

**2. KADEME ANTRENÖR KURSU ÖĞRETİM PROGRAMI (TOPLAM: 48 SAAT )**

<b>Ders Saati</b>	<b>Ders Konusu</b>	<b>Açıklama</b>	<b>Kazanımlar</b>
<b>1</b>	<b>Spor fizyolojisi</b>	Spor fizyolojisi açıklanır. Satrançta yarışma sırasında gözlenebilen fizyolojik değişimler ve bunun nedenleri açıklanır.	Spor fizyolojisinin ne olduğunu açıklar. Bir satranç oyuncusunda oyun anında oluşabilecek fizyolojik değişimlerin neler olacağını ve bunun nedenlerini açıklar.
<b>6</b>	<b>Genel antrenman bilgisi</b>	Genel antrenmanın ne olduğu anlatılır. Satrançta fiziksel gücün neden önemli olduğu anlatılır. Dayanıklılığın ne olduğundan bahsedilir. Satrançta neden önemli olduğu ortaya konur. Satrançta dayanıklı olmak için nasıl bir antrenman yapılması anlatılır. Yarışma öncesi bir satranç sporcusunun yapabileceği fiziksel çalışma program örnekleri verilir. Satrançta bilgisayar kullanımının önemi anlatılır. Satranç çalışmalarında bilgisayarın kullanımı örneklerle açıklanır.	Genel antrenmanın ne olduğunu açıklar. Satrançta fiziksel gücün önemini açıklar. Dayanıklılığın ne olduğunu bilir. Satrançta dayanıklılığın neden önemli olduğunu açıklar. Dayanıklılık ile ilgili antrenman programı yapabilir. Yarışma öncesi satranç sporcuları için bir fiziksel antrenman programı yapabilir. Satranç çalışmalarında bilgisayarı kullanabilir. (Bir satranç programı kullanarak bir oyunu kaydedebilir. Kaydedilen oyunlardan birini gösterebilir. Bir oyunun çıktısını alabilir.)
<b>2</b>	<b>Sporcu sağlığı ve beslenme</b>	Sporcu sağlığının başarıdaki önemi anlatılır. Düzenli yaşamın öneminden bahsedilir. Satrançta beslenme anlatılır. Besin maddelerinden bahsedilir. Yarışma öncesi ve yarışma sırasında bir oyuncunun beslenme ile nelere dikkat etmesi anlatılır. Örnek menü verilir.	Sporcu sağlığının başarı için önemini açıklar. Düzenli yaşamın önemini açıklar. Satrançta beslenmenin nasıl olması gerektiğini açıklar. Bir oyuncunun maçtan ne kadar önce beslenmesi gerektiğini bilir. Bir oyuncunun maç esnasında neleri yiyip, içebileceğini bilir. Örnek menüler verebilir.
<b>1</b>	<b>Spor sosyolojisi</b>	Spor sosyolojisinin ne olduğu anlatılır. Spor sosyolojisinin tarihsel gelişimi açıklanır. Satranç sporunun toplum için önemi ve satranç sporuna toplumun bakışı ve bunun zaman içindeki değişiminden bahsedilir.	Spor sosyolojisini açıklar. Spor sosyolojisinin tarihsel gelişimini bilir. Satranç sporunun toplum için önemi ve satranç sporuna toplumun bakışı ve bunun zaman içindeki değişimini açıklar.

1	<b>Sporda yönetim ve organizasyon</b>	Sporda yönetim ve organizasyonun önemi anlatılır. Satrançta oyuncuların yönetimi, bunun önemi anlatılır.	Sporda yönetim ve organizasyonun önemini açıklar. Satrançta oyuncuların yönetiminin nasıl olması gerektiğini açıklar.
1	<b>Spor psikolojisi</b>	Sporda psikolojinin yeri anlatılır. Satrançta psikolojinin başarıdaki öneminden bahsedilir. Satranç oyununun psiko-dinamiği açıklanır. Satranç oyuncularının kişilik yapılarından bahsedilir. Satranç oyuncusunun kendini rahatlatma yöntemlerinin öneminden bahsedilir. Ritmik nefes alıp-verme yöntemi anlatılır.	Sporda psikolojinin önemini açıklar. Satrançta başarıda psikolojinin önemini açıklar. Bir satranç oyuncusunun oyun anında psikolojik olarak nelerden etkilendiklerini açıklar. Ritmik nefes alıp-verme yöntemini
1	<b>Sporda ölçme ve değerlendirme</b>	Ölçme” ve “değerlendirme” terimleri birbirine yakından bağlı iki ayrı kavramı dile getirir. Ölçme bir gözleme türüdür. Ölçmenin diğer gözlem tekniklerine üstünlüğü daha keskin, daha objektif ve daha güvenilir bir yol olmasında, ölçme ile elde edilen verilen sayı türünden ifade edilebilmesinde aranmalıdır. Değerlendirme bir yargılama işlemidir; iki şeyin karşılaştırmasına dayanır. Bunlardan biri ölçme veya diğer gözlem yollarından elde edilen verilerdir.	Ölçme ve değerlendirmenin ne olduğunu açıklar. Ölçme ve değerlendirmenin farklarını belirtir.
2	<b>Karşılaşma analizleri ve istatistik</b>	Satrançta yapılan karşılaşma sonuçlarının istatistiksel dökümünün yapılmasının önemi açıklanır. Sonuçlarının bir forma nasıl aktarılacağı gösterilir. Bunun ileride kullanılabilir verilere nasıl dönüştürüleceği açıklanır.	Karşılaşma sonuçlarının forma nasıl aktarılması gerektiğini bilir. Formun nasıl kullanılacağını açıklar. Elde edilen verileri yorumlar. Bunun ilerideki çalışmalarını nasıl yönlendireceğini açıklar.
2	<b>Satrançta öğrenme ve öğretme yöntemleri</b>	Satrançta eğitiminde kazanımlar üzerinde yeniden durulmalı. Satranç derslerinde kullanabileceğimiz öğretme yöntemlerinden bahsedilmeli. Buluş yolu ile öğretme anlatılmalı. Örnek olarak Vezir ve kale matının buluş yolu ile anlatılmalıdır.	Satrancın çocuklara kazandırdığı zihinsel, fiziksel ve duyuşsal kazanımlarının neler olduğunu bilir. Satranç derslerinde kullanabileceği öğretme yöntemlerinin neler olduğunu bilir, bu yöntemleri satranç derslerinde kullanımını örneklerle

			açıklar. Bir konunun buluş yöntemi ile nasıl anlatılacağını açıklar.
5	<b>Özel antrenman</b>	Bir oyuncunun yarışmaya nasıl hazırlanması gerektiği anlatılır. Bunun yarışmadaki başarı için önemi vurgulanır. Oyuncunun yarışma öncesi ve yarışma sırasında yapması gereken zihinsel, fiziksel ve psikolojik hazırlıklar açıklanır.	Bir oyuncunun yarışmaya hazırlanmasının önemini bilir. Oyuncuyu yarışmaya hazırlarken nelere öncelik vermesini açıklar. Yarışma öncesinde oyuncusunu fiziksel, zihinsel ve psikolojik olarak nasıl hazırlaması gerektiğini bilir. Yarışma esnasında neler yapılması gerektiğini ve nelerden kaçınması gerektiğini açıklar.
2	<b>Spor dalı gözlem ve değerlendirme</b>	Ölçme ve değerlendirmenin önemi vurgulanır. Satrançta ölçme ve değerlendirmenin nasıl yapılacağı hangi ölçütlerin kullanılacağı açıklanır.	Satrançta değerlendirmenin önemini bilir. Değerlendirmede hangi ölçütleri nasıl kullanacağını açıklar. Bu ölçütler ile oyuncunu hangi özelliklerinin değerlendirileceğini açıklar. Değerlendirme sonuçlarını formlara aktarır.
3	<b>Taktik motifler</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Saptırma</li><li>• Engelleme</li><li>• Savunmanın yıkılması</li><li>• Hat açma</li><li>• Aşırı yüklenme</li><li>• Çekme(Tuzak)</li><li>• Bloke etme</li><li>• Kare boşaltma</li><li>• Değirmen</li><li>• X-Işını atağı</li></ul>	Taktik motiflerin her birinin tanımı yapılmalı. Her bir taktik motif, örnekler ile konu pekiştirilmelidir.	Her bir taktik motifin ne olduğunu bilir. Bunlar arasındaki farkı belirtir. Her bir motifi tahta üzerinde uygular. Bunlar ile ilgili verilen örnek konuları çözümler.

2	<b>Kombinezon</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kombinezon çeşitleri</li><li>• Mat, Pat ve taş kazanma kombinezonları</li></ul>	Kombinezon örneklerine devam edilmeli. Daha karmaşık örnekler sunulmalı, buluş yöntemi ile çözümler aranmalıdır. Kombinezon çeşitleri anlatılmalı (mat, taş kazanma ve pat kombinezonları) örnekler ile açıklanır.	Basit ve orta zorluktaki kombinezonları (2-3 hamlelik) çözer. Gerekli açıklamalarda bulunur.
2	<b>Düşünme metodu-varyant analizi</b>	Satrançta oyuncuların daha doğru ve daha hızlı düşünme metodunun kazandırılması için nasıl bir yol izlenmesi gerektiği anlatılır. Bunun için neler yapılması gerektiği veya nelerden kaçınılması gerektiği açıklanır. Buna ait örnekler verilir. Varyant analizinin ne olduğu açıklanır. Örnek bir oyunun varyant analizi yapılır.	Oyuncu doğru hamleyi ararken hangi teorilerden yararlanacağını açıklar. Varyant analizi sırasında nasıl bir yol takip edeceğini açıklar. Varyant analizinin özelliklerini açıklar. Belli bir konunun varyant analizini yapar.
2	<b>Satranç stratejisi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tempo</li><li>• Merkez kareler</li><li>• Alan</li><li>• Açık hatlar</li><li>• Açık diyagonaller</li><li>• Zayıf kareler</li><li>• Piyon yapısı</li></ul>	Satrançtaki stratejik unsurların her biri tanımlanmalı, bunların önemi açıklanmalıdır. Bunlardan nasıl yararlanacağı açıklanır. Örnek 1: Açık hatlara sahip olan tarafın bunun nasıl kazanca dönüştürüleceğine ait örnekler verilir. Örnek 2: Zayıf karelerden nasıl yararlanıldığına ait örnekler verilmeli. Örnek 3: Ayrık piyonların zayıflıklarından bahsedilmeli. Ayrık piyonlara yönelik oyun örnekleri sunulmalı.	Stratejik unsurların her birinin tanımını yapar, önemini açıklar. Bu unsurlardan nasıl yararlanacağını açıklar. Örnek: 1: Açık hatlara sahip olan tarafın bunu kazanca nasıl çevirebileceği tahtada uygular. Örnek: 2: Zayıf karelerden nasıl yararlanacağını tahtada uygular. Örnek: 3: Ayrık piyona karşı nasıl oynayacağını bilir. Tahtada uygular.
2	<b>Pozisyon değerlendirilmesi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Maddi üstünlük</li><li>• Stratejik üstünlük</li><li>• Taktik üstünlük</li></ul>	Pozisyon değerlendirmesinin ne olduğu ve önemi açıklanır. Üstünlük kavramı açıklanır. Her bir üstünlük konumu ile örnekler verilir. Belirli bir oyunun değişik hamlelerinde pozisyon değerlendirmesi yapılır.	Pozisyon değerlendirmesinin ne olduğunu açıklar. Pozisyon değerlendirmesinin nasıl yapılacağını bilir. Tahtadaki konumu maddi açıdan değerlendirir. Konumu stratejik olarak değerlendirir. Tarafların üstün ve zayıf yönlerini nedenleri ile açıklar. Tahtadaki konumu taktik açıdan yorumlar. Konumdaki taktik olanaklar ile ilgili açıklamalar yapar.

			Bir oyunu her bir anında konumu her üç açıdan değerlendirir.
2	<b>Planlama</b>	Planlama tanımlanmalı. Önemi açıklanmalıdır. İyi bir planlamanın nasıl olması gerektiği açıklanır. Konuma uygun planın nasıl yapılması gerektiği açıklanır. Kapalı merkezde kanat atağı planı anlatılır. Buna uygun bir oyun analiz edilir. Açık hat ve izole piyon konumlarında nasıl bir plan uygulaması gerektiği açıklanır. Bu konulara uygun oyunlar analiz edilir. Sadeleştirme planı ve oyun sonu planı örneklerle açıklanmalıdır.	Satrançta planlamanın ne olduğunu bilir. Planlamanın önemini açıklar. İyi bir planın ne gibi özellikleri olması gerektiğini açıklar. Kanat atakları ne zaman ve nasıl yapılacağını bilir. Sadeleştirme planını ne zaman uygulayacağını bilir, bunu tahtada gösterir. Açık hatlar ve İzole piyon konumlarında uygulayacağı planlamayı tahtada gösterir. Oyun sonu konumlarında nasıl bir planlama yapmasını bilir, tahtada uygular.
2	<b>Piyon oyun sonu</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Geçer piyon</li><li>• Kare kuralı</li><li>• Opozisyon<ul style="list-style-type: none"><li>• Zugzwang</li><li>• Piyon terfi</li><li>• Üçgen çizmek</li></ul></li></ul>	Bu konuların her biri yeniden tanımlanmalı. Bu tür oyun sonlarında doğru devam yollarının bilinmesi sağlanmalıdır. Piyon oyun sonları ile ilgili bu konular örnekler ile anlatılmalıdır.	Geçer piyon elde etmesini tahtada uygular. Kare kuralını ve önemini bilir. Değişik örnekleri (Örneğin: Reti'nin etüdünü) tahtada uygular. Opozisyonun ne olduğunu önemini bilir. Tahtada uygular. Zugzwang ne olduğunu açıklar. Zugzwang konumunu değerlendirir. Bunu kazanç olarak kullanır. Üçgen çizmenin ne olduğunu açıklar. Oyunlarında kullanır. Terfide hangi taşın tercih edilmesi konusunda fikir yürütür. Piyon terfilerinde piyonun hangi taşa terfi edeceği konusunda doğru değerlendirmelerde bulunur.

3	<p><b>Alet ve piyon oyun sonu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oyun sonu hakkında genel bilgi</li> <li>• Vezire karşı piyon</li> <li>• Kaleye karşı piyon</li> <li>• File karşı piyon</li> <li>• Ata karşı piyon</li> <li>• At ve piyona karşı şah</li> <li>• Fil ve piyona karşı şah</li> <li>• Kale piyona karşı kale</li> </ul>	<p>Vezirin basamak hamleleri ile beraberlik konumları bilinmelidir.</p> <p>Kaleye karşı piyon oyun sonlarında sayma yöntemi bilinmelidir.</p> <p>Hafif alet ve piyon oyun sonlarında temel fikirler bilinmelidir. File karşı piyon sonlarında doğru devam yolları açıklanmalı.</p> <p>Ata karşı piyon oyun sonlarında doğru devam yolları açıklanmalı.</p> <p>At ve piyona karşı şah oyun sonlarında kazanç yolları açıklanmalı. Hangi hatalardan kaçınılması gerektiği belirtilmelidir.</p> <p>File ve piyona karşı şah oyun sonlarında kazanç yolları açıklanmalı. Hangi durumların berabere olacağı örneklerle açıklanmalıdır.</p> <p>Kale piyona karşı kale oyun sonlarında Lucane ve Philidor konumundan bahsedilmeli.</p>	<p>Vezire karşı piyon oyun sonlarının nasıl kazanılacağını tahtada gösterir. Hangi konumların neden berabere biteceğini açıklar.</p> <p>Kaleye karşı piyon sonlarında konum hakkında yorum yapar. Kazanç yollarını bulur. Tahtada uygular.</p> <p>File karşı piyon ve ata karşı piyon sonlarında konum hakkında yorumda bulunur. Doğru devam yollarını tahtada uygular.</p> <p>At ve piyona karşı şah oyun sonlarında doğru devam yollarını tahtada uygular.</p> <p>Fil ve piyona karşı doğru devam yollarını tahtada uygular. Hangi konumlarda berabere olacağını tahtada gösterir, nedenlerini açıklar.</p> <p>Lucane ve Philidor konumlarını bilir. Kazanç yollarını tahtada gösterir.</p>
2	<p><b>Alet Oyun sonları</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• İki file karşı şah</li> <li>• At ve file karşı şah</li> <li>• İki ata karşı şah</li> <li>• Üç ata karşı şah</li> </ul>	<p>Bu tür oyun sonları ile ilgili teorik bilgiler verilmelidir. Doğru devam yolları gösterilmelidir. İki fil ve fil at matlarında şahın köşeye sürüklenmesi anlatılır.</p> <p>İki at ile mat konumu oluşabileceği ancak doğru savunmaya karşı matın gerçekleştirilemeyeceği açıklanır.</p> <p>Üç at ile ilgili mat örnekleri verilir.</p>	<p>İki fil karşı şah oyun sonlarında şahın nasıl köşeye sürükleneceğini tahtada gösterir. Matın nasıl yapılacağını tahtada uygular.</p> <p>At ve fil karşı şah oyun sonlarında şahın doğru köşeye sürüklenmesi gerektiğini bilir. (doğru köşenin hangisi olduğunu açıklar.) Matın nasıl yapılacağını tahtada uygular.</p> <p>İki at ile mat yapılamayacağını ancak mat konumunun oluşabileceğini tahtada açıklar.</p>
2	<p><b>Alete karşı alet oyun sonları</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vezire karşı kale</li> </ul>	<p>Bu tür oyun sonları ile ilgili teorik bilgiler verilmelidir.</p> <p>Doğru devam yolları gösterilmelidir. Bu</p>	<p>Alete karşı alet oyun sonları ile ilgili doğru devam yollarını açıklar. Bunları tahtada uygular.</p>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vezire karşı hafif alet</li><li>• Vezire karşı kale ve hafif alet</li><li>• Kaleye karşı fil</li><li>• Kaleye karşı at</li></ul>	konumlar ile ilgili değişik örnekler verilmeli doğru devam yolları ve teorik bilgiler verilmelidir.	Kale ye karşı fil oyun sonlarında doğru savunmanın nasıl yapılacağını tahtada uygular
2	<b>Açılışlar</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• İspanyol Açılışı</li><li>• Fransız savunması</li><li>• Vezir Gambiti</li><li>• Şah Gambiti</li><li>• Sicilya savunması<ul style="list-style-type: none"><li>• İtalyan Açılışı</li><li>• Şah-Hint Savunması</li></ul></li></ul>	Açılış bilgisi tekrar gözden geçirilir. İspanyol ve İtalyan açılışları tekrar gözden geçirilir. Ewans Gambiti anlatılmalıdır. Temel fikirler verilir. Vezir Gambiti açılışı gösterilmeli, kabul ve red edilen vezir gambiti arasındaki fark ortaya konulmalı. Bu açılışlar ile ilgili bazı varyantların başlangıç hamleleri anlatılmalıdır. Fransız savunması ve Sicilya savunmaları tekrar gözden geçirilmeli. Dragon devam yolu anlatılmalı. İspanyol Değişim Varyantı ve Fransız savunması ilerleme devam yolu tekrar gözden geçirilmeli. Şah-Hint Savunmasının başlangıç hamleleri gösterilmeli. Beyaz ve siyah oyuncunun fikirleri açıklanır. Seçilen bir örnek bir oyun analiz edilmelidir.	Açılışın önemini ve açılış ilkelerini açıklar. e4 ,e5 açılışlarını farkını açıklar. Bu açılışlara örnek verir. Gambit, savunma türü açılışların ne olduğunu belirtir. İspanyol açılışı, değişim devam yolu, İtalyan Açılışı ve Evans Gambitinin başlangıç hamlelerini tahtada uygular. Fransız Savunması, İlerleme devam yolu, Kabul ve red edilen Vezir gambiti açılışlarının başlangıç hamlelerini bilir. Tahtada gösterebilir. Arasındaki farkları belirtir. Buradaki fikirleri açıklar. Dragon savunmasının başlangıç hamlelerini gösterir. Fikirleri bilir. Şah-Hint savunmasının başlangıç hamlelerini gösterir. Beyazın ve siyahın fikirlerini açıklar. Başlangıç hamleleri yapılmış bir oyunun hali olduğunu açıklar. Yapılan hamleleri sırasıyla gösterir.