

TÜRKİYE TRIATLON FEDERASYONU
EĞİTİM KURULU

2023
ÇALIŞMALARI

TÜRKİYE
TRIATLON 
FEDERASYONU

ANTRENÖR EĞİTİMİ

TRİATLON BİLİMİ

"Triathlon Bilimi'nde bahsedilen bilimsel bilgiler, bir antrenman programının arka planında nelerin olup bittiği konusunda okuyucuya daha derin bir anlayış sağlayacaktır. Antrenör ve sporcular için harika bir kaynaktır."

Linda Cleveland
Antrenör Gelişim Yöneticisi
ABD Triathlon Federasyonu

"Triathlon Bilimi, var olan uçsuz bucaksız bilgileri derlemez ve onları sonuç elde etmek isteyen herhangi bir sporcu için paha biçilmezdir."

Adam Zucco
Triathlon Antrenörü
2009 USA Triathlon Yılın Gelişim Antrenörü
5 Kez Hawaii Ironman Bâlırcısı

Onları arkanızda bırakın, onları peşinizden sürükleyin, onları tozunuzda bırakın. Beyninizi de vücudunuz kadar forma sokun ve triathlon potansiyelinize ulaşın.

Triathlon Bilimi, üstesinden gelebileceğiniz tüm ekspertiz, hatta fazlasıyla doludur. Üç branşın her biri için fizyolojinizi ileri ayarlamak, tutarlı, zirvedeki seviyenize, kişisel hedeflerinize ve yarışma koşullarına en uygun yarış stratejinizi planlamaya kadar çoğunlukla yalnızca en üst seviye antrenörlerde bulabileceğiniz tüm iç görü ve yönnergeleri bu kitapta bulabilirsiniz.

Editörler Joe Friel ve Jim Vance ile bu sporun uluslararası uzmanlarından oluşan yazar kadrosuyla Triathlon Bilimi, triathlon sporunda üst seviyelere çıkmak üzerine eşî görülmemiş zenginlikte, ileri seviye ancak erişilebilir bilgiler sunar.

Türkiye Triathlon Federasyonu yayınıdır.



TÜRKİYE
TRİATLON
FEDERASYONU

TRİATLON BİLİMİ
JOE FRIEL & JIM VANCE



EKİN
KİTAP
SPOR

TRİATLON BİLİMİ

BİLGİ BİRİKİMİ VE PERFORMANSIN NİHAİ BİRLEŞİM NOKTASI

TÜRKİYE
TRİATLON
FEDERASYONU

Editörler
JOE FRIEL & JIM VANCE

Triathlon Medicine

Sergio Migliorini
Editor

Springer

TRIATHLON Anatomy

MARK KLION, MD
TROY JACOBSON



Your illustrated guide
to faster, stronger
multi-sport performance

İÇİNDEKİLER

TÜRKİYE TRİATLON FEDERASYONU EĞİTİM KURULU

2023 SEZONU RAPORU

VE

2024-2030
ANTRENÖR EĞİTİMİ PROGRAMLARI
PLANLAMASI

26.12.2023

0 / 69

- ❑ [ANTRENÖR AKREDİTASYON VE VİZE SEMİNERİ: 2023, 2024](#)
- ❑ [ANTRENÖR GELİŞİM SEMİNERLERİ \(YÜZ YÜZE\): 2024](#)
- ❑ [ANTRENÖR GELİŞİM SEMİNERLERİ \(ÇEVİRİM İÇİ\): 2023, 2024](#)
- ❑ [BÖLGESEL TRİATLON LİĞİ EĞİTİM SEMİNERLERİ: 2024](#)
- ❑ [MİLLİ TAKIM SPORCULARI İÇİN GELİŞİM KAMPLARI EĞİTİM SEMİNERLERİ](#)
- ❑ [KADEMELERE GÖRE ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ: 2022, 2023, 2024](#)
- ❑ [1. KADEME YARDIMCI ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ](#)
- ❑ [2. KADEME TEMEL ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ](#)
- ❑ [3. KADEME KIDEMLİ ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ](#)
- ❑ [4. KADEME BAŞANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ](#)
- ❑ [5. KADEME TEKNİK DİREKTÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ](#)
- ❑ [DÜNYA TRİATLON BİRLİĞİ ANTRENÖR EĞİTİM PROGRAMLARI](#)
- ❑ [DÜNYA TRİATLON BİRLİĞİ EĞİTİM PORTALI](#)
- ❑ [DÜNYA TRİATLON BİRLİĞİ 1. VE 2. KADEME ANTRENÖR EĞİTİMLERİ](#)
- ❑ [ACCREDITED COACH EDUCATION PROGRAM \(ACEP\)](#)
- ❑ [TÜRKİYE TRİATLON FEDERASYONU EĞİTİM KURULU ÇALIŞMA USUL VE ESASLARI](#)
- ❑ [TÜRKİYE TRİATLON FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİM TALİMATI](#)
- ❑ [TÜRKİYE TRİATLON FEDERASYONU EĞİTİM KURULU 2024 – 2030 HEDEFLERİ](#)
- ❑ [TÜRKİYE TRİATLON FEDERASYONU EĞİTİM KURULU YILLIK FAALİYET TAKVİMİ](#)

ANTRENÖR AKREDİTASYON VE VİZE SEMİNERİ (2023)

- ❑ Türkiye Triatlon Federasyonu'nun **2023** Yılı Faaliyet Programı'nda yer alan **Antrenör Vize Gelişim Semineri 4-5 Şubat 2023** tarihlerinde **Ankara**'da, Gençlik ve Spor Bakanlığı Eğitim Tesisi'nde, aşağıdaki program dahilinde gerçekleştirilmiştir. Programa **101 (yüz bir) antrenörümüzün katılımı sağlanmıştır.**

4 Şubat 2023, Cumartesi		
Seminer Koordinatörü: Prof. Dr. Bahtiyar ÖZÇALDIRAN - TTF Eğitim Kurulu Başkanı		
Saat	Konular	Eğitmenler
08.30-09.15	Kayıt	
09.15-09.30	Açılış Konuşmaları	
09.30-10.30	Triatlon Performansını Etkileyen Biyomekanik Faktörler	Doç. Dr. Pınar ARPINAR
10.30-11.00	Dinlenme	
11.00-12.00	Kadın ve Erkek Olimpik Mesafe Triatletlerin Makro Antrenman Planlaması	Dr. Caner ÇETİNKAYA
12.00-12.30	Sorular – Cevaplar	
12.30-14.00	Öğlen Arası	
14.00-15.00	Spor Sakatlıkları ve Korunma Yöntemleri	Prof. Dr. Metin ERGÜN
15.00-15.30	Dinlenme	
15.30-17.00	Triatlon Yarışma ve Antrenman Performansı için Hedef Belirleme	Dr. Mustafa ENGÜR

5 Şubat 2023, Pazar		
Saat	Konular	Eğitmenler
09.30-10.30	Yüksek Dayanıklılık Performansının Anahtar Faktörleri ve Antrenman Programlama	Doç. Dr. Erkan GÜNAY
10.30-11.00	Dinlenme	
11.00-12.00	Triatletlerde Enerji ve Bağışıklık Desteği Gıda Takviyelerinin Kullanımı	Eczacı Ayşegül BİRLİK
12.00-12.30	Sorular – Cevaplar	
Kapanış Konuşmaları ve Katılım Belgelerinin Verilmesi		

<https://www.triatlon.org.tr/medya/antrenorgelisimsemineriprogram2023.pdf>

ANTRENÖR AKREDİTASYON VE VİZE SEMİNERİ (2024)

- ❑ Türkiye Triatlon Federasyonu'nun **2024** Yılı Faaliyet Programı'nda yer alan **Antrenör Vize Gelişim Semineri 09-11 Şubat 2024** tarihlerinde **Kemer, Antalya**'da, Viking Star Hotel'de, aşağıdaki program dahilinde gerçekleştirilecektir. Programa **96 (doksan altı) antrenörümüz kayıt olmuştur.**

1. GÜN
09 ŞUBAT 2024 (CUMA)

2. GÜN
10 ŞUBAT 2024 (CUMARTESİ)

3. GÜN
11 ŞUBAT 2024 (PAZAR)

SAAT	KONU	EĞİTMEN/KONUŞMACI
16:00 – 16:45	2024 ANTRENÖR AKREDİTASYON VE VİZE SEMİNERİ PROGRAMI HAKKINDA BİLGİLENDİRME	DOÇ. DR. SELÇUK BORA ÇAVUŞOĞLU TTF Eğitim ve Bilim Kurullarından Sorumlu Yönetim Kurulu Üyesi PROF. DR. BAHTİYAR ÖZÇALDIRAN TTF Eğitim Kurulu Başkanı
16:45 – 17:00	1. KISA ARA	
17:00 – 18:00	TRİATLON SPORUNDA BİSİKLET VE ATLETİZM PERFORMANS TESTLERİ	DR. ÖMER CUMHUR BOYRAZ Adana Çukurova Üniversitesi
19:00 – 21:00	AKŞAM YEMEĞİ	

SAAT	KONU	EĞİTMEN/KONUŞMACI
10:00 – 11:00	AÇILIŞ KONUŞMASI	BAYRAM YALÇINKAYA TTF Federasyon Başkanı
11:00 – 11:15	1. KISA ARA	
11:15 – 12:15	TRİATLONDA ÇOCUKLARDA VE YETİŞKİNLERDE SPOR FİZYOLOJİSİ	DR. ÖĞR. ÜYE. CANER ÇETİNKAYA İzmir 9 Eylül Üniversitesi
12:15 – 12:30	2. KISA ARA	
12:30 – 13:30	SPORDA YASAKLI MADDE KULLANIMI, DOPİNG ETKENLERİ VE ÖNEMİ	ECZ. İREM ERGEÇ
13:30 – 15:00 ÖĞLEN ARASI		
15:00 – 16:00	BİSİKLET SPORUNDA Q FAKTÖRÜ VE ÖNEMİ	UZM. HAKAN ARSLAN İzmir Ege Üniversitesi
16:15 – 16:30	3. KISA ARA	
16:30 – 17:30	SÖZEL VE SÖZSÜZ İLETİŞİMLERİMİZİN ANALİZİ	DOÇ. DR. MEHMET KOYUNCU İzmir Ege Üniversitesi
17:30 – 17:45	4. KISA ARA	
17:45 – 18:45	SPORDA ÇOCUK VE YETİŞKİN KORUMA	PROF. DR. VESİLE ALKAN Denizli Pamukkale Üniversitesi
19:00 – 21:00	AKŞAM YEMEĞİ	

SAAT	KONU	EĞİTMEN/KONUŞMACI
10:00 – 11:00	OYUN KURALLARINDAKİ SON DEĞİŞİKLİKLER	BAYEZİD BOZACIOĞLU TTF Merkez Hakem Kurulu Başkanı
11:00 – 11:15	1. KISA ARA	
11:15 – 11:45	TEŞEKKÜR VE KAPANIŞ KONUŞMASI	BAYRAM YALÇINKAYA TTF Federasyon Başkanı
11:45 – 12:15	SERTİFİKA DAĞITIMI	
12:30 -	AYRILIŞ	

<https://www.triatlon.org.tr/medya/antrenorvizesemineriprogram.pdf>

ANTRENÖR GELİŞİM SEMİNERLERİ (YÜZ YÜZE) (2023-2024)

- ❑ 2023 yılında, yüz yüze Antrenör Gelişim Semineri düzenlenememiştir.
- ❑ 2024 yılında, 1 (bir) adet Antrenör Gelişim Semineri, yüz yüze, hafta içi veya hafta sonu 1 (bir) gün olarak, 4 (dört) ana konu başlığında, 4 (dört) eğitmenin katkıları ile planlanmaktadır.
- ❑ Antrenör Gelişim Semineri'nin odak noktası, spor genelinde ve triatlon spor dalını oluşturun 3 (üç) temel spor dalının özelinde
 - **“biyomekaniğin öneminin triatlona özgü koşullar ve örnekler eşliğinde anlatılması”**
 - **“triatlon spor dalının temel spor dallarından biri olarak yüzmede açık su ve havuz yüzmesi arasındaki farklılıkların açıklanması”**
 - **“açık su ve havuz ortamda planlanacak antrenmanlar ve yarış taktikleri”**

konularında, mevcut son bilimsel araştırmalar ışığında, antrenörlerimizin bilgilerinin arttırılması ve güncellenmesidir.

SAAT	PROGRAM	1. GÜN
09:00 – 09:20	AÇILIŞ KONUŞMASI	
09:30 – 10:30	1. OTURUM HAVUZ YÜZMESİ	
10:30 – 11:00	1. KISA ARA	
11:00 – 12:00	2. OTURUM AÇIK SU YÜZMESİ	
12:00 – 13:30	ÖĞLEN ARASI	
13:30 – 14:30	3. OTURUM BİSİKLET BİYOMEKANIĞI	
14:30 – 15:00	2. KISA ARA	
15:00 – 16:00	4. OTURUM KOŞU BİYOMEKANIĞI	
16:00 – 16:30	SORULAR – CEVAPLAR	
16:30 – 17:00	TEŞEKKÜR VE KAPANIŞ KONUŞMASI	
17:00 – 17:30	SERTİFİKA DAĞITIMI	

ANTRENÖR GELİŞİM SEMİNERLERİ (ÇEVİRİM İÇİ) (2023)

- 2023 yılında düzenlenen çevrim içi Antrenör Gelişim Seminerlerinden ilki **Prof. Dr. Hülya AŞÇI** tarafından, Zoom platformu üzerinden, 28 Ocak 2023 Cumartesi günü saat 20.00'de "**Triatletlerde Zihinsel Antrenman**" konu başlığında verilmiştir;

<https://www.triatlon.org.tr/2023-triatlon-egitim-gunleri-1-976.html>



2023 TRIATLON EĞİTİM GÜNLERİ-II

3 MAYIS 2023, 20.00

DOPİNGLE MÜCADELE BİLGİLENDİRME TOPLANTISI

PROF. DR. RÜŞTÜ GÜNER
Türkiye Dopingle Mücadele
Komisyonu Genel Direktörü

TÜRKİYE
TRİATLON
FEDERASYONU

zoom
Video Conferencing

triatlon.org.tr
turkiyetriatlon



- İkincisi ise Türkiye Dopingle Mücadele Komisyonu Genel Direktörü **Prof. Dr. Rüştü GÜNER** tarafından, yine Zoom platformu üzerinden, 3 Mayıs 2023 Çarşamba günü saat 20.00'de "**Dopingle Mücadele Bilgilendirme Toplantısı**" başlığında verilmiştir.

<https://www.triatlon.org.tr/2023-triatlon-egitim-gunleri-2-1021.html>

TÜRKİYE
TRİATLON
FEDERASYONU

BÖLGESEL TRIATLON LİGİ EĞİTİM SEMİNERLERİ (2022)

- 2022 sezonunda, Bölgesel Triatlon Ligi Ata Yahşi Sezonu Türkiye Finali öncesinde antrenörlere, sporculara ve velilere yönelik eğitim semineri, 01 Ekim 2023 tarihinde 16:30 – 17:15 saatleri arasında Eğitim ve Bilim Kurullarından Sorumlu Yönetim Kurulu Üyesi **Doç. Dr. Selçuk Bora ÇAVUŞOĞLU** tarafından “**İletişim Becerisi ve Stratejileri**” başlığında ve 17:30 – 18:15 saatleri arasında Eğitim Kurulu üyesi **Doç. Dr. Gözde ERSÖZ** tarafından “**Sporcularda Psikososyal Gelişim**” başlığında ilk defa düzenlenmiştir.

<https://www.triatlon.org.tr/triatlon-ailesi-seminerde-bulustu-920.html>



BÖLGESEL TRIATLON LİGİ EĞİTİM SEMİNERLERİ (2023-2024)

- ❑ 2023 yılında, 6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen Kahramanmaraş depremleri sonrasında ülke çapında sportif organizasyonların durdurulması sebebiyle Bölgesel Triatlon Ligi faaliyetlerinin Temmuz – Eylül ayları arasına sıkışarak sarkmasından dolayı ve faaliyetlerin makul süreler içerisinde belirlenememesinden dolayı Eğitim Kurulu tarafından bölgelerde hayata geçirilememiştir.
- ❑ 2024 yılında, faaliyet sonrasında ayarlanacak uygun bir yerde, en çok 30 – 40 dakikalık programlar şeklinde gerçekleştirilecek eğitim seminerleri planlanmaktadır.
- ❑ İlk seminerlerin konusu olarak
 - “sporda ısınmanın önemi” ve
 - “9-14 yaş arası sporcularda antrenör-veli-sporcu iletişimi”düşünülmektedir.



MİLLİ TAKIM SPORCULARI İÇİN GELİŞİM KAMPLARI EĞİTİM SEMİNERLERİ (2024)

- Milli takımlarda ve gelişim kamplarında yer alan, özellikle gençler ve elitler kategorisindeki sporcuların,
 - Antrenman bilimlerindeki ısınma, soğuma, yüklenme, dinlenme gibi temel bilgiler,
 - Triatlon oyun kuralları,
 - Performans sporunu kademeli bırakma,
 - Performans sporuna devam ederken gelecek ve kariyer planlaması,
 - Milli (erkek) sporcuların askerlik hizmetini gerçekleştirmek üzere askerlik şubelerine başvurmaları (bedelli askerlik hariç),
 - Milli Savunma kadro ve kuruluşlarında muvazzaf/sözleşmeli (subay astsubay, uzman çavuş, sözleşmeli er) personel olma imkânları,
 - Her kategorideki sporcularımıza eğitim kurumları tarafından verilmekte olan sporcu bursları

konularında bilgilendirmeler yapılması hedeflenmektedir.

KADEMELERE GÖRE ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ (2022)

- 2022 sezonunda 4 (dört) adet planlanan 1. Kademe Yardımcı Antrenör Uygulama Eğitimlerinden Iğdır'da yeterli katılımcı olmaması dolayısı ile 3 (üç) tanesi (Antalya, Ankara, Diyarbakır) hayata geçirilmiştir. Bunun yanında 1 (bir) adet 2. Kademe Temel Antrenör Uygulama Eğitimi (Ankara) ve 1 (bir) adet de 3. Kademe Kıdemli Antrenör Uygulama Eğitimi gerçekleştirilmiştir.

TÜRKİYE TRIATLON FEDERASYONU'NDAN 2022 YILINDA ANTRENÖRLÜK BELGESİ ALAN ANTRENÖR SAYILARI

KADEMELER	ERKEK	KADIN	TOPLAM
1.KADEME YARDIMCI ANTRENÖR			80
2.KADEME TEMEL ANTRENÖR			23
3.KADEME KIDEMLİ ANTRENÖR			6
4.KADEME BAŞANTRENÖR	0	0	0
5.KADEME TEKNİK DİREKTÖR	0	0	0
TOPLAM			109

KADEMELERE GÖRE ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ (2022)

TÜRKİYE TRIATLON FEDERASYONU BAŞKANLIĞI TRIATLON 1. KADEME YARDIMCI ANTRENÖR YETİŞTİRME UYGULAMA EĞİTİM KURSU 23-27 Mart 2022, Antalya			
PROGRAM			
TARİH	SAAT	DERS	EĞİTMEN
23 Mart 2022 Çarşamba	13.30-15.30	Spor Dalı Oyun Kuralları	Samî SERTGÖZ
	15.30-17.30	Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	Mert ONARAN
24 Mart 2022 Perşembe	08.30-12.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Atletizm)	Mert ONARAN
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-17.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Atletizm)	Mert ONARAN
25 Mart 2022 Cuma	08.30-12.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Bisiklet)	Mert ONARAN
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-17.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Bisiklet)	Mert ONARAN
26 Mart 2022 Cumartesi	08.30-12.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Yüzme)	Doç. Dr. Erkan GÜNAY
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-19.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Yüzme)	Doç. Dr. Erkan GÜNAY
27 Mart 2022 Pazar	08.30-12.30	Özel Antrenman Bilgisi	Prof. Dr. Bahtiyar ÖZÇALDIR
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-19.30	Özel Antrenman Bilgisi	Prof. Dr. Bahtiyar ÖZÇALDIR

<https://www.triatlon.org.tr/medya/programmart2022.pdf>

KADEMELERE GÖRE ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ (2022)

TÜRKİYE TRIATLON FEDERASYONU BAŞKANLIĞI TRIATLON 1. KADEME TEMEL ANTRENÖR YETİŞTİRME UYGULAMA EĞİTİM KURSU 27-31 Temmuz 2022, Ankara			
PROGRAM			
TARİH	SAAT	DERS	EĞİTMEN
27 Temmuz 2022 Çarşamba	08.30-12.30	Özel Antrenman Bilgisi	Prof. Dr. Bahtiyar ÖZÇALDIR
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-19.30	Özel Antrenman Bilgisi	Prof. Dr. Bahtiyar ÖZÇALDIR
28 Temmuz 2022 Perşembe	08.30-12.30	Şpor Dalı Teknik Taktik (Yüzme)	Doç. Dr. Erkan GÜNAY
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-19.30	Şpor Dalı Teknik Taktik (Yüzme)	Doç. Dr. Erkan GÜNAY
29 Temmuz 2022 Cuma	08.30-12.30	Şpor Dalı Teknik Taktik (Atletizm)	Mert ONARAN
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-17.30	Şpor Dalı Teknik Taktik (Atletizm)	Mert ONARAN
30 Temmuz 2022 Cumartesi	08.30-12.30	Şpor Dalı Teknik Taktik (Bisiklet)	Mert ONARAN
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-17.30	Şpor Dalı Teknik Taktik (Bisiklet)	Mert ONARAN
31 Temmuz 2022 Pazar	08.30-10.30	Şpor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	Mert ONARAN
	10.30-12.30	Şpor Dalı Oyun Kuralları	Hüseyin TAN

<https://www.triatlon.org.tr/medya/programtemmuz2022.pdf>

KADEMELERE GÖRE ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ (2022)

TÜRKİYE TRIATLON FEDERASYONU BAŞKANLIĞI TRIATLON 1. KADEME YARDIMCI ANTRENÖR YETİŞTİRME UYGULAMA EĞİTİM KURSU 23-27 Kasım 2022, Iğdır			
PROGRAM			
TARİH	SAAT	DERS	EĞİTMEN
23 Kasım 2022 Çarşamba	08.30-12.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Bisiklet)	Doktorant Hakan ARSLAN
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-18.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Bisiklet)	Doktorant Hakan ARSLAN
24 Kasım 2022 Perşembe	08.30-12.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Atletizm)	Mert ONARAN
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-17.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Atletizm)	Mert ONARAN
25 Kasım 2022 Cuma	09.30-11.30	Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	Mert ONARAN
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-15.30	Spor Dalı Oyun Kuralları	Bayezid BOZACIOĞLU
26 Kasım 2022 Cumartesi	08.30-12.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Yüzme)	Doç. Dr. Erkan GÜNAY
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-18.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Yüzme)	Doç. Dr. Erkan GÜNAY
27 Kasım 2022 Pazar	08.30-12.30	Özel Antrenman Bilgisi	Prof. Dr. Bahtiyar ÖZÇALDIR
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-19.30	Özel Antrenman Bilgisi	Prof. Dr. Bahtiyar ÖZÇALDIR

<https://www.triatlon.org.tr/medya/programkasim2022.pdf>

KADEMELERE GÖRE ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ (2022)

TÜRKİYE TRIATLON FEDERASYONU BAŞKANLIĞI TRIATLON 1. KADEME YARDIMCI ANTRENÖR YETİŞTİRME UYGULAMA EĞİTİM KURSU 14-18 Aralık 2022, Diyarbakır			
PROGRAM			
TARİH	SAAT	DERS	EĞİTMEN
14 Aralık 2022 Çarşamba	08.30-12.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Bisiklet)	Doktorant Hakan ARSLAN
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-18.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Bisiklet)	Doktorant Hakan ARSLAN
15 Aralık 2022 Perşembe	08.30-12.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Atletizm)	Mert ONARAN
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-17.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Atletizm)	Mert ONARAN
16 Aralık 2022 Cuma	09.30-11.30	Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	Mert ONARAN
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-15.30	Spor Dalı Oyun Kuralları	Hüseyin TAN
17 Aralık 2022 Cumartesi	08.30-12.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Yüzme)	Doç. Dr. Erkan GÜNAY
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-18.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Yüzme)	Doç. Dr. Erkan GÜNAY
18 Aralık 2022 Pazar	08.30-12.30	Özel Antrenman Bilgisi	Prof. Dr. Bahtiyar ÖZÇALDIR
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-19.30	Özel Antrenman Bilgisi	Prof. Dr. Bahtiyar ÖZÇALDIR

<https://www.triatlon.org.tr/medya/programaralik2022.pdf>

KADEMELERE GÖRE ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ (2022)

TÜRKİYE TRIATLON FEDERASYONU BAŞKANLIĞI TRIATLON 2. KADEME TEMEL ANTRENÖR YETİŞTİRME UYGULAMA EĞİTİM KURSU 25-29 Mayıs 2022, Ankara			
PROGRAM			
TARİH	SAAT	DERS	EĞİTMEN
25 Mayıs 2022 Çarşamba	08.30-12.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Atletizm)	Doç. Dr. Murat ERDOĞAN
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-19.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Atletizm)	Doç. Dr. Murat ERDOĞAN
26 Mayıs 2022 Perşembe	08.30-12.30	Özel Antrenman Bilgisi	Doç. Dr. Murat ERDOĞAN
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-19.30	Özel Antrenman Bilgisi	Doç. Dr. Murat ERDOĞAN
27 Mayıs 2022 Cuma	08.30-12.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Yüzme)	Doç. Dr. Erkan GÜNAY
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-17.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Yüzme)	Doç. Dr. Erkan GÜNAY
28 Mayıs 2022 Cumartesi	08.30-10.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Yüzme)	Doç. Dr. Erkan GÜNAY
	10.30-12.30	Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	Doç. Dr. Erkan GÜNAY
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-15.30	Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	Doç. Dr. Erkan GÜNAY
29 Mayıs 2022 Pazar	08.30-12.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Bisiklet)	Ali AKTAŞ
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-19.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Bisiklet)	Ali AKTAŞ

<https://www.triatlon.org.tr/medya/programmmmayis2022.pdf>

KADEMELERE GÖRE ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ (2022)

TÜRKİYE TRIATLON FEDERASYONU BAŞKANLIĞI TRIATLON 3. KADEME TEMEL ANTRENÖR YETİŞTİRME UYGULAMA EĞİTİM KURSU 22-27 Ekim 2022, Ankara			
PROGRAM			
TARİH	SAAT	DERS	EĞİTMEN
22 Ekim 2022 Cumartesi	08.30-12.30	Özel Antrenman Bilgisi	Prof. Dr. Bahtiyar ÖZÇALDIR
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-17.30	Özel Antrenman Bilgisi	Prof. Dr. Bahtiyar ÖZÇALDIR
23 Ekim 2022 Pazar	08.30-10.30	Özel Antrenman Bilgisi	Prof. Dr. Bahtiyar ÖZÇALDIR
	10.30-12.30	Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	Prof. Dr. Bahtiyar ÖZÇALDIR
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-17.30	Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	Doç. Dr. Erkan GÜNAY
24 Ekim 2022 Pazartesi	08.30-12.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Yüzme)	Doç. Dr. Erkan GÜNAY
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-19.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Yüzme)	Doç. Dr. Erkan GÜNAY
25 Ekim 2022 Salı	08.30-12.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Bisiklet)	Arş. Gör. Ömer Cumhuri BO
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-19.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Bisiklet)	Arş. Gör. Ömer Cumhuri BO
26 Ekim 2022 Çarşamba	08.30-12.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Atletizm)	Doç. Dr. Murat ERDOĞAN
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-19.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Atletizm)	Doç. Dr. Murat ERDOĞAN
27 Ekim 2022 Perşembe	08.30-12.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Atletizm)	Doç. Dr. Murat ERDOĞAN

<https://www.triatlon.org.tr/medya/programekim2022.pdf>

KADEMELERE GÖRE ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ (2023)

□ 2023 sezonunda, 6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen Kahramanmaraş depremleri sonrasında ülke çapında sportif organizasyonların durdurulması sebebiyle eğitim faaliyetleri de askıya alınmıştır. Bu sebeple yapılması planlanan Antrenör Uygulama Eğitimleri Haziran ayı sonrasında, her ay 1 (bir) tane olacak şekilde aşağıdaki şekilde planlanmış ve uygulanmıştır.

TÜRKİYE TRIATLON FEDERASYONU'NDAN 2023 YILINDA ANTRENÖRLÜK BELGESİ ALAN ANTRENÖR SAYILARI

(20.12.2023 tarihi itibarı ile)

KADEMELER	ERKEK	KADIN	TOPLAM
1. KADEME YARDIMCI ANTRENÖR	41	16	57
2. KADEME TEMEL ANTRENÖR	20	7	27
3. KADEME KIDEMLİ ANTRENÖR	2	0	2
4. KADEME BAŞANTRENÖR	0	0	0
5. KADEME TEKNİK DİREKTÖR	0	0	0
TOPLAM	63	23	86

KADEMELERE GÖRE ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ (2023)

TÜRKİYE TRIATLON FEDERASYONU BAŞKANLIĞI TRIATLON 1. KADEME YARDIMCI ANTRENÖR YETİŞTİRME UYGULAMA EĞİTİM KURSU 5-9 Temmuz 2023, Ankara			
PROGRAM			
TARİH	SAAT	DERS	EĞİTMEN
5 Temmuz 2023 Çarşamba	08.30-12.30	Özel Antrenman Bilgisi	Prof. Dr. Bahtiyar ÖZÇALDIRAN
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-19.30	Özel Antrenman Bilgisi	Prof. Dr. Bahtiyar ÖZÇALDIRAN
6 Temmuz 2023 Perşembe	08.30-12.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Bisiklet)	Doktorant Hakan ARSLAN
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-17.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Bisiklet)	Doktorant Hakan ARSLAN
7 Temmuz 2023 Cuma	08.30-12.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Yüzme)	Doç. Dr. Erkan GÜNAZ
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-17.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Yüzme)	Doç. Dr. Erkan GÜNAZ
8 Temmuz 2023 Cumartesi	08.30-10.30	Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	Doç. Dr. Erkan GÜNAZ
	10.30-12.30	Spor Dalı Oyun Kuralları	Hüseyin TAN
9 Temmuz 2023 Pazar	08.30-12.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Atletizm)	Doç. Dr. Murat ERDOĞAN
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-19.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Atletizm)	Doç. Dr. Murat ERDOĞAN

<https://www.triatlon.org.tr/medya/programtemmuz2023.pdf>

KADEMELERE GÖRE ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ (2023)

TÜRKİYE TRIATLON FEDERASYONU BAŞKANLIĞI TRIATLON 1. KADEME YARDIMCI ANTRENÖR YETİŞTİRME UYGULAMA EĞİTİM KURSU 16-20 Ağustos 2023, İzmir			
PROGRAM			
TARİH	SAAT	DERS	EĞİTMEN
16 Ağustos 2023 Çarşamba	08.30-12.30	Özel Antrenman Bilgisi	Prof. Dr. Bahtiyar ÖZÇALDIRAN
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-19.30	Özel Antrenman Bilgisi	Prof. Dr. Bahtiyar ÖZÇALDIRAN
17 Ağustos 2023 Perşembe	08.30-12.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Bisiklet)	Doktorant Hakan ARSLAN
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-17.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Bisiklet)	Doktorant Hakan ARSLAN
18 Ağustos 2023 Cuma	08.30-12.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Yüzme)	Doç. Dr. Erkan GÜNER
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-19.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Yüzme)	Doç. Dr. Erkan GÜNER
19 Ağustos 2023 Cumartesi	08.30-12.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Atletizm)	Doktorant Hakan ARSLAN
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-17.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Atletizm)	Doktorant Hakan ARSLAN
20 Ağustos 2023 Pazar	08.30-10.30	Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	Doktoran Hakan ARSLAN
	10.30-12.30	Spor Dalı Oyun Kuralları	Bayezid BOZACIOĞLU

<https://www.triatlon.org.tr/medya/programagustos2023.pdf>

KADEMELERE GÖRE ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ (2023)

TÜRKİYE TRIATLON FEDERASYONU BAŞKANLIĞI TRIATLON 1. KADEME YARDIMCI ANTRENÖR YETİŞTİRME UYGULAMA EĞİTİM KURSU 4-8 Ekim 2023, Denizli			
PROGRAM			
TARİH	SAAT	DERS	EĞİTMEN
4 Ekim 2023 Çarşamba	08.30-12.30	Özel Antrenman Bilgisi	Prof. Dr. Bahtiyar ÖZÇALDIRAN
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-19.30	Özel Antrenman Bilgisi	Prof. Dr. Bahtiyar ÖZÇALDIRAN
5 Ekim 2023 Perşembe	08.30-12.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Yüzme)	Doç. Dr. Erkan GÜNA
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-19.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Yüzme)	Doç. Dr. Erkan GÜNA
6 Ekim 2023 Cuma	08.30-10.30	Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	Doç. Dr. Erkan GÜNA
	10.30-12.30	Spor Dalı Oyun Kuralları	Bayezid BOZACIOĞLU
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-17.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Bisiklet)	Doktorant Hakan ARSLAN
7 Ekim 2023 Cumartesi	08.30-12.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Bisiklet)	Doktorant Hakan ARSLAN
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-17.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Atletizm)	Doktorant Hakan ARSLAN
8 Ekim 2023 Pazar	08.30-12.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Atletizm)	Doktorant Hakan ARSLAN

<https://www.triatlon.org.tr/medya/programekim2023.pdf>

KADEMELERE GÖRE ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ (2023)

TÜRKİYE TRIATLON FEDERASYONU BAŞKANLIĞI TRIATLON 2. KADEME YARDIMCI ANTRENÖR YETİŞTİRME UYGULAMA EĞİTİM KURSU 8-12 Aralık 2023, Ankara			
PROGRAM			
TARİH	SAAT	DERS	EĞİTMEN
8 Aralık 2023 Cuma	08.30-12.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Yüzme)	Doç. Dr. Erkan GÜNA
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-17.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Yüzme)	Doç. Dr. Erkan GÜNA
9 Aralık 2023 Cumartesi	08.30-10.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Yüzme)	Doç. Dr. Erkan GÜNA
	10.30-12.30	Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	Doç. Dr. Erkan GÜNA
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-15.30	Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	Doç. Dr. Erkan GÜNA
10 Aralık 2023 Pazar	08.30-12.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Atletizm)	Doç. Dr. Murat ERDOĞ
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-19.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Atletizm)	Doç. Dr. Murat ERDOĞ
11 Aralık 2023 Pazartesi	08.30-12.30	Özel Antrenman Bilgisi	Prof. Dr. Bahtiyar ÖZÇALI
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-19.30	Özel Antrenman Bilgisi	Prof. Dr. Bahtiyar ÖZÇALI
12 Aralık 2023 Salı	08.30-12.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Bisiklet)	Arş. Gör. Ömer Cumr BOYRAZ
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-19.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Bisiklet)	Arş. Gör. Ömer Cumr BOYRAZ

<https://www.triatlon.org.tr/medya/programaralik2023.pdf>

KADEMELERE GÖRE ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ (2023)

TÜRKİYE TRIATLON FEDERASYONU BAŞKANLIĞI TRIATLON 3. KADEME YARDIMCI ANTRENÖR YETİŞTİRME UYGULAMA EĞİTİM KURSU 4-8 Kasım 2023, İzmir			
PROGRAM			
TARİH	SAAT	DERS	EĞİTMEN
21 Kasım 2023 Salı	08.30-12.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Yüzme)	Doç. Dr. Erkan GÜNA
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-17.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Yüzme)	Doç. Dr. Erkan GÜNA
22 Kasım 2023 Çarşamba	08.30-10.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Yüzme)	Doç. Dr. Erkan GÜNA
	10.30-12.30	Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	Doç. Dr. Erkan GÜNA
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-17.30	Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme	Doç. Dr. Erkan GÜNA
23 Kasım 2023 Perşembe	08.30-12.30	Özel Antrenman Bilgisi	Prof. Dr. Bahtiyar ÖZÇALI
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-19.30	Özel Antrenman Bilgisi	Prof. Dr. Bahtiyar ÖZÇALI
24 Kasım 2023 Cuma	08.30-12.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Bisiklet)	Arş. Gör. Ömer Cumhuriyet
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-19.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Bisiklet)	Arş. Gör. Ömer Cumhuriyet
25 Kasım 2023 Cumartesi	08.30-12.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Atletizm)	Doç. Dr. Görkem Aybars
	12.30-13.30	Öğlen Arası	
	13.30-17.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Atletizm)	Doç. Dr. Görkem Aybars
26 Kasım 2023 Pazar	08.30-12.30	Spor Dalı Teknik Taktik (Atletizm)	Doç. Dr. Görkem Aybars

<https://www.triatlon.org.tr/medya/programkasim2023.pdf>

ANTRENÖR SAYILARI

İL	KADEME	ERKEK	KADIN	TOPLAM
Adana	1.	1	1	2
Afyon	1.	2	0	2
Ankara	1.	26	11	37
	2.	9	2	11
	3.	1	0	1
Antalya	1.	14	9	23
	2.	7	0	7
	3.	2	2	4
	4.	1	0	1
Artvin	1.	1	0	1
Aydın	1.	1	2	3
	2.	1	1	2
Balıkesir	1.	8	5	13
	2.	10	5	15
	3.	2	0	2
Bartın	2.	0	1	1
Batman	1.	1	0	1
Bayburt	2.	1	0	1
Bilecik	3.	0	1	1
Bingöl	1.	1	1	2
Bursa	1.	15	4	19
	2.	3	1	4
	3.	1	0	1
Çanakkale	1.	11	10	21
	2.	3	2	5
	3.	1	0	1
Çankırı	1.	1	0	1

İL	KADEME	ERKEK	KADIN	TOPLAM
Denizli	1.	14	3	17
Diyarbakır	1.	7	3	10
Edirne	1.	1	1	2
	2.	1	0	1
Elazığ	1.	12	9	21
Eskişehir	1.	1	1	2
	2.	1	0	1
Gaziantep	1.	1	0	1
Hatay	1.	1	1	2
Isparta	1.	5	0	5
	3.	0	1	1
	3.	0	1	1
İstanbul	1.	34	16	50
	2.	21	1	22
	3.	1	1	2
İzmir	1.	60	14	74
	2.	12	6	18
	3.	1	0	1
Karabük	1.	3	1	4
	2.	1	0	1
Kastamonu	1.	1	0	1
	2.	1	0	1
Kayseri	1.	2	0	2
Kırklareli	1.	1	2	3
	2.	1	0	1
Kocaeli	1.	5	0	5
	2.	2	0	2
Konya	1.	3	2	5

İL	KADEME	ERKEK	KADIN	TOPLAM
Kütahya	1.	2	0	2
	2.	1	0	1
Malatya	1.	2	0	2
Manisa	1.	3	2	5
	2.	2	1	3
Mardin	1.	2	0	2
Mersin	1.	3	1	4
	2.	2	0	2
Muğla	1.	5	1	6
Nevşehir	1.	1	0	1
Ordu	1.	3	0	3
Sakarya	1.	2	1	3
	2.	2	0	2
Samsun	1.	11	1	12
	2.	2	0	2
Siirt	1.	1	0	1
Sinop	2.	2	0	2
Sivas	1.	1	0	1
Tokat	1.	0	2	2
Trabzon	1.	2	0	2
	2.	1	0	1
Tunceli	1.	3	0	3
Van	1.	8	0	8
Yalova	1.	1	0	1
Zonguldak	1.	1	0	1
KKTC	2.	1	0	1
TOPLAM		381	129	510

KADEME	ERKEK	KADIN	TOPLAM
1.	284	104	388
2.	87	20	107
3.	9	5	14
4.	1	0	1
5.	0	0	0
TOPLAM	381	129	510

ANTRENÖR SAYILARI (1. KADEME)

2021 YILINDA AÇILAN 1. KADEME YARDIMCI ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMİ KURSLARI						
NO	KURSUN ADI	YERİ	TARİHİ	KATILIMCI SAYISI		
				ERKEK	KADIN	TOPLAM
1	Triatlon 1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Ankara	07-11.04.2021	16	6	22
2	Triatlon 1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	İzmir	13-17.07.2021	20	7	27
3	Triatlon 1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Ordu	06-10.12.2021	14	3	17
TOPLAM				50	16	66

2023 YILINDA AÇILAN 1. KADEME YARDIMCI ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMİ KURSLARI						
NO	KURSUN ADI	YERİ	TARİHİ	KATILIMCI SAYISI		
				ERKEK	KADIN	TOPLAM
1	Triatlon 1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Ankara	05-09.07.2023	17	4	21
2	Triatlon 1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	İzmir	16-20.08.2023	7	4	11
3	Triatlon 1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Denizli	04-08.10.2023	17	8	25
TOPLAM				41	16	57

2022 YILINDA AÇILAN 1. KADEME YARDIMCI ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMİ KURSLARI						
NO	KURSUN ADI	YERİ	TARİHİ	KATILIMCI SAYISI		
				ERKEK	KADIN	TOPLAM
1	Triatlon 1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Antalya	23-27.03.2022	24	7	31
2	Triatlon 1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Ankara	27-31.07.2022			16
3	Triatlon 1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	İğdır	23-27.11.2022	0	0	0
4	Triatlon 1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Diyarbakır	14-18.12.2022			31
TOPLAM						78

2021 – 2023 yılları arasında düzenlenen 10 (on) adet 1. Kademe Yardımcı Antrenör Uygulama Eğitimi programları sonrasındaki katılımcı sayıları tablolardaki gibi olmuştur.

ANTRENÖR SAYILARI (1. KADEME)

2024 yılında aşağıda detayları verilmiş olan 4 (dört) adet 1. Kademe Yardımcı Antrenör Uygulama Eğitimi programı planlanmaktadır.

2024 YILI VE SONRASINDA AÇILMASI PLANLANAN 1. KADEME YARDIMCI ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMİ KURSLARI						
NO	KURSUN ADI	YERİ	TARİHİ	KATILIMCI SAYISI		
				ERKEK	KADIN	TOPLAM
1	Triatlon 1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Muhtelif	...-... .03.2024			
2	Triatlon 1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Muhtelif	...-... .05.2024			
3	Triatlon 1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Muhtelif	...-... .07.2024			
4	Triatlon 1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Muhtelif	...-... .09.2024			

Aynı zamanda 2024 yılı itibari ile yukarıda verilmiş olan plan doğrultusunda, her yıl 4 (dört) adet 1. Kademe Yardımcı Antrenör Uygulama Eğitimi programının düzenli olarak aynı aylarda düzenlenmesi planlanmaktadır. Bu sayede yıl başında Yıllık Faaliyet Takvimi'nde bu tarihlerin de açıklanması ile antrenör adayları kendi planlarını bu bilgiler doğrultusunda yapabileceği gibi bu eğitim programlarında görev alacak eğitmenler de bu takvim doğrultusunda görevlendirilebilecektir. Eğitim programlarının önceden açıklanması aynı zamanda ACEP kriterlerinden de birisidir.

ANTRENÖR SAYILARI (2. KADEME)

2021 YILINDA AÇILAN 2. KADEME TEMEL ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMİ KURLARI						
NO	KURSUN ADI	YERİ	TARİHİ	KATILIMCI SAYISI		
				ERKEK	KADIN	TOPLAM
1	Triatlon 2. Kademe Temel Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Ankara	22-26.02.2021	12	1	13
TOPLAM				12	1	13

2021 – 2023 yılları arasında düzenlenen 3 (üç) adet 2. Kademe Temel Antrenör Uygulama Eğitimi programları sonrasındaki katılımcı sayıları yandaki tablolardaki gibi olmuştur.

2022 YILINDA AÇILAN 2. KADEME TEMEL ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMİ KURLARI						
NO	KURSUN ADI	YERİ	TARİHİ	KATILIMCI SAYISI		
				ERKEK	KADIN	TOPLAM
1	Triatlon 2. Kademe Temel Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Ankara	25-29.05.2022	18	4	22
TOPLAM				18	4	22

2023 YILINDA AÇILAN 2. KADEME TEMEL ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMİ KURLARI						
NO	KURSUN ADI	YERİ	TARİHİ	KATILIMCI SAYISI		
				ERKEK	KADIN	TOPLAM
1	Triatlon 2. Kademe Temel Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Ankara	8-12.12.2023	20	7	27
TOPLAM				20	7	27

ANTRENÖR SAYILARI (2. KADEME)

2024 YILINDA AÇILACAK 2. KADEME TEMEL ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMİ KURSLARINA KATILMAYA HAK KAZANAN ANTRENÖR SAYILARI									
NO	KURSUN ADI	YERİ	TARİHİ	KATILIMCI SAYISI					
				ERKEK	KADIN	TOPLAM			
1	Triatlon 1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Ankara	07-11.04.2021	16	6	22			
2	Triatlon 1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	İzmir	13-17.07.2021	20	7	27			
3	Triatlon 1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Ordu	06-10.12.2021	14	3	17			
4	Triatlon 1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Antalya	23-27.03.2022	24	7	31			
5	Triatlon 1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Ankara	27-31.07.2022			16			
6	Triatlon 1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	İğdır	23-27.11.2022	0	0	0			
7	Triatlon 1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Diyarbakır	14-18.12.2022			31			
8	Triatlon 1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Ankara	05-09.07.2023	17	4	21			
9	Triatlon 1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	İzmir	16-20.08.2023	7	4	11			
10	Triatlon 1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Denizli	04-08.10.2023	17	8	25			
TOPLAM						88			

Mevcut antrenör havuzumuzda bulunan ve 2024 yılı içinde bir üst kademeye geçme hakkı bulunan 1. Kademe Yardımcı Antrenör sayıları yandaki tabloda verilmiştir.

ANTRENÖR SAYILARI (2. KADEME)

Yukarıda verilmiş olan sayılar dolayısı ile **2021 yılında ve Ağustos 2022'ye kadar 1. Kademe Yardımcı Antrenör Uygulama Eğitimi programlarına katılmış olan antrenörlerimiz için (113 kişi) Mayıs 2022'de 1 (bir) adet ve Aralık 2023'te 1 (bir) adet olmak üzere 2 (iki) adet 2. Kademe Temel Antrenör Uygulama Eğitimi programı yapılmıştır. Mayıs 2022'de düzenlenen kursa 22 (yirmi iki) ve Aralık 2023'te düzenlenen kursa 27 (yirmi yedi) adet olmak üzere toplam 49 (kırk dokuz) antrenörümüzün katılımı sağlanmıştır.**

Bu eğitimlere katılamayan **Ocak 2023'e kadar 1. Kademe Yardımcı Antrenör Uygulama Eğitimi programlarına katılmış olan 64 (altmış dört) antrenörümüz** için 2024 yılı Nisan ayında 1 (bir), Kasım 2023'e kadar 1. Kademe Yardımcı Antrenör Uygulama Eğitimi programlarına katılmış olan ve 88 (seksen sekiz) antrenörümüz için 2024 yılı Ekim ayında 1 (bir) olmak üzere **toplam 2 (iki) adet 2. Kademe Temel Antrenör Uygulama Eğitimi programı planlanmaktadır.**

ANTRENÖR SAYILARI (2. KADEME)

2024 YILINDA AÇILMASI PLANLANAN 2. KADEME TEMEL ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMİ KURSLARI						
NO	KURSun ADI	YERİ	TARİHİ	KATILIMCI SAYISI		
				ERKEK	KADIN	TOPLAM
1	Triatlon 2. Kademe Temel Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Muhtelif	...-... .04.2024			
2	Triatlon 2. Kademe Temel Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Muhtelif	...-... .10.2024			

2025 YILI VE SONRASINDA AÇILMASI PLANLANAN 2. KADEME TEMEL ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMİ KURSLARI						
NO	KURSun ADI	YERİ	TARİHİ	KATILIMCI SAYISI		
				ERKEK	KADIN	TOPLAM
1	Triatlon 2. Kademe Temel Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Muhtelif	...-... .02.2025			
2	Triatlon 2. Kademe Temel Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Muhtelif	...-... .08.2025			

2025 yılı itibari ile ise yanda verilmiş olan plan doğrultusunda, her yıl 2 (iki) adet 2. Kademe Temel Antrenör Uygulama Eğitimi programının düzenli olarak aynı aylarda düzenlenmesi planlanmaktadır. Bu sayede yıl başında Yıllık Faaliyet Takvimi'nde bu tarihlerin de açıklanması ile antrenör adayları kendi planlarını bu bilgiler doğrultusunda yapabileceği gibi bu eğitim programlarında görev alacak eğitimciler de bu takvim doğrultusunda görevlendirilebilecektir. Eğitim programlarının önceden açıklanması aynı zamanda ACEP kriterlerinden de birisidir.

ANTRENÖR SAYILARI (3. KADEME)

2021 YILINDA AÇILAN 3. KADEME KIDEMLİ ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMİ KURSLARI						
NO	KURSUN ADI	YERİ	TARİHİ	KATILIMCI SAYISI		
				ERKEK	KADIN	TOPLAM
1	Triatlon 3. Kademe Kıdemli Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	-	-	0	0	0
TOPLAM				0	0	0

2021 – 2023 yılları arasında düzenlenen 2 (iki) adet 3. Kademe Kıdemli Antrenör Uygulama Eğitimi programı sonrasındaki katılımcı sayıları yandaki tablolardaki gibi olmuştur.

2022 YILINDA AÇILAN 3. KADEME KIDEMLİ ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMİ KURSLARI						
NO	KURSUN ADI	YERİ	TARİHİ	KATILIMCI SAYISI		
				ERKEK	KADIN	TOPLAM
1	Triatlon 3. Kademe Kıdemli Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Ankara	22-27.10.2022			6
TOPLAM						6

2023 YILINDA AÇILAN 3. KADEME KIDEMLİ ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMİ KURSLARI						
NO	KURSUN ADI	YERİ	TARİHİ	KATILIMCI SAYISI		
				ERKEK	KADIN	TOPLAM
1	Triatlon 3. Kademe Kıdemli Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	İzmir	21-26.11.2023	2	2	2
TOPLAM				2	0	2

ANTRENÖR SAYILARI (3. KADEME)

2024 YILINDA AÇILACAK 3. KADEME KIDEMLİ ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMİ KURSLARINA KATILMAYA HAK KAZANAN ANTRENÖR SAYILARI						
NO	KURSUN ADI	YERİ	TARİHİ	KATILIMCI SAYISI		
				ERKEK	KADIN	TOPLAM
1	Triatlon 2. Kademe Temel Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Ankara	22-26.02.2021	12	1	13
2	Triatlon 2. Kademe Temel Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Ankara	25-29.05.2022	18	4	22
3	Triatlon 2. Kademe Temel Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Ankara	8-12.12.2023	20	7	27
TOPLAM				50	12	62

Mevcut antrenör havuzumuzda bulunan ve 2024 – 2026 yılları arasında bir üst kademeye geçme hakkı bulunan 2. Kademe Temel Antrenör sayıları yandaki tabloda verilmiştir.

ANTRENÖR SAYILARI (3. KADEME)

2024 YILINDA AÇILMASI PLANLANAN 3. KADEME KIDEMLİ ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMİ KURSLARI						
NO	KURSUN ADI	YERİ	TARİHİ	KATILIMCI SAYISI		
				ERKEK	KADIN	TOPLAM
1	Triatlon 3. Kademe Kıdemli Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Muhtelif	...-... .08.2024			

Yukarıda verilmiş olan sayılar dolayısı ile 2021 ve 2022 yıllarında 2. Kademe Temel Antrenör Uygulama Eğitimlerine katılmış olan 55 (elli beş) antrenörümüz için 2024 yılında Ağustos ayında 1 (bir) adet 3. Kademe Kıdemli Antrenör Uygulama Eğitimi programı planlanmaktadır. Bu programa katılamayan antrenörlerimiz için 2025 yılında ve 2023 yılında düzenlenmiş olan 1 (bir) adet 2. Temel Antrenör Uygulama Eğitimlerine katılmış olan 27 (yirmi yedi) antrenörümüz için de 2025 yılı ve sonrasında Nisan ve Ekim aylarında 2 (iki) adet 3. Kademe Kıdemli Antrenör Uygulama Eğitimi programı planlanmaktadır.

ANTRENÖR SAYILARI (3. KADEME)

2025 YILI VE SONRASINDA AÇILMASI PLANLANAN 3. KADEME KIDEMLİ ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMİ KURSLARI						
NO	KURSUN ADI	YERİ	TARİHİ	KATILIMCI SAYISI		
				ERKEK	KADIN	TOPLAM
1	Triatlon 3. Kademe Kıdemli Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Muhtelif	...-... .04.2025			
2	Triatlon 3. Kademe Kıdemli Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Muhtelif	...-... .10.2025			

2025 yılı itibari ile ise yanda verilmiş olan plan doğrultusunda, her yıl 2 (iki) adet 3. Kademe Kıdemli Antrenör Uygulama Eğitimi programının düzenli olarak aynı aylarda düzenlenmesi planlanmaktadır. Bu sayede yıl başında Yıllık Faaliyet Takvimi'nde bu tarihlerin de açıklanması ile antrenör adayları kendi planlarını bu bilgiler doğrultusunda yapabileceği gibi bu eğitim programlarında görev alacak eğitimciler de bu takvim doğrultusunda görevlendirilebilecektir. Eğitim programlarının önceden açıklanması aynı zamanda ACEP kriterlerinden de birisidir.

ANTRENÖR SAYILARI (4. KADEME)

2024 YILINDA AÇILACAK 4. KADEME BAŞANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMİ KURSLARINA KATILMAYA HAK KAZANAN ANTRENÖR SAYILARI						
NO	KURSUN ADI	YERİ	TARİHİ	KATILIMCI SAYISI		
				ERKEK	KADIN	TOPLAM
1	Triatlon 3. Kademe Kıdemli Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Ankara	22-27.10.2022			6
2	Triatlon 3. Kademe Kıdemli Antrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	İzmir	21-26.11.2023	2	0	2
3	Üniversitelerden denklik yoluyla hak kazananlar	-	-	2	4	6
TOPLAM						14

Mevcut antrenör havuzumuzda bulunan ve 2024 yılı içinde (Aralık ayı itibarı ile) bir üst kademeye geçme hakkı bulunan 3. Kademe Kıdemli Antrenör sayıları yandaki tabloda verilmiştir.

ANTRENÖR SAYILARI (4. KADEME)

2024 YILINDA AÇILMASI PLANLANAN 4. KADEME BAŞANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMİ KURSLARI						
NO	KURSUN ADI	YERİ	TARİHİ	KATILIMCI SAYISI		
				ERKEK	KADIN	TOPLAM
1	Triatlon 4. Kademe Başantrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Muhtelif	...-... .12.2024			

2022 yılında 3. Kademe Kıdemli Antrenör Uygulama Eğitimlerine katılmış olan antrenörler için Aralık ayında 1 (bir) adet 4. Kademe Başantrenör Uygulama Eğitimi programı planlanmaktadır.

ANTRENÖR SAYILARI (4. KADEME)

2025 YILI VE SONRASINDA AÇILMASI PLANLANAN 4. KADEME BAŞANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMİ KURSLARI						
NO	KURSun ADI	YERİ	TARİHİ	KATILIMCI SAYISI		
				ERKEK	KADIN	TOPLAM
1	Triatlon 4. Kademe Başantrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Muhtelif	...-... .06.2025			
2	Triatlon 4. Kademe Başantrenör Yetiştirme Uygulama Kursu	Muhtelif	...-... .12.2025			

2025 yılı itibari ile ise yanda verilmiş olan plan doğrultusunda, her yıl 2 (iki) adet 4. Kademe Başantrenör Uygulama Eğitimi programının düzenli olarak aynı aylarda düzenlenmesi planlanmaktadır. Bu sayede yıl başında Yıllık Faaliyet Takvimi'nde bu tarihlerin de açıklanması ile antrenör adayları kendi planlarını bu bilgiler doğrultusunda yapabileceği gibi bu eğitim programlarında görev alacak eğitimciler de bu takvim doğrultusunda görevlendirilebilecektir. Eğitim programlarının önceden açıklanması aynı zamanda ACEP kriterlerinden de birisidir.

ANTRENÖR SAYILARI (5. KADEME)

2024 YILINDA AÇILACAK 5. KADEME TEKNİK DİREKTÖR UYGULAMA EĞİTİMİ KURSLARINA KATILMAYA HAK KAZANAN ANTRENÖR SAYILARI						
NO	KURSUN ADI	YERİ	TARİHİ	KATILIMCI SAYISI		
				ERKEK	KADIN	TOPLAM
1	Triatlon 5. Kademe Teknik Direktör Yetiştirme Uygulama Kursu	Muhtelif	...-... .11.2024	1		1

Mevcut antrenör havuzumuzda bulunan ve bir üst kademeye geçme hakkı bulunan 4. Kademe Başantrenör sayısı 1 (bir) kişidir. Üniversiteden uzmanlık yoluyla 2024 yılında bir üst kademeye geçme hakkı bulunan bu antrenörümüz için Kasım ayında 1 (bir) adet 5. Kademe Teknik Direktör Uygulama Eğitimi programı planlanmaktadır.

ANTRENÖR SAYILARI (5. KADEME)

2025 YILI VE SONRASINDA AÇILMASI PLANLANAN 5. KADEME TEKNİK DİREKTÖR UYGULAMA EĞİTİMİ						
KURSLARI						
NO	KURSUN ADI	YERİ	TARİHİ	KATILIMCI SAYISI		
				ERKEK	KADIN	TOPLAM
1	Triatlon 5. Kademe Teknik Direktör Yetiştirme Uygulama Kursu	Muhtelif	...-... .06.2025			

2026 YILI VE SONRASINDA AÇILMASI PLANLANAN 5. KADEME TEKNİK DİREKTÖR UYGULAMA EĞİTİMİ						
KURSLARI						
NO	KURSUN ADI	YERİ	TARİHİ	KATILIMCI SAYISI		
				ERKEK	KADIN	TOPLAM
1	Triatlon 5. Kademe Teknik Direktör Yetiştirme Uygulama Kursu	Muhtelif	...-... .01.2026			

2025 yılı itibari ile ise yanda verilmiş olan plan doğrultusunda, her yıl 1 (bir) adet 5. Kademe Teknik Direktör Uygulama Eğitimi programının düzenli olarak aynı aylarda düzenlenmesi planlanmaktadır. Bu sayede yıl başında Yıllık Faaliyet Takvimi'nde bu tarihlerin de açıklanması ile antrenör adayları kendi planlarını bu bilgiler doğrultusunda yapabileceği gibi bu eğitim programlarında görev alacak eğitmenler de bu takvim doğrultusunda görevlendirilebilecektir. Eğitim programlarının önceden açıklanması aynı zamanda ACEP kriterlerinden de birisidir.

TÜRKİYE TRIATLON FEDERASYONU ANTRENÖR EĞİTİM TALİMATI

- ❑ Türkiye Triatlon Federasyonu Antrenör Eğitim Talimatı, 21/5/1986 tarihli ve 3289 sayılı Gençlik ve Spor Hizmetleri Kanunu'nun Ek 9'uncu maddesinin on yedinci fıkrasının mülga olması dolayısıyla, 22/4/2022 tarihli ve 7405 sayılı Spor Kulüpleri ve Spor Federasyonları Kanunu'nun 44'üncü maddesine dayanarak oluşturulmuş, 1/7/2022 tarihli ve 31883 sayılı Resmî Gazete'de yayınlanmıştır.
- ❑ T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Spor Eğitimi ve Araştırmaları Daire Başkanlığı tarafından 13-18.04.2023 tarihleri arasında "Spor Federasyonları Başkanlıkları Antrenör Eğitimi Talimatları ve Antrenör Eğitimi Programları Bilgilendirme ve İstişare Toplantıları" ile Antrenör Eğitimi Talimatlarında yapılması gereken değişiklikler ile ilgili bilgilendirme yapılmıştır.
- ❑ Türkiye Triatlon Federasyonu Antrenör Eğitimi Talimatı Taslağı 17.08.2023 tarihinde Eğitim ve Bilim Kurullarından Sorumlu Yönetim Kurulu üyesi Doç. Dr. Selçuk Bora ÇAVUŞOĞLU, Eğitim Kurulu Başkanı Prof. Dr. Bahtiyar ÖZÇALDIRAN ve Eğitim Kurulu'ndan sorumlu Federasyon personeli Kadir C. ÇAKICI'nın Ege Üniversitesi BESYO'nda gerçekleştirdikleri çalışmalar sonrasında, değişikliklerin işlendiği Antrenör Eğitim Yönetmeliği'ne göre yenilenmiştir.
- ❑ En son düzeltmeleri yapılarak son haliyle T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı'na gönderilmiştir. Halen Bakanlıktan onay beklenmektedir.

KADEMELERE GÖRE ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ (2024)

- ❑ Yenilenmiş olan Antrenör Eğitim Talimatı'nda daha önceki talimatta yer almayan ders içerikleri ACEP'e göre belirlenmiş ve işlenmiş, bu şekilde Dünya Triatlon Birliği 1. ve 2. kademe antrenör eğitim programları içerikleri ile tam entegrasyon sağlanmaya çalışılmıştır.
- ❑ Kademelere göre yeni Antrenör Uygulama Eğitimleri içerikleri aşağıdaki gibi oluşturulmuştur:

- [1. KADEME YARDIMCI ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ \(2024\)](#)
- [2. KADEME TEMEL ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ \(2024\)](#)
- [3. KADEME KIDEMLİ ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ \(2024\)](#)
- [4. KADEME BAŞANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ \(2024\)](#)
- [5. KADEME TEKNİK DİREKTÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ \(2024\)](#)

1. KADEME YARDIMCI ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ (2024)

Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Özel Antrenman Bilgisi	<ul style="list-style-type: none">- Triatlon nedir? Dünyada ve Türkiye'de triatlonun tarihçesi nedir? Triatlonun çeşitleri nelerdir? Draft serbest ve yasak yarışların farkları ve özellikleri nelerdir? Triatlonun ulusal ve uluslararası yönetim organları nelerdir? (1 saat)- Triatlon antrenörlüğü nedir? Triatlon antrenörünün görevi ve rolü nedir? Triatlon antrenörlüğü süreci nasıl işler? Antrenörlüğün pedagojik (öğrenim ve öğretim yöntem ve teknikleri), felsefi ve etik temelleri nelerdir? (1 saat)- Spor bilimlerine ve antrenman bilimine giriş, teori ve uygulamalarının açıklanması. Güvenli antrenman ortamının (yüzme, bisiklet, koşu, açık su, değişim için) yaratılmasının önemini ve nasıl oluşturulacağını açıklanması. (2 saat)- Çocuklarda (9-19 yaş) antrenman yazım ve uygulamalarının temel prensipleri nelerdir. (2 saat)- Triatlon sporunda M kategorilerinde (9-14 yaş) yer alan sporcularda birim antrenman yazım ve uygulamalarının temel prensipleri nelerdir. (2 saat)- M kategorilerinde (9-14 yaş) yer alan sporcularda birim, mikro, mezo yapılanma üzerine oluşturulan makro yapılanmaların açıklanması ve triatlon sporuna uygun örnek programların çalışılması (periyotlama). (5 saat)- Sürekli mesleki gelişim amaçlı Federasyon eğitim seminerlerinin ve Uluslararası Triatlon Federasyonu'nun çevrimiçi (online) öğrenme rehberinin tanıtılması. (1 saat)- Spor psikolojisi (M kategorilerinde (9-14 yaş)) (1 saat)- Sporda iletişim becerileri (M kategorilerinde (9-14 yaş)) (1 saat)
	16 Saat

1. KADEME YARDIMCI ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ (2024)

Dersin Adı	1. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Özel Eğitim (Teknik- Taktik)	<ul style="list-style-type: none">- Yüzme sporunun ve kullanılan malzemelerin (uygun malzeme seçimi ve kullanımı) tanıtımı. Yüzme sporunun temel biyomekanik kurallarının açıklanması. Yüzmeden bisiklete ve koşuya geçişin (değişim) anlatılması. M kategorilerinde (9-14 yaş) yer alan sporcularda serbest (crawl), sırtüstü, kurbağalama, açık su yüzme ve değişim tekniklerinin açıklanması. Öğretim yöntemlerinin, tekniğin değerlendirilmesinin, hataları düzeltici çalışmaların (driller) anlatılması. (4 saat teorik + 4 saat uygulama) (8 saat)- Bisiklet sporunun ve kullanılan malzemelerin (uygun malzeme seçimi ve kullanımı) tanıtımı. Bisiklet sporunun temel biyomekanik kurallarının açıklanması. Bisikletten koşuya geçişin (değişim) anlatılması. M kategorilerinde (9-14 yaş) yer alan sporcularda bisiklet ve değişim tekniklerinin açıklanması. Öğretim yöntemlerinin, tekniğin değerlendirilmesinin, hataları düzeltici çalışmaların (driller) anlatılması. (4 saat teorik + 4 saat uygulama) (8 saat)- Atletizm (koşu) sporunun ve kullanılan malzemelerin (uygun malzeme seçimi ve kullanımı) tanıtımı. Atletizm (koşu) sporunun temel biyomekanik kurallarının açıklanması. Yüzmeden koşuya geçişin (değişim) anlatılması. M kategorilerinde (9-14 yaş) yer alan sporcularda koşu ve değişim tekniklerinin açıklanması. Öğretim yöntemlerinin, tekniğin değerlendirilmesinin, hataları düzeltici çalışmaların (driller) anlatılması. (4 saat teorik + 4 saat uygulama) (8 saat)- Paratriatlon (2 saat) 26 Saat

Spor Dalı Oyun Kuralları	- Triatlon oyun kuralları 2 Saat
TOPLAM DERS SAATİ	44 Saat

2. KADEME TEMEL ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ (2024)

Dersin Adı	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Özel Antrenman Bilgisi	<ul style="list-style-type: none">- Biyomotor yetilerin açıklanması: Temel biyomotor yetiler (kuvvet, sürat, dayanıklılık), Yardımcı biyomotor yetiler (ritim, denge, beceri, esneklik, çeviklik, koordinasyon, hareketlilik). (4 saat)- Yıldız ve genç kategorilerinde (15-19 yaş) yer alan sporcularda antrenman yazım ve uygulamalarının temel prensipleri nelerdir. (4 saat)- Triatlon sporunda yıldız ve genç kategorilerinde (15-19 yaş) yer alan sporcularda birim antrenman yazım ve uygulamalarının temel prensipleri nelerdir. (4 saat)- Yıldız ve genç kategorilerinde (15-19 yaş) yer alan sporcularda birim, mikro, mezo yapılanma üzerine oluşturulan makro yapılanmaların açıklanması ve triatlon sporuna uygun örnek programların çalışılması (periyotlama). (6 saat)- Spor psikolojisi (Yıldız ve genç kategorilerinde (15-19 yaş)) (1 saat)- Sporda iletişim becerileri (Yıldız ve genç kategorilerinde (15-19 yaş)) (1 saat)- Sporda doping ve dopingle mücadele (anti-doping). Haksız rekabetin önlenmesi ve fair-play. (2 saat)
	22 Saat

2. KADEME TEMEL ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ (2024)

Dersin Adı	2. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Özel Eğitim (Teknik- Taktik)	<ul style="list-style-type: none">- Yüzme sporunun temel biyomekanik kuralların ve yüzmeden bisiklete geçişin (değişim) detaylandırılarak açıklanması. Yıldız ve genç kategorilerinde (15-19 yaş) yer alan sporcularda serbest (crawl), sırtüstü, kurbağalama, açık su yüzme ve değişim tekniklerinin öğretim yöntemlerinin, tekniğin değerlendirilmesinin, hataları düzeltici çalışmaların (driller) anlatılması. (6 saat teorik + 2 saat uygulama) (8 saat)- Bisiklet sporunun temel biyomekanik kuralların ve bisikletten koşuya geçişin (değişim) detaylandırılarak açıklanması. Yıldız ve genç kategorilerinde (15-19 yaş) yer alan sporcularda bisiklet ve değişim tekniklerinin öğretim yöntemlerinin, tekniğin değerlendirilmesinin, hataları düzeltici çalışmaların (driller) anlatılması. (6 saat teorik + 2 saat uygulama) (8 saat)- Atletizm (koşu) sporunun temel biyomekanik kuralların ve yüzmeden koşuya geçişin (değişim) detaylandırılarak açıklanması. Yıldız ve genç kategorilerinde (15-19 yaş) yer alan sporcularda koşu ve değişim tekniklerinin öğretim yöntemlerinin, tekniğin değerlendirilmesinin, hataları düzeltici çalışmaların (driller) anlatılması. (6 saat teorik + 2 saat uygulama) (8 saat)- Paratriatlon (1 saat)
	25 Saat

Spor Dalı Oyun Kuralları	- Triatlon oyun kuralları 1 Saat
TOPLAM DERS SAATİ	48 Saat

3. KADEME KIDEMLİ ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ (2024)

Dersin Adı	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Özel Antrenman Bilgisi	<ul style="list-style-type: none">- Sporda performans testleri (saha ve laboratuvar) açıklanması ve triatlon sporuna uygun test bataryalarının anlatılması. (4 saat)- Elit ve yaş grubu kategorilerinde (20+ yaş) yer alan sporcularda antrenman yazım ve uygulamalarının temel prensipleri nelerdir. (8 saat)- Triatlon sporunda elit ve yaş grubu kategorilerinde (20+ yaş) yer alan sporcularda birim antrenman yazım ve uygulamalarının temel prensipleri nelerdir. (8 saat)- Elit ve yaş grubu kategorilerinde (20+ yaş) yer alan sporcularda birim, mikro, mezo yapılanma üzerine oluşturulan makro yapılanmaların açıklanması ve triatlon sporuna uygun örnek programların çalışılması (periyotlama). (8 saat)- Spor psikolojisi (Elit ve yaş grubu kategorilerinde(20+ yaş)) (1 saat)- Sporda iletişim becerileri (Elit ve yaş grubu kategorilerinde (20+ yaş)) (1 saat) <p>30 Saat</p>

3. KADEME KIDEMLİ ANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ (2024)

Dersin Adı	3. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Özel Eğitim (Teknik-Taktik)	<ul style="list-style-type: none">- Yüzme sporunda yüklenme yöntemleri dikkate alınarak oluşturulacak antrenmanların yazımı ve uygulamalarının açıklanması. Yüzme sporunda kuvvet antrenmanlarının açıklanması. Yüzme sporunda birim antrenmandan başlayarak mikro, mezo ve makro yapıların planlanmasında dikkat edilmesi gereken konuların açıklanması (periyotlama) Katılımcıların gruplara ayrılarak farklı problemler üzerine çalışması ve tartışılması. (8 saat)- Bisiklet sporunda yüklenme yöntemleri dikkate alınarak oluşturulacak antrenmanların yazımı ve uygulamalarının açıklanması. Bisiklet sporunda kuvvet antrenmanlarının açıklanması. Bisiklet sporunda birim antrenmandan başlayarak mikro, mezo ve makro yapıların planlanmasında dikkat edilmesi gereken konuların açıklanması (periyotlama). Katılımcıların gruplara ayrılarak farklı problemler üzerine çalışması ve tartışılması. (8 saat)- Atletizm (koşu) sporunda yüklenme yöntemleri dikkate alınarak oluşturulacak antrenmanların yazımı ve uygulamalarının açıklanması. Atletizm (koşu) sporunda kuvvet antrenmanlarının açıklanması. Atletizm (koşu) sporunda birim antrenmandan başlayarak mikro, mezo ve makro yapıların planlanmasında dikkat edilmesi gereken konuların açıklanması (periyotlama). (8 saat)- Katılımcıların gruplara ayrılarak farklı problemler üzerine çalışması ve tartışılması. Paratriatlon (1 saat)
	25 Saat

Spor Dalı Oyun Kuralları	- Triatlon oyun kuralları 1 Saat
TOPLAM DERS SAATİ	56 Saat

4. KADEME BAŞANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ (2024)

Dersin Adı	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Özel Antrenman Bilgisi	<ul style="list-style-type: none">- Triatlon sporuna özgü sakatlanmalar ve sakatlıklardan korunma yöntemleri. (2 saat)- Sporda ergojenik yardımlar ve antrenmanların planlanması üzerine olan etkilerinin açıklanması. (2 saat)- Yetenek seçimi ve yönlendirmesi ile uzun dönemli antrenman yapılanmasının açıklanması. Antrenman biliminde farklı makro yapılanma örneklerinin açıklanması. (8 saat)- Triatlon sporunda yorgunluk ve toparlanma stratejileri. (4 saat)- Antrenman ve yarışma dönemlerinde beslenme. (4 saat)- Detraining ve antrenmana yeniden adaptasyon. (4 saat)- Farklı yaş kategorilerinde birim antrenman yazım örnekleri ve makro yapılara taşınma süreçlerinde yer alan dönemlere uygun programların örneklerle tartışılması (periyotlama). (8 saat)- Spor psikolojisi (Eşitlik, çeşitlilik ve kapsayıcılık) (2 saat)- Sporda iletişim becerileri (Çocuk ve yetişkinlerde koruma ve tacizin önlenmesi) (2 saat)
	36 Saat

4. KADEME BAŞANTRENÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ (2024)

Dersin Adı	4. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Özel Eğitim (Teknik-Taktik)	<ul style="list-style-type: none">- Triatlon sporunda çevresel faktörler ve kıyafet ve ekipman seçimleri. (3 saat)- Yüzme sporunda makro yapılanmalarda yer alan dönemlere ait antrenman örneklerinin yazılması ve tartışılması (periyotlama). (Akademik makalelerin incelenmesi) (5 saat)- Bisiklet sporunda makro yapılanmalarda yer alan dönemlere ait antrenman örneklerinin yazılması ve tartışılması (periyotlama). (Akademik makalelerin incelenmesi) (5 saat)- Atletizm (koşu) sporunda makro yapılanmalarda yer alan dönemlere ait antrenman örneklerinin yazılması ve tartışılması (periyotlama). (Akademik makalelerin incelenmesi) (5 saat)
	18 Saat

Spor Dalı Oyun Kuralları	- Triatlon oyun kuralları 2 Saat
TOPLAM DERS SAATİ	56 Saat

5. KADEME TEKNİK DİREKTÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ (2024)

Dersin Adı	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Özel Antrenman Bilgisi	<ul style="list-style-type: none">- Triatlon performansının fizyolojik ve morfolojik (antropometrik) temelleri (4 saat)- Triatlon sporunda biyomotor yetilerin performansa olan katkılarının yer aldığı akademik makalelerin tartışılması. (8 saat)- Spor psikolojisi (sporcular ve çalışanlar için sağlık yaşam ve kişisel gelişim) (2 saat)- Sporda iletişim becerileri (Bireysel ve örgütsel davranış ve yönetim becerileri) (2 saat) <p>16 Saat</p>

5. KADEME TEKNİK DİREKTÖR UYGULAMA EĞİTİMLERİ (2024)

Dersin Adı	5. Kademe Ders İçeriği ve Saati
Spor Dalı Özel Eğitim (Teknik-Taktik)	<ul style="list-style-type: none">- Sprint yarışları için özel antrenman ve yarışma taktiklerinin incelenmesi ve makro yapıların oluşturulması (periyotlama). (Konu ile ilgili akademik makalelerin incelenmesi ve tartışılması) (8 saat)- Orta mesafe (yarı Ironman) yarışları için özel antrenman ve yarışma taktiklerinin incelenmesi ve makro yapıların oluşturulması (periyotlama). (Konu ile ilgili akademik makalelerin incelenmesi ve tartışılması) (8 saat)- Olimpik mesafe yarışları için özel antrenman ve yarışma taktiklerinin incelenmesi ve makro yapıların oluşturulması (periyotlama). (Konu ile ilgili akademik makalelerin incelenmesi ve tartışılması) (8 saat)- Uzun mesafe (Ironman) yarışları için özel antrenman ve yarışma taktiklerinin incelenmesi ve makro yapıların oluşturulması (periyotlama). (Konu ile ilgili akademik makalelerin incelenmesi ve tartışılması) (8 saat)- Triatlona özgü teknoloji kullanımı, ölçme ve değerlendirme yöntemleri. (6 saat)
	38 Saat

Spor Dalı Oyun Kuralları	- Triatlon oyun kuralları 2 Saat
TOPLAM DERS SAATİ	56 Saat

DÜNYA TRIATLON BİRLİĞİ ANTRENÖR EĞİTİM PROGRAMLARI

- [DÜNYA TRIATLON BİRLİĞİ EĞİTİM PORTALI](#)
- [DÜNYA TRIATLON BİRLİĞİ 1. VE 2. KADEME ANTRENÖR EĞİTİMLERİ](#)

DÜNYA TRIATLON BİRLİĞİ EĞİTİM PORTALI

- Dünya Triatlon Birliği Eğitim Portalı <https://education.triathlon.org/> üzerinden verilmekte olan çevrim içi eğitimlerin, Federasyon resmi internet sayfasında oluşturulacak olan “Antrenör” başlığı altındaki ayrı bir sekmede duyurulması planlanmaktadır.
- Bu sekmede ayrıca Türkiye Triatlon Federasyonu Eğitim Kurulu’nca hazırlanmış ve hazırlanacak olan her türlü dokümanın antrenörlerimiz ve antrenör adaylarımızla paylaşılması planlanmaktadır. Uzun vade ise “Antrenör” sekmesi altında oluşturulacak olan Antrenör Eğitim Portalı ile gerek kademelere göre antrenör uygulama eğitimlerinin teorik olan derslerinin eğitiminin bu portal üzerinden verilmesi, Uygulama Eğitimi’ne katılmadan önce antrenör adaylarının Dünya Triatlon Birliği Eğitim Portalı’nda olduğu gibi teorik derslerden başarılı olanların sadece uygulamalı dersler için kurslara davet edilmesi planlanmaktadır.
- Bu sayede antrenör adaylarının hem işlerinden uzak kalacakları zaman azalmış olacağı gibi aynı zamanda yaşadıkları iller dışındaki eğitimlere katılacak olan antrenör adaylarının üzerindeki mali yükü de azaltacaktır. Kısa vadede portal üzerine yapılacak olan maddi yatırım ise uzun vadede antrenörlük eğitim yerlerinin kiralanması, eğitmenlerin yolluk, yevmiye, konaklama gibi giderlerinin azaltılması ile Federasyon için de mali yükü azaltıcı rol oynayacaktır.

DÜNYA TRIATLON BİRLİĞİ 1. VE 2. KADEME ANTRENÖR EĞİTİMLERİ

- ❑ Dünya Triatlon Birliği'nin, "Curriculum Mapping of the Coach Education Systems of ACEP NFs" raporu, farklı ulusal mevzuatlar çerçevesinde, farklı kademe sayılarında çalışan ülkelerin triatlon antrenörü eğitim içeriklerinin karşılıklı olarak karşılaştırılmasını içermektedir.
- ❑ Raporda farklı federasyonlar tarafından verilmekte olan eğitimlerin içeriklerin birbirleri ile karşılaştırılması sonucunda içeriklerde %70'in altında uyumlu olan programlar **kırmızı**, %70-79 arasında uyumlu olan programlar **turuncu**, %80-89 arasında uyumlu olan programlar **sarı** ve %90'ın üzerinde uyumlu olan programlar **yeşil** olarak belirtilmiştir.

World Triathlon Level 1	World Triathlon Level 2	Triathlon Ireland Level 1	Triathlon Ireland Level 2	Triathlon Australia Level 1	Triathlon Australia Level 2	Triathlon Australia Level 3	Federación Española de Triatlón Level 1	Federación Española de Triatlón Level 2	Federación Española de Triatlón Level 3	USA Triathlon Level 1	USA Triathlon Level 2	USA Triathlon Level 3	Fédération Française de Triathlon Level 1	Fédération Française de Triathlon Level 2	Fédération Française de Triathlon Level 3	Fédération Française de Triathlon Level 4	Federación Mexicana de Triatlón Level 1	Federación Mexicana de Triatlón Level 2	Federación Mexicana de Triatlón Level 3	Federación Mexicana de Triatlón Level 4	Belgian Triathlon Level 1	Belgian Triathlon Level 2	Belgian Triathlon Level 3	Belgian Triathlon Level 4	Belgian Triathlon Level 5	Türkiye Triathlon Federation Level 1	Türkiye Triathlon Federation Level 2	Türkiye Triathlon Federation Level 3	Türkiye Triathlon Federation Level 4	Türkiye Triathlon Federation Level 5		
		100%		50%	76%	69%	67%	84%	59%	61%	61%	80%	21%	77%	61%	60%	67%	63%	58%	59%	55%	63%	62%	80%	60%	45%	57%	62%	69%	66%	World Triathlon Level 1	
			100%	37%	73%	67%	63%	85%	87%	78%	90%	89%	18%	69%	87%	88%	71%	85%	80%	87%	40%	81%	87%	87%	87%	37%	48%	52%	58%	60%	World Triathlon Level 2	
				50%	76%	69%	67%	84%	59%	61%	61%	80%	21%	77%	61%	60%	67%	63%	58%	59%	55%	63%	62%	80%	60%	45%	57%	62%	69%	66%	Triathlon Ireland Level 1	
				37%	73%	67%	63%	85%	87%	78%	90%	89%	18%	69%	87%	88%	71%	85%	80%	87%	40%	81%	87%	87%	87%	37%	48%	52%	58%	60%	Triathlon Ireland Level 2	
							42%	36%	32%	32%	33%	33%	39%	41%	32%	34%	33%	32%	32%	31%	64%	37%	32%	33%	33%	36%	31%	30%	33%	32%	Triathlon Australia Level 1	
							69%	73%	69%	66%	70%	70%	18%	65%	69%	69%	78%	75%	70%	69%	47%	73%	69%	69%	69%	43%	53%	59%	65%	65%	Triathlon Australia Level 2	
							80%	82%	96%	78%	96%	96%	15%	62%	88%	93%	68%	84%	94%	97%	38%	84%	96%	96%	96%	34%	44%	51%	59%	60%	Triathlon Australia Level 3	
										64%	61%	60%	23%	68%	63%	62%	77%	89%	64%	62%	66%	68%	63%	61%	61%	44%	58%	65%	70%	68%	Federación Española de Triatlón Level 1	
										78%	83%	83%	19%	66%	85%	83%	71%	85%	82%	82%	44%	86%	87%	84%	84%	42%	53%	59%	63%	64%	Federación Española de Triatlón Level 2	
										79%	97%	99%	15%	62%	87%	92%	68%	83%	93%	96%	39%	83%	96%	99%	99%	35%	45%	52%	59%	62%	Federación Española de Triatlón Level 3	
													18%	70%	81%	82%	70%	81%	80%	79%	45%	81%	79%	80%	80%	39%	48%	55%	63%	66%	USA Triathlon Level 1	
													16%	64%	88%	93%	70%	84%	93%	96%	41%	83%	96%	97%	97%	35%	45%	52%	58%	61%	USA Triathlon Level 2	
													16%	63%	86%	93%	69%	84%	93%	96%	40%	83%	96%	99%	99%	36%	46%	53%	59%	61%	USA Triathlon Level 3	
																	21%	17%	15%	15%	36%	19%	16%	16%	16%	20%	19%	16%	17%	16%	Fédération Française de Triathlon Level 1	
																	71%	68%	62%	63%	52%	69%	65%	63%	63%	41%	50%	52%	59%	61%	Fédération Française de Triathlon Level 2	
																	71%	87%	88%	88%	42%	89%	91%	89%	89%	37%	48%	56%	61%	63%	Fédération Française de Triathlon Level 3	
																	68%	85%	92%	93%	42%	86%	93%	93%	93%	37%	48%	55%	62%	63%	Fédération Française de Triathlon Level 4	
																					50%	71%	69%	67%	67%	40%	54%	60%	65%	65%	Federación Mexicana de Triatlón Level 1	
																					46%	66%	65%	63%	63%	42%	64%	59%	64%	66%	Federación Mexicana de Triatlón Level 2	
																					41%	85%	93%	93%	93%	38%	48%	55%	62%	64%	Federación Mexicana de Triatlón Level 3	
																					40%	84%	96%	96%	96%	37%	47%	53%	60%	62%	Federación Mexicana de Triatlón Level 4	
																										50%	53%	49%	45%	45%		Belgian Triathlon Level 1
																										39%	47%	56%	61%	63%		Belgian Triathlon Level 2
																										37%	47%	54%	60%	63%		Belgian Triathlon Level 3
																										36%	46%	53%	60%	63%		Belgian Triathlon Level 4
																										36%	46%	53%	60%	63%		Belgian Triathlon Level 5
																																Türkiye Triathlon Federation Level 1
																																Türkiye Triathlon Federation Level 2
																																Türkiye Triathlon Federation Level 3
																																Türkiye Triathlon Federation Level 4
																																Türkiye Triathlon Federation Level 5

DÜNYA TRIATLON BİRLİĞİ 1. VE 2. KADEME ANTRENÖR EĞİTİMLERİ

Bu raporda Türkiye Triatlon Federasyonu tarafından kademelere göre verilmekte olan antrenör eğitim programlarının hiçbirinin, hiçbir ülke ile %70 ve üzerinde uyumlu olmadığı görülmektedir. Bunun yanında Türkiye Triatlon Federasyonu Antrenör Eğitim Talimatı'nda yapılan değişikliklerin onaylanmasından sonra Dünya Triatlon Birliği ile tekrardan görüşülerek yukarıda bahsedilen çalışmanın Türkiye Triatlon Federasyonu açısından güncellenmesi talep edilecektir. Uzun vadede amaç Türkiye Triatlon Federasyonu tarafından verilmekte olan antrenör eğitimlerinin Dünya Triatlon Birliği tarafından verilmekte olan eğitimlerle %100 uyumunun sağlanması, bu vesileyle Türkiye Triatlon Federasyonu tarafından verilecek olan antrenörlük belgelerinin Dünya Triatlon Birliği tarafından tam tanınırlığının sağlanmasıdır.

ACCREDITED COACH EDUCATION PROGRAM (ACEP)

Programın amacı, Dünya Triatlon'un destekleyici kuruluş olarak kontrolünde, **antrenör eğitimindeki dünyadaki en iyi uygulamaları Ulusal Federasyonlarla paylaşmak ve onlarla işbirliği yaparak Ulusal Federasyonların antrenör eğitim programlarını geliştirmelerine ve bir üst seviyeye çıkartmalarına yardımcı olmaktır.**

Quality in Sport Coaching Self Assessment Tool



ICCE
International Council for
Coaching Excellence



**World
Triathlon**

Preferred Language	1
National Federation	TURKISH TRIATHLON FEDERATION (TTF)
Lead contact	KADIR CAN CAKICI
Email	cakicik@gmail.com ; kadir.cakici@triatlon.org.tr

	Pillar	Completion Progress	Self Rating	Reviewer Rating	Action plan progress	Overdue
1	Strategy and Leadership	100%	33.3 33.3%		30 29.68	1
2	Education	100%	55.6 55.6%		36 36.26	0
3	Tracking	100%	55.6 55.6%		28 27.91	0
	Overall	100%	48.1 48.1%		31 31%	1

ACEP

Akreditasyon süreci, Ulusal Federasyonların üzerinde çalışılacakları **ortak alanların belirlenmesi** ve mevcut uygulamalarının geliştirebilmesi için Ulusal Federasyonlara **belli soruların sorulması** ve bu **sorulara kendilerinin verdikleri cevaplar** doğrultusunda **önem sırasına göre** belirli **gerekliliklerin Ulusal Federasyonlarca karşılanmasına yönelik faaliyetlerinin düzenli olarak raporlanması** şeklinde ilerlemektedir.

Programın asıl odak noktası, **ortak konularda Ulusal Federasyonların sürekli gelişimlerinin yönlendirilmesi ve sağlanmasıdır.**

Strategy and Leadership	S1.1	Coach Development Strategy
	S1.2	External Input/Oversight/Best Practice
	S1.3	Internal Staffing
	S1.4	Inclusive Steering Group. Internal Input/Oversight
	S1.5	Operational Control & Finances
	S1.6	Management of Coaching Workforce Plan & Analysis
	S1.7	Policy and Procedure Documents
Education	S2.1	Coaching Pathway
	S2.2	Coaching Curriculum
	S2.3	Assessment of Coaches Within The Coach Development Program
	S2.4	Verification of The Coaching Pathway Programs
	S2.5	Coach Developer Workforce
	S2.6	Availability and Accessibility
Tracking	S3.1	Impact on Athletes
	S3.2	Impact on Coaches
	S3.3	General Metrics and Performance Indicators

RED	This is a weak area, area for concern, or not undertaken
AMBER	This area needs some development, is undertaken to a degree but is a possible weakness
GREEN	This area is done well
GOLD	This is something we do which is best practice (world beating) and a good example should other developing nations wish to see best practice.

LOW	If intention is to currently maintain current position/capability, i.e. there is no change in current activity planned.
MEDIUM	If intention is to improve this area (but other points have higher focus or priority).
HIGH	This is a key focus/priority for improvement in the short term. It usually isn't possible to have more than a couple of high priorities.

ACEP

2022 yılı Temmuz ayında çalışmalarına başlanmış ve en son 12.01.2023 tarihinde Dünya Triatlon Birliği Antrenör Eğitimleri Sorumlusu Istvan JANKOV ile Federasyon personeli Kadir C. ÇAKICI tarafından Zoom platformu üzerinden yapılan toplantı sonucunda düzenlenerek, son haliyle 06.02.2023 tarihinde gönderilen "Türkiye Triathlon Federation World Triathlon ACEP Model 2022 (v.1 06_Feb_2023)" ACEP akreditasyon çalışmaları sonucunda **Akreditasyon Belgesi 13.02.2023 tarihi ile Federasyonumuza gönderilmiştir.**



Be your extraordinary



Türkiye Triathlon Federation

Certification Number: 2023/01

is a

World Triathlon Accredited Coaches' Education Programme.

The accreditation is valid for 2 years.

Lausanne, 13 February 2023

Marisol Casado
World Triathlon President
IOC Member



Accredited
Coaches'
Education
Programme

ACEP

World Triathlon Accredited Coach Education Programs:

NATIONAL FEDERATIONS

1. TRIATHLON AUSTRALIA
2. BELGIAN TRIATHLON (2017)
3. TRIATHLON CANADA (2020)
4. CROATIAN TRIATHLON FEDERATION
5. FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TRIATLÓN (2017)
6. FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON (2017)
7. BRITISH TRIATHLON (2017)
8. TRIATHLON IRELAND (2017)
9. FEDERACIÓN MEXICANA DE TRIATHLÓN (2017)
10. FEDERAÇÃO DE TRIATLO DE PORTUGAL (2019)
11. SWISS TRIATHLON
12. TÜRKİYE TRIATHLON FEDERATION (2023)*
13. USA TRIATHLON (2017)

*TUR to be reassessed in 2024.

https://triathlon.org/development/coach/accredited_coach_education_program

TÜRKİYE TRIATLON FEDERASYONU EĞİTİM KURULU ÇALIŞMA USUL VE ESASLARI

- Türkiye Triatlon Federasyonu Eğitim Kurulu Çalışma Usul ve Esasları taslağı 07/07/2023 tarihinde Ankara'da çalışmalarını yürüten Eğitim ve Bilim Kurullarından Sorumlu Yönetim Kurulu üyesi Doç. Dr. Selçuk Bora ÇAVUŞOĞLU, Eğitim Kurulu Başkanı Prof. Dr. Bahtiyar ÖZÇALDIRAN ve Eğitim Kurulu'ndan sorumlu Federasyon personeli Kadir C. ÇAKICI tarafından hazırlanarak Federasyon Başkanlığı onayına sunulmuştur. İlgili Çalışma Usul ve Esaslar taslağının onaylanmasının ardından Geçici Madde 1 doğrultusunda 2024 sezonu öncesinde Eğitim Kurulu'nun yeniden yapılandırılarak oluşturulması ve ilk toplantısını yapması planlanmaktadır.

TÜRKİYE TRIATLON FEDERASYONU EĞİTİM KURULU 2024 – 2030 HEDEFLERİ

- TÜRKİYE TRIATLON FEDERASYONU ANTRENÖR DAVRANIŞ KURALLARI
- TÜRKİYE TRIATLON FEDERASYONU ANTRENÖRLÜK MESLEĞİ YOL HARİTASI
- TÜRKİYE TRIATLON FEDERASYONU ANTRENÖR ÇALIŞMA ETİĞİ
- TÜRKİYE TRIATLON FEDERASYONU ANTRENÖRLÜK STANDARTLARI
- TÜRKİYE TRIATLON FEDERASYONU ANTRENÖR YEMİNİ
- TÜRKİYE TRIATLON FEDERASYONU ANTRENÖR ÇALIŞMA USUL VE ESASLARI
- TÜRKİYE TRIATLON FEDERASYONU ÇOCUK VE YETİŞKİN KORUMA POLİTİKASI
- TÜRKİYE TRIATLON FEDERASYONU RESMİ İNTERNET SAYFASI ANTRENÖR MODÜLÜ
- TÜRKİYE TRIATLON FEDERASYONU PORTAL ANTRENÖR BİLGİLERİ ENTEGRASYONU
- TÜRKİYE TRIATLON FEDERASYONU EĞİTİM PORTALI
- TÜRKİYE TRIATLON FEDERASYONU EĞİTİM KURULU STRATEJİK PLANI
- TÜRKİYE TRIATLON FEDERASYONU ÇEVİRİM İÇİ ANTRENÖR EĞİTİMLERİ
- TÜRKİYE TRIATLON FEDERASYONU KADEMELERE ÖZGÜ EĞİTİM MATERYALLERİ

TÜRKİYE TRIATLON FEDERASYONU EĞİTİM KURULU YILLIK FAALİYET TAKVİMİ

	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029
OCAK	11.12.2020 2020/1 Antrenör Temel Eğitimi sınavı sonuçları	29.12.2021 2021/3 Antrenör Eğitimi sonuçları	18.12.2022 2022/3 Antrenör Eğitimi sonuçları	VİZE SEMİNERİ 01.2024 ANKARA	VİZE SEMİNERİ	5. KADEME	5. KADEME	5. KADEME	5. KADEME
ŞUBAT	2. KADEME 23-26.02.2021 ANKARA		VİZE SEMİNERİ 04-05.02.2023 ANKARA 2024 2023/3 Antrenör Temel Eğitimi sınavı sonuçları	2. KADEME	2. KADEME	2. KADEME	2. KADEME	2. KADEME
MART		1. KADEME 23-27.03.2022 ANTALYA		1. KADEME	1. KADEME	1. KADEME	1. KADEME	1. KADEME	1. KADEME
NİSAN	1. KADEME 07-11.04.2021 ANKARA	24.04.2022 2022/1 Antrenör Eğitimi sonuçları		2. KADEME	3. KADEME	3. KADEME	3. KADEME	3. KADEME	3. KADEME
MAYIS	12.05.2021 2021/1 Antrenör Temel Eğitimi sınavı sonuçları	2. KADEME 25-29.05.2022 ANKARA		1. KADEME	1. KADEME	1. KADEME	1. KADEME	1. KADEME	1. KADEME
HAZİRAN					5. KADEME	4. KADEME	4. KADEME	4. KADEME	4. KADEME
TEMMUZ	1. KADEME 13-17.07.2021 İZMİR	1. KADEME 27-31.07.2022 ANKARA	1. KADEME 05-09.07.2023 ANKARA	1. KADEME	1. KADEME	1. KADEME	1. KADEME	1. KADEME	1. KADEME
AĞUSTOS			1. KADEME 16-20.08.2023 İZMİR	3. KADEME	2. KADEME	2. KADEME	2. KADEME	2. KADEME	2. KADEME
EYLÜL	08.09.2021 2021/2 Antrenör Temel Eğitimi sınavı sonuçları	01.09.2022 2022/2 Antrenör Temel Eğitimi sınavı sonuçları	18.09.2023 2021/1-2 Antrenör Temel Eğitimi sınavı sonuçları	1. KADEME	1. KADEME	1. KADEME	1. KADEME	1. KADEME	1. KADEME
EKİM		3. KADEME 23-27.10.2022 ANKARA	1. KADEME 04-08.10.2023 DENİZLİ	2. KADEME	3. KADEME	3. KADEME	3. KADEME	3. KADEME	3. KADEME
KASIM	GELECEK SEMİNERİ 11-13.11.2021 ANTALYA	1. KADEME 23-27.11.2022 İÖDİR (PTAÇ)	3. KADEME 21-26.11.2022 İZMİR	5. KADEME	4. KADEME	4. KADEME	4. KADEME	4. KADEME	4. KADEME
ARALIK	1. KADEME 06-10.12.2021 ORDU VİZE SEMİNERİ 17-19.12.2021 ANTALYA	1. KADEME 14-18.12.2022 DİYARBAKIR	2. KADEME 8-12.12.2023 ANKARA	4. KADEME	VİZE SEMİNERİ	VİZE SEMİNERİ	VİZE SEMİNERİ	VİZE SEMİNERİ	VİZE SEMİNERİ

TRIATLON OKULU

LA MALLETTE PÉDAGOGIQUE

COMPREND

- > La notice d'utilisation de la mallette
- > Le livret « École Française de Triathlon »
- > Le Répertoire des actions et conduites motrices du triathlon
- > Le classeur des fiches pédagogiques
- > Un lot de 5 passeports du triathlète *
- > Un lot de 5 diplômes *
- > Un sac EFT avec à l'intérieur *
- > 8 lots de 5 bracelets EFT (triathlète Blanc à triathlète d'Or), 20 stickers EFT, 1 bonnet silicone EFT, 1 bidon

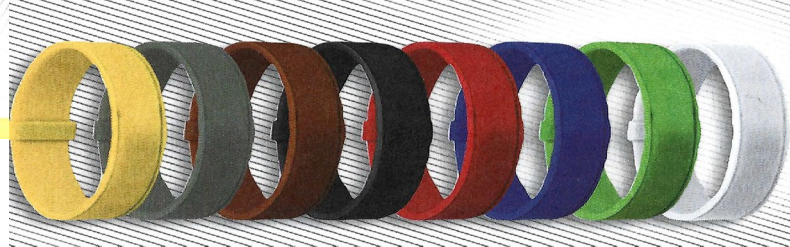
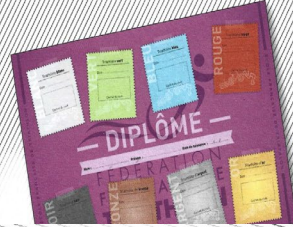
* Produits disponibles également en réapprovisionnement



PASSEPORT DU TRIATHLÈTE

NOMBRE DE LOTS

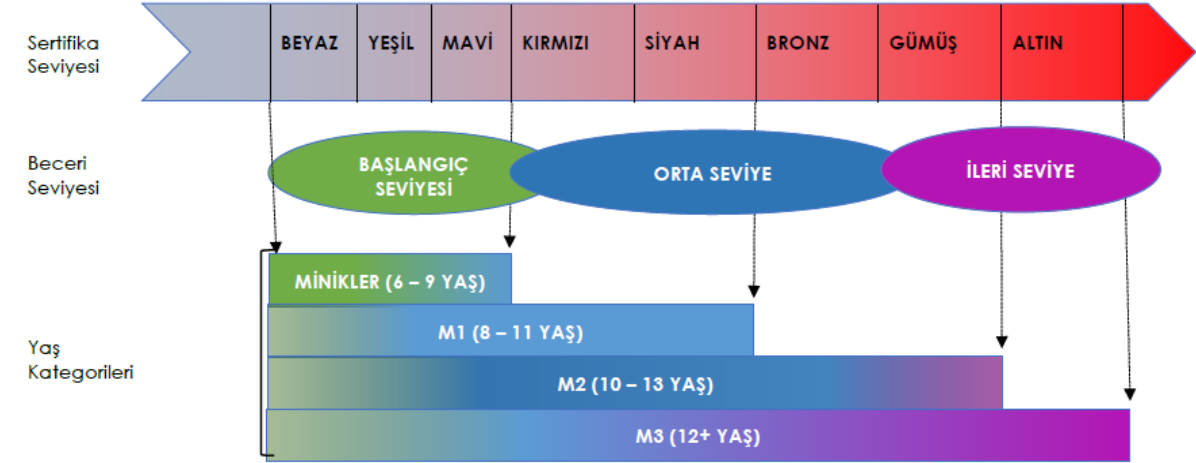
SOUS TOTAL 1 €



Sayfa 15

Tablo 2

SERTİFİKA SEVİYELERİ VE BECERİ SEVİYELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ



SERTİFİKA TESTİ

BİSİKLET / YEŞİL TRIATLET

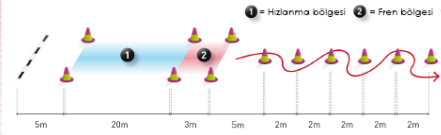
YEŞİL

BİSİKLET

> Bisikletimi kendim yönlendirebilirim ve güvenli bir mesafede fren yapabilirim.

TEST DÜZENİĞİ

Sporcu, başında kaskı, güne kazağı başlığı şekilde başlangıç çizgisinin arkasında konumlanır. Start alanından sonra belirlenen bölgede (1) belirlen bir şekilde hızlanır ve fren bölgesinde (2) yavaşlar. Aralından durmadan 6 kere arasında (her kere arasında eğilme olacak şekilde) slalom yapar ve bitiş çizgisini geçince durur.



DEĞERLENDİRME

Gözlem Ölçütleri¹

- Sporcu 1. bölgede belirgin bir şekilde hızlanır.
- Ön tekerleği 2. bölgeye girildiği andan itibaren fren yapmaya başlar.
- 2. bölgede bisiklet kaydırmadan (dengeyi ön ve arka frenlemeyle) yavaşlar ve ayağına yere değmeden parkura devam eder.
- Slalom bölgesini ayağına yere değmeden ve herhangi bir konye çarpıp devirmeden bitirir.

¹ Testten başkanı olunması için tüm ölçütlerin karşılanmış olması gerekir.

YERİME	1. DEĞİŞİM	BİSİKLET	2. DEĞİŞİM	KIÇIŞ
...

03-1: SU İÇİNDEN KİÇİS YAPABİLİRİM

İlgili Eğitim Fikret No: 5-13

Baslangıç Seviyesi

- Çabuk bir potansiyelle çabuk yavaşlam.
- Çabuk durma potansiyeli ve diğer sporcular tarafından takip edilebilir.

Orta Seviye

- Yavaş potansiyeli korunarak yavaşlam.
- Diğer yarışmacıların hareketleri altında durabilirim.

İleri Seviye

- Yavaş potansiyeli maksimum şekilde korum.
- Kendini diğer yarışmacılardan korumak için hemem yapabileceğim.
- Riskleri yönetebileceğim.

Mutlak Beceri(ler) ile İlgili Federasyon Kuralları¹

- Çabuk yavaşlatma veya teknik hatalar sırasında hata yapmama ve yarışmacıların başını itme ile yarışma.

TRİATLON İÇİN MOTOR BECERİLER VE HAREKETLER DİZİNİ

TRİATLON OKULU ANTRENÖR EL KİTABI

TÜRKİYE TRİATLON FEDERASYONU TRİATLON OKULU
I. BİR ÖĞRETİM YAKLAŞIMI

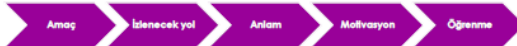


Öğretim süreci, antrenöre eğitim eyleminde rehberlik eden unsurlar çerçevesinde inşa edilmiştir.

1. AMAÇ: ÖĞRENMEYİ TETİKLEME

Amaç, ulaşılmak istenen sonuç için bir veya daha fazla somut, açıkça tanımlanmış hedefi ifade eder. Antrenör ve sporcu tarafından paylaşılır, öğretme ve öğrenmeye rehberlik eder.

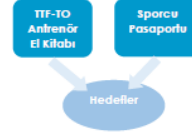
Amaç, izlenecek yolu gösterir. Öğrenmeye anlam verir ve sporunun motivasyonunu destekler. Sporcu nereye gitmesi gerektiğini bildiği zaman daha iyi öğrenir.



Kısa, orta ve uzun vadeli hedeflere hem Türkiye Triatlon Federasyonu Triatlon Okulu Antrenör El Kitabı'nda hem de Sporcu Pasaportu'nda sunulmuş olan becerilere ulaşılabilir.



Sporunun genel becerileri edinildiği, 8 **Sertifika Seviyesi** ile (beyaz triatletten altın triatlete kadar) gösterilir. Bu genel beceriler **triatlona özgü etaplara göre** (çıkış öncesi, yüzme, 1. değişim, bisiklet, 2. değişim, koşu) 6 etaba bölünmüştür ve antrenör ve sporcu için ulaşılması gereken somut ve kesin hedefleri belirler.



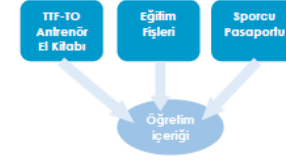
2. ÖĞRETİM İÇERİĞİ: ÖĞRETİLECEK OLAN "NE"?

Sporunun belli **yetileri kazanması için öğrenmek ve uygulamak zorunda olduğu bilgi, beceri ve hareketler** öğretim içeriğini oluşturur. Belirlenen hedeflere ulaşılması sağlanır.

Türkiye Triatlon Federasyonu **Triatlon Okulu Antrenör El Kitabı** sporunun yaşına, ergenlik düzeyine ve cinsiyetine göre uyarlanmış **öğretim içerikleri** sunmaktadır. El Kitabı iki kısımdan oluşmaktadır: **eğitimin ana aşamaları ve çocuklarda fiziksel özellikler.**



Triatlonun değişmez hareket kalıplarından oluşan **Triatlon için Motor Beceriler ve Hareketler Dizini**, antrenöre genç triatletlerin bireyselliğini sağlama için yapılabileceği çalışma örneklerini sunar.

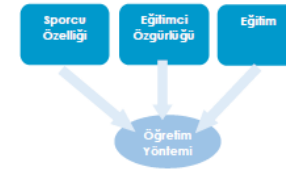


Eğitim Fışları, motor beceriler ve önceden tanımlanmış beceri seviyeleri (başlangıç seviyesi, orta seviye, ileri seviye) için birçok öğretim içeriği sunmaktadır.

3. ÖĞRETİM YÖNTEMİ: "NASIL" ÖĞRETİLİR?

Öğretim yöntemi, antrenörün öğretim içeriğini (bilgi, beceri ve hareketleri) iletme şeklidir. Öğrenme teorilerinden türetilen farklı öğretim yöntemleri bulunmaktadır. Bunlardan bazıları: **yönlendirici eğitim** (öğretim içeriği antrenör tarafından "dikte edilir"), **keşif yoluyla eğitim** (antrenör sporunun güvenli bir ortamda keşfederek gelişmesine izin verir), **proje tabanlı eğitim** (sporunun yüksek derecede özaktığını gerektirir, öğrenmede gerçek aktör sporunun kendisidir).

Kullanılan öğretim yöntemi, antrenörün öğretim yöntemini kullanmadaki hassasiyetine ve becerisine, sporunun uygulamadaki duyarlılığına ve öğrenme süresine bağlıdır. Bu nedenle antrenörlerin kullandıkları yöntemlerin seçiminde önemli ölçüde özerkliğe ve sorumluluğa sahiptir.



Bir öğretim yönteminin etkinliği, ancak hareketler ve öğretim yöntemleri antrenör tarafından iyi bir şekilde öğrenilirse ve sporculanın öğrenme kapasitelerine göre uyarılarsa sağlanabilir.

Antrenör eğitim seminerleri/kursları/çalıştayları, antrenörlerin becerilerini geliştirmeye ve öğretim yöntemlerinin (seçim, kullanım, vb.) etkinliğini artırmaya katkıda bulunur.

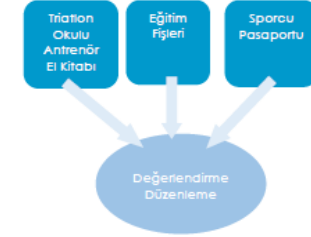
4. DEĞERLENDİRME: EĞİTİMİN DÜZENLEMESİ

Öğrenme sürecinin başlangıcında gerçekleştirilecek olan **tanısal değerlendirme**, antrenörün ulaşılacak hedefleri belirlemesi ve öğretim içeriğini planlaması açısından yapacağı seçimlerine rehberlik eder. Öğrenme süreci sırasında gerçekleştirilen **biçimlendirici değerlendirme** de antrenöre ve sporcuya öğrenmenin gelişimi konusunda kesin ölçüleriyle bilgi verir.

Öğrenme sürecinin sonunda gerçekleştirilen **sertifika değerlendirmesi** ile de sporunun belli bir sertifika seviyesini hak ettiği belgelenir.

Eğitimi düzenlemek için önemli bir araç olan değerlendirme, **Sporcu Pasaportu'nda 8 sertifika seviyesi** şeklinde (beyaz triatletten altın triatlete kadar) ayrı ayrı gösterilir.

8 sertifika seviyesiyle ilgili beceriler Triatlon Okulu Antrenör El Kitabı'nda sunulmaktadır. El Kitabının ekinde sunulan, "**Test Fışları**" (test düzeniği, gözlem şemaları ve değerlendirme ölçütleri) de değerlendirme sürecinde eğitime destek olmaktadır.



Eğitim Fışları'ndaki **değerlendirme ölçütleri** antrenöre antrenmanlarını düzenleme ve eğitimin sporculanın beceri seviyelerine daha iyi uyarılmasını sağlayacak düzenlemeleri (varyantlar) yapması açısından öneme arzular olarak sunulmuştur.



TRİATLON OKULU

ANTRENÖR EL KİTABI SERTİFİKA TESTLERİ

SERTİFİKA TESTİ

YÜZME / YEŞİL TRİATLET

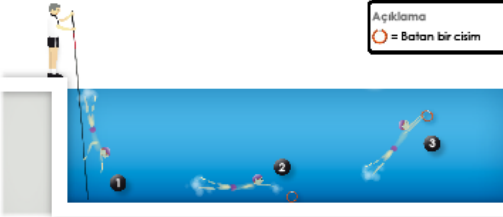
YEŞİL

YÜZME

> Nefesimi tutarken, derinliği artırarak dalabiliyim.

TEST DÜZENİĞİ

Test, antrenör tarafından dikey olarak havuzun dibine indirilen bir direkten (yaklaşık 2 m) sporcunun futunarak suyun dibine inmesinden oluşur. Sporcu daha sonra direği braker, direğin yaklaşık 3m ilerisinde, havuz dibinde batmış olarak bulunan bir cisimle eliyile alır ve bu cisimle birlikte su yüzeyine çıkar.



DEĞERLENDİRME

Gözlem Ölçütleri¹

- Sporcu suyun yüzeyine havuz dibinde batmış olarak bekleyen cisim ile birlikte çıkar.

SERTİFİKA TESTİ

BİSİKLET / YEŞİL TRİATLET

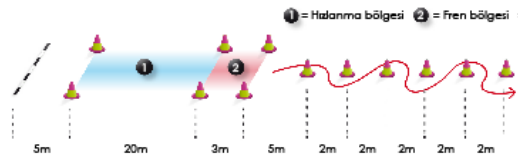
YEŞİL

BİSİKLET

> Bisikletimi kendim yönlendirebilirim ve güvenli bir mesafede fren yapabiliyim.

TEST DÜZENİĞİ

Sporcu, başında kaskı, çene kayığı bağlı şekilde çıkış çizgisinin arkasında konumlanır. Çıkış çizgisinden sonra belirlenen bölgede (1) belirgin bir şekilde halatın ve fren bölgesinde (2) yavaşlar. Ardından durmadan 6 koni arasında (her koni arasında eğil boğuk olacak şekilde) slalom yapar ve bitiş çizgisini geçince durur.



DEĞERLENDİRME

Gözlem Ölçütleri¹

- Sporcu 1. bölgede belirgin bir şekilde halatın.
- Ön tekerleği 2. bölgeye girdiği andan itibaren fren yapmaya başlar.
- 2. bölgede bisikleti kaydırmadan (dengeyi ön ve arka frenlemeyle) yavaşlar ve ayağını yere değmeden parkura devam eder.
- Slalom bölgesini ayağını yere değmeden ve herhangi bir koniyeye çarpıp devirmeden biter.

¹ Testten başkanı alınması için tüm ölçütlerin karşılanmış olması gerekir.

SERTİFİKA TESTİ

KOŞU / YEŞİL TRİATLET

YEŞİL

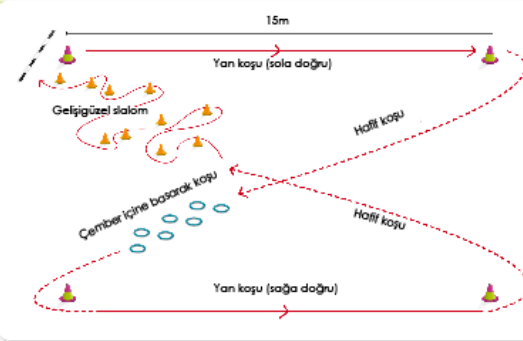
KOŞU

> Farklı boyutlarda (sağa-sola, yukarıya-aşağıya, ileriye-geriye ve bu boyutları birleştirerek) hareket edebilirim.

TEST DÜZENİĞİ

Sporcu, işaretlenmiş bir parkurda, farklı yönlerde egzersizleri birleştirerek koşar (bkz. aşağıdaki yema):

- 15m sola doğru yan koşu,
- 8 halkanın içine basarak koşu,
- 15m sağa doğru yan koşu,
- Rastgele konulmuş yaklaşık 20 koniden oluşan parkurda gelişigüzel slalom (koşu yönünde ve yanlamasına) koşu.



DEĞERLENDİRME

Gözlem Ölçütleri¹

Yan Koşu:

- Sporcu yere çizilen çizgiyi takip eder.
- Yüzü ve gözleri karşıya bakar (ayağına bakmaz).

Gelişigüzel Slalom:

- Slalomu herhangi bir koniyeye devirmeden ve koşu ritmini bozmadan yapar.

Halka İçine Basma:

- Ayak halkanın dışına basmadan, içine basar.
- Adımlar sonraki halkaya doğru atılır.

¹ Testten başkanı alınması için tüm ölçütlerin karşılanmış olması gerekir.

TRİATLON OKULU

MOTOR HAREKETLER VE BECERİLER DİZİNİ

01: ISINMA HAREKETLERİMİ YAPABİLİRİM

ÇIKIŞ ÖNCESİ

- Isınma hareketlerini pratik olarak yapabilmem.
- Başlangıç seviyesinde ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.
- Orta seviyede ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.
- İleri seviyede ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.

YÜZME

- 1. Değişim alanındaki ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.
- 2. Değişim alanındaki ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.
- 3. Değişim alanındaki ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.

1. DEĞİŞİM

- 1. Değişim alanındaki ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.
- 2. Değişim alanındaki ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.
- 3. Değişim alanındaki ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.

BİSKİLET

- 1. Değişim alanındaki ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.
- 2. Değişim alanındaki ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.
- 3. Değişim alanındaki ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.

2. DEĞİŞİM

- 1. Değişim alanındaki ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.
- 2. Değişim alanındaki ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.
- 3. Değişim alanındaki ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.

KOŞU

- 1. Değişim alanındaki ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.
- 2. Değişim alanındaki ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.
- 3. Değişim alanındaki ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.

İlgili Eğitim Fışları No. 1, 2, 3

Başlangıç Seviyesi

- Isınma hareketlerimi başkalarının yaptıklarını taklit ederek yapabiliyim.
- Yarış başlama saati ile ilgili olarak ısınma hareketlerimi yönetmekte zorlanırım.

Orta Seviye

- Isınma hareketlerimi, etkinliğim belirli kısıtlamalara uyarlanmamış, standart egzersizler şeklinde yapabiliyim.
- Ekipmanlarım değişim alanındaki yerleşimini doğru bir şekilde organize edebilirim.

İleri Seviye

- Isınma hareketlerimi ve ekipmanlarımı değişim alanına yerleşimini organize edebilirim.
- Yarış başlangıcı öncesi kalan süreyi etkin bir şekilde yönelebiliyim.
- Yarışmanın kendine özgü kısıtlamalara uyarlayarak, ısınma hareketlerimi yapabiliyim.
- Çıkışta, yüzme çıkışındaki ve değişim alanındaki konumumu belirleyebilirim.
- Yüzme parkurunu gözümde tutabiliriz.

Motor Beceriler ile İlgili Federasyon Kural(lar)

- Sporcular için (çıkış alanı dışında) bir ısınma alanı hazırlanmalıdır.
- Sporcular değişim alanına getirildikleri ekipmanlarını, sadece yarış için keshilde gerekli alanlara sınırlanmalıdır.
- **Bisikletler yarış öncesinde değişim alanına girilmeden kontrol edilecektir**; bir kez kontrol edildikten sonra, müsabaka başlangıcı kadar yerlerinden alınmazlar ve üzerindeki malzemelerin ayanlar değiştirilmez.

İle olan ilişki

Bedan	Mekân	Zaman	Başkaları	Malzeme
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TRİATLON İÇİN MOTOR BECERİLER VE HAREKETLER DİZİNİ 04/05

02: BAŞLANGIÇ ÇİZGİSİNDE YERİMİ ALABİLİRİM

ÇIKIŞ ÖNCESİ

- Isınma hareketlerini pratik olarak yapabilmem.
- Başlangıç seviyesinde ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.
- Orta seviyede ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.
- İleri seviyede ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.

YÜZME

- 1. Değişim alanındaki ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.
- 2. Değişim alanındaki ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.
- 3. Değişim alanındaki ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.

1. DEĞİŞİM

- 1. Değişim alanındaki ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.
- 2. Değişim alanındaki ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.
- 3. Değişim alanındaki ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.

BİSKİLET

- 1. Değişim alanındaki ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.
- 2. Değişim alanındaki ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.
- 3. Değişim alanındaki ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.

2. DEĞİŞİM

- 1. Değişim alanındaki ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.
- 2. Değişim alanındaki ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.
- 3. Değişim alanındaki ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.

KOŞU

- 1. Değişim alanındaki ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.
- 2. Değişim alanındaki ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.
- 3. Değişim alanındaki ısınma hareketlerini doğru şekilde yapabilmem.

İlgili Eğitim Fışları No. 4

Başlangıç Seviyesi

- Başlangıç çizgisinde çok erken yerimi alırım.
- Başlangıç çizgisinde diğer yarışmacılar arasında rastgele bir konumda yerimi alırım.
- Başlangıç çizgisinde yerimi alırken diğer sporcular tarafından itilip kakaım.

Orta Seviye

- Başlangıç çizgisinde kendimi seviyeme göre diğer yarışmacılar arasında konumlandırabiliyim.
- Dikkatimi diğer yarışmacılara odaklanırım.
- Bazen ik pozisyonumu değiştirebilirim.

İleri Seviye

- Başlangıç çizgisinde kendimi en uygun rotaya göre (rüzgara, akıntıya, dalgalara vb. bağlı olarak) konumlandırabiliyim.
- Başlangıç çizgisinde kendimi ana rotalarıma göre konumlandırabiliyim.
- Başlangıç çizgisindeki yerimi yarış başlangıcı kadar koruyabiliyim.
- Çıkış hareketinin verileceği konumu bulurum ve çıkış hareketine konsantre olurum.

İle olan ilişki

Bedan	Mekân	Zaman	Başkaları	Malzeme
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Motor Beceriler ile İlgili Federasyon Kural(lar)

- Bir başlangıç çizgisi işaretleri; uzunluğu yarışmacı sayısı ve alan ile orantılıdır.

TRİATLON İÇİN MOTOR BECERİLER VE HAREKETLER DİZİNİ 06/07

TRİATLON OKULU SPORCU PASAPORTU

FOTOĞRAF

Bu Sporcu Pasaportu yalnızca özetidir.
Her seviye testinde sizden bu Sporcu Pasaportu'nu göstermeniz istenecektir.

SPORCUNUN

Adı:

Soyadı:

Adresi:

Doğum Tarihi:

Bu Sporcu Pasaportu'nun sahibi, Türkiye Triathlon Federasyonu (TTF) tarafından belirlenmiş olan teknik becerileri uygulayabilir.

Bu Sporcu Pasaportu, TTF tarafından yetkilendirilmiş bir antrenör tarafından onaylanmıştır (en az 2. Kademe Triathlon Antrenörü); TTF tarafından önceden tanınmış belirli bir beceri seviyesine ulaşması ile triathlon eğitiminde kaydedilmiş olan ilerlemeyi göstermektedir.

EDİTÖRDEN

BECERİLER YAPABİLİRİM.	KAZANIM SEVİYESİ	
	DEVAM ETMEKTE	KAZANILDI
YÜRÜME > Dönüşümlü olarak, kesintisiz, durmadan, 300 m serbest teknik (front crawl) (75 m) ve sırtüstü tekniğinde veya kurbağalama tekniğinde (25 m) yüzebilirim. > Dönüşümlü olarak 2 farklı hızda (yavaş ve hızlı) yüzebilirim. TEST ¹		
BİSKİLET > Kesintisiz, durmadan, değişik bir parkurda (inişli, çıkışlı, virajlı, vb.) 45 dakika boyunca bisiklet sürebilirim. > Parkurun özelliklerine göre (inişli, çıkışlı, virajlı, vb.) gerekli vites değişimlerini tahmin edebilirim. > Güvenli bir parkurda, önümdeki arkadaşımı takip ederek yer değişimi yapabiliyim. > Yerde temas süresini azaltan teknik drilleri yapabiliyim. TEST ¹		
KOŞU > Kesintisiz, durmadan 20 dakika boyunca koşabiliyim.		
DEĞİŞİM > Kesintisiz, durmadan, 1. deşijimin (yüzmeden bisiklete geçiş) ve 2. deşijimin (bisikletten koşuya geçiş) farklı aşamalarını gerçekleştirebilirim.		
¹ Türkiye Triathlon Federasyonu (TTF) Triathlon Okulu Antrenör El Kitabı'nın ekinde sunulan Test Fişleri'ne bakınız.		
ANTRENÖRÜN ADI VE SOYADI	TARİH	ANTRENÖRÜN İMZASI

SIYAH

TRİATLON EKİPMANLARI

Bisikletinizin bakımı için dikkat edeceğimiz birkaç ipucu, triathlon yolculuğunuzdaki sadık yoldaşınız üzerinde rahat olmanızı sağlayacaktır.

- Bisikletinizi düzenli olarak temizleyin.
- Zincirinizi yağlayın.
- Lastiklerinizi süzün.
- **Düzeni olarak antrenörünüzden bisiklet üzerinde doğru pozisyonunda olduğunuzdan emin olmasını isteyin.**
- Her sürüşten önce kaslarınızı ısıtın, çamaşlarınızı ısıtın, tekerleklerinizi sıkı olup olmadığını ve frenlerinizi çalışıp çalışmadığını kontrol edin.
- Vites değiştiren, aktarıcıyı ve zincire zarar vermemek için pedalları zorlamayın.
- **Deşida yapacağınız sürüşlerde diktiliği, fren yapmaya hazırlıklı olun.** Yumuşak vites kullanarak bacaklarınızı serli çevirin.

YOL İŞARETLERİ

- DUR**: Bu levha sürücünün kavşaga girmeden önce durarak sağdan ve soldan gelen diğer araçlara yol vermesi gerektiğini belirtir.
- Dur izni varsa geldiğinizde yavaşlayın ve diğer sporculara "DUR" diyerek uyarın ki diğer sporcular ve arkadaki araçlar da duracağıntı konusunda uyarılsın.
- İŞİKLİ İŞARET ÇIKIŞI**: Sürücülerin beklemeyenleri bir anda önlerine çıkışlı bir kavşağın çıkacağını belirtir.
- İki sanyo döner döner durun. "çıkış" diyerek diğer sporcuların duracağıntı konusunda uyarın.
- YOL VER**: Bu işaret levhası, ana yol-tali yol kavşağında, tali yoldan kavşaga yaklaşmakta olan sürücülerin gerekli değil durumda kavşaga dümeksız, ana yolda seyretmekte olan araçlara yol vermesi gerektiğini belirtir.
- İşaretle gelmeden önce yavaşlayın. Yola çıkmadan önce, önce sola işaretle gelmeden önce yavaşlayın. Yola çıkmadan önce, önce sola işaretle gelmeden önce yavaşlayın. Genelinde işi ve çıkış işaretlelerini hemen altında yolun eğimini ve uzunluğunu ne kadar olduğı bilgisi verir.
- YOL VER**: Bu işaret levhası, ana yol-tali yol kavşağında, tali yoldan kavşaga yaklaşmakta olan sürücülerin gerekli değil durumda kavşaga dümeksız, ana yolda seyretmekte olan araçlara yol vermesi gerektiğini belirtir.
- İşaretle gelmeden önce yavaşlayın. Yola çıkmadan önce, önce sola işaretle gelmeden önce yavaşlayın. Genelinde işi ve çıkış işaretlelerini hemen altında yolun eğimini ve uzunluğunu ne kadar olduğı bilgisi verir.

- KONTROLSİZ KAVŞAK**: Bu işaret levhası, ileride genel geçiş önceliği kurulum yapılmış olduğu, diğer bir ilafileyle sağdan gelmekte olan araçların ilk geçiş hakkına sahip olduğı ve hız ayarlanmasını gerektirdiği kavşaktan bildirmek için kullanılır.
- İşaretle gelmeden önce yavaşlayın. Yola çıkmadan önce sağınıza bakın ve diğer sporcuları uyarın.
- GİRİŞ OLMAYAN YOL**: Her türlü taşıt trafiğine yasak olduğıunu bildirir. Genelde bu işaretin bulunduğu yolun karşı istikameti tek yönlü bir yoldur.
- Hiçbir koşulda bu yolda bu yönde araç kullanılmamalıdır.
- BİSKİLET GİREMEZ**: Bisiklet geçişini yasak olduğıunu bildirmektedir.
- Hiçbir koşulda bu yolda bisiklet kullanılmamalıdır.
- MECBURİ BİSKİLET YOLU**: Bisikletler için zorunlu yol veya şerit. Bisiklet yolunu kullanınız.
- KARŞIDAN GELENE YOL VER**: Bu işaret, iki yönlü trafik akışının zor ve imkansız olduğı durumlarda ayrıca bazı dar yol kesimlerinde önceliğin karşıdan gelen araçlara ait olduğıunu bildirmek için kullanılır.
- Karşı yönden gelen bir araç varsa yola çıkmadan önce geçişne izin veriniz. Yavaşlayın ve diğer sporcuları uyarın.
- SAĞA DEVAMLILIK TEHLİKELİ VIRAJLAR**: İleride iki sağına olmak üzere birbirini takip eden virajlı (dönemeçli) yol olduğıunu bildirir.
- Önemli yolcu taşıyıcıları için dikkatli olun ve yavaşlayın. Yolun iyice sağında kalın ve önünüzdeki sporcu ile aranızda mesafe bırakın.
- DÖNEK KAVŞAK YAKLAŞIMI**: İleride dönel kavşak kavşaga bildirmek için kullanılır. Dönel kavşaga tehlikeli olabileceğı veya kavşaga yetilince görülmeye başlandı durumunda kullanılır.
- İşaretle gelmeden önce yavaşlayın. Yola çıkmadan önce, önce sola sağa doğru dikkatlice bakın ve diğer sporcuları uyarın. Gölgeceğiniz çıkış belirtin.
- TEHLİKELİ EĞİM (İNİŞ)**: Bu trafik işareti tehlikeli olduğıu düşünölen eğimli yollara konur. Genelde iniş ve çıkış işaretlelerini hemen altında yolun eğimini ve uzunluğunu ne kadar olduğı bilgisi verir.
- Dik yokuşlarda dikkatli olun, hatıran atmamanızı için devamlı fren yapın ve önünüzdeki sporcuyla aranızda mesafe bırakın.
- KARŞILU YOL**: Hemdekk, köşuk, çukuk ve benzerli list yapı basıtkıllı olarak uyarmak için kullanılır.
- > Yavaşlayın, yaklaşırken nazım gereğini gösterin ve diğer sporcuları "KARŞILU YOL" diyerek uyarın.

TRİATLON OKULU DİPLOMASI

BEYAZ Beyaz Triatlet
Tarih:
Kulüp Kaşesi

YEŞİL Yeşil Triatlet
Tarih:
Kulüp Kaşesi

MAVİ Mavi Triatlet
Tarih:
Kulüp Kaşesi

KIRMIZI Kırmızı Triatlet
Tarih:
Kulüp Kaşesi

TRİATLON OKULU DİPLOMASI

ADI: SOYADI: DOĞUM TARİHİ: / /

SIYAH Siyah Triatlet
Tarih:
Kulüp Kaşesi

BRONZ Bronz Triatlet
Tarih:
Kulüp Kaşesi

GÜMÜŞ Gümüş Triatlet
Tarih:
Kulüp Kaşesi

ALTIN Altın Triatlet
Tarih:
Kulüp Kaşesi

Eğitim Herkese Her Seviyede Kesintisiz Şart.
Teşekkürler.

Prof. Dr. Bahtiyar ÖZÇALDIRAN / Türkiye Triatlon Federasyonu Eğitim Kurulu Başkanı

Türkiye Triatlon Federasyonu – EĞİTİM KURULU / 2023 Çalışmaları