**TDSF**

**SPORTİF SALSA DANSLARI**

**IV. KADEME**

**BAŞ ANTRENÖR EĞİTİM MÜFREDATI**

****

**EĞİTİM KURULU**

**2019 / 2020**

**SPORTİF SALSA DANSLARI**

**IV.KADEME BAŞ ANTRENÖR YETİŞTİRME KURSU UYGULAMA DERS PROGRAMI**

**Dersler ve Müfredat toplam 100 saat**

**ÜST DÜZEY ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI (20 saat)**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ (20)**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK (60 Saat)**

**KURS BİTİRME PROJESİ** *(Ödev veya gösteri sunumu)*

**TÜRKİYE DANS SPORLARI FEDERASYONU**

**SPORTİF SALSA BRANŞI**

**DÖRDÜNCÜ KADEME BAŞ ANTRENÖR YETİŞTİRME KURSU**

**UYGULAMA DERS PROGRAMI (100 SAAT)**

**1.GÜN 08:30-12:30**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK**

1. Salsa müziği ENSTRÜMANLARININ tanıtımı ve anlatılması.
2. Salsa vurmalı enstrümanlar., CONGA, BONGOS, TİMBAL, COWBELL, MARACA.
3. Salsa üflemeli enstrümanlar ; TRONBON, TROMPET
4. Vokal enstrümanlar ; CLAVE
5. Müziklerin tanıtılması (Salsa, Afro Cuban, Son Afro, Son Cubano, Rumba Guaguanco, Rumba Yambu, Rumba Columbia, Mambo, Latin Jazz, Timba, Songo, Bomba )
6. Ölçü ve Tempo.

**1.GÜN 13:30-17:30**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK**

1. Müziklerin tanıtılması (Salsa, Afro Cuban, Son Afro, Son Cubano, Rumba Guaguanco, Rumba Yambu, Rumba Columbia, Mambo, Latin Jazz, Timba, Songo, Bomba )
2. Ölçü ve Tempo.

**2. GÜN 08:30-12:30**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK**

1. İleri seviye Geleneksel salsa danslarının uygulanması.
2. İleri seviye Orisha tekniklerinin uygulanması

**2. GÜN 13:30-17:30**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK**

1. İleri seviye Pachanga tekniklerinin uygulanması.
2. İleri seviye Palo tekniklerinin uygulanması.

**3. GÜN 08:30-12:30**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK**

1. İleri seviye Afro Cuban tekniklerinin uygulanması.
2. İleri seviye Rumba tekniklerinin uygulanmsı.

**3. GÜN 13:30-17:30**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK**

1. İleri seviye PALO dansının ve müziğinin tanıtılması
2. Sık kullanılan hareketlerin uygulanması
3. Hareketlerin müzikle uygulanarak anlatım şeklinin anlatılması

**4. GÜN 08:30-12:30**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK**

1. İleri seviye PACHANGA BOUNCE basic step tekniklerinin anlatılması.

**4. GÜN 13:30-17:30**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK**

1. İleri seviye PACHANGA BOUNCE basic step tekniklerinin anlatılması.
2. PACHANGA WALK hareketlerinin uygulanması.
3. Müzikle icra edilmesi.

**5. GÜN 08:30-12:30**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK**

1. İleri seviye Müzik kalite ONI ve ONII Shine çalışması.
2. İleri seviye Müzik kalite ONI ve ONII Footwork müzik kalite çalışması.
3. İleri seviye Müzik kalite ONI ve ONII Partnerler arası uyum çalışması ve uygulanması.
4. İleri seviye ONI ve ONII partnerwork Koreografi çalışmaları ve uygulaması.

**5. GÜN 13:30-17:30**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK**

1. ONI ve ONII Bireysel koreografi çalışması.

**6. GÜN 08:30-12:30**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK**

1. ONI ve ONII LATİNO SHOW koreografi çalışması.

**6. GÜN 13:30-17:30**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK**

1. ONI ve ONII DUO koreografi çalışması.

**7. GÜN 08:30-12:30**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK**

1. AKROBASİ çalışması.
2. LİFT çalışması
3. DROP Çalışması.

**7. GÜN 13:30-17:30**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK**

1. ŞOV ÇİFTLER mini koreografi çalışması.

**8. GÜN 08:30-12:30**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK**

1. ONI ve ONII LATİNO SHOW koreografi çalışması.

**8. GÜN 13:30-17:30**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ**

1. Dünyada Antrenman Bilimi İle ilgili gelişmeler,
2. Türkiye’de Antrenman Bilimi ile ilgili gelişmeler.
3. Bilimsel antrenman yöntemleri SPORTİF SALSA branşına uyarlanışı.

**9. GÜN 08:30-12:30**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ**

1. Antrenman Kavramları, İlkeleri ve Gelişimi.
2. SPORTİF SALSA branşına uyarlanışı.

**9. GÜN 13:30-17:30**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ**

1. Antrenman öncesi ısınmanın önemi.
2. Örnek ısınma çalışması.

**10. GÜN 08:30-12:30**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ**

1. Temel Motorik Özelliklerin Anlatımı.
2. Örnek Kuvvet antrenmanları uygulanışı.
3. Örnek Koordinasyon (Beceri) antrenmanları uygulanışı.
4. Örnek Sürat antrenmanları uygulanışı.
5. Örnek Hareketlilik (Esneklik) antrenmanları uygulanışı.
6. Örnek Dayanıklılık antrenmanları uygulanışı.

**10. GÜN 13:30-17:30**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ**

1. Yıllık antrenman
2. Aylık antrenman
3. Günlük antrenman

**11. GÜN 08:30-12:30**

**ÜST DÜZEY ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI**

1. Uzun Süreli Antrenman Planı Yapılışı.  
                  Uzun süreli antrenman planı, temel antrenman devresinden başlayarak üst düzey antrenman devresini ya da üst düzeyde birkaç yılı kapsayan, örneğin dünya şampiyonaları, olimpiyatları içerir. Bu tür antrenman planı çerçeve plan türündendir. Planlamanın; genel, özel, kondisyonel, teknik ve taktik amaçları kabaca belirlenir. Olması gereken ve olan amaçlar yıllara ve antrenman devrelerine göre değerlendirilerek gelişmeye göre yeni amaçlar belirlenir. Uzun süreli antrenman planı sabit değildir. Değişen koşullara göre gereken değişiklikler yapılmalıdır. Kısa ve esneklik söz konusudur. Bu planlama 2 ya da 4 yılı kapsar.

**11. GÜN 13:30-17:30**

**ÜST DÜZEY ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI**

1. Yıllık Antrenman Planı Yapılışı.

               Yıllık antrenman planı; periyotlamanın ilkelerine uygun olarak, tek ya da çok uçlu periyotlama şeklinde üç ana bölümde incelenir:

Hazırlık Devresi  
Müsabaka Devresi  
Geçiş Devresi

**12. GÜN 08:30-12:30**

**ÜST DÜZEY ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI**

1. Aylık ya da Haftalık Antrenman Planı Yapılışı.

              Bir ya da daha fazla haftalık planlamayı içerir. Planlamada yılın hangi devresinde, hangi amaçlarla hazırlanması gerektiği açıkça vurgulanmalı ve uygulama içerikleri belirlenmelidir. Ancak, haftalık planlama da amaca göre değişkenlik kazanabilir. Ayrıca, günlük form durumu, sporcuların sağlığı, meslek ve okul gibi noktalarda dikkate alınır.

**12. GÜN 13:30-17:30**

**ÜST DÜZEY ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI**

1. Günlük Antrenman Planı

      Yıllık, aylık ve haftalık antrenman planının temel ilkelerini içerir.

Örnek çalışmaların yapılması.

**13. GÜN 08:30-12:30**

**ÜST DÜZEY ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI**

1. Antrenman Planlaması Tanımı

Antrenman sürecinin; kişisel verimlilik düzeyi göz önünde bulundurularak, Antrenman amacına erişmeyi ön gören yöntemlerle sistematik olarak Yapılandırılmasıdır.

Antrenman Planlarının Oluşturulması

\* Plan sürecinin, eğitim-öğretim amaçları ve ağırlıklı konu içeriklerinin Belirlenmesi,

\* Planın her dönemi (hazırlık, müsabaka, geçiş dönemleri) için ara Amaçlar ve görevlerin belirlenmesi,

\* Her görevin yerine getirilişi için antrenman içeriğinin, araçların ve Yöntemlerin planlanması,

\* Müsabaka takvimi ve testlerle yapılacak kontrol tarihlerinin belirlenmesi

**13. GÜN 13:30-17:30**

**KURS BİTİRME PROJESİ** *(Ödev veya gösteri sunumu)*

**TEORİK SINAV**

**UYGULAMALI SINAV**