

# ***ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ*** ***(Türkiye'de ve Dünyada)***

***DOÇ.DR.HAKAN SUNAY***  
***A.Ü.SBF***

# ***ANTRENMAN KAVRAMI***

- *Antrenman Nedir ?*
- *Sporcunun;*
- Belli bir plan, program içerisinde,
- Fizik ve moral gücünün,
- Teknik ve taktik becerilerin
- Organik ve psikolojik yüklemelerle düzeltilmesi, en üst düzeye getirilmesi amaçlarına yönelik sürekli ve belli aralıklarla yapılan bir ***EĞİTİM*** sürecidir.

## *Antrenman terimine getirilen farklı açıklamalar ve tanımlar incelendiğinde;*

- *Antrenman kavramı içerisinde;*
- Fiziksel performans
- Yüksek verim,
- Sağlık,
- Planlama gibi terimler bir araya getirilerek,
- *Antrenman;*
- Sporcunun *sağlığına dikkat ederek*, performansı en üst düzeye çıkarmak için, *planlı ve programlı* çalışmalardır. şeklinde *tanımlanabilir.*

## *Antrenman tanımında dikkat edilecek noktalar;*

- Sporda *önemli olan başarıdır* Ancak.....
- Sporcu başarı için çalıştırılırken bir *“Yarış Atı”* gibi davranılmamalıdır. Aksi halde,
- Sporcu *“sağlığını kaybedebilir”* !!!
- Bu durumda *“Başarının”* bir anlamı kalmaz !!!
- Sporcunun *“Sağlığı”* her şeyden önce gelmelidir.
- Antrenmanlarla *“sağlıklı insan sağlıklı sporcular”* yetiştirilmelidir.

## ***Antrenman ile Gelişmesi Hedeflenen Özellikler;***

- *1.Kuvvet, Dayanıklılık, Sürat, Hareketlilik ve beceri (koordinasyon) gibi kondisyonel özelliklerin düzeltilmesi ve geliştirilmesi,*
- *2.Teknik, taktik, oyun anlayışı gibi özelliklerin düzeltilmesi ve geliştirilmesi*
- *3.Kişilik gelişimi ve eğitim*
- *4.Sosyal özelliklerin ve davranışların gelişimi*
- *5.Psikolojik hazırlık (kazanma arzusu, hırs v.b.)*
- *6.Zihinsel gelişim*

*BÜTÜN BUNLARI KİM  
GERÇEKLEŞTİRECEK ?*

*ANTRENÖRLER*

# *ANTRENÖR VE TANIMI (1)*

- ***ANTRENÖR;***
- *Atlet yüzücü boksör v.b sporcuları veya takımlarını yaptırdığı çalışmalarla yarışma veya karşılaşmalara hazırlayan kimse (Larousse)*
- ***ANTRENÖR;***
- *Sporcuları yetiştiren kimse (Türkçe sözlük)*

## *ANTRENÖR VE TANIMI (2)*

- ***ANTRENÖR;***
- *Teknisyen olarak gerekli bilgileri bilimin ışığında sporcuların başarısı için kullanan daha sonra bu bilgileri spor becerileri ve stratejiler ile birleştiren ve farklı mizaçlardaki insanlara uygulayabilen kişi diye tanımlanmaktadır (Miroslak Vanek),*
- ***Vanek antrenörün;** iyi bir organizatör, etkili bir yönetici, motivatör ve sporcuya bağımsızlığını, yeterliliğini kazandıran bir eğitimci olması gerektiğini belirtmiştir.*



# *ANTRENÖR VE TANIMI (3)*

- *ANTRENÖR;*
- *Gerek yüksek başarı seviyesinde antrenman biliminin gerektirdiği formasyona sahip;*
- *gerekse, beden ve ruh sağlığını sağlayıcı, beden eğitimi ve spor etkinliklerinde bulunanları çalıştıracak bilgi ve beceriyle aynı zamanda*
- *sosyo psikolojik bilgiye sahip olan yetiştirici ve çalıştırıcı kişilere denir (Mustafa Keten)*

# ***BİR ANTRENÖRÜN BAŞARIDAKİ YERİ NEDİR ?***

- ***PLAN VE PROGRAMLAR***
- ***DESTEK BİLİMLER;*** ***B***
- ***PSİKOLOJİ*** ***A***
- ***BİYOMEKANİK*** ***KALİTELİ*** ***Ş***
- ***BESLENME*** ***ANTRENMAN*** ***A***
- ***ANTROPOMETRİ*** ***R***
- ***SOSYOLOJİ*** ***I***
- ***TESİS VE MALZEME***
- ***YETENEKLİ SPORCU***
- ***ANTRENÖR***

# ANTRENÖRÜN BAŞARISINDAKİ ÇEŞİTLİ FAKTÖRLER;

*ABD’de Basketbol Antrenörlüğünün önemli isimlerinden John Wooden “Sportif Başarıyı sağlayan kişilik özelliklerini” bir piramit oluşumuyla belirtmiştir;*

## WOODEN PİRAMİDİ

Sadakat - Sabır

Mücadelecilik

Dengeli Kişilik - Özgüven

Kondisyon - Beceri - Takım Ruhu

Kendi Kendini Yönetmek - Zihinsel Hazır Oluş - Karar verme ve Harekete Geçirme - Amaca Konsantre olma

Çalışkanlık - Arkadaşlık - Bağlılık - İşbirliği - Coşku

- *Wooden Başarıyı ise ; “kişinin olabileceğinin en iyisi olmak için yapabileceğinin en iyisini yaptığını bilmekle elde ettiği kişisel tatminin sonucu olan zihinsel barıştır” şeklinde tanımlamıştır*

## *21.YÜZYILDA ANTRENÖRÜN ROLÜ*

- *DAHA ÇOK ÜLKELERİN ULUSLAR ARASI YARIŞMA VE ORGANİZASYONLARDA YER ALMASI*
- *OLİMPİYAT PROGRAMLARINDAKİ OLUMLU YÖNDE DEĞİŞİKLİKLER*
- *SPORCU PERFORMANSINDAKİ ARTIŞ*
- *YENİ SPOR TÜRLERİ VE GENÇLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ*
- *ANTRENMAN YÖNTEMLERİNDEKİ SÜREKLİ GELİŞİME YÖNELİK DEĞİŞİM*
- *GELİŞİMDE SPOR BİLİMLERİNİN ETKİSİ*
- *DAHA SERBEST DOLAŞIM*
- *DAHA ÇOK TİCARİLEŞME VE FİNANSMAN*

## ANTRENÖRLÜĞÜN GELECEĞİ (1)

- *Uluslar arası Antrenör Eğitimi Konseyi (ICCE) Temmuz 2000'de İsviçre de toplanarak hazırladıkları Magglingen Deklarasyonunda Antrenörlerin gelecekte karşılaşacakları 10 temel sorunu tespit etmişlerdir;*
- *1.Spor organizasyonları ve antrenörlerin davranış kuralları hakkında eğitimeleri*
- *2.Her düzeyde antrenörün yetkisinin belirlenmesi ve tanımlanması*
- *3.Antrenörlük eğitiminin, antrenörlerin sahip oldukları teoriyi pratikte uygulamalarına izin verilmesi*
- *4.Antrenörlüğün bütün düzeylerde sporun gelişiminde ne kadar hayati bir role sahip olduğunun hükümetler ve toplum tarafından kabul edilmesinin sağlanması*
- *5.Sporcu merkezli antrenörlük, antrenör merkezli eğitim ve profesyonel gelişim prensiplerini tanıtacak ve destekleyecek bir felsefenin oluşturulması*

## *ANTRENÖRLÜĞÜN GELECEĞİ (2)*

- *6. Antrenörlerin sürekli öğrenme ve gelişim ilkeleri doğrultusunda çağdaş antrenörlük bilgilerine ulaşmalarının sağlanması*
- *7. Antrenörlük eğitimi ve profesyonel gelişim fırsatlarının genişletilmesi*
- *8. Antrenörlerin sürekli öğrenim ve profesyonel gelişimlerini desteklenmesi*
- *9. Antrenörlüğün bir meslek olarak kabul edilmesi ve geliştirilmesinin sağlanması*
- *10. Antrenör eğitim sistemini, antrenörlerin kendi istedikleri zaman, yer ve sıklıkta devam edebilmelerini sağlayacak şekilde geliştirmek.*

# ***Bir Meslek Alanı Olarak Antrenörlük(1)***

- ***Spor antrenörlüğü bir iş kolu bir meslek olarak görülmelidir.** Eğer tek amaç eğlenmek ve hoşça vakit geçirmek ise (spor yoluyla) antrenörün pek bir etkisi yoktur. **Antrenörün rolü;** sadece sporcuya ya da spor yapanlara başarılarında yardım etmektir.*
- ***Günümüzde bir çok antrenör,** kazanmanın önemli bir durum olduğunu algılamışlar ve bunu bir yaşam biçimi haline getirmişlerdir. Böylece de antrenörler yarışma koşullarında kendi rollerinin dışında hareket etmek ve de imajlarının gereklerini yapmak için çabalarlar.*

## ***Bir Meslek Alanı Olarak Antrenörlük(2)***

- ***Bu karakter***; *Katı yürekli, Oyuncuları yönetimi altına alan, Sesini yükseltip oyuncuları kayıtsız şartsız dinlemelerini bekleyen ve cezalandırıcı yöntemler kullanan karakterdir.*
- ***Ancak yapılan araştırmalar***; *antrenörlerin bir çoğunun artık bu karakter özelliklerini taşımadıklarını ortaya çıkartmıştır.*
- ***Bu alanda yapılan çalışmalar ve incelemeler***; *antrenörlerin sporcusuna daima cesaret veren bir kişi olması gerektiğini, görevinin ise insanlardaki beceri potansiyellerini açığa çıkartmaya yardım etmek olduğunu belirtmişlerdir.*



# ANTRENÖRLÜKTE AHLAKİ DÜZENLEMELER GEREKLİLİKLER

- *Tıp alanında geçerli olan hipokrat yemini; en iyi yardımı yapmak, insan ayırımı gözetmeden tedavi etmek, zararlı ilaç ve tedaviden kaçınmak..... Antrenörlükte de geçerlidir.*
- *Bu bağlamda, antrenörlükte de insanlığa karşı yapılan bir yardım olduğu için bir takım ahlaki unsurlar içerir; Bunlar;*
- *1.Bütün sporcuların kişiliğine ve yeteneğine saygı duymak ve onların performansı için çabalamak*
- *2.Tek tek her sporcuyla ilgilenmek*
- *3.Bilimsel bilgiye sahip olmak*
- *4.Sporcular için olumlu bir deneyim ortamı ve kişisel gelişim olanağı sağlamak*
- *5.Sporcuyu kırmamak ve onları önemsemek*
- *6.Dürüst ve duyarlı olmak*
- *7.Ağırbaşlı ve kendine hakim olmak*
- *8.Enerji arttırıcı ilaç ve doping kullanmaktan kaçınmak*
- *Bir antrenörden beklenen ideal davranışlar, çeşitli spor dallarında farklılık gösterebildiği gibi çeşitli yaş gruplarında hatta cinsiyetler arasında bile farklılık gösterebilir.*

## *ANTRENÖRLERİN KİŞİLİK ÖZELLİĞİ (1)*

- *Günümüzde bir sporcu ne kadar yetenekli olursa olsun*
- *Ne kadar çalışırsa çalışsın,*
- *Kazanmak için bir Antrenörün yardımına ihtiyaç duyar.*

## *ANTRENÖRLERİN KİŞİLİK ÖZELLİĞİ (2)*

- *1. ZEKA*
- *2. ÇALIŞKAN VE AZİMLİ OLMAK*
- *3. İNATÇI VE İSRARLI OLMAK*
- *4. SABIRLI OLMAK*
- *5. GAYRETLİ VE İSTEKLİ OLMAK*
- *6. BİLGİLİ OLMAK*
- *7. DİKKATLİ VE ÇALIŞKAN OLMAK*
- *8. GÜVENİLİR OLMAK*
- *9. KENDİNİ KONTROL EDEBİLME*
- *10. KARARLI OLMAK*
- *11. DÜRÜST VE SAMİMİ OLMAK*
- *12. ORGANİZASYON*
- *13. SPOR BİLGİSİ*
- *14. MİZAH DUYGUSU*
- *15. UYGUN BİR MODEL OLMAK*

## *15 Davranışla İlgili Yapılan Bir Araştırmada Şu Sonuçlar Alınmıştır;*

- *Sonuçta; şu bulgular elde edilmiştir;*
- *Antrenörün antrenörlük görevinde daha etkili olabilmesi için*
- *1.Antrenörün iyi bir iletişim kurabilmesine, Ne kadar sıklıkla bu iletişimi kurduğuna*
- *2.Sporculara ne kadar zaman ayırdığına,*
- *3.Sporcunun antrenörü nasıl gördüğüne*
- *4.Sporcunun antrenörüne saygı duyup duymadığına*
- *5.Antrenörün bilgili olup olmadığına*
- *ANTRENÖRÜN ETKİLİ VE VERİMLİ OLABİLMESİ İÇİN ÖNDE GELEN ÖZELLİĞİN, ETKİLİ BİR İLETİŞİM KURMA ÖZELLİĞİ OLDUĞU BELİRLENMİŞTİR.*

*Spilker ise İdeal Bir Antrenörde Olması Gereken Özellikleri  
Şöyle Belirtmiştir;*

- **1.ANTRENÖR İYİ BİR BRANŞ BİLGİSİNE SAHİP OLMALIDIR**
- **2.ANTRENÖR İYİ BİR GENEL KÜLTÜR BİLGİSİNE SAHİP OLMALIDIR**
- **3.ANTRENÖRÜN KİŞİSEL VE KARAKTER ÖZELLİĞİNİN UYGUNLUĞU**
- **Spilker; antrenörün kendini sürekli geliştirerek kendini gerçekleştirmesini iki faktöre bağlamaktadır;**
- **1.Bilinçli olmak ve**
- **2.Değerlendirmedir.**

*Psikolog Shilling, İyi Bir Antrenörün Şu Özelliklere Sahip Olması Gerektiğini Belirtmiştir;*

- *1. Duygusal Güçlülük*
- *2. Kendini Kontrol Edebilme*
- *3. Dışa Dönüklük (Sosyallik)*
- *4. Güçlü Kişilik*
- *5. Gerçekçilik*
- *6. Amacını Bilmek*

*Amerikalı Psikolog Hogg ise;yaşları 28-57 arasındaki 47 başarılı antrenör üzerinde yaptığı bir araştırmada da, iyi bir antrenörün şu özelliklere sahip olmasını gündeme getirmiştir:*

- ***1.LİDERLİK ÖZELLİĞİNE SAHİP OLMAK***
- ***2.OBJEKTİFLİK***
- ***3.PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKTIR.***

*Vojcik, Çekoslavakya 1. Ve 2. Basketbol Liginde Oynayan Elit 100 Basketbol Oyuncusu zerinde Yaptığı Bir Araştırmada, Elit Basketbolcuların büyük bir çoğunluğu;*

- *1.KENDİNE HAKİM OLABİLME*
- *2.DİSİPLİNLİLİK*
- *3.ADİL OLMANIN*
- *Bir antrenörün önemli kişilik özelliklerinden olduğunu belirtmiştir.*



# *ANTRENÖRLÜKTE İLETİŞİM*

- *İletişim, haberleşme antrenör ve sporcu arasındaki ikili bir süreçtir. Bu durum sözlü ya da sözsüz araçlarla gerçekleştirilebilir.*
- *Örneğin; Antrenörün ses tonundaki değişiklikler sporcu üzerinde çok farklı mesajlar taşıyabilir.*
- *GÜLME, DOKUNMA, SIRTINI SIVAZLAMA sözsüz araçlardır.*

*Antrenörün etkili bir iletişim kurabilmesi için şu kriterlerin oluşması önemlidir;*

- *1. İKİ YÖNLÜ SÜREÇ*
- *2. BASİT VE YALIN OLMA*
- *3. AÇIKLIK*
- *4. YORUM VE DEĞERLENDİRME*
- *5. OLUMLULUK VE POZİTİFLİK*
- *6. CESARET VEREBİLMEK*
- *7. ÖZEL ELEŞTİRİ*
- *8. PERFORMANSLA İLGİLİ YORUMLAR*
- *9. TUTARLILIK*
- *10. GÜVENİLİRLİK VE DEĞERLİLİK HİSSİ*
- *11. DUYARLILIK*
- *12. ALAYDAN KAÇINMAK*
- *13. MİZAHİ DUYARLILIK*
- *Ayrıca Antrenör; LİDERLİK yeteneğine de sahip olmalıdır. Kişisel ve takımsal başarı, antrenörün olgun tavırlarıyla, deneyimiyle ve sporcuların sağlıklı, güvenilir, inancılı çalışmalarıyla gelir.*

# ANTRENÖR TİPLERİ (1)

- **1. Aşırı disiplinli otoriter antrenör tipi;**
- Genellikle genç antrenörler, sporculara güven duymazlar. Sert görünümündürler.
- **2. Uysal ve iyi huylu antrenör tipi;**
- Sevimli ve sempatiktirler, sporcularla iyi ilişkiler kurarlar. Girişken ve yaratıcıdırlar.
- **3. Gergin ve hareketli antrenör tipi;**
- Disiplinli ve huzursuzdurlar. İlkeli değillerdir.
- **4. Gevşek antrenör tipi;**
- Pasiftirler her şeyi rahatlıkla karşılarlar. İyi hazırlık yapmazlar.
- **5. İş yapar görünümlü ve gayretli antrenör tipi;**

## *ANTRENÖR TİPLERİ (2)*

- *Başka bir görüşe göre antrenör tipleri üç kategoride toplanır;*
- *1.Otoriter antrenör;*
- *İlkeli, sert yapıda, taviz vermeyen.*
- *2.Demokratik antrenör;*
- *Arkadaşça yaklaşan, işin nasıl yapılacağına ilişkin önerileri kabul eden bir kişilik.*
- *3.Her iki özelliği de dengeleyen antrenör;*
- *Taviz vermeyen, disiplinli, ancak sporcularıyla diyalog kuran, sosyal antrenör kişiliği.*

# ANTRENÖR EĞİTİMİ

- *Sporcular hangi branşta olursa olsun kendi yetenek ve yeterlilikleri ancak bir yere kadar ulaşabilmelerini sağlamakta bu düzeyden sonra performansın arttırılması için **“antrenörlere”** bağlı kalınmaktadır.*
- *Antrenörün aldığı kaliteli eğitim sonucu, sporcunun başarı ve verimliliği daha üst düzeye çıkarılmaktadır.*
- *Kaliteli sporcuların seçimi, yönlendirilmesi, elit düzeye erişmeleri, çeşitli testlerin uygulanması, antrenman ve malzemelerin analiz edilmesi, yarışmalara katılım artan bir hızla devam ederken, bu işleri yapması beklenen **“antrenörün eğitimi”** önemli araştırma konusu ve alanı olmuştur.*

**ANTRENÖRLER İKİ BİRİMDE**  
**YETİŞTİRİLMEKTEDİR**

- 1.ÜNİVERSİTELER TARAFINDAN**
- 2.GSGM SPOR EĞİTİMİ DAİRESİ**  
**BAŞKANLIĞI TARAFINDAN**

# 1. ÜNİVERSİTELER

- ✓ *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği*
- ✓ *Antrenör*
- ✓ *Spor Yöneticisi*
- ✓ *Rekreasyon Liderleri* yetiştirmektedirler.

## Alt Alanlar Olarak Sıralandığında ise;

- ✓ *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği*
- ✓ *Antrenörlük*
- ✓ *Spor Yöneticiliği*
- ✓ Lisans düzeyinde 4 yıl, Yüksek Lisans düzeyinde 2 yıl, Doktora düzeyinde 4 yıllık bir eğitim öngörülmektedir.

## 2. GENÇLİK VE SPOR GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

- **Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Federasyonlarla işbirliği içerisinde Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığınca;**
- **ANTRENÖR**
- **SPOR MASÖRÜ** Yetiştirmektedir.



# Antrenör Eğitim Yönetmeliği

- **Yönetmeliğin Amacı;** Sporcuların yetiştirilmelerinde görev alacak antrenörlerin eğitimi ve sınıflandırılmaları ile ilgili esas ve usulleri belirlemektir.
- **Kapsamı; Yönetmelik;** Su altı sporları, Dağcılık, Otomobil sporları ve izcilik dışındaki spor dallarında GSGM antrenör eğitimi programları ile bu programların uygulama esas ve usulleri kapsar.
- **Kurs Düzenleme;** Antrenör eğitim kursları, federasyonların, gençlik ve spor il müdürlükleri ile sporla ilgili kurum ve kuruluşların ihtiyaçları esas alınarak ilgili spor dalı federasyonunun işbirliği ile Daire Başkanlığınca düzenlenir.
- **Yönetmeliğin” kurs düzenleme “ bölümünde ÜNİVERSİTELERİN İŞBİRLİĞİ İLE KATKILARINDAN söz edilmemiştir.**

## **Antrenör Eğitim Kursuna Katılacaklarda Aranılacak Şartlar**

- 1.En az lise ve dengi okul mezunu olmak,(bütün kademeler için geçerli olup, Milli Sporcularda tahsil şartı aranmaz).
- **Bu madde ile İLKÖĞRETİM dahi okumamış olanlar nasıl olacakta 4 ve 5. Kademe gibi üniversiter düzeyde eğitim görebilecek ?**
- 2.Yüz kızartıcı nitelikteki bir suçtan ceza almamış olmak.
- 3.En az 18 yaşını doldurmuş olmak.
- 4.Ceza yönetmeliğine göre 6 aydan fazla ya da 1 yıldan fazla doping yapma suçundan dolayı ceza almamış olmak.
- **5.Başvuru fazlalığı hallerinde;**
- İlgili spor dalında milli olmak
- Üniversitelerin BESYO mezun olmak
- Yabancı dilinin iyi olduğunu belgelemek (örneğin KPDS geçerli belge gibi)
- En az 5 yıl lisanslı sporcu olmak **TERCİH SEBEBİ OLMAKTADIR.**

# *Antrenörlerin Sınıflandırılması ve Görev Alanları*

- **5 Kademeli Sistemde;**
- **1. I. Kademe (Yardımcı antrenör)** Üst düzey antrenörün yanında ve spora yeni başlayanlarda
- **2. II.Kademe (Antrenör)** Minikler ve Yıldızlar kategorisinde
- **3. III.Kademe (Kıdemli antrenör)** Gençler ve büyükler kategorisinde
- **4. IV.Kademe (Baş antrenör)** Büyükler ve Milli takımlarda
- **5. V.Kademe (Teknik direktör)** Büyükler ve Milli takımlarda

# Eğitim Kademeleri

- **I.Kademe;** Eğitim programından başarılı olmak
- **II.Kademe;** 1.kademe belgeli ve en az 1 yıl üst kademe antrenörünün yanında çalışmak ve en az **bir seminere katılmak**
- **Burada üst kademe denince neyin vurgulandığı anlaşılmıyor, hangi kademe üst kademe olarak belirlenmiş ?**
- **III.Kademe;** 2. Kademe belgeli bu kademedede en az 2 yıl çalışmak ve en **az iki seminere katılmak.**
- **IV.Kademe;**3. Kademe belgeli ve bu kademedede en az 3 yıl çalışmak ve **en az üç seminere katılmak.**
- **V.Kademe;** IV.Kademe belgeli ve bu kademedede en az 3 yıl çalışmak ve **en az dört seminere katılmak.**
- **III, IV ve V. Kademeler için seminerlere katılım ön görülüyor ancak bunların ne tür bir seminer olacağı açıkça belirtilmiyor.**

## Üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Veren Yüksek Öğretim Kurumlarından Mezun Olanlar

- Üniversitelerin spor eğitimi kurumlarından mezun olup herhangi bir spor dalında ihtisas eğitimi almayan ancak bir spor dalında seçmeli olarak eğitim alanlara, o dalda I Kademe (**Yardımcı Antrenör**) antrenörlük belgesi verilir.
- Üniversitelerin spor eğitimi veren öğretim kurumlarından mezun olanlardan eğitim gördükleri spor dalındaki ihtisasları ile ilgili durumlarını belgelemeleri şartı ile seçmeli (uzmanlık) spor dalında II.Kademe (**Antrenör**) antrenör belgesi verilir.
- Üniversitelerin spor eğitimi veren öğretim kurumlarının Antrenör Eğitimi Bölümü mezunlarına III.Kademe (**Kıdemli Antrenör**) antrenör belgesi verilir. III.Kademe (Kıdemli Antrenör) antrenör belgesi aldıktan sonra 3 yıl boyunca antrenörlük yaptığını ve spor dalında en az iki seminere katıldığını belgeleyenlere, IV.Kademe (**Baş Antrenör**) antrenör belgesi doğrudan verilir.

# ANTRENÖR EĞİTİM PROGRAMI

## A.TEMEL EĞİTİM PRORAMI I.K II.K III.K IV V.K

Spor Anatomisi	4	6	6	-	-
Spor Fizyolojisi	4	8	6	20(Z)	-
Genel Antrenman Bilgisi	10	14	16	20(Z)	-
Spor ve Beslenme	4	4	4	-	-
Spor Sosyolojisi	-	4	4	-	-
Spor Psikolojisi	4	6	8	10(S)	10(S)
Sporda Yönetim ve Organizasyon	2	2	5	5	5
Sporcu Sağlığı	2	2	2	-	-
Biyomekanik	-	-	4	10(S)	10(S)
Sporda Öğretim Yöntemleri	4	4	-	-	-
Sporda Genel Teknik-Taktik Öğretim İlkeleri	-	-	4	10(S)	-
Beceri Öğrenimi	4	4	4	2	-
Psiko motor Gelişim	6	8	-	-	-
Sporda Psikolojik Yardım Bec.	-	-	-	-	10(S)
Sporda Ölçme ve Değerlendirme	2	2	-	-	-
Sporun Sosyal Psikolojisi	-	-	-	10(S)	-
Sporda Zihinsel Antr. Teknikleri	-	-	-	-	10(S)
Yetenek Seçimi ve İlkeleri	2	-	-	10(S)	10(S)
Müsabaka Analizleri ve İstatistik-	-	-	-	10(S)	-
Motivasyon Tek.ve Hedef Belir.	-	-	-	10(S)	-
Beslenme Kaynaklı Ergo. Yardım	-	-	-	10(S)	10(S)
Spor Pazarlaması	-	-	-	-	10(S)
Antrenörlük Eğitimi ve İlkeleri	-	-	-	10(S)	-

**DERS SAYISI : 23**

## B.ÖZEL EĞİTİM PROGRAMI I.K II.K III.K IV.K V.K

Üst Düzey Antrenman Planlaması					
Ve Programlaması	-	-	-	20	-
Özel Kondisyon Antrenmanı ve Yöntemleri	-	-	-	-	10(S)
Müsabaka Yönetimi ve İlkeleri	-	-	-	-	10(S)
Antrenörlük Uygulamasında Yeni Arayış ve Gelişmeler	-	-	-	-	10
Özel Antrenman Bilgisi	10	10	12	20	20
Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	-	4	-	-	-
Spor Dalı Oyun Kuralları	2	-	-	-	-
Spor Dalı Teknik Taktik	32	50	50	-	-
Üst Düzey Teknik Antrenman	-	-	-	-	20
Üst Düzey Taktik Antrenman	-	-	-	-	30
Üst Düzey Teknik Taktik	-	-	-	60	-

**TEZ HAZIRLIĞI** - - - T T

**TOPLAM** 94 / 130/ 125/ 157+80(S) 95+80(S)

**DERS SAYISI 11**

**TOPLAM DERS SAYISI : 34**

**Spor branşları itibariyle kurslar planlanmadan önce ,ilgili spor dalı federasyonu ile işbirliği içerisinde seçmeli derslerden en az 4 tanesini belirler.**

**4 ve 5 . Kademe hazırlanacak Tezler ilgili spor dalında en az dört bin kelimeden oluşacaktır.**

# Programın İçerik Kategorilerinin Dağılımı

<u>Alanlar</u>	<u>Ders Sayısı</u>	<u>Saati</u>	<u>%</u>
• <i>Spor Sağlık Bilimleri</i>	5	96	12.6
• <i>Hareket ve Antrenman</i>	12	460	60.5
• <i>Sporda Psiko-Sosyal Alanlar</i>	8	114	15.0
• <i>Spor Yönetim Bilimleri</i>	4	41	5.3
• <i>Spor Öğretimi</i>	5	50	6.6
• <b><u>TOPLAM</u></b>	<b>34</b>	<b>761</b>	<b>100</b>
• <b><i>Toplama Tez Dahil edilmemiştir.</i></b>			

## I.Kademe Antrenörlük Kurs Programının İçerik Kategorisine ilişkin Dağılım

<b><u>Alanlar</u></b>	<b><u>Ders Sayısı</u></b>	<b><u>Saati</u></b>	<b><u>%</u></b>
• Spor Sağlık Bil.	4	16	17.0
• Hareket Antrenman	4	54	57.5
• Sporda Psiko_Sosyal Al.3		14	14.9
• Spor Yönetim Bil.	2	4	4.2
• Spor Öğretimi	2	6	6.4
• <b>Toplam</b>	<b>15</b>	<b>94</b>	<b>100</b>



## II.Kademe Antrenörlük Kurs Programının İçerik Kategorisine ilişkin Dağılım

<b><u>Alanlar</u></b>	<b><u>Ders Sayısı</u></b>	<b><u>Saati</u></b>	<b><u>%</u></b>
• Spor Sağlık Bil.	4	22	16.9
• Hareket Antrenman	3	74	56.9
• Sporda Psiko_Sosyal Al.4		22	16.9
• Spor Yönetim Bil.	1	2	1.5
• Spor Öğretimi	3	10	7.8
• <b>Toplam</b>	<b>15</b>	<b>130</b>	<b>100</b>

### III.Kademe Antrenörlük Kurs Programının İçerik Kategorisine ilişkin Dağılım

<u>Alanlar</u>	<u>Ders Sayısı</u>	<u>Saati</u>	<u>%</u>
• Spor Sağlık Bil.	4	18	15.4
• Hareket Antrenman	4	82	65.6
• Sporda Psiko_Sosyal Al.3		16	12.8
• Spor Yönetim Bil.	1	5	4.0
• Spor Öğretimi	1	4	3.2
• <b>Toplam</b>	<b>13</b>	<b>125</b>	<b>100</b>

## IV.Kademe Antrenörlük Kurs Programının İçerik Kategorisine ilişkin Dağılım

<u>Alanlar</u>	<u>Ders Sayısı</u>	<u>Saati</u>	<u>%</u>
• Spor Sağlık Bil.	2	30	12.7
• Hareket Antrenman	7	150	63.3
• Sporda Psiko_Sosyal Al.4		32	13.5
• Spor Yönetim Bil.	1	5	2.1
• Spor Öğretimi	2	20	8.4
• <b>Toplam</b>	<b>16</b>	<b>237</b>	<b>100</b>

## V.Kademe Antrenörlük Kurs Programının İçerik Kategorisine İlişkin Dağılım

<b><u>Alanlar</u></b>	<b><u>Ders Sayısı</u></b>	<b><u>Saati</u></b>	<b><u>%</u></b>
• Spor Sağlık Bil.	1	10	5.7
• Hareket Antrenman	6	100	57.1
• Sporda Psiko_Sosyal Al.3		30	17.2
• Spor Yönetim Bil.	3	25	14.3
• Spor Öğretimi	1	10	5.7
• <b>Toplam</b>	<b>14</b>	<b>175</b>	<b>100</b>

## **Bazı Yabancı Ülkelerde “Antrenör Eğitiminin” Görünümü**

- Antrenörlerin katıldıkları kurslar ve çeşitli seminerler sonrası sınıflandırılmalarında her Avrupa ülkesinde farklı görünmektedir; Bunlar;
- **A, B, C** şeklinde sıralanan lisanslı antrenörler,
- **Teknik Direktör veya Baş Antrenör** gibi isimler sıkça kullanılmaktadır.
- Bu lisanslara ve belgelere sahip olup görev açısından bakıldığında; ise, Milli Takım Antrenörü, Milli Takımlar Teknik Direktörü, Uluslar arası Antrenör terimleri ile de karşılaşılmaktadır.

**Bir çok Avrupa ülkesinin de uyguladığı sistem olan “Monitörlükten Teknik Direktörlüğe” uzanan bir sürecin ayrıntılarına bakıldığında;**

• **Ders Saati**

**Dersler**

- **9** ***Biyoloji ve Tıp Bilimleri***
- **13** ***Genel Temel Eğitim***
- **16** ***Spor Pedagojisi-Psikolojisi***
- **14** ***Antrenman ve Hareket Bilimi***
- **10** ***Spor Organizasyonu***
- **10** ***Sıçramalar***
- **13** ***Çoklu Yarışmalar***
- **10** ***Sprint çalışmaları***
- **10** ***Atmalar***
- **10** ***Testler***

# *Avrupa Birliğine Bağlı Ülkelerde Antrenör Eğitimini Kimler Organize Ediyor ?*

- Avrupa Birliğine üye ülkelerde antrenörü eğiten kurum ve kuruluşlar ülkeden ülkeye farklılıklar göstermektedir. Buna göre;
- Antrenör eğitimi ülke içinde;
- resmi, özel ve yöresel spor kulüpleri,
- spor dernekleri,
- enstitüler,
- yerel yönetim kuruluşları ve
- Üniversiteler tarafından verilmektedir.

# Bazı Ülkelerde Antrenör Eğitimi Modelleri

- Dünyada sporda ileri gitmiş olan ülkeler, spor bilimlerine dayalı olarak gerçekleştirdikleri eğitim programlarıyla antrenör eğitimine de önem vermişlerdir.
- Bunlardan, Almanya, Avusturya, İrlanda, İspanya, Belçika ve Fransa gibi bazı Avrupa ülkeleri ile Kanada ve İsrail gibi son 10 yılda spor alanında gelişme kaydeden ülkelerde antrenör eğitimi kurs sürelerinin kategorilere göre değiştiği gözlenmektedir.
- Buna göre; Fransa, İrlanda ve Belçika'da uygulanan antrenör eğitimi 4 kategoride gerçekleştirilirken, Avusturya, Kanada ve İsviçre'de 5, İsrail ve İskoçya'da 7 kategoride gerçekleştirilmektedir.



## ***Yedi Ülkenin Antrenör Eğitimindeki En Son Kademeye Ait Süre ve Uygulamaları***

<b><i>Ülkeler</i></b>	<b><i>Süre</i></b>	<b><i>Antrenör Eğitimindeki en son kademeye ait süre ve uygulamaları</i></b>
<b><i>Fransa</i></b>	<b>2 yıl</b>	<b>Federasyon+Üniversite</b>
<b><i>Almanya</i></b>	<b>1-1.5 yıl</b>	<b>Federasyon+Köln Ant.Akademisi</b>
<b><i>Avusturya</i></b>	<b>1 yıl</b>	<b>Federasyon+Üniversite</b>
<b><i>İrlanda</i></b>	<b>1 yıl tam gün</b>	<b>Federasyon+Üniversite</b>
<b><i>Kanada</i></b>	<b>2 yıl yarım gün</b>	<b>Federasyon+Üniversite</b>
<b><i>İsrail</i></b>	<b>1 yıl</b>	<b>Wingate Enstitüsü</b>
<b><i>Belçika</i></b>	<b>1 yıl</b>	<b>Federasyon+Üniversite</b>

## **Türkiye’de Üniversitelerde Uygulanan Antrenör Eğitimi Programları Ankara Üniversitesi Örneği**

<b>Dersin adı</b>	<b>Top.saat</b>
<b>1.yıl</b>	
Atatürk ilkeleri T.	2,2
Türk Dili I,II	2,2
Mesleki İngilizce I,II	3,3
İnsan Anatomisi ve Kinesiyoloji	4
Antrenörlük mesleğine giriş	2
Spor organizasyonu ve yönetimi	3
BES’e giriş	3
Genel jimnastik	5
Fizyoloji	3
Biyomekanik	2
Genel psikoloji	2
Yüzme	5
Atletizm I	5
<b>2.yıl</b>	
Mesleki İngilizce III, IV	3,3
Araştırma teknikleri ve istatistik	3
Spor psikolojisi	2
Sporcu beslenmesi	3
Atletizm II, Basketbol, Futbol	5,5,5
Hentbol, Voleybol	5,5
Seçmeli dersler I, II	2,2

<b>3.yıl</b>	<b>Top.saat</b>
Mesleki İngilizce V, VI	3,3
Egzersiz fizyolojisi	3
Psiko motor gelişim	3
Özel alan teknik taktik eğitimi I	3
Güreş/Sportif ritmik jimnastik	5
Seçmeli III, IV, V	2,2,2
Spor sosyolojisi	3
Sporcu sağlığı	2
Sporda beceri öğrenimi	3
Antrenman uygulaması ve alan testleri	3
Antrenör eğitimi ve ilkeleri	2
Özel alan teknik taktik eğitimi II	3
<b>4.yıl</b>	
Mesleki İngilizce VII, VIII	3,3
Rekreasyon	3
Egzersiz fizyolojisi II	3
Sporda kondisyon	2
Antrenörlük eğitimi uygulaması I,II	5,5
Antrenman planlaması	2
Karşılaştırmalı antrenör eğitim programları	2
Antrenörlük eğitimi semineri	2
Yetenek seçimi ve yönlendirme	2
Kronik hastalıklar ve egzersiz	4
Seçmeli dersler VI, VII, VIII	2,2,2

## **Ankara Üniversitesi BESYO Antrenörlük Bölümü Programının İçerik Kategorilerinin Analizi**

- **Alan Bilgisi Dersleri ;**
- Spor Sağlık Alanı; 25 saat - %13.5
- Hareket-Antrenman; 71 saat - %38.4
- Sporda Psiko sosyal Alanlar; 13 saat - %7.0
- Spor Yönetimi ; 6 saat - %3.2
- Spor Öğretimi ; 11 saat - %5.9
- **TOPLAM ; 126 saat - %68.1**
- **Genel Kültür Dersleri ; 41 saat - %22.2**
- **Antrenörlük Meslek Bilgisi Dersleri ; 18 saat - %9.7**
- **GENEL TOPLAM ; 185 SAAT - %100.0**

## ***Gazi Üniversitesi BESYO Antrenörlük Bölümü Programının İçerik Kategorilerinin Analizi***

- ***Alan Bilgisi Dersleri ;***
  - *Spor Sağlık Alanı; 22 saat - %11.9*
  - *Hareket-Antrenman; 61 saat -%33.0*
  - *Sporda Psiko sosyal Alanlar; 8 saat - %4.3*
  - *Spor Yönetimi ; 6 saat - %3.2*
  - *Spor Öğretimi ; 55 saat - %29.7*
  - ***TOPLAM ; 152 saat - %82.2***
- ***Genel Kültür Dersleri ; 16 saat - %8.6***
- ***Antrenörlük Meslek Bilgisi Dersleri ; 17 saat - %9.2***
- ***GENEL TOPLAM ; 185 SAAT - %100.0***

***TEŐEKKÜRLER***  
***BAŐARILAR DİLERİM***

***DOÇ.DR.HAKAN SUNAY***