Yardım Talimatı</p>	<p>-Türkiye Halter Federasyonu Müsabaka Talimatı -Türkiye Halter Federasyonu Disiplin Talimatı -Milli Takım Sporcu Seçme Talimatı -Ödül ve Yardım Talimatı</p>
<p>4 Saat</p>	<p>-Maksimal kuvvet antrenmanı temel kavramları ve ilkeleri -Kas lif tipleri ve enerji kaynakları -Maksimal kuvvetin organizma üzerine etkileri -Maksimal kuvvet antrenman yöntemleri -Çabuk kuvvet antrenmanı temel kavramları ve ilkeleri -Çabuk kuvvet antrenman yöntemleri -Hareketlilik (Esneklik) antrenmanı temel kavramları ve ilkeleri -Kuvvette devamlılık antrenmanı temel kavramları ve ilkeleri -Kuvvette devamlılık antrenman yöntemleri</p>	<p>2 Saat</p>	<p>2 Saat</p>	<p>2 Saat</p>	
<p>Özel Antrenman Bilgisi</p>	<p>-Maksimal kuvvet antrenman yöntemleri -Çabuk kuvvet antrenman yöntemleri -Hareketlilik (Esneklik) antrenman yöntemleri -Kuvvette devamlılık antrenman yöntemleri -Koordinasyon antrenmanı temel kavramları ve ilkeleri -Koordinasyon antrenman yöntemleri -Hazırlık ve Müsabaka dönemi maksimal kuvvet, çabuk kuvvet, hareketlilik (esneklik), kuvvette devamlılık ve koordinasyon -Farklı ortamlarda antrenman uygulamalarının adaptasyonu -Farklı vücut bölgelerinde yapılan çalışmaların adaptasyonu -Hazırlık ve Müsabaka dönemi maksimal kuvvet, çabuk kuvvet, hareketlilik</p>	<p>-Maksimal kuvvet antrenman yöntemleri -Çabuk kuvvet antrenman yöntemleri -Hareketlilik (Esneklik) antrenman yöntemleri -Kuvvette devamlılık antrenman yöntemleri -Koordinasyon antrenmanı temel kavramları ve ilkeleri -Koordinasyon antrenman yöntemleri -Hazırlık ve Müsabaka dönemi maksimal kuvvet, çabuk kuvvet, hareketlilik (esneklik), kuvvette devamlılık ve koordinasyon -Farklı ortamlarda antrenman uygulamalarının adaptasyonu -Farklı vücut bölgelerinde yapılan çalışmaların adaptasyonu -Hazırlık ve Müsabaka dönemi maksimal kuvvet, çabuk kuvvet, hareketlilik</p>	<p>-Maksimal kuvvet antrenman yöntemleri -Çabuk kuvvet antrenman yöntemleri -Hareketlilik (Esneklik) antrenman yöntemleri -Kuvvette devamlılık antrenman yöntemleri -Koordinasyon antrenmanı temel kavramları ve ilkeleri -Koordinasyon antrenman yöntemleri -Hazırlık ve Müsabaka dönemi maksimal kuvvet, çabuk kuvvet, hareketlilik</p>	<p>-Maksimal kuvvet antrenman yöntemleri -Çabuk kuvvet antrenman yöntemleri -Hareketlilik (Esneklik) antrenman yöntemleri -Kuvvette devamlılık antrenman yöntemleri -Koordinasyon antrenmanı temel kavramları ve ilkeleri -Koordinasyon antrenman yöntemleri -Hazırlık ve Müsabaka dönemi maksimal kuvvet, çabuk kuvvet, hareketlilik</p>	



	10 Saat	10 Saat	(esneklik), kuvvette devamlılık ve koordinasyon	(esneklik), kuvvette devamlılık ve koordinasyon -Form, Peaking, Supercompensation ve Süranrenman -Toparlanma ve toparlanma türleri 10 Saat	(esneklik), kuvvette devamlılık ve koordinasyon -Form, Peaking, Supercompensation ve Süranrenman -Toparlanma ve toparlanma türleri 10 Saat
Üst Düzey Antrenman Planlaması ve Programlanması	10 Saat	10 Saat	-----	-----	-----
Üst Düzey Teknik - Taktik Antrenman	10 Saat	10 Saat	-----	-----	-----



				<p>ve set sayısını düzenleme -Farklı ekstremiteleri çalıştıran 4-6 yardımcı hareket serisi düzenleme -Tekniğin sporcu ile analiz edilmesi (video ve özel programlar yardımıyla) -Kategoriler -Süre kuralları -Işık sistemi ve uyarı ikazı -Skorboard -Kaldırış hakları -Sporcuların denemelere çağrılırken esas alınan faktörler -Ağırılık arttırma hakları -İlk total ağırılık kaldırma 22 Saat</p>	<p>çalıştıran 3-5 yardımcı hareket serisi düzenleme -Yarışma teknikleri -Tartı işlemleri -Kategoriler -Süre kuralları -Işık sistemi ve uyarı ikazı -Skorboard -Kaldırış hakları -Sporcuların denemelere çağrılırken esas alınan faktörler -Ağırılık arttırma hakları -İlk total ağırılık kaldırma 22 Saat</p>	<p>46 Saat</p>	<p>44 Saat</p>	<p>44 Saat</p>	<p>44 Saat</p>
TOPLAM DERS SAATI		<p>46 Saat</p>	<p>44 Saat</p>	<p>44 Saat</p>	<p>22 Saat</p>	<p>44 Saat</p>	<p>44 Saat</p>	<p>22 Saat</p>	<p>44 Saat</p>

