**TDSF**

**SPORTİF SALSA DANSLARI**

**V. KADEME**

**TEKNİK DİREKTÖR EĞİTİM MÜFREDATI**

****

**EĞİTİM KURULU**

**2019 / 2020**

**SPORTİF SALSA DANSLARI**

**V.KADEME TEKNİK DİREKTÖR YETİŞTİRME KURSU UYGULAMA DERS PROGRAMI**

**Dersler ve Müfredat Toplam 80 Saat (70 Saat Zorunlu, 10 Saat Seçmeli)**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK (20 Saat)**

**ÜST DÜZEY TAKTİK ANTRENMAN (30 Saat)**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ (20 Saat)**

**ÖZEL KONDİSYON ANTRENMANI VE METODLARI (Seçmeli) (10 Saat)**

**MÜSABAKA YÖNETİMİ VE İLKELERİ (Seçmeli) (10 Saat)**

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

*Seçmeli derslerden birisi seçilecek*

**TÜRKİYE DANS SPORLARI FEDERASYONU**

**SPORTİF SALSA BRANŞI**

**BEŞİNCİ KADEME TEKNİK DİREKTÖR YETİŞTİRME KURSU**

**UYGULAMA DERS PROGRAMI (80 SAAT)**

**1.GÜN 08:30-12:30**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK**

1. Teknik antrenmanların uygulanması.
2. Müzik kalite antrenmanı uygulaması.
3. Kombinasyon ve Shine bağlantıları.
4. Figürler arası akıcılık ve sunum kalitesi.

**1.GÜN 13:30-17:30**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK**

1. Beceri-Koordinasyon antrenmanları uygulaması.
2. Teknik antrenmanların uygulanması.
3. Partner uyum ve kombinasyon geçişleri.
4. Alan (Sahne ) kullanımı.

**2. GÜN 08:30-12:30**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK**

1. Müzikler Bilgisi.
2. Ölçü ve Tempo.
3. ORİSHA (ELLEGUA, CHANGO, OGGUN, YEMAYA, OYA, OBATALA, OCHOSİ) ÇALIŞMASI.
4. PACHANGA ÇALIŞMASI.

**2. GÜN 13:30-17:30**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK**

1. İleri seviye PALO tekniklerinin uygulanması.
2. Müzikle icra edilmesi.
3. İleri seviye RUMBA tekniklerinin uygulanması.
4. Müzikle icra edilmesi.

**3. GÜN 08:30-12:30**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK**

1. ONI ve ONII Partnerler arası uyum çalışması ve uygulaması
2. ONI ve ONII partnerwork Koreografi çalışmaları ve uygulaması.
3. ONI ve ONII Alternatif kombinasyon çalışmaları.
4. Müzik kalite üst düzey. Kombinasyon varyasyonlarının anlatımı.
5. Müzik kalite üst düzey Kombinasyon varyasyonlarının uygulanması.

**3. GÜN 13:30-17:30**

**ÜST DÜZEY TAKTİK ANTRENMAN**

1. Salsa taktik antrenmanları.
2. Bireysel Koreografi çalışması

**4. GÜN 08:30-12:30**

**ÜST DÜZEY TAKTİK ANTRENMAN**

1. Salsa taktik antrenmanları.
2. Bireysel Koreografi çalışması

**4. GÜN 13:30-17:30**

**ÜST DÜZEY TAKTİK ANTRENMAN**

1. Salsa taktik antrenmanları.
2. Grup Koreografi çalışması

**5. GÜN 08:30-12:30**

**ÜST DÜZEY TAKTİK ANTRENMAN**

1. Salsa taktik antrenmanları.
2. Grup Koreografi çalışması

**5. GÜN 13:30-17:30**

**ÜST DÜZEY TAKTİK ANTRENMAN**

1. Salsa taktik antrenmanları.
2. Couple Koreografi çalışması

**6. GÜN 08:30-12:30**

**ÜST DÜZEY TAKTİK ANTRENMAN**

1. Salsa taktik antrenmanları.
2. Couple Koreografi çalışması

**6. GÜN 13:30-17:30**

**ÜST DÜZEY TEKNİK TAKTİK**

1. Salsa taktik antrenmanları.
2. 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**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ (20 saat)**

1. Performans tanımı.
2. Performansı oluşturan faktörler.
3. Sportif Salsa performans çalışması.

**8. GÜN 08:30-12:30**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ (20 saat)**

1. Aerobik güç nasıl gelişir?
2. Anaerobik güç nasıl gelişir?
3. Sportif Salsa Aerobik ve Anaerobik antrenman çeşitleri.

**8. GÜN 13:30-17:30**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ (20 saat)**

1. Sportif Salsa antrenmanının temelleri.
2. Özel olma ilkesi
3. Aşırı yüklenme ilkesi.
4. Geri dönüş ilkesi.
5. Salsa antrenman arsı NABIZ SAYIM uygulaması.

**9. GÜN 08:30-12:30**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ**

1. Bilimsel antrenman yöntemleri SPORTİF SALSA branşına uyarlanışı.
2. Antrenman Kavramları, İlkeleri ve Gelişimi.
3. SPORTİF SALSA branşına uyarlanışı.

**9. GÜN 13:30-17:30**

**ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ**

1. Isınmanın metodları.
2. Örnek ısınma çalışması.

**10. GÜN 08:30-12:30**

**ÖZEL KONDİSYON ANTRENMANI VE METODLARI**

1. Kondisyon Nedir? Nasıl Arttırılır? Kondisyon Malzemeleri Nelerdir?
2. Sportif Salsa branşına uygulama çalışmaları.
3. Salsa antrenmanında gelişmesi amaçlanan özellikler.

* Kuvvet, dayanıklılık, sürat, hareketlilik ve beceri
* Teknik, taktik ve oyun anlayışı.
* Kişilik gelişimi ve eğitim.
* Sosyal özelliklerin ve davranışların gelişimi
* Psikolojik hazırlık ve zihinsel gelişim

**10. GÜN 08:30-12:30**

**MÜSABAKA YÖNETİMİ VE İLKELERİ**

1. Müsabaka sezonu.
2. Müsabaka çeşitleri.

* Sportif Salsa resmi ve özel müsabakalar olmak üzere ikiye ayrılır

**10. GÜN 13:30-17:30**

**ÖZEL KONDİSYON ANTRENMANI VE METODLARI**

1. Kondisyon arttırıcı Sportif Salsa kombinasyon dirilleri.
2. Kondisyon arttırıcı eşli hareketler.

**10. GÜN 13:30-17:30**

**MÜSABAKA YÖNETİMİ VE İLKELERİ**

1. Müsabaka Öncesi yönetimi
2. Müsabaka Esnasında yönetim

**11. GÜN 08:30-10:30**

**ÖZEL KONDİSYON ANTRENMANI VE METODLARI**

1. Kondisyon arttırıcı Sportif Salsa setleri.
2. Kondisyon arttırıcı materyallerle çalışma.

**11. GÜN 08:30-10:30**

**MÜSABAKA YÖNETİMİ VE İLKELERİ**

1. Müsabaka Sonrası yönetimi

**11. GÜN 13:30-17:30**

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

**TEORİ SINAV**

**UYGULAMALI SINAV**