****

**ANKARA**

**GENÇLİK HİZMETLERİ VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ**

ANTRENÖR ÇALIŞMA PROGRAMI İÇERİK LİSTESİ

TEORİK İÇERİK

1. **Spor ve Beslenme**

* Temel Besin Öğeleri (Karbonhidrat,Protein,Yağ,Vitamin,Mineral,Su)
* Beslenme Periyotları

1. Müsabaka Öncesi Beslenme
2. Müsabaka Sırasında Beslenme
3. Müsabaka Sonrası Beslenme

* Sıvı Alımı (Müsabaka Öncesi-Sırası-Sonrası)

1. **Sporda Sakatlanmalar**

* İlk Yardım
* Spor Yaralanmaları ve Sakatlıkları
* Fizik Tedavi Yöntemleri
* Masaj

1. **Müsabaka Analizi**

* Müsabaka Gözlem
* Sporcu Gözlem
* İstatistik Bilgileri
* Analiz Yöntemleri (Elle,Bilgisayarla)

1. **Antrenman Bilimi**

* Planlama
* Isınma
* Kuvvet
* Çabuk Kuvvet
* Koordinasyon
* Esneklik
* Dayanıklılık
* Sürat (Çabukluk-Hız)
* Test ve ölçümler

1. **Yetenek Seçimi**

* Genel yetenek seçimi
* Branşa özgü yetenek seçimi

1. **Spor Psikolojisi**

* Kişilik Psikoloji
* Sosyal Psikoloji
* Bilişsel Psikolojisi
* Gelişim Psikolojisi

1. **Spor Fizyolojisi**

* Merkezi Sinir Sistemi
* Solunum Sistemi
* Dolaşım Sistemi
* Sindirim Sistemi

1. **Anatomi**

* Kas Sistemi
* İskelet Sistemi
* [Eklemler](http://tr.wikipedia.org/wiki/Eklemler)
* [Bağlar](http://tr.wikipedia.org/wiki/Ba%C4%9Flar)

1. **Doping ve Uyuşturucu Maddeler**
2. **Federasyon ve Branş Tanıtımı**

UYGULAMALI İÇERİK

1. **Isınma**

* Aktif ısınma (fiziksel aktivite )
* Pasif ısınma (masaj-fizik tedavi-elektrikli fizik tedavi aletleri-duş vs.)

1. **Teknik Antrenmanı**

* Genel Teknik Eğitim
* Özel Teknik Eğitim (Branşa Özgü)

1. **Taktik**

* Savunma (Branşa özgü )
* Hücum (Branşa özgü )
* Bireysel
* Takım Taktiği (Branşa özgü)
* Özel Taktik (Branşa özgü taktikler)

1. **Kuvvet Antrenmanı**

* Adaptasyon kuvvet Antrenmanı
* Hipertrofi kuvvet Antrenmanı
* Maksimal kuvvet Antrenmanı
* Çabuk Kuvvet Antrenmanı
* Kuvvette Devamlılık Antrenmanı
* Core Antrenmanı

1. **Sürat Antrenmanı**

* Reaksiyon sürat antrenmanı
* İvmelenme antrenmanı
* Maksimal sürat antrenmanı
* Süratte devamlılık antrenmanı

1. **Dayanıklılık Antrenmanı**

* Genel dayanıklılık antrenmanı
* Özel dayanıklılık antrenmanı
* Aerobik dayanıklılık antrenmanı
* Anaerobik dayanıklılık antrenmanı
* Süreye bağlı dayanıklılık (kısa-orta-uzun süreli) antrenmanı

1. **Koordinasyon Antrenmanı**

* Genel koordinasyon antrenmanı
* Özel koordinasyon antrenmanı

1. **Rejenerasyon (Yenileme) Antrenmanı**
2. **Yükselti Antrenmanı**
3. **Müsabaka**

* Resmi müsabaka
* Hazırlık müsabakası
* Milli müsabaka

**EĞİTİM BİRİMİ**