

T.C.
MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI
Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü

SPOR
TIRMANIŞ BÜYÜKLER
(20 YAŞ ve ÜZERİ)
KURS PROGRAMI

2016ANKARA

İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI	2
PROGRAMIN DAYANAĞI.....	2
PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI	2
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ	2
PROGRAMIN AMAÇLARI.....	2-3
PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR	3
PROGRAMIN KREDİSİ.....	3
PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ.....	4-7
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR.....	8
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ.....	8
BELGELENDİRME	8

PROGRAMIN ADI

Tırmanış Büyükler (20 Yaş ve Üzeri)

PROGRAMIN DAYANAĞI

1. 14.6.1973 tarihli ve 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu
2. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 20 Nisan 2016 tarih ve 19 Sayılı kararı ile kabul edilen Yaygın Eğitim Kurumları Çerçeve Kurs Programı.

PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI

1. Okuma yazma bilmek veya İlkokul mezunu olmak.
2. Güncel (sezona ait) sporcu lisansına (ferdi, kulüp vs) sahip olmak.
3. Kurs Programının uygulandığı yaş aralığında (20+ Yaş) olmak.

EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

Program eğitimcileri aşağıdaki öncelik sırasına göre belirlenir:

1. Talim ve Terbiye Kurulunca yayınlanan “Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına” göre atanan Beden Eğitimi alan öğretmenleri,
2. Talim ve Terbiye Kurulunca yayınlanan “Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına” göre atanan Beden Eğitimi öğretmenlerinden “Spor Tırmanış” yardımcı antrenörlük veya antrenörlük belgesini almış olanlar,
3. Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi ile Türkiye Dağcılık Federasyonundan “Spor Tırmanış” yardımcı antrenörlük veya antrenörlük belgesini almış olanlar(o yıla ait vizeli olmalı),

görevlendirilir.

PROGRAMIN AMAÇLARI

Spor Tırmanış Kurs Programını bitiren bireyin;

1. Millî, ahlaki, insani, kültürel ve sportif değerleri benimsemesi, Atatürk'ün “Ben sporcunun, zeki, çevik ve aynı zamanda ahlaklısını severim.” sözüyle vurguladığı esaslara uygun davranışlar göstermesi,
2. Spor Tırmanış sporunun önemini açıklaması,
3. Spor Tırmanış malzemeleri hakkında bilgi sahibi olması,
4. Spor Tırmanış yarışma kurallarını kavraması ve bu kurallara uygun davranışlar sergilemesi,
5. Spor Tırmanışındaki temel teknikleri beceri haline getirmesi,

6. Kazandığı hareket becerileri ile kendini sözlü ve bedensel olarak ifade etmesi,
7. Sportif etkinliklerde liderlik yapması, lidere uyması ve iyi bir izleyici olması,
8. Yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması, kazandığı becerileri en üst düzeyde kullanması,
9. Fiziksel etkinlikler yolu ile kapasitesini en üst düzeye çıkarması,
10. Fiziksel hareketin yapısını anlayıp yeni hareketler yaratması,
11. Kendini gerçekleştirme, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi,
12. Zararlı alışkanlıklardan korunması

amaçlanmaktadır.

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

Spor Tırmanış Kurs Programı;

1. Programın uygulanması sürecinde kurs yerinin imkânları, iklim şartları, ders materyal durumu vb. göz önünde bulundurulmalıdır.
2. Konuların sıralanması ve işlenmesi; basitten karmaşığa, kolaydan zora öğretim ilkesiyle yürütülmelidir.
3. Konulara ayrılacak süreler; kursiyer seviyesine, ortam ve olanaklara, çevre etkenlerine göre öğretmenlerce de belirlenebilir.
4. Kursiyer düzeyi ve çevre etkenleri dikkate alınarak öğrenme-öğretme etkinliklerinde farklı ünitelerin birbirleriyle bağlantılı olan kazanımları birlikte ele alınabilir.
5. Kurs programı videolar, posterler, slaytlar ile görsel açıdan zenginleştirilmelidir.
6. Öğrenme ortamında, kursiyerlere kazandırılması amaçlanan davranışlar; insana, sporcuya, hakeme, sportmenliğe, centilmenliğe dönük olmalıdır.
7. Yerel, ulusal ve uluslararası müsabakalar sırasında yapılmış kayıtlar kursiyerlere izletilerek sergilenen performans ve kullanılan teknikler hakkında konuşma ortamı oluşturulması uygun olacaktır.
8. Manevi, kültürel ve evrensel değerleri benimseyen, koruyan ve geliştiren bireyler yetiştirilmesinde spor eğitiminin önemli bir yeri vardır. Bu bakımdan programda yer alan nitelikler ve kazanımlarla ilişkilendirilerek tabloda sunulan değerlere ilişkin çalışma ve etkinliklere yer verilmesi önemlidir.

Değerler
Saygı
Hoşgörü

Doğruluk ve Dürüstlük
Sorumluluk
Adalet ve Adil Olma

PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programlarında kredilendirilme yapılmamaktadır.

PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Kurs programının süresi; günde en fazla 8 ders saati uygulanacak şekilde toplam 240 ders saati olarak planlanmıştır. Sürelerin konulara göre dağılımı aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Konular	Süre (Ders Saati)
Spor Tırmanışa Giriş	24
Yarışma Kuralları	16
İp Bilgileri ve Kullanımı	16
Emniyet Alma Eğitimi	32
Spor Tırmanışı Temel Teknikleri	72
Antrenman Uygulamaları	80
TOPLAM	240 saat

İÇERİĞİ;

1. Spor Tırmanışa Giriş
 - 1.1. Tanımı
 - 1.2. Sportif Tırmanış Disiplinleri
 - 1.2.1. Lider Tırmanışı
 - 1.2.2. Büyük Kaya/Duvar (Boulder) Tırmanışı
 - 1.2.3. Hız Tırmanışı (Speed)
 - 1.3. Yaş Kategorileri
 - 1.4. Sportif Tırmanış Tarihi
 - 1.4.1 Dünyadaki Gelişimi

- 1.4.2. Türkiye'deki Gelişimi
- 1.5. Spor Tırmanış Duvarı
 - 1.5.1. Duvar Özellikleri
 - 1.5.2. Kullanılan Malzemeler
 - 1.5.3. Duvar Üzerindeki Sabit Ve Mobil Malzemeler
 - 1.5.3.1. Tutamak Çeşitleri
 - 1.5.3.2. Element Çeşitleri
 - 1.5.3.3. Diğer Malzemeler (Bold, Express, Karabina vs.)
- 1.6. Sportif Tırmanış Terimleri
 - 1.6.1. Gözlem (Observation)
 - 1.6.2. On Sight
 - 1.6.3. Pink Point
 - 1.6.4. Flash
 - 1.6.5. Red Point
 - 1.6.6. Tap Tutamağı
 - 1.6.7. Bonus Tutamağı
 - 1.6.8. Diğer terimler
- 1.7. Sporcu Malzemeleri
 - 1.7.1. Tırmanış Ayakkabısı (Friction)
 - 1.7.2. Uygun Kıyafet Seçimi
 - 1.7.3. Emniyet Kemerleri
 - 1.7.4. Toz Torbası
 - 1.7.5. Emniyet Malzemeleri (ATC, Grigri, Kask vs)
 - 1.7.6. Diğer malzemeler (Temizleme Fırçası, Çanta vs.)
- 2. Yarışma Kuralları
 - 2.1. Teknik Toplan Ve Kayıt
 - 2.1.1. İzolasyon Alanı
 - 2.1.2. Bekleme Alanı
 - 2.2. Büyük Kaya/Duvar (Boulder) Yarışma Kuralları
 - 2.2.1. Sıralama, Yarı Final ve Final Turları
 - 2.2.2. Sporcu Sayısı
 - 2.2.3. Yarışma Süresi
 - 2.3. Lider Yarışma Kuralları
 - 2.3.1. Sıralama, Yarı Final ve Final Turları
 - 2.3.2. Sporcu Sayısı
 - 2.3.3. Yarışma Süresi

- 2.4. Hız Tırmanışı (Speed) Yarışma Kuralları
 - 2.4.1. Sıralama, Yarı Final ve Final Turları
 - 2.4.2. Sporcu Sayısı
 - 2.4.3. Yarışma Süresi
- 2.5. Hakemler
 - 2.5.1. Rota ve Masa Hakemleri
 - 2.5.2. Yarışma Sonuç Listeleri
 - 2.5.3. Yarışma Sonuçlarına İtiraz
 - 2.5.4. Ödül Töreni
 - 2.5.5. Diskalifiye Sebepleri
 - 2.5.6. IFSC Yarışma Talimatı
 - 2.5.7. TDF Genel Yarışma Talimatı
- 2.6. Sportif Erdem ve Değerler
- 3. İp Bilgileri ve Kullanımı
 - 3.1. Tırmanış İplerin Özellikleri
 - 3.2. İp Çeşitleri
 - 3.2.1. Statik İpler
 - 3.2.2. Dinamik İpler
 - 3.3. İp Kullanımı
 - 3.3.1. Temel Düğümler
 - 3.3.2. Spor Tırmanışta Kullanılan Düğümler
- 4. Emniyet Alma Eğitimi
 - 4.1. Büyük Kaya/Duvar (Boulder) Disiplininde Emniyet
 - 4.1.1. Minderlerin Kullanımı
 - 4.2. Lider Disiplininde Emniyet
 - 4.2.1. Açık ve Kapalı Sekizli Düğümleri
 - 4.2.2. ATC Kullanımı
 - 4.2.3. Grigri Kullanımı
 - 4.2.4. Kask Kullanımı
 - 4.3. Hız Tırmanışı (Speed) Disiplininde Emniyet
- 5. Spor Tırmanışı Temel Teknikleri
 - 5.1. Üç Temas Noktası Kuralı
 - 5.2. Başlama Duruşu
 - 5.3. El ve Kol Tutuş Teknikleri

- 5.3.1. Tutamağın Üst Tarafına İlişkin Tutuşlar
- 5.3.2. Tutamak Alt Tarafına İlişkin Tutuşlar
- 5.3.3. Elemente Yönelik Tutuşlar
- 5.3.4. Duvar Köşeleri/Kirişlerinde Tutuşlar
- 5.4. Bacak ve Ayak Teknikleri
 - 5.4.1. Ayak Tabanı İle Kavramalar ve Tutuşlar
 - 5.4.2. Ayaküstü İle Kavramalar ve Tutuşlar
 - 5.4.3. Topuk İle Kavramalar ve Tutuşlar
- 5.5. Klip Atma
 - 5.5.1. Sağ El İle Klip Atma
 - 5.5.2. Sol El İle Klip Atma
- 5.6. Denge Çalışmaları
- 5.7. Statik ve Dinamik Hamleler
- 5.8. Bacak ve Kolların Farklı Pozisyonlardaki Kullanımı
 - 5.8.1. Büyük Kaya Duvar (Boulder) Tırmanış Tekniği
 - 5.8.2. Hız Tırmanış (Speed) Tekniği
 - 5.8.3. Lider Tırmanış Tekniği
- 6. Antrenman Uygulamaları
 - 6.1. Kampus Tahtası (Campus Board) Çalışmaları
 - 6.2. Parmak Tahtası (Finger Board) Çalışmaları
 - 6.3. Güç Topları (Strength/Power Balls) İle Çalışmalar
 - 6.4. El ve Kol Teknikleri Geliştirici Çalışmalar
 - 6.5. Ayak ve Bacak Teknikleri Geliştirici Çalışmalar
 - 6.6. Denge Çalışmaları
 - 6.6.1. Statik Denge
 - 6.6.2. Dinamik Denge
 - 6.7. Duvarda Uyum Çalışmaları
 - 6.8. Balkon Geçiş Çalışmaları
 - 6.9. Kilitlerde Farklı Çözüm Stratejileri Geliştirme Çalışmaları
 - 6.10. Hamle Çalışmaları
 - 6.10.1. Dinamik Hamle
 - 6.10.2. Statik Hamle
 - 6.11. Zihinsel (Mental) Antrenman Çalışmaları
 - 6.12. İmgeleme Çalışmaları

6.13. Emniyet Çalışmaları

6.13.1. Dinamik Emniyet Alma Çalışmaları

6.13.2. Statik Emniyet Alma Çalışmaları

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR

Bireylerin, çeşitli ölçme araçları kullanılarak;

1. Kullanılan ölçme araçları ve değerlendirme yaklaşımları; öğretim programının kazanım, hedef ve amaçlarıyla örtüşmelidir. Kursun amaçlarına ulaşım ulaşmadığı çok sayıda ölçme aracı kullanılarak ölçülecektir.
2. Spor eğitiminde yapılan değerlendirme sürekli olması gerektiğinden kursiyerlerin yaptığı tüm öğrenim faaliyetleri değerlendirilecektir.
3. Değerlendirme; teorik ve/veya uygulamalı olarak yapılmalıdır.
4. Teorik değerlendirme, programın tüm amaçlarının kazanılıp kazanılmadığını ölçecek şekilde yapılmalıdır.
5. Bilişsel ve psikomotor alanlara ilişkin kazanımların değerlendirilmesinde, bireysel ya da grup çalışması şeklinde tasarlanmalıdır.
6. Değerlendirme 100 puan üzerinden yapılmalı ve sınav başarısı Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği esaslarına göre belirlenmelidir.

PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ

1. Programın uygulama sürecinde; kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri ve kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/öğretici tarafından hazırlanan ders notlarından yararlanılabilir.
2. Yararlanılacak kaynak araç-gereçler; spor tırmanış duvarı, emniyet kemeri, ip, emniyet araçları (ATC, grigri, karabina vs), tırmanış ayakkabısı, kask, magnezyum tozu, minder, bilgisayar, projeksiyon, yazı tahtası, kitap, görsel materyaller

BELGELENDİRME

Kurs programını başarı ile bitirenlere kurs bitirme belgesi düzenlenir.