

T.C.  
EGE ÜNİVERSİTESİ  
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ  
ANTRENÖRLÜK UYGULAMASI DERSİ UYGULAMA YÖNERGESİ  
BÖLÜM - I  
GENEL HÜKÜMLER

**1. Amaç**

Madde 1- Bu Yönergenin amacı; çeşitli branşlarda sporcuların yetiştirilmelerinde görev alacak antrenör adaylarının bilgi, beceri, tutum ve alışkanlıklarını gerçek iş ortamı içinde uygulayabilmelerine ilişkin eğitimleri ve uygulama kuralları ile ilgili esas ve usulleri belirlemektir.

**2. Kapsam**

Madde 2- Bu Yönerge, Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü programları ile Antrenörlük Bölümü öğrencilerinin uygulamalardaki esas ve usullerini kapsar.

**3. Dayanak**

Madde 3- Bu yönerge; E.Ü. Eğitim - Öğretim Yönetmeliği ve E.Ü. Ölçme ve Değerlendirme Esasları Yönergesi hükümleri esas alınarak hazırlanmıştır

**4. Tanımlar**

Bu Yönergede yer alan;

a) **Üniversite:** Ege Üniversitesini,

b) **Fakülte:** Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesini,

c) **Dekanlık:** Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığını,

ç) **Bölüm:** Ege Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi Bölümünü,

d) **Başkanlık:** Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölüm Başkanlığını,

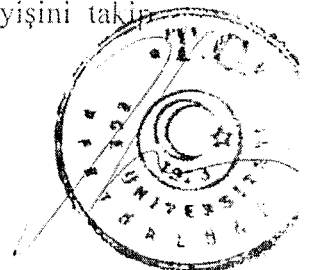
e) **Yönerge:** Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü Antrenörlük Uygulaması dersi Uygulama Yönergesini,

f) **Resmî Kuruluş:** Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanlığını, Spor Genel Müdürlüğü ve Teşkilatlarını, Spor Federasyonları ile sporla ilgili birimleri bulunan diğer kamu kurum ve kuruluşlarını,

g) **Özel Kuruluş:** Sporla ilgili faaliyetleri bulunan tüzel kişiliğe haiz tüm özel kuruluşları,

ğ) **Koordinatör:** Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü müfredatında yer alan Antrenörlük Uygulaması dersine ait uygulamaların yürütülmesinde; spor kulübü, öğretim elemanı ve öğrenci arasında koordinasyonu sağlayan öğretim üyesini,

h) **Dersin Öğretim Elemanı:** Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü öğrencilerinin Antrenörlük Uygulaması dersinin yürütülmesini ve işleyişini takip eden öğretim elemanını,



**Uygulama:** Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü öğrencilerinin Antrenörlük Uygulamasını, ifade eder.

## **BÖLÜM – II ESAS HÜKÜMLER**

### **Kısım -1**

#### **Derslerin Uygulanma Esasları**

##### **5. Antrenörlük Uygulaması Dersinin Müfredat İçerisindeki Süresi ve Yeri**

- Antrenörlük Uygulaması dersi, müfredat içerisinde toplam 14 haftalık uygulama süresini kapsamaktadır.
- Antrenörlük Uygulaması dersleri, Antrenörlük Eğitimi Bölümü öğrencilerinin eğitim müfredatının 5. ve 6. dönemlerinde alınması zorunlu dersler kapsamında yer almaktadır.
- Antrenörlük Uygulamasına ait belgelerin ilgili öğretim elemanı tarafından uygulamaya gidilecek kulübün koordinatörüne iletilmesi ile eğitim süreci başlatılır.

##### **6. Antrenörlük Uygulaması Dersine Devam Zorunluluğu**

- Antrenörlük Uygulaması dersini alan öğrencilerin derslere devamlılığı zorunludur. Derslere devamsızlık süresi toplam uygulama süresinin %20'sinden fazla olamaz. Derse devamsızlık süresini aşan öğrenci bu dersten devamsız kabul edilir.

##### **7. Antrenörlük Uygulaması Derslerinin Uygulanma Alanları**

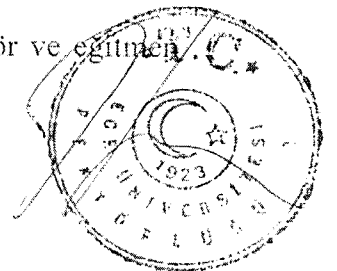
- Antrenörlük Uygulaması dersleri; koordinatörlük tarafından belirlenen kulüplerde, antrenörlük faaliyetlerini gerçekleştirmeye uygun yurt içi kamu kurum ve kuruluşları ile özel kurum ve kuruluşlar bünyesinde gerçekleştirilir.
- Antrenörlük Uygulaması derslerinin yapılacağı kurum ve kuruluşlarda çalışan eğitmen ve antrenörlerin antrenörlük belgesine (ilgili federasyonlarca belirtilmiş en alt kademedeki belgeye) sahip olunması şartı aranır.
- Antrenörlük Eğitimi Bölüm Başkanlığınca teklif edilen ve fakülte yönetim kurulunca onaylanan koordinatör tarafından Antrenörlük Uygulaması dersinin uygulanması amacıyla onaylanmış kulüp, kamu-özel kurum ve kuruluşlarına ait yerler, derse kayıtlanan öğrencilere ders döneminin başladığı ilk hafta bildirilir.

##### **8. Kulüp Deneyimi Uygulama Dosyası**

Kulüp Deneyimi uygulama dosyasında aşağıdaki belgeler yer alır:

Antrenörlük Uygulaması ders formu (öğrenci bilgilerini içeren ve fotoğraflı)

- Fakülte Dekanlığı tarafından Antrenörlük Uygulamasının yapılacağı spor kulübüne yazılan belge
- Antrenörlük Uygulamasının yapılacağı Spor Kulübü onaylı (kulüp müdürü veya başkanı tarafından), uygulamanın başlangıç ve bitiş sürelerini de içeren kulüp yazısı
- Antrenörlük Uygulaması dosyası
- Antrenörlük Uygulaması dersine devam çizelgesi (uygulama yerindeki antrenör ve eğitmen tarafından doldurulan ve onaylanan)



- f) Antrenörlük Uygulamasına gidilen kulübe ait yönetim şeması ve yapısı
- g) Antrenörlük Uygulaması için gidilen kulüpte beraber çalışılan antrenöre/eğitimeciye ait özgeçmiş
- h) Antrenörlük uygulamasına katıldığımız takım/gruptaki sporcuların performans profilleri, milli olma durumları, oynadıkları mevkileri ve bu mevkilerdeki başarı durumları branşın (takım sporları-bireysel sporlar) teknik değerlendirmelerine yönelik bilgilerin edinilmesi.
- i) Antrenörlük uygulaması süresince beraber çalışılacak kulüp takımının veya antrenman grubunun birim antrenmanlardan başlayarak – mikro – mezo – makro döngülerine ait antrenman planlarının yazılması (Ek 1, 2, 3, 4)
- j) Antrenörlük Uygulamalarına katılan öğrencilerin dâhil oldukları takım/grup sporcularına ait uygulanan antrenmanların yazım ve uygulamalarına yönelik antrenman biliminin gerektirdiği akademik değerlendirmenin öğrenci tarafından hazırlanacak raporun sunulması.
- k)

## Kısım - 2

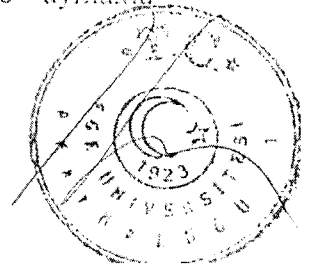
### Antrenörlük Uygulaması Dersinin Değerlendirilmesi Esasları

#### 9. Dersin Değerlendirme Yöntemi

- a. Antrenörlük Uygulamasına Bölüm-II, Kısım -1, Madde 5'te belirtilen yasal süreler içerisinde devam göstermeyen öğrenciler devamsız olarak değerlendirilirler. Bu öğrenciler bir sonraki eğitim-öğretim yılında bu dersi tekrar alarak başarılı oldukları takdirde mezun olabilirler.
- b. Antrenörlük Uygulaması dersini alan öğrenci, antrenör veya öğretim elemanlarından biri tarafından yetersiz görülerek dersi başarı ile tamamlayamaz ise öğrenci takip eden ilk uygulama döneminde bu dersi tekrar alır.
- c. Antrenörlük Uygulaması dersine kayıtlı her öğrenci uygulamalarını; bu yönergede belirtilen uygulama kuralları çerçevesinde ve kulüpteki uygulama antrenörü ile dersin sorumlu öğretim elemanının önerileri doğrultusunda gerçekleştirir.
- d. Antrenörlük Uygulaması değerlendirme raporları sonucunda öğrencinin başarılı/başarısız olma durumunu belirleyecek puan karşılığı not verilmesini; dersin öğretim elemanı ve antrenörlük uygulamasına katıldığı antrenör belirleyecektir. Bu değerlendirmede öğretim elemanı tarafından; öğrencilerin staj dosyalarını zamanında teslim etme, belgelerin eksiksiz dosyada yer alması ve dosyada yer alan belgelerin içeriklerine yönelik olarak 50 puan üzerinden değerlendirme notu verilir. Antrenörlük Uygulamasının gerçekleştirildiği kulüp veya kurumda görevli antrenör/eğitmen tarafından da Değerlendirme Raporu dikkate alınarak 50 puan üzerinden diğer bir değerlendirme notu verilir. Bu not değerlendirmesi sonucunda 100 üzerinden en az 60 puan alan öğrenci bu dersten "başarılı", 60 puan altında alan öğrenci ise "başarısız" olarak değerlendirilir.

#### 10. Antrenörlük Uygulaması Dersine Kayıtlı Öğrencilerin Görev ve Sorumlulukları

- a. Antrenörlük Uygulamasına katılan öğrenciler uygulama süresince uygulama yerinin çalışma disiplinine ilişkin mevzuata ve Fakülte disiplin yönetmeliği hükümlerine uymakla yükümlüdür.



- b. Antrenörlük Uygulamasına katılan öğrenciler uygulamalara branşlarına ait spor kıyafetleri ile katılmak zorundadır.
- c. Antrenörlük uygulamasına katılan öğrenciler katılmış oldukları birim antrenmanları, onay ve imzalı birim antrenman kâğıtlarına el yazısı ile yazarak (haftada 2 kez) Antrenörlük Uygulaması dersi öğretim elemanına her hafta belirlenen günde teslim etmek zorundadır. Belirlenen günde getirilmeyen birim antrenman kâğıtları daha sonra öğretim elemanı tarafından kabul edilmeyecek ve antrenör adayı o hafta dersten devamsız sayılacaktır.

#### **11. Uygulama Yerinin Görev ve Sorumlulukları**

- a. Antrenörlük Uygulamasına katılan öğrenciler uygulama yeri tarafından amacı dışında görevlendirilemezler.
- b. Antrenörlük Uygulaması dersini alan öğrencilerin uygulama yerlerinde programlarıyla ilgili alanda çalışmaları desteklenmeli ve antrenmanlarda aktif konumda olması sağlanarak; bilgi, beceri ve deneyim kazanmaları sağlanmalıdır.
- c. Antrenörlük Uygulamasını tamamlayan öğrencilere yönelik hazırlanan değerlendirme raporu ve başarılı olunması halinde onaylı başarı belgesi, kapalı zarf içerisinde ilgili öğretim elemanına posta yoluyla veya elden gönderilir.

#### **12. Uygulama Sonrası Yapılacak İşlemler**

- a. Antrenörlük Uygulaması dersinin kâğıt üzerinde sonlanma tarihi sonrasında Madde 8'de belirtilen belgeler; Bölüm Başkanlığı ve koordinatör tarafından değerlendirilerek öğrencinin başarılı/başarısız olma durumu belirlenir.
- b. Bu belgelerin değerlendirilmesi aşamasında Antrenörlük Uygulaması dersini alan öğrenci gerekli görüldüğü takdirde Antrenörlük Bölüm Başkanlığı tarafından mülakata çağrılabilir.

### **BÖLÜM - III ÇEŞİTLİ VE SON HÜKÜMLER**

#### **13. Diğer Hükümler**

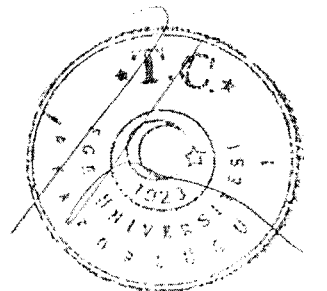
- a. Bu yönergede belirtilmeyen hususlarda Yükseköğretim Kurulu karar verir.
- b. Uygulama işlemleri; Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü kulüp deneyimi koordinatörlüğü tarafından yürütülür.

#### **14. Yürürlük**

Bu yönerge, Ege Üniversitesi Senatosunda kabul edildiği tarihten itibaren yürürlüğe girer.

#### **15. Yürütme**

Bu yönerge hükümlerini Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı yürütür.



E.Ü. Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü - Antrenörlük Uygulaması Makro-döngü Taslağı

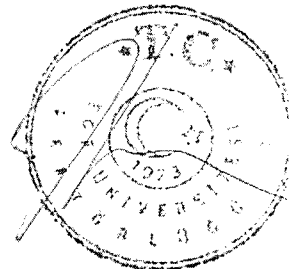
		2016				2017												Eylül		
		Kasım		Ocak		Aralık		Mart		Nisan		Mayıs		Haziran		Temmuz		Ağustos		
		Genel		Özel		Genel		Genel		Özel		Müسابaka		Müسابaka		Müسابaka		Genel		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Haftalar Pazartes gününden başlar (Hafta: 2016/2017)		6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	1	8
Müsabaka - Klüp																				
Müsabaka - Okul																				
Müsabaka - İlçe																				
Müsabaka - İl																				
Müsabaka - Ulusal Sampiyona																				
Müsabaka - Uluslararası																				
Temel Biyomotor Yetiler																				
Kuvvet																				
Sürat																				
Dayanıklılık																				
Yardımcı Biyomotor Yetiler																				
Esnelilik																				
Koordünasyon																				
Beden																				
Hareketlilik																				
Gece																				
Ritm																				
Teknik Çalışmalar																				
Taktik Çalışmalar																				
Sosyal Yaşam ile İlgili Faaliyetler																				
Sıcaklık																				
Volum																				
Toplanımla Düzeyi																				
Fizik tedavi-Masaj																				
Performans Testleri																				

Müsbaka Türleri: 1. Yay grupları içi yarışları  
2. İl Sampiyonası  
3. Ulusal Yaş grupları Seçme Yarışları

Hedef Yarışmaya Yarışılır: Türkiye Şampiyonası ve Millî Takım Seçmeleri

Uygulanan Testler: A Kuvvet, esneklik, testlen vb.  
B Teknik değerlendirmeler, kuvvet testleri

Kuval: 1. Makemel Kuvvet Gelişimi  
2.4. Rehabilitasyon





## Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Mezo-Döngü Taslağı

## 1. Hafta

Gün	Tarih	Antrenman Bölümleri		
Pazartesi				
Salı				
Çarşamba				
Perşembe				
Cuma				
Cumartesi				
Pazar				

## 2. Hafta

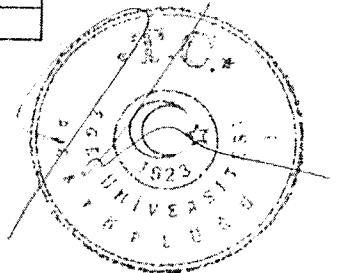
Gün	Tarih	Antrenman Bölümleri		
Pazartesi				
Salı				
Çarşamba				
Perşembe				
Cuma				
Cumartesi				
Pazar				

## 3. Hafta

Gün	Tarih	Antrenman Bölümleri		
Pazartesi				
Salı				
Çarşamba				
Perşembe				
Cuma				
Cumartesi				
Pazar				

## 4. Hafta

Gün	Tarih	Antrenman Bölümleri		
Pazartesi				
Salı				
Çarşamba				
Perşembe				
Cuma				
Cumartesi				
Pazar				



Faz 1

5. Hafta

Gün	Tarih	Antrenman Bölümleri		
Pazartesi				
Salı				
Çarşamba				
Perşembe				
Cuma				
Cumartesi				
Pazar				

6. Hafta

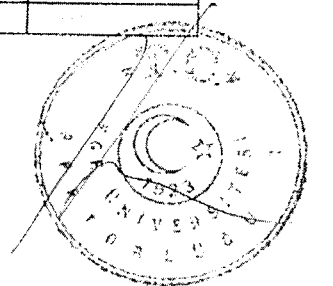
Gün	Tarih	Antrenman Bölümleri		
Pazartesi				
Salı				
Çarşamba				
Perşembe				
Cuma				
Cumartesi				
Pazar				

7. Hafta

Gün	Tarih	Antrenman Bölümleri		
Pazartesi				
Salı				
Çarşamba				
Perşembe				
Cuma				
Cumartesi				
Pazar				

8. Hafta

Gün	Tarih	Antrenman Bölümleri		
Pazartesi				
Salı				
Çarşamba				
Perşembe				
Cuma				
Cumartesi				
Pazar				





Faz 1

### 9. Hafta

Gün	Tarih	Antrenman Bölümleri		
Pazartesi				
Salı				
Çarşamba				
Perşembe				
Cuma				
Cumartesi				
Pazar				

### 10. Hafta

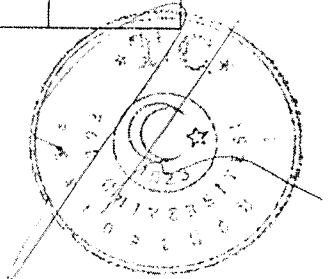
Gün	Tarih	Antrenman Bölümleri		
Pazartesi				
Salı				
Çarşamba				
Perşembe				
Cuma				
Cumartesi				
Pazar				

### 11. Hafta

Gün	Tarih	Antrenman Bölümleri		
Pazartesi				
Salı				
Çarşamba				
Perşembe				
Cuma				
Cumartesi				
Pazar				

### 12. Hafta

Gün	Tarih	Antrenman Bölümleri		
Pazartesi				
Salı				
Çarşamba				
Perşembe				
Cuma				
Cumartesi				
Pazar				



## 13. Hafta

Gün	Tarih	Antrenman Bölümleri	
Pazartesi			
Salı			
Çarşamba			
Perşembe			
Cuma			
Cumartesi			
Pazar			

## 14. Hafta

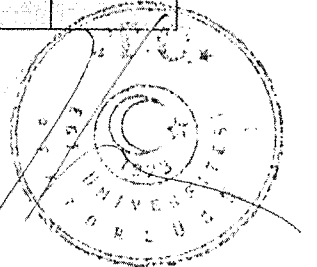
Gün	Tarih	Antrenman Bölümleri	
Pazartesi			
Salı			
Çarşamba			
Perşembe			
Cuma			
Cumartesi			
Pazar			

## 15. Hafta

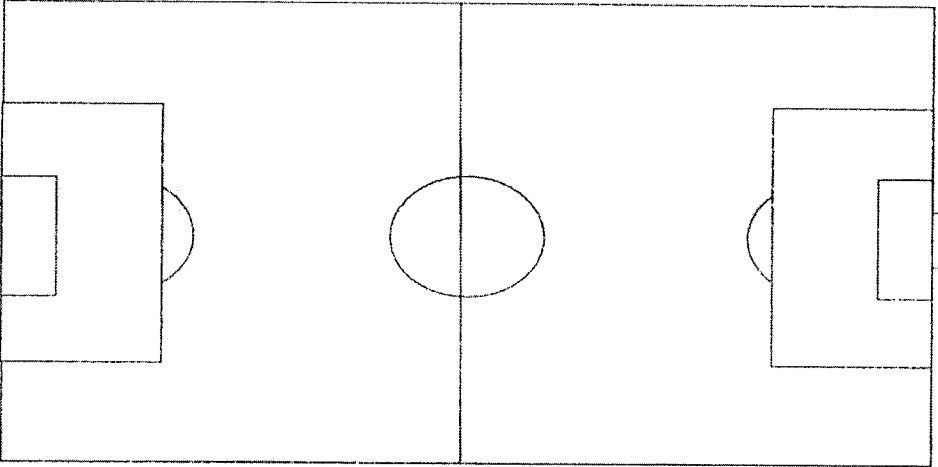
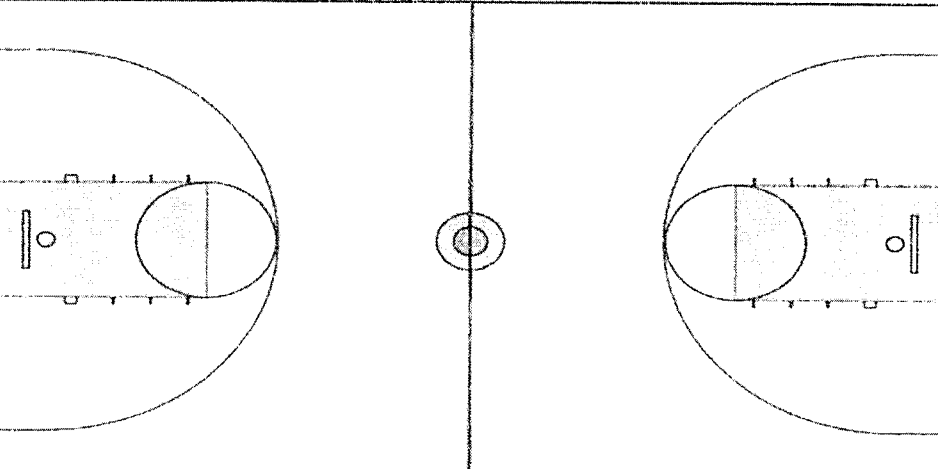
Gün	Tarih	Antrenman Bölümleri	
Pazartesi			
Salı			
Çarşamba			
Perşembe			
Cuma			
Cumartesi			
Pazar			

## 16. Hafta

Gün	Tarih	Antrenman Bölümleri	
Pazartesi			
Salı			
Çarşamba			
Perşembe			
Cuma			
Cumartesi			
Pazar			



Gün	Tarih	Antrenman Bölümleri		
		Sabah	Akşam	Açıklama
Pzt	01-Eki	Kuvvet	Isınma 15-20 dk koşu (60%) veya 5 x 800m [3' temposunda] (E1) Soğuma	
Salı	02-Eki	Piyometrik	Isınma 5 x 400 (70%) [8'] (SE2) Soğuma	
Çrş	03-Eki		Dinlenme	
Prş	04-Eki	Kuvvet	Isınma 6 x 150 (400m trp) [8'] (SpE) Soğuma	
Cuma	05-Eki	Piyometrik	Isınma 15-20 dk koşu (60%) or 5 x 800m [3' temposunda] (E1) Soğuma	
Cmt	06-Eki		Isınma 5 x 60 (100%) [8'] - Blok çalışma (Sp) Soğuma	
Pazar	07-Eki		Dinlenme	

YER:		SAAT:	TARİH:
ANTRENMAN İÇERİĞİ	ANTRENMANIN AMACI		
ISINMA			
ANA BÖLÜM			
BİTİRİŞ			
Malzeme	Adedi	Antrenmana Katılmayan Sporcular	NEDENİ
Fop			
Yekek			
Slalom Çubuğu			
			Teknik Direktör/Antrenör

