

## **KADEMELERE GÖRE ANTRENÖR YETİŞTİRME KURSLARI DERS MÜFREDATLARI**

### **1. kademe yardımcı antrenörlük kurslarında gösterilen temel eğitim dersleri ve ders içerikleri (toplam 12 ders)**

#### **SPOR ANATOMİSİ (4 SAAT)**

##### **A- Anatomiye Giriş (1 Saat)**

- Hücre : Hücre yapısı ve tipleri
- Doku : Doku tipleri ve işlevleri
- Organlar ve organ sistemleri : Yerleşim bölgeleri ve işlevleri

##### **B- Hareket Sistemi (3 Saat)**

**Kemik yapısı ve Kemik tipleri**  
**Anatomik Düzlemler ve Eklemler**  
**Eklem yapısı ve Hareketleri**  
**Bağlar**  
**Kaslar ve Kas Tipleri : İskelet Kaslarının Yapısı**  
**Kasılma Tipleri**  
**Kasların Kasılma Rollerini**

#### **SPOR FİZYOLOJİSİ (4 SAAT)**

##### **A- Enerji Sistemleri (2 Saat)**

**İş, Güç, Enerji Tanımları ve İlişkileri**  
**Aerobik Enerji Yolu**  
**Anaerobik Enerji Yolu**  
**Spor Dallarının Enerji Yollarına Göre Sınıflandırılması**

##### **B- Egzersiz Sonrası Toparlanma (2 Saat)**

**Oksijen Açığı ve Borçlanması**  
**Enerji Depolarının Tamamlanması**  
**Laktik Asidin Kanda ve Kasta Metabolize Edilmesi**

#### **GENEL ANTRENMAN BİLGİSİ (10 SAAT)**

##### **A-Antrenman Kavramı ve İlkeleri (1 Saat)**

**Antrenmanın Değişik Tanımları**  
**Antrenmanın Genel İlkeleri**  
**Antrenman Dönemleri**  
**Antrenmanı Oluşturan Öğeler**

##### **B-Antrenmanda Temel Yüklenme İlkeleri (1 Saat)**

**Yıl boyunca Yüklenme**  
**Yüklenme Yoğunluğu**  
**Yüklenme Kapsamı**  
**Yüklenme Sıklığı**  
**Yüklenme Süresi**

##### **C-Antrenman Planlaması İlkeleri (1 Saat)**

**Bireysel Sporlarda**  
**Takım Sporlarında**

#### **D-Kuvvet Antrenmanı (1 Saat)**

**Tanımı**

**Kuvvet Türleri**

**Çocuk ve Gençlerde Kuvvet Antrenmanı**

**Genel Kuvvet Antrenman Metodları**

**Kuvvet Antrenmanı Örnekleri**

#### **E-Dayanıklılık Antrenmanı (1 Saat)**

**Tanımı**

**Kuvvet Türleri**

**Çocuk ve Gençlerde Dayanıklılık Antrenmanı**

**Genel Dayanıklılık Kuvvet Antrenman Metotları**

**Dayanıklılık Antrenmanı Örneklemeler**

#### **F-Sürat Antrenmanı (1 Saat)**

**Tanımı**

**Sürat Türleri**

**Çocuk ve Gençlerde Sürat Antrenmanı**

**Sürat Antrenman Metotları ve Örneklemeler**

#### **G-Hareket ve Koordinasyon (1 Saat)**

**Tanımları**

**Türleri**

**Çocuk ve Gençlerde Hareketlilik ve Koordinasyon Antrenmanı**

**Antrenman Metotları**

#### **H-Antrenman Planlaması ve Oluşturulmasında Bazı Temel İlkeler ve Örneklemeleri (1 Saat)**

**Yetişkinlerde**

**Çocuk ve Gençlerde**

**Bayanlarda**

#### **I-Antrenman Bilgisi İle İlgili Kaynaklar ve Tanıtımları (1 Saat)**

#### **J-Konuların Soru-Cevap Şeklinde Tekrarı ve Değerlendirmesi (1 Saat)**

### **SPOR VE BESLENME (4 SAAT)**

#### **A-Sporcu Beslenmesinin Önemi (2 Saat)**

**Sporcuların Beslenme, Bilgi ve Uygulamaları**

**Sağlıklı Beslenme İlkeleri ve Besin Seçimi**

**Egzersiz ve Makro Besin Öğeleri Metabolizması ve Gereksinimi**

**Egzersiz ve Mikro Besin Öğeleri Metabolizması ve Gereksinimi**

#### **B- Enerji Sistemleri ,Enerji Kaynakları ve Gereksiniminin Saptanması (2 Saat)**

**Sıvı ve Elektrolit Gereksinimi**

**Kilo kontrolü ve Vücut Kompozisyonu**

**Antrenman ve müsabaka öncesi, sırası ve toparlanma dönemi beslenme özellikleri**

## **SPOR PSİKOLOJİSİ (4 SAAT)**

### **A- Tanımlar (1 Saat)**

Psikoloji, Spor Psikolojisi, Egzersiz Psikolojisi

### **B- Spor Psikolojisinin İşlevleri (1 Saat)**

Performans Artırmaya yönelik  
Öğrenmeyi Hızlandırmaya Yönelik  
Performansın Önündeki Engelleri Kaldırmaya Yönelik

### **C- İletişim (2 Saat)**

Tanımlar  
İletişim Süreçleri  
Etkili İletişim Becerileri  
Sporda İletişim Boyutları  
10 Altın Kural

## **SPORDA YÖNETİM VE ORGANİZASYON (2 SAAT)**

### **Yönetimin Tanımı ve Kapsamının İncelenmesi**

Yönetim Bilimlerinin Dünyadaki ve Türkiye'deki Tarihsel Gelişiminin İncelenmesi

Yönetim Süreçlerinin Tanımlanması ve Kısaca Açıklanması

Yönetim ve Ortaya Çıkan İşlevlerin (Karar Verme, Problem Çözme, Takım Çalışması, Toplam Kalite, Vizyon-Misyon, vb.) Tanımlanması ve Açıklanması

Spor Yönetim Bilimlerinin Neden ve Niçinler inin Tarihsel Gelişimi Işığında Tartışılması

Spor Alanında Ortaya Çıkan Yönetim Pozisyonları ve Bu Pozisyonlarda Ortaya Çıkan Yönetici Özelliklerinin Tartışılması

Antrenörün Yönetimsel İşlevi, Antrenörlüğün Görev Yetki ve Sorumluluklarının Tartışılması

Antrenörlükten Toplumun Değişik Kesimlerinin (Aile, Gençlik, Okul, vb.) Beklentilerinin Tartışılması

## **SPORCU SAĞLIĞI (4 SAAT)**

### **A- İlk Yardım ve İlkeleri (2 Saat)**

Kalp Durması  
Solunum Durması  
Kanamalar  
Bilinç Kaybı  
Omurilik Zedelenmeleri

### **B-Spor Yaralanmalarında Temel Yaklaşım (2 Saat)**

Kas Yaralanmaları  
Tendon Yaralanmaları  
Kemik Yaralanmaları  
Eklem, Bağ Yaralanmaları

## **SPORDA ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ (4 SAAT)**

### **A- Öğrenme Ve Öğretme İle İlgili Temel Kavramlar (30 dakika)**

Eğitim, Öğretim, Öğrenme, Öğretme, Amaç, Hedef Türleri, Davranış.....

**B- Öğrenme Kuramları ve Hareket Eğitimindeki Yeri (30 dakika)**  
Davranışçı Kuramlar ve Hareket Eğitimi  
Bilişsel Kuramlar ve Hareket Eğitimi  
Öğrenme Kuramlarında Yeni Yaklaşımlar ve Hareket Eğitimi

**C- OYUN VE SPOR EĞİTİMİNDEKİ YERİ (1 Saat)**  
Oyunun Tanımı ve Oyun Kuramları  
Yaş ve Beceri Gruplarına Göre Oyun Seçimi  
Program Geliştirme

**D- ÖĞRETME YAKLAŞIMLARI VE MODELLERİ (1 Saat)**  
Sunuş Yoluyla Öğretim  
Buluş (Keşif) Yolu İle Öğretim  
Araştırma İnceleme Yolu İle Öğretim  
Spor Eğitiminde Rekabetçi, Bireysel ve İşbirliği Yaklaşımları

**E- GENEL ÖĞRETİM İLKE VE YÖNTEMLERİ (1 Saat)**  
Öğretimde İlkeler ve Önemli Öğretim İlkeleri  
Genel Öğretimde Kullanılan Öğretim Yöntemlerinin Spor Eğitimindeki Yeri

### **BECERİ ÖĞRENİMİ (4 SAAT)**

**A- Tanımlar (Öğrenme, Beceri, Performans) (2 Saat)**  
Becerilerin Sınıflandırılması

**B- Öğrenim Aşamaları (2 Saat)**  
Geri Bildirim Tanım ve Türleri  
Alıştırmaların Organizasyonu

### **PSİKOMOTOR GELİŞİM (6 SAAT)**

**A- Gelişimle İlgili Temel Kavramlar (3 Saat)**  
Gelişim İlkeleri  
Gelişimi Etkileyen Faktörler  
Gelişim Dönemleri  
Gelişim Boyutları (Bilişsel, Duygusal, Toplumsal ve Devinişsel)

**B- Psikomotor Gelişim (2 Saat)**  
Psikomotor Gelişimi Etkileyen Etmenler  
Hareket ve Hareket Modelleri  
Gallah ve Kum Saati Modeli

**C- Oyun ve Gelişim (1 Saat)**

### **SPORDA GÖZLEM ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME (2 SAAT)**

**A- Ölçme Ve Değerlendirmenin Temel Kavramları (30 dakika)**  
Gözlem, Ölçme, Ölçek Türleri, Ölçüt, Ölçme Aracı, Değerlendirme  
Sporda Ölçme ve Değerlendirmenin Önemi

**B- Ölçme Aracının Özellikleri (30 dakika)**

- A) Geçerlilik
- B) Güvenirlilik
- C) Objektiflik

- D) Ayırt edicilik
- E) Kullanışlılık

**C-Sporda Kullanılan Ölçme Araçlarının Fonksiyonu, Organizasyonu ve Planlanması (1 Saat)**

Sporda Gözlem

Gözlem Formu Oluşturma (Check List)

**YETENEK SEÇİMİ VE İLKELERİ (2 SAAT)**

**A-Sporda Yetenek Seçimi Kavramı (30 dakika)**

- Yetenek Tanımı
- Yetenek Araştırması Ön Şartları

**B-Yetenek Seçim İlkeleri (30 dakika)**

- Ön Şartları
- Yetenek Seçimi Araştırmaları

**C-Yetenek Seçiminde Kullanılan Metotlar (30 dakika)**

- Alan Testleri, Laboratuar Testleri

**D-Yetenek Seçimi Örneklemeleri (30 dakika)**

- a) Takım sporları
- b) Bireysel Sporlar

**2. KADEME ANTRENÖRLÜK KURSLARINDA  
GÖSTERİLEN TEMEL EĞİTİM DERSLERİ ve DERS İÇERİKLERİ  
(Toplam 12 Ders)**

**SPOR ANATOMİSİ (6 SAAT)**

**A- Gövde, Boyun ve Omurga Hareketlerinin Kassal Analizi (2 Saat)**

- Omurga, Omurganın Kemik Yapıları, Eklemleri ve Kasları
- Göğüs Kafesi, Kemik Yapı, Eklemler ve Kaslar
- Gövde Hareket Örnekleri ve Kassal Analizler

**B- Üyeler Hareketlerinin Kassal Analizi (4 Saat)**

- Omuz Kemerinde Kemik, Eklem, Bağ ve Kassal Yapılar
- Üst Kol, Ön Kol ve Eldeki Kemik, Eklem, Bağ ve Kassal Yapılar
- Üst Üyelerde Hareket Örnekleri ve Kassal Analizleri

**SPOR FİZYOLOJİSİ (8 SAAT)**

**A- Kas Sistemleri ( 2 Saat)**

- Kasın Yapısı
- Kasılma Mekanizması
- Kas Lifi Tipleri

**B- Sinir Sistemi ( 1 Saat)**

- Sinir Sisteminin Yapısı
- Motor Ünite
- Kasın Duyu Organları
- a) Kas İğciği

<b>b) Golgi Tendon Organı</b>
<b>C- Solunum Sistemi (1.5 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Solunum Sisteminin Yapısı, Hacim ve Kapasiteleri</li><li>• Akciğerler ve Kan Arasındaki Gaz Değişimi</li><li>• Kan Ve Doku Arasındaki Gaz Değişimi</li></ul>
<b>D- Dolaşım Sistemi (1.5 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dolaşım Sisteminin Yapısı</li><li>• Kalp Atım Sayısı ve Atım Volümü</li><li>• Oksijen Tüketimi ve Maksimal VO2 Kavramı</li><li>• Anaerobik Eşik Kavramı</li></ul>
<b>E- Endokrin Sistemi (1 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Endokrin Organlar</li><li>• Hormonlar ve İşlevleri</li></ul>
<b>F-Çocuk ve Spor (1 Saat)</b>
<b>GENEL ANTRENMAN BİLGİSİ (14 SAAT)</b>
<b>A- Antrenman İlkeleri ve Tanımı (2 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Antrenman Tanımları</li><li>• Antrenman Düzenleme İlkeleri</li></ul>
<b>B- Antrenmanda Yüklenme ve Dinlenme İlişkisi (2 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Yüklenme Nedir?</li><li>• Dinlenme Nedir?</li><li>• Yüklenme Öğeleri</li><li>• Yüklenme Çeşitleri</li></ul>
<b>C- Antrenman Planlaması ve Programlaması (2 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Günlük Antrenman Planı ve Programı</li><li>• Haftalık Antrenman Planı ve Programı</li><li>• Aylık Antrenman Planı ve Programı</li><li>• Yıllık Antrenman Planı ve Programı</li><li>• Takım ve Bireysel Sporlardan Örnekler</li></ul>
<b>D- Kuvvet, Dayanıklılık ve Sürat Antrenmanlarının Üst Düzeye Uyarlanması ve İlkeleri (2 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tanımı ve Türleri</li><li>• Antrenman Metotları</li><li>• Antrenman Örneklemeleri</li></ul>
<b>E- Hareketlilik ve Koordinasyon Antrenmanı İlkeleri (2 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Özellikleri</li><li>• Hareketlilik ve Koordinasyon Sınıflandırılması</li><li>• Hareketlilik ve Koordinasyon Antrenman Örnekleri</li></ul>
<b>F- Bayanlarda Kuvvet Antrenmanı ve İlkeleri (2 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bayanların Fizyolojik Özellikleri</li><li>• Kuvvet Antrenmanlarında Dikkat Edilmesi Gerekenler</li></ul>

<b>G- Teknik ve Taktik Antrenmanın Temel Uygulama İlkeleri (1 Saat)</b>
<b>H- Konuların Soru- Cevap Şeklinde Tekrarı ve Değerlendirilmesi (1 Saat)</b>
<b>SPOR VE BESLENME (4 SAAT)</b>
<b>A- Sporcular İçin Temel Beslenme İlkeleri (2 Saat)</b> Sporcuların Beslenme Durumunun Saptanması Ara ve Ana Öğünlerin (Mönü) Planlaması (Fast Food Beslenme Özellikleri)
<b>B- Siklet Sporcularında Uygun Kilonun Sağlanması (2 Saat)</b> Özel Durumlarda Beslenme Ergojenik Yardım
<b>SPOR SOSYOLOJİSİ (4 SAAT)</b>
<b>A- Sporun Toplumsal Gelişimi (1 Saat)</b> İlk İnsanda Toplumsal İş Bölümü Artı Değer Serbest Zaman Etkinlikleri <ul style="list-style-type: none"><li>• İlk Çağda</li><li>• Antik Çağda</li><li>• Aydınlanma Çağında</li></ul>
<b>B- Spor ve Toplumsal Etkileşim Değerler ve Normlar (1 Saat)</b>
<b>C- Spor ve Toplumsallaşma Araçları (1 Saat)</b> Aile Arkadaş Medya Spor Kulüpleri
<b>D- Sporda Toplumsallaşmanın İşlevleri (1 Saat)</b> Bireye Yönelik Topluma Yönelik
<b>SPOR PSİKOLOJİSİ (6 Saat)</b>
<b>A- Bir Önceki Kademedeki Yer Alan Konuların Kısa Tekrarı (1 Saat)</b>
<b>B- Kişilik ve Spor (1 Saat)</b> a) Tanımlar b) Sporcu Seçiminde Kişilik Boyutu <ul style="list-style-type: none"><li>• Olumlu Etmenler</li><li>• Olumsuz Etmenler</li></ul>
<b>C- Uyarılmışlık Düzeyi (2 Saat)</b> a) Tanımlar b) Kuramlar <ul style="list-style-type: none"><li>• Dürtü</li><li>• Optimal Uyarılmışlık</li><li>• Katastrof</li><li>• Zof</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>• Çok Boyutlu</li></ul>
<b>D- Zihinsel Antrenman (2 Saat)</b> a) Bellek Sistemleri <ul style="list-style-type: none"><li>• Kısa Süreli Duyuşsal Bellek</li><li>• Kısa Süreli Bellek</li><li>• Uzun Süreli Bellek</li></ul> b) Dikkat <ul style="list-style-type: none"><li>• Tanımlar</li><li>• Dikkat Kapasitesi</li><li>• Dikkatte Uyanıklılık</li><li>• Uzun ve Kısa Süreli Dikkat</li><li>• Seçici Dikkat</li></ul>
<b>SPORDA ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ (4 SAAT)</b>
<b>A- Birinci Kademe Konuların Tekrarı (1 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spor Eğitiminde Kullanılan Yöntemler a) Komut (Askeri, Direkt Yöntemi) b) Alıştırma (İstasyon, Sportif Sunu) Yöntemi c) Eşli Çalışma (Binary) Yöntemi d) Bireysel Kontrol (Kendini Değerlendirme) Yöntemi</li></ul>
<b>B- Spor Eğitiminde Kullanılan Yöntemler (1 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kalıtım Yöntemi</li><li>• Yönlendirilmiş Buluş Yöntemi</li><li>• Problem Çözme Yöntemi</li><li>• Bireysel- Öğrenci Düzenleme Yöntemi</li></ul>
<b>C- Sporda Öğretim Başarısını Arttırıcı Öğeler (1 Saat)</b>
<b>D- Uygulama Örnekleri (1 Saat)</b>
<b>BECERİ ÖĞRENİMİ (4 Saat)</b>
<b>A- Tanımlar ve Genel Tekrar (1 Saat)</b>
<b>B- Geri Bildirim (1 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dışsal Geri Bildirim (Süreç- Sonuç)</li><li>• Geri Bildirim Sıklığı</li><li>• Geri Bildirim Verilme Zamanlaması</li></ul>
<b>C- Alıştırmaların Zamanlaması (1 Saat)</b>
<b>D- Becerilerin Transferi (1 Saat)</b>
<b>PSİKOMOTOR GELİŞİM (8 SAAT)</b>
<b>A- Psikomotor Gelişim Dönemleri (2 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Refleks Hareketler Dönemi</li><li>• İlkel Hareketler Dönemi</li><li>• Temel Hareketler Dönemi</li><li>• Sporla İlişkili Hareketler Dönemi</li></ul>
<b>B- Çocuğun Yetenekleri (6 Saat)</b> a) Fiziksel Yetenekler <ul style="list-style-type: none"><li>• Uygunluk Öğeleri (Esneklik, Kuvvet, Dayanıklılık, Sürat, Çabukluk)</li></ul> b) Algısal Yetenekler



- İşitsel
  - Görsel
  - Dokunsal
  - Tat
  - Koku
  - Kinestetik
  - Algısal Motor Programları
- c) Benlik Kavramı
- Tanımı
  - Gelişim
  - Modeller
  - Fiziksel Benlik Algısı

### **SPORDA YÖNETİM VE ORGANİZASYON (2 SAAT)**

**A- Yönetim Bilimlerinin Tanımlanması, Tarihsel Gelişimi İle İlgili Genel Bir Bilgilendirme İle Spor Yönetiminin Dünyadaki ve Türkiye' De ki Konumunun Özet Olarak Açıklanması (1 Saat)**

- Yönetim Süreçlerinin Alandan Örneklerle Tartışılması
- Yönetim İşlevlerinin Örneklerle Açıklanması ve Yaş Grubu Özellikleri Göz Önüne Alınarak Uygulamalar Yapılması
- GSGM Merkez ve Taşra Teşkilatının Tanıtılması

**B- Milli Eğitim, Silahlı Kuvvetler ve Bunlar Gibi Kamu ve Özel Kurum ve Kuruluşlarda Sporun Yapısının Tanıtılması (1 Saat)**

- Spor Federasyonları ve Bunlarla İlgili Uluslararası Kuruluşların Tanıtılması
- Milli Olimpiyat Komitesi ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin Tanıtılması

### **SPORDA ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME (2 SAAT)**

**A- Birinci Kademe Konularının Tekrarı (1 Saat)**

- Tanımlayıcı İstatistik
- Merkezi Yığılma Ölçüleri
- Değişim Ölçüleri

**B- Değerlendirme ve Değerlendirme Türleri (1 Saat)**

### **SPORCU SAĞLIĞI (4 SAAT)**

**A- Bölgelere Göre Spor Yaralanmaları (2 Saat)**

- Baş, Boyun Yaralanmaları
- Gövde Yaralanmaları
- Alt Ve Üst Ekstremitte Yaralanmaları

**B- Çocuklarda Görülen Spor Yaralanmaları (1 Saat)**

**C- Doping (1 Saat)**

**3. KADEME KIDEMLİ ANTRENÖRLÜK KURSLARINDA  
GÖSTERİLEN TEMEL EĞİTİM DERSLERİ ve DERS İÇERİKLERİ  
(Toplam 11 Ders)**

<b>SPOR ANATOMİSİ (6 SAAT)</b>
<b>A-Temel Hareketlerin Kinesiyolojik Analizi (4 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Omurga Hareketleri</li><li>• Üst Ekstremit Hareketleri</li><li>• Alt Ekstremit Hareketleri</li></ul>
<b>B-Spora Özel Hareketlerin Kinesiyolojik Analizi (2 Saat)</b>
<b>SPOR FİZYOLOJİSİ (6 SAAT)</b>
<b>A-Dayanıklılık Antrenmanına Uyumlar (3 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kassal Uyum</li><li>• Dolaşımsal Uyum</li><li>• Solunumsal Uyum</li><li>• Hormonal Uyum</li></ul>
<b>B- Kuvvet ve Sürat Antrenmanlarına Uyumlar (3 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kassal Uyum</li><li>• Dolaşımsal Uyum</li><li>• Solunumsal Uyum</li><li>• Hormonal Uyum</li></ul>
<b>GENEL ANTRENMAN BİLGİSİ (16 SAAT)</b>
<b>A-Antrenmanın Temel İlkeleri (2 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Genel Kondisyon Antrenman İlkeleri</li><li>• Genel Teknik Antrenman İlkeleri</li><li>• Genel Taktik Antrenman İlkeleri</li></ul>
<b>B-Yüklenme İlkeleri (2 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Yüklenme Sıklığı</li><li>• Yüklenme Süresi</li><li>• Yüklenme Yoğunluğu</li><li>• Yüklenme Kapsamı</li><li>• Takım Sporlarında Yüklenme</li><li>• Bireysel Sporlarda Yüklenme</li></ul>
<b>C-Antrenman Planı ve Programı (2 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kısa Süreli, Orta Süreli, Uzun Süreli Antrenman Planlanması</li><li>• Yıllık Antrenman Plan ve Programı</li><li>• Aylık (Blok Sistemi) Antrenman Plan ve Programı</li><li>• Antrenman Programı Örneği<ul style="list-style-type: none"><li>a) Takım Sporlarında</li><li>b) Bireysel Sporlarda</li></ul></li></ul>
<b>D-Yükseklik Antrenmanı ve İlkeleri (1 Saat)</b>
<b>E-Sporda Antrenman ve Müsabakaya Ön Hazırlık İlkeleri (Isınma) (2 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Isınmanın Özellikleri</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>• Isınma Çeşitleri</li><li>• Örneklemeler</li></ul>
<b>F-Kuvvet Antrenmanı Metotları ve Örneklemeleri (Uygulama) (2 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Takım Sporlarında</li><li>• Bireysel Sporlarda</li></ul>
<b>G-Dayanıklılık Antrenmanı Metotları ve Örneklemeleri (Uygulama) (2 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Antrenman Metotları</li><li>• Antrenman Örnekleri</li></ul>
<b>H-Sürat Antrenman Metodları ve Örnekleri(Uygulama) (1Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Antrenman Metodları</li><li>• Antrenman Örnekleri</li></ul>
<b>I-Konuların Soru- Cevap Şeklinde Tekrarı ve Değerlendirilmesi (2Saat)</b>
<b>SPOR VE BESLENME (4 SAAT)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sporcular İçin Beslenme Rehberi</li><li>• Çevresel Şartlara Göre Beslenmenin Düzenlenmesi</li><li>• Spor Dallarına Göre Beslenme Özellikleri</li><li>• Besin Öğelerinin Kaynakları</li><li>• Sporcuların Beslenme Bilgi ve Uyumlarının Değerlendirilmesi</li><li>• Yiyecek Hazırlama, Pişirme ve Saklama İlkeleri</li></ul>
<b>SPOR SOSYOLOJİSİ (4 Saat)</b>
<b>A-Kısa Tekrar (1 Saat)</b>
<b>B-Kültür ve Spor Alt Kültürleri Mesleki (Profesyonellik), Rekreatif (Amatör) (1 Saat)</b>
<b>C-Sporda Fairplay ve Olimpizm (1 Saat)</b>
<b>D-Sporda Şiddet (1 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Şiddet Kurumları</li><li>• Oyunda ve Seyircide Şiddet</li><li>• Kollektif Davranışlar ve Holiganizm</li></ul>
<b>SPOR PSİKOLOJİSİ (8 SAAT)</b>
<b>A-Önceki Kademelerde Yer Alan Konuların Kısa Tekrarı (2 Saat)</b>
<b>B-Sporda Motivasyon(2 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Motivasyon Kuramları<ul style="list-style-type: none"><li>a-Başarı Motivasyonu</li><li>b-Bilişsel Motivasyon</li><li>c-Durum Etkileşim Kuramları</li><li>d-Adalet Kuramı</li></ul></li></ul>
<b>C-Algı Dikkat ve Konsantrasyon (2 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tanımlar</li><li>• Bilgi İşlem Sürecine Dikkat</li><li>• Dikkat sitemleri</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>Dikkatte Odaklanma ve Konsantrasyon Stratejileri</li> </ul>
<p><b>D-Müsabaka Stresi ve Başa Çıkma Yolları (2 Saat)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tanımlar</li> <li>Belirtiler</li> <li>Başa Çıkma Biçimleri</li> </ul>
<p><b>BECERİ ÖĞRENİMİ (4 SAAT)</b></p>
<p>A)Geri Bildirim Tekrar</p>
<p>B)Alıştırma Çeşitleri ve Uygulama Biçimleri</p>
<p>C)Bireysel Farklılıklar ve Yetenekler</p>
<p>D)Beceri Öğrenimi Modelleri</p>
<p>E)Motor Program</p>
<p><b>SPORDA YÖNETİM VE ORGANİZASYON (5 SAAT)</b></p>
<p>A-)Yönetim İşlevlerinin Spor Alanındaki Örnekleri Özet Tekrarı</p>
<p>B-)GSGM Merkez ve Taşra Teşkilatının Mevzuatları İle Birlikte İncelenmesi</p>
<p>C-)GSGM İle Milli Eğitim, Türk Silahlı Kuvvetleri, Belediyeler, Kamu ve Özel Kurum-Kuruluşları ile İlişkilerinin Tartışılması</p>
<p>D-)Antrenörlerin Mesleki Örgütlenmesinin Tartışılması</p>
<p>E-)Antrenörlük Mesleği İle İlgili Mevzuatların(Federasyonlar, Ceza Kurulları, Kulüpler, Sicil / Lisans, vb) tartışılması</p>
<p>F-) Müsabaka Organizasyonu (Fikstür Sistemleri ve Branşlara Yönelik Müsabaka Talimatları) Hakkında Bilgi Verilmesi</p>
<p>G-) Liderlik İle ilgili Teorilerin ve Yaklaşımların Spor Ortamında İncelenmesi</p>
<p>H-) Liderlik Hakkında Teorilerin Güncel Spor Olayları İle Tartışılması</p>
<p>I-) Antrenörlük Yaklaşımında Gruplaşma, Grup İçi ilişkiler ve Takım Kimyasının Oluşturulmasındaki Süreçler</p>
<p><b>SPORCU SAĞLIĞI (2 SAAT)</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Spor Dalına Özgü Yaralanmalar, Tedavi İlkeleri</li> </ul>
<p><b>BİYOMEKANİK (4 SAAT)</b></p>
<p>A-Biyomekanik Nedir? (2 Saat)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tanımı,Tarihçe,Uygulamalı Mekanik İçerisinde Tanımlanması</li> <li>Mekanik Büyüklükler (Skaler ve Vektörel )</li> </ul> <p>a-Kütle</p>

<b>b-Zaman</b> <b>c-Yer Değişimi</b> <b>d-Hız</b> <b>e-İvme</b> <b>f-Kuvvet</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Nevton Hareket Kanunları</b></li></ul>
<b>B-Katı Cisim Mekaniği (2 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Kinematik (Referans Sistemleri)</b></li><li>• <b>Kinetik</b></li></ul>
<b>SPORDA GENEL TEKNİK TAKTİK ÖĞRETİM İLKELERİ (4 SAAT)</b>
<b>A- Sportif Tekniğin Tanımı ve Safhaları (2 saat)</b> <b>a- Tekniğin Öğrenim Safhaları</b> <b>b- Tekniğin Öğretim Yöntemleri</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Genel Öğretim İlkeleri</b></li><li>• <b>Spor Dalına Özgü Öğretim İlkeleri</b></li></ul> <b>c-Teknik Eğitim Örneklemeleri</b>
<b>B- Sportif Taktik Tanımı ve İlkeleri</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Taktik Eğitimin Safhaları</b></li><li>• <b>Taktik Eğitim Öğretim Metotları</b></li><li>• <b>Taktik Eğitim Örneklemeleri</b></li></ul>

**4. KADEME BAŞ ANTRENÖRLÜK KURSLARINDA  
GÖSTERİLEN TEMEL EĞİTİM DERSLERİ ve DERS İÇERİKLERİ  
(Toplam 5 Zorunlu- 4 Seçmeli Ders)**

<b>SPOR FİZYOLOJİSİ (20 SAAT)</b>
<b>A-Branşa Özgü Spor Fizyolojisi (10 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Enerji Sistemleri</b></li><li>• <b>Kas Sistemleri</b></li><li>• <b>Dolaşım Sistemi</b></li><li>• <b>Solunum Sistemi</b></li><li>• <b>Endokrin Sistem</b></li></ul>
<b>B-Performansın Değerlendirilmesi (5 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Aerobik ve Anaerobik Kapasite Ölçümleri</b></li></ul>
<b>C-Değişik Ortam Koşullarında Egzersiz (3 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Yükseltide</b></li><li>• <b>Sıcak ve Soğuk Ortamlarda</b></li></ul>
<b>D-Kadın ve Spor (1 Saat)</b>
<b>E-Özel Konular (1 Saat)</b>
<b>GENEL ANTRENMAN BİLGİSİ (20 SAAT)</b>

<b>A-Antrenman Bilimindeki Yeni Yaklaşımlar (2 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• En Son Gelişmeler</li><li>• Son Gelişmelerin Uygulamaya Yansıması</li></ul>
<b>B-Üst Düzey Antrenman Planlaması ve Programlaması (Takım-Ferdi) (4 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Antrenman Teorisini Oluşturan Faktörler</li><li>• Antrenman Planlaması ve Anlayışı</li><li>• Antrenman Programları</li></ul>
<b>C-Kuvvet, Dayanıklılık, Sürat, Hareketlilik ve Koordinasyon Çalışmalarının Antrenman Programlarındaki Yeri ve Örneklemeleri (2 Saat)</b>
<b>D-Üst Düzey Kuvvet Antrenmanları (4 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Maksimal Kuvvet Antrenmanı</li><li>• Çabuk Kuvvet Antrenmanı</li><li>• Kuvvette Devamlılık Antrenmanı</li><li>• Örneklemeler</li></ul>
<b>E-Üst Düzey Dayanıklılık ve Sürat Antrenman Metotları ve Uygulamaları(2 Saat)</b>
<b>F-Bayanlarda Kondisyon Antrenmanlarının Temel İlkeleri (2 Saat)</b>
<b>G-Antrenman ve Müsabakalarda Genel Güç Kontrolü (Testler) (2 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alan Testleri</li><li>• Laboratuar Testleri</li></ul>
<b>H- Konuların Soru-Cevap Şeklinde Tekrarı ve Değerlendirilmesi (2 Saat)</b>
<b>SPOR PSİKOLOJİSİ (10 SAAT)</b>
<b>A- Önceki Kademelerde Yer Alan Konuların Kısa Tekrarı (1 Saat)</b>
<b>B- Grup Dinamiği (2 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Grup</li><li>• Grup Bütünlüğü</li><li>• Grupta Aylaklık</li><li>• Takım Olma</li><li>• Grupta Liderlik ve Liderlik Modelleri</li></ul>
<b>C- Beceri Öğreniminde Zihinsel Antrenman (2 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fiziksel ve Zihinsel Antrenman Karşılaştırması</li><li>• Modeller</li></ul>
<b>D- Müsabaka Kaygısı ve Başa Çıkma (2 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tanımlar</li><li>• Çok Boyutlu Kaygı ve Etkileşimi</li><li>• Belirtiler</li><li>• Başa Çıkma Yolları</li></ul>

**E- Sporda Saldırganlık (3 Saat)**

Tanım, Kuramlar

Saha İçi ve Dışı Saldırganlık

Etkileşim, Önlemler

**BECERİ ÖĞRENİMİ (2 SAAT)**

A-Geri Bildirim, Alıştırmalar (Tekrar) (1 Saat)

B-Motor Kontrol Programları (1 Saat)

**SPORDA YÖNETİM VE ORGANİZASYON (5 SAAT)**

A-Müsabaka Organizasyonu Konusunda Ulusal ve Uluslararası Branşlara Yönelik sistemlerin ve Mevzuatın Tartışılması (1 Saat)

B-Sporda liderlik İle İlgili Teoriler, Yaklaşımlar ve Grup Dinamiklerinin Güncel Örneklerle Tartışılması (1 Saat)

C-Antrenörlükte Kişilik ve Farklı Yetişme Ortamlarından Dolayı Ortaya Çıkan Bireysel Farklılıkların Yönetmel Açısından Tartışılması (1 Saat)

D-Halkla İlişkilerin Amaç, Kapsam ve Teknikleri Açısından İncelenmesi (1 Saat)

E-Spor Pazarlamasının Tanımı, Kapsamı ve Spor Ürününün, Özelliklerinin İncelenmesi (1 Saat)

F-Sporda Sponsorluğun Kapsam ve Mevzuat Açısından İncelenmesi

**BİYOMEKANİK (10 SAAT SEÇMELİ)**

A- Katı Cismin Denge Durumu (3 Saat)

- Moment, Kütle Merkezinin Belirlenmesi

B- Katı Cismin Doğrusal Hareketleri (3 Saat)

- Momentum
- Çarpışma (İmpuls-Momentum)

C- Katı İsmın Açısal Hareketi (4 Saat)

- Eylemsizlik Momenti
- Açısal Momentum
- Momentumun Korunumu

**YETENEK SEÇİMİ VE İLKELERİ (10 SAAT SEÇMELİ)**

A-Sporda Yetenek Kavramı ve Temel İlkeleri

- Yetenek Türleri, Yetenekli Sporcunun Özellikleri

B-Yetenek Seçimi

- Doğal Seçim, Bilimsel Seçim, Genetik Araştırma Yöntemi, Somototip ve Antropometrik Özellikler vb.
- Yetenek Seçiminde Kullanılan Testler ve Seçim Kriterleri

<ul style="list-style-type: none"><li>• Alan Testleri</li><li>• Laboratuvar Testleri</li></ul>
<b>C- Yetenek Araştırması ve Seçimi İçin Ön Şartlar</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Antropometrik Ön Şartlar</li><li>• Kondisyonel Ön Şartlar</li><li>• Tekno-Motorik Ön Şartlar</li><li>• Performans için Ön Şartlar</li><li>• Zihinsel Ön Şartlar</li><li>• Sosyal Ön Şartlar</li><li>• Psikolojik Ön Şartlar</li><li>• Öğrenim Yeteneği</li></ul>
<b>D-Sportif Oyunlarda Yetenek Seçimi ve Temel İlkeleri</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sportif Oyunların Özelliği</li><li>• Yetenek Seçimi Test Örnekleri</li></ul>
<b>E-Bireysel Oyunlarda Yetenek Seçimi ve Temel İlkeleri</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Raket Sporları</li><li>• Mücadele Sporları</li></ul>
<b>F-Yetenek Seçimi Sonrası Eğitim Basamaklaması</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spora Başlama Yaşı</li><li>• Genel Spor Eğitimi</li><li>• Özel (Branşa Yönelik Eğitim) Spor Eğitimine Geçiş</li></ul>
<b>G- Sporda Yetenek Seçimi Sonrası Eğitim Süreci</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Başlama Dönemi</li><li>• Gelişim Dönemi</li><li>• Üst Düzey Antrenman Bilgisi</li></ul>
<b>H- Ülkemizde ve Diğer Ülkelerde Spora Yönlendirme, Yetenek Belirleme Modellerinin Karşılaştırılması</b>

### **SPORDA GENEL TEKNİK TAKTİK ÖĞRETİM İLKELERİ (10 SAAT SEÇMELİ)**

<b>A- Sportif Teknik (4Saat)</b> <b>a- Tekniğin Eğitilebilme Özelliği</b> <b>b- Tekniğin Eğitiminin Safhaları</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Çok Yönlü Teknik Eğitim</li><li>• Genel Teknik Eğitim</li><li>• Özel Teknik Eğitim</li></ul> <b>c-Tekniğin Özellikleri</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kinematik Özellikler</li><li>• Dinamik Özellikler</li></ul>
<b>d-Tekniğin Öğrenim Safhaları</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Amaca Yönelik Tanıma ve Anlama Safhası</li><li>• Kaba Koordinasyon Safhası</li></ul>



<ul style="list-style-type: none"><li>• Ayrıntı ve İnce Koordinasyon Safhası</li><li>• Sağlamlaştırma ve Pekiştirme Safhası</li></ul> <p><b>e-Teknik Öğretim Yöntemleri</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Basitten Karmaşığa Doğru Öğretim Yöntemleri</li><li>• Kolaydan Zora Doğru Öğretim Yöntemleri</li><li>• Tümünden Gelim Metodu</li><li>• Tümevarım Metodu</li><li>• Kombine Öğretim Metodu</li><li>• Anlatım Metodu</li><li>• Anlatım ve Gösterim Metodu</li><li>• Sınama ve Yanılma Metodu</li><li>• Görev Verme-Uygulama-Düzeltilme-Tekrar Görev Verme Metodu</li><li>• Teknik Araçlardan Yararlanarak Öğretim Metodu</li><li>• Zihinsel Antrenman Metodu</li></ul> <p><b>f- Basamaklı Teknik Eğitim için Bazı Örneklemeler</b></p>
<p><b>B-TeknikAntrenman(2 Saat)</b></p> <p>a- Öğrenme Amaçları</p> <p>b- Temel İlkeler</p> <p>c- Teknik Antrenmanlarda Motorik Öğrenmenin Temel Prensipleri</p>
<p><b>C- Sportif Taktik(2 Saat)</b></p> <p>a-Taktiğin Sınıflandırılması</p> <p>b-Taktik Uygulama Alistirmaları</p> <p>c-Taktik Eğitim</p> <p>d-Taktik Eğitimin Safhaları</p> <p>e-Taktik Eğitiminin Aşamaları</p> <p>f- Dönemlere Göre Taktik Eğitim</p> <p>g-Taktik Eğitim İçin Metodik Uyarılar</p> <p>h- Bazı Taktik Öğretim Metotları</p>
<p><b>D- Taktik Antrenman (2 Saat)</b></p> <p>a-Öğrenme Amaçları</p> <p>b-Temel İlkeler</p> <p>c-Sportif Müsabaka Organizasyonu ve Yöntemi</p> <p>d-Taktik Eğitimin Amaçları</p> <p>e-Sportif Taktiğin Unsurları</p>
<p><b>MÜSABAKA ANALİZLERİ VE İSTATİSTİK (10 SAAT SEÇMELİ)</b></p>
<p><b>A- Temel İstatistiksel Kavramlar (1 Saat)</b></p> <p>a- İstatistiğin Tanımı</p> <p>b- Verinin Tanımı ve Farklı Veri Türleri</p>
<p><b>B- İstatistik Yöntemleri (4 Saat)</b></p> <p>a- Tanımlayıcı İstatistik</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ortalama</li><li>• Standart Sapma</li><li>• Minimum-Maksimum Değerler</li><li>• Mod</li><li>• Medyan</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>• Normal Dağılım Eğrisi</li></ul> <p><b>b- Hipotez Testleri</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bağımsız Örneklerde T- Testi</li><li>• Bağımlı Örneklerde T –Testi</li><li>• İki Yüzde Arasındaki Farkın Önemlilik Testi</li></ul>
<p><b>C- Spor Dalına Özgü Müsabaka Analizlerin İncelenmesi (5 Saat)</b></p> <p><b>a- Takım Sporları</b></p> <p><b>1- Oyun Analizi;</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spor Dalına Özgü Bilgisayar Yazılımlarının Tanımı</li><li>• Farklı Düzey Yarışmalara (Olimpiyat Oyunları, Dünya Şampiyonası, Türkiye Ligi v.b.)Ait Karşılaştırmalı Oyun Analizi</li></ul> <p><b>2- Müsabaka Sırasında Oyun Analizi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Farklı Hareket Kalıplarına (Hentbolde Maçın Farklı Zaman Dilimlerinde Oluşan Aldatma Sayısı, Temel Atış Sayısı v.b.) Ait Frekansların Karşılaştırılması Olarak İncelenmesi,</li><li>• Müsabaka Sırasında Kat Edilen Mesafenin ve Bu Mesafenin Niteliklerinin Karşılaştırılması Olarak İncelenmesi</li></ul> <p><b>b- Bireysel Sporlar</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spor Dalında Farklı Düzey Yarışmalara (Olimpiyat Oyunları, Dünya Şampiyonası, Türkiye Şampiyonası v.b.) Ait Karşılaştırmalı Verim Yapısının (Kinetik, Kinematik veya Zaman-Seri Analizi İle ) İncelenmesi</li><li>• Mücadele Sporları Spor Dalında Farklı Düzey Yarışmalara (Olimpiyat Oyunları, Dünya Şampiyonası, Türkiye Ligi v.b.)Ait Karşılaştırmalı Verim Yapısının(Kinetik, Kinematik veya Oyun Analizi İle)İncelenmesi</li></ul> <p><b>c- Mücadele Sporları</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spor Dalında Farklı Düzey Yarışmalara (Olimpiyat Oyunları, Dünya Şampiyonası, Türkiye Şampiyonası v.b.) Ait Karşılaştırmalı Verim Yapısının (Kinetik, Kinematik veya Zaman-Seri Analizi İle ) İncelenmesi</li></ul>
<p><b>MOTİVASYON TEKNİKLERİ VE HEDEF BELİRLEME (10 SAAT SEÇMELİ)</b></p>
<p><b>A-Motivasyon Tanımları (1 Saat)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Doğası</li><li>• Boyutları</li></ul>
<p><b>B- Motivasyon Kuramları (3 Saat)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Başarı Güdüsü</li><li>• Bilişsel</li><li>• Durum-Etkileşim Kurumları</li><li>• Adalet Kuramı</li></ul>
<p><b>C-Takım Sporlarında Motivasyon Teknikleri (1 Saat)</b></p>
<p><b>D- Bireysel Sportlarda Motivasyon Teknikleri (1 Saat)</b></p>
<p><b>E- Sporda Hedef Belirleme (4 Saat)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tanım ve Kavramlar</li><li>• Hedef Belirleme Yaklaşımları</li></ul>

<b>F- Hedef Belirleme İlkeleri</b>
<b>G- Hedef Belirleme Stratejileri</b>
<b>BESLENME VE ERGOJENİK YARDIM (10 SAAT SEÇMELİ)</b>
<b>A- Müsabaka Sporcularında Beslenme İlke ve Uygulamaları (5 Saat)</b>
<b>B- Beslenme Kaynaklı Ergojenik Yardım (5 Saat)</b>
<b>ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ VE İLKELERİ (10 SAAT SEÇMELİ)</b>
<b>A- Antrenman Kavramı ve Genel İlkeleri</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Antrenman Nedir ?</li><li>• Yüklenme Nedir ?</li><li>• Antrenman Düzenlenmesi</li></ul> <b>a- Temel Antrenman Dönemi</b> <b>b- Gelişim Antrenman Dönemi</b> <b>c- Üst Düzey Antrenman Dönemi</b> <p>Antrenmanın Amaçlarına Ulaşmak İçin Kullandığımız Alistirmalar İkiye Ayrılır.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Genel Gelistirici Alistirmalar</li><li>• Özel Alistirmalar</li><li>• Antrenmanın Aşamaları</li></ul>
<b>B-Antrenör ve Tanımı</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Antrenörün Kişilik Özelliği</li><li>• Spor Bilgisi</li><li>• İlgi Düzeyi</li><li>• Dürüstlük</li><li>• Ayırabilme Özelliği</li><li>• Örnek Olma</li><li>• Olgunluk</li><li>• Değişebilirlik</li></ul>
<b>C- Antrenörün Çalışma Yöntemleri</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Antrenör Müsabakaya Nasıl Hazırlanır</li></ul> <b>a- Müsabaka Öncesi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Maçın Önemliliği</li><li>• Oyuncular/Sporcular</li><li>• Takımın/Sporcunun Hazırlık Şartları</li><li>• Rakip Takım/Sporcu</li><li>• Müsabakanın Yapılacağı Yerde Çevresel Faktörler</li></ul> <b>b- Müsabaka Esnasında</b> <b>c- Müsabaka Sonrası</b>
<b>D- Antrenör Tipleri</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aşırı Disiplinli Otoriter Antrenör Tipi</li><li>• Uysal ve İyi Huylu Antrenör Tipi</li><li>• Gergin ve Hareketli Antrenör Tipi</li></ul>

- **Gevşek Antrenör Tipi**
- **İş Yapar Görünümlü ve Gayretli Antrenör Tipi**
- **Otoriter Antrenör**
- **Demokratik Antrenör**
- **Her İki Özelliği de Bulunan Antrenör**

#### **E- Antrenör Eğitimi**

- **Antrenör Eğitimi Temel Yapısı**
- a-Genel Planlama**  
**b-Ön Şartlar**  
**c-Amaçlar,Teori ve Metotlar**  
**d-Uygulama**  
**e-Denetim**  
**f-Temel Çalıştırıcı Yetiştirme Kursları**  
**g-Antrenör Eğitim Kursları**

#### **F- Antrenör Eğitimi Programı**

- **Öğretim Elemanlarının Tespiti**
- **Antrenör Sınıflandırılması**
- **Görev Alanları**
- **Antrenörlüğün Kademe Geçişleri**

#### **G- Antrenör Eğitiminin Kademeleri ve İlkeleri**

- 1. Kademe**
- 2. Kademe**
- 3. Kademe**
- 4. Kademe**
- 5. Kademe**

#### **H- Antrenör Eğitim Kurslarında Yerine Getirilmesi Gereken Şartlar**

- **Amaçların Belirlenmesi**
- **Spor Eğitim Dairesinin Yerine Getireceği Görevlerin Belirlenmesi**
- **İlgili Federasyon Başkanlıklarının Yerine Getireceği Görevlerin Belirlenmesi**
- **İl Müdürlüklerinin Yerine Getireceği Görevlerin Belirlenmesi**
- **Kurs eğitim Yöneticisinin Yerine Getireceği Görevlerin Belirlenmesi**
- **Öğretim Elemanlarının Yerine Getireceği Görevlerin Belirlenmesi**
- **Kursiyerlerin Yerine Getireceği Görevlerin Belirlenmesi**

#### **I- Antrenör Eğitim Kurslarına katılacaklarda Aranacak Şartlar**

#### **J-Antrenör Eğitim Programındaki Dersler ve İçerikleri**

#### **K- Avrupa Birliğinde Antrenör Eğitiminin Yapı Taslağı ve Örneği**

- **Giriş**
  - **Felsefe**
  - **İlkeler**
  - **Antrenör Eğitimi Basamaklarının Yapısı**
- a) Genel Bilgiler**  
**b) Uzmanlık Alanları**

L- Diğer Ülkelerde Antrenör Yetiştirme Modelleri  
Belçika -Danimarka-Fransa-Lüksemburg-Portekiz-İspanya-Slovenya-İtalya  
Yunanistan-Finlandiya

M- Genel Değerlendirme ve Yeni Gelişmeler Hakkında Bilgi Verme

**SPORUN SOSYAL PSİKOLOJİSİ (10 SAAT SEÇMELİ)**

A-Grup Kavramı  
B-Takım kavramı ve farkları  
C-Grup dinamikleri  
D-Grup bütünlüğü  
E-Grup bütünlüğüne etki eden etmenler  
F-Gruptan takım yaratmak  
G-Takım olmanın avantajları  
H-Takım olmada ve norm yaratmada ortaya çıkan sorunlar ve çözüm yolları  
I-Takımda liderlik  
J-Liderlik modelleri  
K-Etkili liderlik

**5. KADEME TEKNİK DİREKTÖRLÜK KURSLARINDA  
GÖSTERİLEN TEMEL EĞİTİM DERSLERİ ve DERS İÇERİKLERİ  
(Toplam 2 Zorunlu - 4 seçmeli Ders)**

**SPOR PSİKOLOJİSİ (10 SAAT)**

A-Önceki Kademelerdeki Yer Alan Konuların Kısa Tekrarı (1 Saat)

B-Kendine Güven Stratejileri (1 Saat)

- Tanım
- Stratejiler

C-Müsabakaya Hazırlıkta Zihinsel Antrenman (4 Saat)

a-Modeller

b-Uygulamalar

- Görselleme
- Hayal Etme
- Zihinsel Provalar

D-Sürantrenman ve Tükenmişlik (2 Saat)

- Tanımlar
- Belirtiler
- Çözümler

E-Spor Sakatlıklarına Psikolojik Yaklaşımlar (2 Saat)

- Psiko-Sosyal Boyutu
- Sakatlık Süreci İçin Öneriler

**SPORDA YÖNETİM VE ORGANİZASYON (5 SAAT)**

A-Halkla İlişkilerin Amaç ve Kapsam Boyutunda Tartışılması

<b>B-Alt-Üst İlişki Kurma; Vücut Lisansı, Hitabet; Sporcu, Aile, Taraftar vb. İle Diyalog; Medya İle İlişkiler vb. İletişim Tekniklerinin Örneklerle Tartışılması</b>
<b>C-Kriz Yönetiminin Amaç, Kapsam ve Mevzuat Açısından Tartışılması</b>
<b>D-Sporda Sponsorluğun Amaç, Kapsam ve Mevzuat Açısından Tartışılması.</b>
<b>E-Sponsorluk Paketi Hazırlama Tekniklerinin Tartışılması ve Uygulanması</b>
<b>F-Sponsor Bulma, Kaynak Üretme,Reklam ve Promosyon Konularının Tartışılması</b>
<b>G-Spor Yönetimi ve Organizasyonda Çağdaş Gelişmelerin İncelenmesi</b>
<b>SPORDA PSİKOLOJİK YARDIM BECERİLERİ (10 SAAT SEÇMELİ)</b>
<b>A- Sporda Uyarılmışlık Kavramı (1 Saat)</b>
<b>B- Sporda Uyarılmışlık Kuramları (2 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Drive</li><li>• Optimum Performans</li><li>• Katostroph</li><li>• Çok Boyutlu Kaygı</li><li>• Optimum Performans Alanı (Zof/ IZof)</li></ul>
<b>C-Müsabaka Kaygısı (2 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tanımlar</li><li>• Nedenler</li><li>• Belirtiler</li><li>• Başa Çıkma Yolları</li></ul>
<b>D-Müsabaka Stresi (2 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tanımlar</li><li>• Nedenler</li><li>• Belirtiler</li><li>• Başa Çıkma Becerileri</li></ul>
<b>E-Gevşeme Çalışmaları (2 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gevşemenin Temelleri</li><li>• Zihinden Kasa Gevşeme</li><li>• Kastan Zihne Gevşeme</li><li>• Gevşeme Teknikleri</li></ul>
<b>F-Gevşeme Tekniklerinin Uygulama Alanları Zamanlaması ve Süreci (1 Saat)</b>
<b>BİYOMEKANİK (10 SAAT SEÇMELİ)</b>
<b>A- İnsan Vücudunun Katı Cisim Olarak Modellenmesi (2 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gövde, Baş, Alt ve Üst Uzuvarın Kütle Merkezinin Hesaplanması</li><li>• İnsan Vücudunun Ağırlık Merkezlerinin Hesaplanması</li></ul>
<b>B- Sportif Hareketlerin Model Kullanılarak Kinematik ve Kinetik İncelenmesi (8 Saat)</b>
<b>YETENEK SEÇİMİ VE İLKELERİ (10 SAAT)</b>
<b>A- Sporda Yetenek Kavramı ve Temel İlkeleri (1 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Yetenek Türleri</li><li>• Yetenekli Sporcunun Özellikleri</li></ul>

<b>B- Yetenek Seçimi (2 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Doğal Seçim</li><li>• Bilimsel Seçim</li><li>• Genetik Araştırma Yöntemi</li><li>• Somototip ve Antropometrik Özellikler vb.</li><li>• Yetenek Seçiminde Kullanılan Testler ve Seçim Kriterleri</li><li>• Alan Testleri</li><li>• Laboratuvar Testleri</li></ul>
<b>C- Yetenek Araştırması ve Seçimi İçin Ön Şartlar (2 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Antropometrik Ön Şartlar</li><li>• Kondisyonel Ön Şartlar</li><li>• Tekno- Motorik Ön Şartlar</li><li>• Öğrenim Yeteneği</li><li>• Performans İçin Ön Şartlar</li><li>• Zihinsel Ön Şartlar</li><li>• Sosyal Ön Şartlar</li><li>• Psikolojik Ön Şartlar</li></ul>
<b>D- Sportif Oyunlarda Yetenek Seçimi ve Temel İlkeleri (1 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sportif Oyunların Özelliği</li><li>• Yetenek Seçimi Test Örnekleri</li></ul>
<b>E- Bireysel Oyunlarda Yetenek Seçimi ve Temel İlkeleri (1 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Raket Sporları</li><li>• Mücadele Sporları</li></ul>
<b>F-Yetenek Seçimi Sonrası Eğitim Basamaklaması (1 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spora Başlama Yaşı</li><li>• Genel Spor Eğitimi</li><li>• Özel (Branşa Yönelik Eğitim) Spor Eğitimine Geçiş</li></ul>
<b>G-Sporda Yetenek Seçimi Sonrası Eğitim Süreci (1 Saat)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Başlama Dönemi</li><li>• Gelişim Dönemi</li><li>• Üst Düzey Antrenman Bilgisi</li></ul>
<b>H-Ülkemizde ve Diğer Ülkelerde Spora Yönlendirme, Yetenek Belirleme Modellerinin Karşılaştırılması (1 Saat)</b>
<b>BESLENME VE ERGOJENİK YARDIM (10 SAAT SEÇMELİ)</b>
<b>A- Müsabaka Sporcularında Beslenme İlke ve Uygulamaları (5 Saat)</b>
<b>B- Beslenme Kaynaklı Ergonejik Yardım (5 Saat)</b>
<b>SPOR PAZARLAMASI (10 SAAT SEÇMELİ)</b>
<b>A-Pazarlama ve Spor Pazarlamasının Tanımı, Temel İlkeleri ve Prensiplerinin İncelenmesi (1 Saat)</b>
<b>B-Spor Pazarlamasının Spor Endüstrisi İçerisindeki Gelişimin ve Yerinin Tartışılarak Ortaya Konması (1 Saat)</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Antrenörlerin Spor Pazarlaması İçerisindeki Konumunun İrdelenerek, Karşılıklı Etkileşimin İncelenmesi(Antrenörlerin Spor Pazarlamasına Katkıları ve/veya Spor Pazarlamasının Antrenörlere Katkısı)</b></li> </ul>
<p><b>C-Spor Endüstrisi İçerisinde Yer Alan Kamu ve Özel Kuruluşlarda (Kulüpler,Spor Salonları,Spor Merkezleri vb.) Finansal Kaynakların ve Bu Kaynakların Kullanımı Konularının Tartışılması (1 Saat)</b></p>
<p><b>D- Finans Yönetiminin Temel İlkelerinin İncelenmesi (1 Saat)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Spor Tüketici Profillerinin Ortaya Konması ve Spor Tüketici Davranışlarının Örneklerle Derinlemesine İncelenmesi (1 Saat)</b></li> </ul>
<p><b>E-Spor Pazarlama Bileşenlerinin (Ürün,Kullanım Bedeli,Konum/Ulaşım, İletişim, Halkla İlişkiler Personel ve Promosyon) İncelenmesi (1 Saat)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Spor Pazarlama Araştırmaları ve Bilgi Sistemleri Hakkında Bilgi Verilerek Antrenörlerin Bilgi Donanımının Sağlanması</b></li> <li>• <b>Spor Endüstrisindeki Reklam ve Promosyon İle İlgili Yasa, Yönetmelik ve Uygulamalarının İncelenmesi</b></li> <li>• <b>Promosyonun Alt Boyutlarının Tartışılarak Spor Pazarlamasındaki Yerinin İncelenmesi</b></li> </ul>
<p><b>F-Sporda Sponsorluğu ve Vergi Uygulamalarını İlgilendiren Yasa ve Yönetmeliklerin İncelenmesi (2 Saat)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sponsorluğun Tanımı, Gelişimi ve Çeşitlerinin İncelenmesi</b></li> <li>• <b>Sporda Sponsor Bulma Tekniklerinin Tartışılması</b></li> <li>• <b>Sponsorluk Paketinin Hazırlanması Hakkında Örneklerle Bilgi Verilmesi</b></li> <li>• <b>Sponsorluk Anlaşmalarının Yapısı ve Dikkat Edilmesi Gerekli Noktaların Tartışılması</b></li> </ul>
<p><b>G- Spor ve Medya İlişkilerinin Tanımlanarak Tartışılması (1 Saat)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Spor ve Medya İlişkileri ve Verilen Mesajlarda Dikkat Edilmesi Gereken Noktaların İncelenmesi</b></li> </ul>
<p><b>H- Sporda ve Spor Endüstrisinde Etiksel Teoriler ve Bunların Spor Operasyonlarına Etkilerinin İncelenmesi (1 Saat)</b></p>
<p><b>I- Sporda ve Spor Pazarlamasında Yaşanan Olaylara Etik Açısından Yaklaşımlarının Tartışılması (1 Saat)</b></p>
<p><b>SPORDA ZİHİNSEL ANTRENMAN TEKNİKLERİ (10 SAAT SEÇMELİ)</b></p>
<p><b>A-Zihinsel Antrenman (1 Saat)</b></p>
<p><b>B-Psikolojik Beceri Antrenmanı (1 Saat)</b></p>
<p><b>C-Zihinsel Antrenmanın Avantajları (1 Saat)</b></p>
<p><b>D-Zihinsel Antrenmanın Çeşitleri (4 Saat)</b></p> <p>a-Beceri Öğreniminde Zihinsel Antrenman</p> <p>b-Müsabakaya Yönelik Zihinsel Antrenman</p>



- **Zihinde Canlandırma**
- **Odaklama**
- **Görselleme**
- **Vd.**

**E-Zihinsel Antrenmanın İlkeleri (3 Saat)**