

**5. KADEME (A) 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	Uygulama	70
5	BASKETBOLDA OYUN İÇİ HAMLELER	2	-	-
6	PERFORMANSTA ZİHİNSEL BECERİLER	3	-	-
<b>Toplam Ders Saati</b>		<b>40</b>		

**5. KADEME (A) 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. ISINMA VE SOĞUMA: SPESİFİKLEŞMİŞ TASARIM VE UYGULAMA
- B. AEROBİK VE ANAEROBİK (LAKTAT) EŞİK TEMELLİ ANTRENMAN TASARIMI VE UYGULAMA
- C. HIZ TEMELLİ KUVVET/GÜÇ ANTRENMAN TASARIMI VE UYGULAMA
- Ç. MOMENTUM VE DÜZLEM TEMELLİ HIZ, ÇEVİKLİK VE ÇABUKLUK ANTRENMAN TASARIMI VE UYGULAMASI
- D. ANTRENMAN PROGRAMLARININ DÖNEMSEL TASARIMI-1 (HAZIRLIKTAN MÜSABAKAYA)
- E. ANTRENMAN PROGRAMLARININ DÖNEMSEL TASARIMI-2 (MÜSABAKADAN GEÇİŞE)

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

- A. BASKETBOLDA EDİT SİSTEMİ
- B. ANALİZE BAŞLARKEN
- C. HAREKETLER
- Ç. MÜSABAKA BİLGİLERİ
- D. MÜSABAKA GENEL BİLGİLERİ
- E. VİDEO ÜZERİNDEN ANALİZ
- F. ANALİZ KAYDI (CANLI ANALİZ)
- G. KLİP İZLE
- H. VİDEO EXPERT
- I. BİREYSEL DEĞERLENDİRME EKRANI
- İ. ANALİZ BİRLEŞTİRME
- J. ÖRNEK UYGULAMA ÇALIŞMALARI

**4. BASKETBOLDA PROJE (2 saat)**

**5. BASKETBOLDA OYUN İÇİ HAMLELER (2 saat)**

**6. 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