

5. KADEME ANTRENÖR KURSU UYGULAMA EĞİTİMİ DERSLERİ

#	Ders Adı	Ders Saati	Sınav Yöntemi	Geçme Notu
1	TEKNİK VE TAKTİK	24	Yazılı: % 20 Uygulama: % 80	70
2	BASKETBOLDA ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ	6	Yazılı	70
3	BASKETBOLDA EDİT VE ANALİZ	3	Yazılı/Uygulama	70
4	BASKETBOLDA PROJE	2	Uygulama	70
5	BASKETBOLDA OYUN İÇİ HAMLELER	2	-	-
6	PERFORMANSTA ZİHİNSEL BECERİLER	3	-	-
Toplam Ders Saati		40		

5. KADEME 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 DÖNEMSSEL TASARIMI-1 (HAZIRLIKTAN MÜSABAKAYA)
E. ANTRENMAN PROGRAMLARININ DÖNEMSSEL 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
İ. 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