



KUZEY KIBRIS SU SPORLARI FEDERASYONU
NORTH CYPRUS AQUATIC SPORTS FEDERATION

11 – 15 ŞUBAT 2025 YÜZME 3 KADEME ANTRENÖRLÜK KURSU DERS PLANI

| TEKNİK TAKTİK DERSİ PLANLAMASI | |
|--|--|
| 11 ŞUBAT 2025 SALI ÖĞLEDEN ÖNCE TEORİ | Sırtüstü Yüzme Tekniği Temelleri ve Yeni Öğretim Teknikleri Baş ve Vücut Pozisyonu Uzuvlar ve Mekanizmalar Nefes ve Zamanlamalar |
| | Kurbağalama Yüzme Tekniği Temelleri ve Yeni Öğretim Teknikleri Baş ve Vücut Pozisyonu Uzuvlar ve Mekanizmalar Nefes ve Zamanlamalar |
| 11 ŞUBAT 2025 SALI ÖĞLEDEN SONRA UYGULAMA | Sırtüstü ve Kurbağalama Teknik Öğretim Yöntemleri Driller |
| 12 ŞUBAT 2025 ÇARŞAMBA ÖĞLEDEN ÖNCE TEORİ | Kelebek Yüzme Tekniği Temelleri ve Yeni Öğretim Teknikleri Baş ve Vücut Pozisyonu Uzuvlar ve Mekanizmalar Nefes ve Zamanlamalar |
| | Serbest Yüzme Tekniği Temelleri ve Yeni Öğretim Teknikleri Baş ve Vücut Pozisyonu Uzuvlar ve Mekanizmalar Nefes ve Zamanlamalar |
| 12 ŞUBAT 2025 ÇARŞAMBA ÖĞLEDEN SONRA UYGULAMA | Kelebek ve Serbest Teknik Öğretim Yöntemleri Driller |
| ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI DERSİ PLANLAMASI | |
| 13 ŞUBAT 2025 PERŞEMBE ÖĞLEDEN ÖNCE TEORİ | Planlama ve Programlama İçin Temel Bilgiler Yüzme Sporuna Özgü Sezon Planlanması Yüzme Sporuna Özel Periyotlama |
| ÖZEL ANTRENMAN DERSİ PLANLAMASI | |
| 13 ŞUBAT 2025 PERŞEMBE ÖĞLEDEN ÖNCE | Temel Antrenörlük İlkeleri Antrenman Sistemleri Enerji Sistemleri ve Alanlar Uygulamalı Antrenman Örnekleri |
| 13 ŞUBAT 2025 PERŞEMBE ÖĞLEDEN SONRA TEKNİK TAKTİK UYGULAMA | Tüm Teknikler İçin Hata Düzeltici Driller Çıkış Drilleri |
| 14 ŞUBAT 2025 CUMA ÖĞLEDEN ÖNCE TEORİ | Tüm Dersler İçin Genel Tekrar |
| 14 ŞUBAT 2025 CUMA ÖĞLEDEN SONRA TEKNİK TAKTİK UYGULAMA | Tüm Teknikler İçin Performans Drilleri Dönüş Drilleri |
| 15 ŞUBAT 2025 CUMARTESİ ÖĞLEDEN ÖNCE TEORİ | TÜM DERSLERDEN YAZILI SINAV |
| 15 ŞUBAT 2025 CUMARTESİ ÖĞLEDEN SONRA UYGULAMA | TEKNİK TAKTİK UYGULAMA SINAVI |