

**3. KADEME (C) ANTRENÖR KURSU UYGULAMA EĞİTİMİ DERSLERİ**

#	Ders Adı	Ders Saati	Sınav Yöntemi	Geçme Notu
1	TEKNİK VE TAKTİK	24	Yazılı: % 30 Uygulama: % 70	70
2	BASKETBOLDA ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ	6	Yazılı	70
3	BASKETBOLDA EDİT VE ANALİZ	3	Uygulama	70
4	BASKETBOLDA EĞİTSEL OYUNLAR	3	Yazılı	70
5	BASKETBOLA ÖZGÜ KUVVET, GÜÇ VE DAYANIKLILIK GELİŞİMİ	3	-	-
6	PERFORMANSTA ZİHİNSEL BECERİLER	3	-	-
<b>Toplam Ders Saati</b>		<b>42</b>		

**3. KADEME (C) ANTRENÖR KURSU UYGULAMA EĞİTİMİ MÜFREDATI****1. TEKNİK VE TAKTİK (24 saat)**

A. BİREYSEL SAVUNMA

B. TAKIM SAVUNMASI

C. BİREYSEL HÜCUM

Ç. TAKIM HÜCUMU

**2. BASKETBOLDA ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ (6 saat)**

A. BASKETBOLA ÖZGÜ ISINMA TASARIMI VE UYGULAMASI

B. ANTRENMAN HEDEFİ BELİRLEME, İHTİYAÇ ANALİZİ VE FIIT+V+P PRENSİBİ

Ç. BASKETBOLA ÖZGÜ KUVVET VE GÜÇ GELİŞTİRME ANTRENMAN TASARIMI VE UYGULAMASI

Ç. AEROBİK VE ANAEROBİK DAYANIKLILIK GELİŞİMİ ANTRENMAN TASARIMI VE UYGULAMASI

D. BASKETBOLA ÖZGÜ HIZ, ÇEVİKLİK VE ÇABUKLUK ANTRENMAN TASARIMI VE UYGULAMASI

E. ANTRENMAN PROGRAMLAMA YÖNTEMLERİ

**3. BASKETBOLDA EDİT VE ANALİZ (3 saat)**

A. EDİT UYGULAMA EĞİTİMİ

B. ANALİZ TANIMI, BASKETBOLDA ANALİZ VE KULLANILDIĞI YERLER

C. ANALİZ SERVİS PROGRAMLARI TANITIMI VE KULLANIMI

Ç. ANTRENÖRE VE OYUNCUYA RAPORLAMA

D. EDİT VE ANALİZ UYGULAMA EĞİTİMİ

**4. BASKETBOLDA EĞİTSEL OYUNLAR (3 saat)**

A. BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİNDE EĞİTSEL OYUN

B. OYUNUN SEÇİMİ VE PLANLANMASI

C. OYUNUN ÖĞRETİMİ, YÖNETİMİ VE ÇEŞİTLENDİRİLMESİ

Ç. EĞİTSEL OYUNLARDA DİSİPLİN, CEZA VE ÖDÜL

D. EĞİTSEL OYUNLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

E. LİDERLİK, OYUN LİDERLİĞİ VE KİŞİSEL ÖZELLİKLERİ

F. EĞİTSEL OYUNUN BASKETBOLCULARA KAZANDIRDIĞI TEKNİKLER

G. OYUN FORMLARI

**5. BASKETBOLA ÖZGÜ KUVVET, GÜÇ VE DAYANIKLILIK GELİŞİMİ (3 saat)**

A. TOPSUZ/TOPLU AEROBİK-ANAEROBİK ZONE (EŞİK) GELİŞİM PRATİKLERİ

B. TOPSUZ/TOPLU GÜÇ GELİŞTİRME PRATİKLERİ

C. TOPSUZ/TOPLU SÜRAT-ÇABUKLUK-ÇEVİKLİK ALIŞTIRMALARI

Ç. TOPARLANMA STRATEJİLERİ PRATİKLERİ

**5. PERFORMANSTA ZİHİNSEL BECERİLER (3 saat)**

A. PERFORMANSTA ZİHİNSEL BECERİLERİN VE PSİKOLOJİNİN ÖNEMİ

B. GENÇ SPORCULARLA DOĞRU İLETİŞİM

C. MOTİVASYON VE DOĞRU HEDEF BELİRLEME

Ç. ÖZGÜVEN

D. YARIŞMA VE REKABET PSİKOLOJİSİ

E. SPORDA DUYGU DÜZENLEME

F. ZİHİNSEL ANTRENMAN

G. KONSANTRASYON VE ODAKLANMA

Ğ. TAKIM VE GRUP DİNAMİKLERİ

H. SAKATLIK SÜRECİNDE MENTAL SAĞLIĞI KORUMAK