|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dersin Adı** | **1 inci Kademe**  **Ders İçeriği ve Saati** | **2 inci Kademe**  **Ders İçeriği ve Saati** | **3’üncü Kademe**  **Ders İçeriği ve Saati** | **4 üncü Kademe**  **Ders İçeriği ve Saati** | **5 inci Kademe**  **Ders İçeriği ve Saati** |
| **Spor Dalı**  **Teknik-Taktik** | -Spor dalına özgü ısınma ve kültür fizik hareketleri  -Spor dalına özgü duruş ve yürüyüş hareketleri çalışması  -Spor dalına özgü temel el teknikleri çalışması  -Spor dalına özgü temel ayak teknikleri çalışması  -Spor dalına özgü rain/bölge çalışması  -Spor dalına özgü gard pozisyonunda el teknikleri çalışması  -Spor dalına özgü el blok teknikleri  -Spor dalına özgü ayak blok teknikleri  -Spor dalına özgü diz teknikleri  -Spor dalına özgü ayak teknikleri çalışması  -Spor dalına özgü kata,taolu teknik çalışması  -Spor dalına özgü teknik taktik uygulamalar  -Spor dalına özgü kumite müsabakalarında kullanılan legal teknikler  -Spor dalına özgü kumite müsabakalarında yasak olan illegal teknikler  -Antrenörlük yöntemleri ve rolü  -Spor dalına özgü iletişim yöntemleri  -Spor dalına özgü öğretim yöntemleri  -Spor dalına özgü antrenman sonrası soğuma hareketleri  **24 saat** | -Spor dalına özgü ısınma ve kültür fizik hareketleri  - Spor dalına özgü yakın mesafe çalışması  -Spor dalına özgü mesafe kontrollü çalışma  -Spor dalına özgü kombinasyon çalışması  -Spor dalına özgü 360 derece açı çalışması  -Spor dalına özgü iletişim yöntemleri  -Spor dalına özgü öğretim yöntemleri  -Spor dalına özgü el blok tekniklerinin partnerli çalışması  -Spor dalına özgü ayak blok tekniklerinin partnerli çalışması  -Spor dalına özgü kata,taolu teknik çalışması  -Spor dalına özgü rain/bölge çalışması  -Spor dalına özgü kumite müsabakalarında kullanılan legal teknikler  -Spor dalına özgü ikili serbest kombinasyon teknikleri çalışması  -Spor dalına özgü kumite müsabakalarında yasak olan illegal teknikler  -Spor dalına özgü antrenman sonrası soğuma hareketleri  **32 saat** | -Spor dalına özgü ısınma ve kültür fizik hareketleri  -Spor dalına özgü orta mesafe çalışması  -Spor dalına özgü uzak mesafe çalışması  -Spor dalına özgü iletişim yöntemleri  -Spor dalına özgü öğretim yöntemleri  -Spor dalına özgü yakın mesafede yumruk ve kombinasyon çalışması  -Spor dalına özgü uzak mesafede ayak ve kombinasyon çalışması  -Spor dalına özgü yakın mesafede diz ve kombinasyon çalışması  -Spor dalına özgü ayak blok tekniklerinin partnerli çalışması  -Spor dalına özgü kata,taolu teknik çalışması  -Spor dalına özgü rain/bölge çalışması  -Spor dalına özgü kumite müsabakalarında kullanılan legal teknikler  -Spor dalına özgü kumite müsabakalarında yasak olan illegal teknikler  -Tüm yaş kategorilerinde ve milli takımlarda antrenmanı planlamak, uygulamak, değerlendirmek ve sporcunun kariyer planlamasına yardımcı olmak.  -Spor dalına özgü antrenman sonrası soğuma hareketleri  **32 saat** | ........... | ........... |
| **Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi** | -Hakemin tanımı ve spor dalına özgü hakem kıyafetleri  -Spor dalı hakem talimatının incelenmesi  -Spor dalına özgü müsabaka kuralları  -Spor dalına özgü müsabaka talimatının incelenmesi  -Spor dalına özgü taolu, kata ve kumite ve sanda müsabaka süreleri,  -Spor dalına özgü taolu,kata ve kumite, sanda kategoriler,  -Spor dalına özgü taolu,kata ve kumite ,sanda yaş ve sıkletler  -Spor dalına özgü puanlamalar,  -Spor dalına özgü cezalar  -Spor dalına özgü yan hakem bayrak hareketleri,  -Spor dalına özgü orta hakem jestleri ve mimikleri  -Federasyon disiplin talimatı incelenmesi  **2 Saat** | - | - | - | - |
| **Özel Antrenman Bilgisi** | -Antrenman ve antrenörün tanımı  -Antrenörde bulunması gereken özellikler  -Antrenman yöntemleri  -Spor dalına özgü zihinsel antrenman metotları  -Spor dalına özgü antrenman planlaması-periyodlama  -Müsabaka analizi ve istatistik  **6 Saat** | -Antrenör kademeleri  -Maç öncesi, sırası ve sonrası yapılması gerekenler  -Antrenman yükleme yöntemleri  -Yaş gruplarına göre antrenman dönemleri  -Müsabaka ve geçiş dönemleri  -Gözlem ve değerlendirme  **6 Saat** | -Antrenman planlaması ve çeşitleri  -Motorsal özelliklerin geliştirilmesinin öğretilmesi  **8 Saat** | -Yükleme nedir?  -Antrenman düzenlenmesi  -Temel antrenman dönemi  -Gelişim antrenman dönemi  -Üst düzey antrenman dönemi  -Spor dalına özgü öğretim yöntemleri  **10 Saat (Z)** | -Antrenmanın amaçlarına ulaşmak için kullandığımız alıştırmalar  -Genel geliştirici alıştırmalar  -Özel alıştırmalar  -Antrenmanın aşamaları  -Spor dalına özgü öğretim yöntemleri  **10 Saat (Z)** |
| **Spor Dalı Gözlem ve Değerlendirme** | … | -Müsabaka analizi ve değerlendirilmesi  -Müsabaka gözlem formu, gözlem çeşitleri  **2 Saat** | … | … | … |
| **Üst Düzey Antrenman Planlanması ve Programlanması** | … | … | … | -Bireysel sporlarda antrenmanın metodik içeriği  -sportif oyunlarda performansı etkileyen ve oluşturan faktörler  -Antrenman plan tipleri  -Değişik antrenman türlerinin özellikleri  **14 Saat (Z)** | -Bireysel sporlarda antrenmanın metodik içeriği  -sportif oyunlarda performansı etkileyen ve oluşturan faktörler  -Antrenman plan tipleri  -Değişik antrenman türlerinin özellikleri  **16 Saat (Z)** |
| **Üst Düzey Teknik Taktik** | … | … | … | -Teknik ve taktik  -Tekniğin eğitilebilme özelliği  -Teknik eğitim safhaları  -Tüm yaş kategorilerinde ve milli takımlarda orta vadeli antrenman programlarını planlamak, değerlendirmek, analiz etmek, güncellemek ve sporcuların kariyer planlamasında yardımcı olmak.  **36 Saat (Z)** | -Tüm yaş kategorilerinde ve milli takımlarda koordinatörlük yapmak, orta ve uzun vadeli antrenman programlarını planlamak, uygulanmasını sağlamak, denetlemek, değerlendirmek, analiz etmek ve stratejiler geliştirmek, istenildiğinde rapor hazırlamak ve sporcuların kariyer planlamasında yardımcı olmak.  **36 Saat (Z)** |
| **TOPLAM DERS SAATİ** | 32 Saat | 40 Saat | 40 Saat | 60 Saat | 62 Saat |

**Ek-1(Açıklama için 2. sayfaya bakınız)**

***Açıklama:***

-Bu Tablo örnektir ve bilgi vermesi amacıyla hazırlanmıştır.

-Federasyonunuz tarafından Daire Başkanlığımıza daha önce göndermiş olduğunuz **Antrenör Eğitimi Talimat Taslağının Ek-1 formunda** yer alan dersleri forma işlemeniz ve **o derslerin “içeriğini”** ilgili kademedeki uygun sütuna yazmanız gerekmektedir.

-Bazı dersler her kademede bulunmayabilir (örneğin Oyun Kuralları Bilgisi), bu durumda derslerin bulunmadığı kademeleri boş geçiniz.

-Ders içeriklerini eklerken lütfen **ders saati ile dersin içerik detayı uyumuna** dikkat ediniz (**örneğin 2 saat olan Oyun Kuralları bilgisi dersi için az içerik eklenmesi beklenirken, 32 saat olan Spor dalı teknik taktik dersi için daha fazla içerik eklenmesi beklenmektedir**).

- “**Dersin Adı”** başlıkla sütuna Daire Başkanlığımıza daha önce göndermiş olduğunuz **Antrenör Eğitimi Talimat Taslağının Ek-1 formunda** yer alan derslerin sayısı kadar ihtiyaç olan satırı ekleyerek yazabilirsiniz.