

4. KADEME (B) 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 ANALİZ VE EDİT	3	Uygulama	70
4	BASKETBOLDA PROJE	2	Sözlü	70
5	PERFORMANSTA ZİHİNSEL BECERİLER	3	-	-
Toplam Ders Saati		38		

4. KADEME (B) ANTRENÖR KURSU UYGULAMA EĞİTİMİ MÜFREDATI
1. TEKNİK VE TAKTİK (24 saat)

A. SAVUNMA BASKETBOLU BECERİLERİ

B. TAKIM SAVUNMASI

C. TAKIM SAVUNMA STRATEJİLERİ

Ç. BİREYSEL HÜCUM

D. TAKIM HÜCUMU

E. HÜCUM TAKTİK VE STRATEJİLERİ

2. BASKETBOLDA ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ (6 saat)

A. AMAÇ TEMELLİ VE KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ISINMA PERİYODU TASARIMI VE UYGULAMASI

B. ANTRENMAN ZORLUĞU BELİRLEME VE DEĞERLENDİRİLME YÖNTEMLERİ

C. AEROBİK VE ANAEROBİK EŞİK KAVRAMLARI VE LAKTAT BÖLGELERİ

Ç. KUVVET VE GÜÇ SERGİLEME ORANI (RFD) GELİŞTİRME YÖNTEMLERİ

D. HORIZONTAL, DİAGONAL, VERTİKAL VE ROTASYONAL HIZLANMA VE YÖN DEĞİŞTİRME ANTRENMAN TASA

E. ANTRENMAN PROGRAMLAMA FAZLARI VE PERİYOTLAMA TÜRLERİ

3. BASKETBOLDA ANALİZ VE EDİT (3 saat)

A. MÜSABAKA ANALİZİ

B. ANALİZDE BİLGİSAYARDAN YARARLANMA

C. MAÇ ANALİZİNDE PERFORMANS BİLEŞENLERİ

Ç. GELİŞMİŞ İSTATİSTİKSEL KAVRAMLAR

D. ATIŞ GRAFİĞİ

E. GRAFİKSEL İŞLEMLER VE ÇÖZÜMLE YÖNTEMLERİ

F. RAKİP TAKIM ANALİZİ

G. BASKETBOLDA EDİT SİSTEMİ

H. BİLGİSAYAR ÜZERİNDEN ÖRNEK UYGULAMALAR

4. BASKETBOLDA PROJE (2 saat)
5. PERFORMANSTA ZİHİNSEL BECERİLER (3 saat)

A. PERFORMANSTA ZİHİNSEL BECERİLERİN VE PSİKOLOJİNİN ÖNEMİ

B. SPORDA DUYGU DÜZENLEME

C. SAKATLIK SÜRECİNDE MENTAL SAĞLIĞI KORUMAK

Ç. ZİHİNSEL ANTRENMAN

D. TÜKENMİŞLİK

E. RAHATLAMA VE RECOVERY