

DERS	3. KADEME DERS İÇERİĞİ VE SAATİ	4. KADEME DERS İÇERİĞİ VE SAATİ	5. KADEME DERS İÇERİĞİ VE SAATİ
Spor Dalı Teknik-Taktik	<p>Satrançta Hesaplama Tekniği (4 saat)</p> <ul style="list-style-type: none">• Kombinezon çalışması• Etüd Çalışması <p>Kombinezon ve etüd arasındaki fark örnek ile belirtilmelidir. Şaha hücum, taş kazancı, beraberlik kombinezonları gibi çeşitlendirilmelidir. Özellikle 2 hamle de mat etüdüleri üzerinde durulmalı, 3 hamledeki matlardan da az da olsa örnekler yapılmalıdır. Diğer etüdüler 3-4 hamlelik kazançlar veya beraberlikler olmalıdır.</p> <p>Oyun Ortası ve Planlama (25 saat)</p> <ul style="list-style-type: none">• Zayıf ve kuvvetli kareler• Geri kalmış piyonlar• Double piyonlar• İzole vezir piyonu• c3/d4 (c6/d5) piyon yapısı• Askıda piyonlar• Piyon zinciri• Vezir Kanadında piyon çokluğu• Şah kanadında piyon çokluğu• Azınlık hücumu• Klasik merkez• Merkeze karşı mücadele• Açık hatlar <p>Konuların teorik açıklamaları yapılmalı ve örneklerle pekiştirilmelidir. Konularla ilgili örnekler çok iyi araştırılıp seçilmelidir.</p> <p>Konularda vurgulanması gereken bilgiler: Zayıf ve kuvvetli kareler; -Zayıf ve kuvvetli karelerin tanımının yapılması -Rakip kampta zayıf kare oluşturulması -Zayıf kareleri koruyan taşların değişilmesi veya uzaklaştırılması - Zayıf ve kuvvetli karelerden yararlanma</p> <p>Geri kalmış piyonlar; -Geri kalmış piyonun tanımının yapılması -Geri kalmış piyonun bir zayıflık olarak açıklanması ve sistematik olarak nasıl baskı yapılacağına örnek ile işlenilmesi</p>		

-Geri kalmış piyonu olan taraf için ilk fırsatta bundan kurtulması gerektiğinin belirtilmesi

Duble piyonlar;

- Duble piyon tanımının yapılması,
- Hangi durumlarda iyi hangi durumlarda kötü olduğunu gösteren örneklerin incelenmesi, ancak duble piyonların genel de zayıf olduğunun belirtilmesi,
- Duble piyonların oyun sonunda genellikle zayıf olduklarının örneklerle belirtilmesi,
- Duble piyon içeren formasyonların daha küçük bir hücum kuvvetine sahip olduğunun belirtilmesi,

İzole vezir piyonu;

- İzole vezir piyonunun tanımının yapılması,
- İzole vezir piyonu bir kuvvet olarak daha rahat ve hızlı bir gelişime olanak sağlar, örneğin e5 ve c5 merkez karelerinin (e4 veya c4) kontrolünü sağlar, izole piyona sahip tarafın taşları değişmemesi ve stratejisini çoğu zaman şah kanadı hücumu olarak belirlemesi gerekir. İzole piyon ilerlemesi durumunda büyük avantajlar sağlayabilir.
- İzole vezir piyonu zayıflık olarak, genellikle oyun sonunda kendisini gösterir. İzole piyona karşı oynayan taraf taşları değişmeye çalışmalıdır.

c3/d4 (c6/d5) piyon yapısı;

- Bu piyon yapısının tanımının yapılması,
- Bu piyon yapısına sahip tarafın özellikle c3(c6) zayıf piyonundan kurtulmaya çalışması ve rakibinde bu piyonun ilerlemesini engellemeye çalışması,
- c3/d4 (c6/d5) piyonlarının önündeki karelerin zayıf olması ve bu karelerin zayıf kare olarak işgal edilmesi,

Askıda Piyonlar;

- Askıda piyonlara sahip olan taraf, daima basitleştirmeden kaçınmalı ve bunların oyun ortasında sağladığı taktik olanaklardan yararlanmalıdır. Askıda piyonlar merkez sahasını iyi bir şekilde kontrol eder ve bu figürlerin etkisinin artması ile şah kanadı hücumuna olanak sağlar.
- Askıda piyonlara karşı oynayan taraf konumu basitleştirmeyi denemelidir. Figürlerin baskısı ile askıdan piyonlardan birisinin ilerlemesi zorlanır ve bu esnada meyf-dana gelen yeni piyon formasyonu bloke edilmelidir. Askıda piyonların parçalanması, piyon kanat hücumu ile gerçekleştirilebilir.

Piyon zinciri;

-Piyon zincirinin tanımın yapılması ve çok sık karşılaşılan piyon zincirleri ile ilgili örneklerin incelenmesi,
-Açılışta oluşan piyon zincirlerinin oyundaki stratejiyi belli etmesi ve bununla ilgili örneklerin incelenmesi,
-Piyon zincirlerine saldırı ile ilgili örneklerin incelenmesi,

Vezir kanadında ve Şah kanadında piyon çokluğu;
-Piyonların eşit olmayan gruplar bölünmesi her iki tarafında stratejik planlarını etkiler, her iki tarafda üstünlüğün bulunduğu tarafta hücum etmeye çalışmalıdır.
- Piyon çokluğu daima hareketli kalmalıdır. Blokaj bunları değersiz kılar.

Azınlık hücumu;
-İki piyonla rakibin çoğunlukta olduğu kanata üç piyona karşı yapılan bir atak türüdür.
-Atağın amacı yarı açık hattı açmak ve rakibi zayıf piyonlarla bırakmaktır.

Klasik Merkez, Merkeze karşı mücadele;
-En çok oynanan açılışlarda meydana gelen merkez yapıları incelenmelidir.
-Merkezde egemenlik için yapılan uğraş özellikle partinin ilk safhasında önemlidir. Her iki tarafda hızlı ve amaca uygun şekilde merkezi kontrol etmek istemektedir.
-Başarılı şah hücumları sağlam bir merkez olmadığı vakit pek gerçekleşemez.
-Merkezde üstünlük rakibin manevra yeteneğini sınırlandırır.

Açık hatlar;
-Açık hatların işgalinin önemin anlatılmalıdır. Açık hatların işgali, ağır figürlerin rakip pozisyona sokulmasını ve orada büyük kuvvetlerin meydana gelmesini mümkün kılar.
-Rakibin 7. Veya 8. sırasına ağır figürlerle saldırı olanağı sağlar.
-Açık hatların işgali stratejik avantaj sağlar ve bu avantaj taktik hesaplarla büyütülür.

Oyun Ortası ve Oyunsonu (16 saat)

- İyi fil
- Kötü fil
- Atın filden üstün olduğu konumlar
- Filin attan üstün olduğu konumlar
- Fil çifti

- Aynı renkli filler
- Ters renkli filler
- Kale oyunsonları

İyi fil, Kötü fil;
Fillerin oyun içerisinde değerlerinin değiştiğine vurgu yaparak fillerin aktif olduğu durumlar ve çaprazlarının kapalı olduğu yani pasif olduğu durumlar örneklerle incelenmelidir. Fillerin uzun menzilli taşlar olduğu söylenmeli ve hareket alanı kendi piyonları veya taşları ile kısıtlanmamalıdır.

Atın filden üstün olduğu durumlar, Filin attan üstün olduğu durumlar;
At kısa menzilli bir taş olduğu için ve diğer taşların üzerinden atlama özelliği sayesinde kapalı konumlarda filden üstündür. Fil ise açık konumlarda attan üstündür. Oyun tek kanatta oynanıyorsa at filden üstündür. Ancak oyun iki kanatta birden oynanıyorsa konumun açık olmasına bağlı olarak fil attan üstündür diyebiliriz.

Fil çifti;
-Her iki tarafta da piyon içeren açık konumlarda fil çifti önemli, çoğunlukla kesin üstünlük oluşturmaktadır.
-Rakip rok pozisyonuna bakan filler şah hücumunda kesin bir rol oynarlar.
-İki filden birinin amaçlı ve doğru değişilmesi kötü ata karşı iyi fil veya kötü file karşı iyi fil oyunsonlarına geçişi olanaklı kılar.

Aynı renkli filler, Ters renkli filler;
Aynı renkli fillerde piyon yapısı çok önemlidir. Piyonlar ifilin ters rengine dizilmeli ve böylelikle fillerimizin hareket alanını kısıtlamamalıyız.

Kale oyunsonları;
-Kaleye karşı piyon
-Kaleye karşı iki piyon
-Kale piyona karşı kale konuları ile ilgili örnekler incelenmelidir.

Açılış (4 saat)

- Repertuar hazırlama ve açılış seçimi
- Açılışlar

Beyazlarla ve siyahlarla çok detaylı olmayan genel hatları ile bir repertuar hazırlanmalıdır. İspanyol, Sicilya, Vezir Gambiti , Fransız gibi temel

	<p>açılışlar detaylı incelenmelidir.</p> <p>Satranç Programlarının Kullanımı (1 saat)</p> <p>Chessbase Kullanımı; Repertuarın chessbase'e işlenmesi, turnuvalarda rakibe hazırlıkların detaylı bir şekilde anlatılması, tüm güncel oyunların bulunduğu dosyanın sürekli olarak yenilenmesi.</p> <p style="text-align: center;">50 saat</p>		
Özel Antrenman Bilgisi	<p>Hesap Çalışması (3 saat) Sporcunun yapmış olduğu planları doğru bir şekilde uygulayabilmesi için hesap çalışmasının ne kadar önemli olduğu vurgulanmalıdır. Antrenör de sporcu ile birlikte hesap yapacağı ve ona doğru veya yanlış hesapladığı yönünde fikir vereceği için kendisinin hesap kuvvetinin iyi olması gerekir. 20 soruluk hesaba dayalı test yapıldıktan sonra, soruların cevaplarına ve hangi metotla çözülmesi gerektiğine bakılmalıdır.</p> <p>Tematik maç(3 saat) Oyunortası ve planlama başlığı altında incelenen konularla ilgili konular dizilmeli ve o konulardan itibaren oyun oynanmalıdır. Daha sonra oynanan oyunlar incelenmeli ve antrenörün konuya ne derece hakim olduğu gözlemlenmelidir.</p> <p>Dünya'da ve Türkiye'de satranç (3 saat) Dünya Satranç Tarihi'ndeki önemli sporcular tanıtılmalıdır. Dünya Şampiyonlarının kısa yaşam öykülerinde ve satrançtaki oyun stillerinden bahsedilmelidir. Dünya Satranç Tarihi'ndeki önemli turnuvalar ve ünvan maçları öğrenilmelidir. Türkiye Milli Takımı'nda oynamış sporcular tanıtılmalı ve geçmişteki uluslararası başarılar anlatılmalıdır.</p> <p>Turnuva esnasında yapılması gerekenler (3 saat) Turnuva zamanında sabah kahvaltısından akşam yatana kadar ki süreçte yapılması gerekenler anlatılmalıdır. Sabah uyanış, kahvaltı, rakibe hazırlık, öğle yemeği, oyun esnasında yapılması gerekenler, akşam yemeği, ertesi gün oynanacağı rakibi öğrenme ve hazırlık yapma süreci, uyuma ile ilgili tüm günü kapsayan örnek bir program çizilmeli ve neyin neden yapıldığı detaylı bir şekilde anlatılmalıdır.</p> <p style="text-align: center;">12 saat</p>	<p>Hesap Çalışması (5 saat) 4. kademe antrenörün sporcu ile birlikte hesap çalışması yapabilmesi için kendisinin hesap kuvvetinin belli bir seviye de olması gerekir. 20 soruluk hesaba dayalı test yapıldıktan sonra, soruların cevaplarına ve hangi metotla çözülmesi gerektiğine bakılmalıdır.</p> <p>Tematik maç(5 saat) Oyunortası ve planlama başlığı altında incelenen konularla ilgili konular dizilmeli ve o konulardan itibaren oyun oynanmalıdır. Daha sonra oynanan oyunlar incelenmeli ve antrenörün konuya ne derece hakim olduğu gözlemlenmelidir.</p> <p>Dünya'da ve Türkiye'de satranç (5 saat) Dünya satrancının günümüzdeki en önemli isimleri, rol model olması bakımından tanıtılmalı ve oynamış olduğu en güzel maçları incelenmelidir. Dünya Satranç'ında zor koşullardan gelip büyük başarılar kazanan oyuncuların yaşam öyküleri anlatılmalıdır. Türkiye satrancının günümüzdeki önemli isimleri tanıtılmalı ve oynamış oldukları en güzel oyunlar incelenmelidir.</p> <p>Turnuva öncesi ve sonrasında yapılması gerekenler (5 saat) Turnuvaya hazırlık döneminde hesap gücünün en üst seviyede olması için çalışmalar yapılması gerektiği anlatılmalıdır. Turnuva öncesinde gerekli örnek bir repertuar hazırlığı yapılmalıdır. Repertuar hazırlanırken dikkat edilmesi gereken noktalar söylenmelidir. Turnuva sonrasında oynanan oyunların detaylı bir şekilde incelenmesi gerektiği söylenmeli ve nasıl yapılması gerektiği ile ilgili bir oyun analiz edilmelidir.</p> <p style="text-align: center;">20 saat</p>	<p>Hesap Çalışması (5 saat) 5. kademe antrenörün sporcu ile birlikte hesap çalışması yapabilmesi için kendisinin hesap kuvvetinin belli bir seviye de olması gerekir. 20 soruluk hesaba dayalı test yapıldıktan sonra, soruların cevaplarına ve hangi metotla çözülmesi gerektiğine bakılmalıdır.</p> <p>Tematik maç(5 saat) Oyunortası ve planlama başlığı altında incelenen konularla ilgili konular dizilmeli ve o konulardan itibaren oyun oynanmalıdır. Daha sonra oynanan oyunlar incelenmeli ve antrenörün konuya ne derece hakim olduğu gözlemlenmelidir.</p> <p>Dünya'da ve Türkiye'de satranç (5 saat) Dünya satrancının günümüzdeki en önemli isimlerinin oyun stilleri ve bu oyun stillerine göre seçtiği açılışlar detaylı bir şekilde incelenmelidir. Açılışların neye göre seçildiği üzerinde durulmalı ve örnekler ile açıklanmalıdır. Türkiye satrancının günümüzdeki Milli sporcularından birisi ele alınmalı ve çalışma programından oyun stiline kadar herşey analiz edilmelidir.</p> <p>Açılışlar (5 saat) Tüm açılışlar detaylı bir şekilde analiz edilmeli ve fikirleri örnekler üzerinde incelenmelidir.</p> <p style="text-align: center;">20 saat</p>

**Üst Düzey Teknik
Antrenman**

Oyunortası ve Oyunsonu (20 saat)

- Şematik düşünme
- Profilaktik düşünme
- Pozisyonu güçlendirme
- Plan kurma
- Kale oyunsonları
- At oyunsonları
- Fil oyunsonları
- Vezir oyunsonları
- Oyunortasından oyunsonuna geçiş

Şematik düşünme;
Şematik düşünme ile ilgili çok sayıda örnek incelenmelidir. Zor pozisyonların şematik düşünce ile nasıl kolay çözümlendiği ile ilgili örnekler incelenmelidir.

Profilaktik düşünme;
Profilaktik hamle, erken önlem hamlesi gibi tanımlanabilir. Rakibin olası planlarını da göz önünde bulundurarak düşündüğümüz plana göre yapmış olduğumuz ön hazırlık hamleleridir. Bu şekilde düşünüp yapmış olduğumuz hazırlık hamleleri planımızı gerçekleştirirken taşlarımızın doğru yerlerde olmasını sağlar. Bu konu ile ilgili örnekler incelememiz gerekmektedir.

Pozisyonu güçlendirme;
Örneğin şah kanadı hücumu yapma durumunda yetersiz güçle saldırmak yerine gerekli tüm hazırlıklar yapıp saldırılmasının önemi vurgulanmalıdır. Merkezdeki üstünlük diğer taşlarla desteklenip güçlendirilmelidir. Hücumu uğrama durumunda defans olanaklarını artırıcı önlemler alınmalıdır.

Plan kurma;
Açılıştan sonra meydana gelen konumlardaki planları, oyun ortası ve oyunsonunda en çok karşılaşılan konumlardaki planları çok sayıda örnekle analiz etmeliyiz.

Kale oyunsonları;
Çok piyonlu kale oyunsonları ile oyundan gelen karışık kale oyunsonları incelenmeli ve bu konumlarda uygulanması gereken stratejiler anlatılmalıdır.

At oyunsonları;

			<p>Çok piyonlu at oyunsonları analiz edilmelidir. Pratik oyundan gelmiş güzel konumlar bulunmalı ve detaylı bir şekilde analiz edilmelidir.</p> <p>Fil oyunsonları; Çok piyonlu fil oyunsonları, aynı renkli fil finallerinden gelen karışık oyunsonları, ters renkli fil oyunsonları ile ilgili örnekler incelenmelidir.</p> <p>Vezir oyunsonları; -Vezire karşı piyon oyunsonları -Vezir piyona karşı vezir oyunsonları -Çok piyonlu vezir oyunsonları ile ilgili örnekler detaylı bir şekilde analiz edilmelidir.</p> <p>Oyunortasından oyunsonuna geçiş; Taşların değişiminden sonra oluşacak yeni pozisyondaki oyunsonları önceden çok dikkatli bir şekilde hesaplanması gerektiği vurgulanmalıdır. Örneğin kale oyunsonundan piyon oyunsonuna geçişde oluşacak konum çok dikkatli bir şekilde analiz edilmeli ve ona göre geçiş yapılmalı veya yapılmamalıdır. Bu tarz örnekler her taş geçişinden olacak şekilde çeşitlendirilmeli ve detaylı analiz edilmelidir.</p> <p style="text-align: center;">20 Saat</p>
Üst Düzet Taktik Antrenman			<p>Satrançta Hesaplama Tekniği (18 saat)</p> <ul style="list-style-type: none">• Kombinezon çalışması• Etüd Çalışması• Düşünme ve hesaplama teknikleri• Şaha hücum, taş kazancı, beraberlik kombinezonları gibi çeşitlendirilmelidir.• Etüdüler 7-8 hamlelik kazançlar veya beraberlikler olmalıdır.• Düşünme ve hesaplama teknikleri ile ilgili çok sayıda örnek incelenmelidir. <p>Oyunortası ve Oyunsonu (12 saat)</p> <ul style="list-style-type: none">• Taş ve materyal fedaları• Taş değişimleri• Oyunortasından oyunsonuna geçiş <p>Taş ve materyal fedaları; Direk olarak sonuca götüren fedalar, sezgisel fedalar ve pozisyonel fedalar başlıkları altında çok sayıda örnek analiz etmeliyiz.</p> <p>Taş değişimleri; Zor pozisyonlardaki taş değişimleri ile ilgili çok sayıda örnek yapılmalıdır. Taş değişimlerinde</p>

			<p>dayandığımız ilkelerin istisnaları üzerinde durulmalıdır.</p> <p>Oyunortasından oyunsonuna geçiş; Taşların değişiminden sonra oluşacak yeni pozisyondaki oyunsonları önceden çok dikkatli bir şekilde hesaplanması gerektiği vurgulanmalıdır. Örneğin kale oyunsonundan piyon oyunsonuna geçişde oluşacak konum çok dikkatli bir şekilde analiz edilmeli ve ona göre geçiş yapılmalı veya yapılmamalıdır. Bu tarz örnekler her taş geçişinden olacak şekilde çeşitlendirilmeli ve detaylı analiz edilmelidir. Bu tip durumlar çok karışık pozisyonlardan da geldiği için doğru hesap çok önemlidir.</p> <p style="text-align: center;">30 Saat</p>
Üst Düzey Teknik Taktik		<p>Satrançta Hesaplama Tekniği (6 saat)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kombinezon çalışması • Etüd Çalışması • Düşünme ve hesaplama teknikleri <p>Şaha hücum, taş kazancı, beraberlik kombinezonları gibi çeşitlendirilmelidir. Özellikle 2-3 hamle de mat etüdüleri üzerinde durulmalı. Diğer etüdüler 5-6 hamlelik kazançlar veya beraberlikler olmalıdır.</p> <p>Oyun Ortası ve Planlama (34 saat)</p> <ul style="list-style-type: none"> • İki zayıflık prensibi • Kalite fedaları • Taş değişimi • Aşırı koruma • Sadeleştirme • Şematik düşünme • Karar verme teknikleri • Satrançta sezgi • Plan Kurma <p>İki zayıflık prensibi; Birinci zayıflıktan sonra rakip hatta ikinci bir zayıflığın nasıl oluşturulması gerektiği ile ilgili örnekler incelenmelidir. Örnek olarak izole piyona karşı mücadele konusundan bir örnek seçilebilir.</p> <p>Kalite fedaları; Direk olarak kazanca götüren taktik kalite fedaları ile pozisyonel kalite fedaları başlıkları altında</p>	

		<p>birçok örnek incelenmelidir.</p> <p>Taş değişimi; Oyun içerisindeki taş değişimlerinin öneminden bahsedilmelidir. Örnek olarak alan avantajı varsa taş değişiminden kaçınılmalı, aktif taşımızla rakip pasif taş değişilmemeli, rakip zayıf kareyi tutan taşlar değişmeli gibi prensipleri içeren örnekler incelenmelidir.</p> <p>Aşırı koruma, sadeleştirme; Aşırı koruma ve sadeleştirme ile ilgili pozisyonlar incelenmelidir. Bu konulara uyan örnekler seçilmeli ve detaylı bir şekilde analiz edilmelidir.</p> <p>Şematik düşünme; Düşündüğümüz plan doğrultusunda hamle hesaplamadan taşlarımızı tahtanın hangi karesine yerleştirmemiz gerektiğini önceden kurgulamamızdır. Şematik düşünce ile ilgili değişik temalı örnekler(örneğin taşların yerlerini iyileştirme, kale kurma vb.) incelenmelidir.</p> <p>Karar verme teknikleri; Satranç oyunu esnasında birçok karar veririz. Bu kararları verirken dikkat etmemiz gereken ilkelerin genel olarak anlatılması gerekmektedir. Örneğin; aktif taşımızla rakip pasif taşı değişmemeliyiz, kalelerimizi izleyeceğimiz stratejiye göre konuşlandırmalıyız, hangi kanattan oynayacağımıza taşların durumuna göre karar vermeliyiz. İlkelere göre oyunları seçmeli ve bunları detaylı bir şekilde analiz etmeliyiz.</p> <p>Satrançta sezgi; Hesaplanması güç olan durumlarda bazen sezgilerimize göre hareket etmeliyiz. Ancak sezgilerimizin öğrenmiş olduğumuz ilkelerle destekleniyor olması gereklidir. Örneğin bir şah kanadı hücumu için tam sonucu görmesek bile ilkelerimize ters değilse feda yapabiliriz. Planlarımızı sezgilerimize dayanarak kurabiliriz.</p> <p>Plan Kurma; Bir satranç oyununun en önemli aşamasıdır. Plan kurmadan oynayan bir oyuncunun yaptığı hamlelerin aralarında bir bağlantı yoktur. Plan kuran bir oyuncunun yaptığı hamleler birbirleri ile bağlantılıdır ve taşları birbirlerine daha fazla yardım eder. Oyun içerisinde kuracağımız planda çok önemlidir. Her zaman öğrenmiş olduğumuz</p>	
--	--	--	--

		<p>ilkelere dayanarak plan kuralmalıyız. Plan kurma ile ilgili çok sayıda örnek incelememiz gerekmektedir.</p> <p>Oyun Ortası ve Oyunsonu (12 saat)</p> <ul style="list-style-type: none">• Kale oyunsonları• At oyunsonları• Fil oyunsonları <p>Kale oyunsonları; -Kale iki piyona karşı kale bir piyon -Kale üç piyona karşı kale iki piyon -Kaleye karşı üç piyon</p> <p>At oyunsonları; -Ata karşı bir piyon -Ata karşı iki piyon -At piyona karşı at</p> <p>Fil oyunsonları; -Fil piyona karşı fil -Fil iki piyona karşı ters renkli fil</p> <p>Açılış (4 saat) Açılışlar detaylı bir şekilde analiz edilmeli ve repertuara örnek oyunlar eklenmelidir.</p> <p>Proje (4 saat) Önceden verilmiş olan proje konusunun nasıl yapıldığı detaylı bir şekilde incelenmelidir.</p> <p style="text-align: center;">60 saat</p>	
Müsabaka Yönetimi ve İlkeleri			<p>Turnuva hazırlığı(5 saat) En üst düzey bir sporcunun turnuva öncesi, turnuva esnasında ve turnuva sonrasında uygulamış olduğu program detaylı bir şekilde anlatılmalı ve iki rol model sporcu belirlenerek örnek verilmelidir. Rol model olacak sporculardan birisinin Dünya çapında diğerinin ise Türkiye Milli Takımından seçilmesi faydalı olur.</p> <p>Repertuar(5 saat) Rol model olabilecek sporculardan birisi seçilmelidir. Sporcunun oyun stili belirlenmeli, oyunundaki karakteristik özellikler tespit edilmeli ve hangi konuları daha iyi oynadığı gözlemlenmelidir. Bu çalışma sonucunda da sporcuya özel detaylı bir repertuar hazırlanmalıdır.</p> <p style="text-align: center;">10 Saat</p>

Özel Kondisyon Antrenmanı ve Metodları			Kondisyon çalışması (3 saat) Sporcunun yaklaşık olarak 4-5 saat masa başında durduğu düşünülürse kondisyon açısından da buna hazır olması gerektiği vurgulanmalıdır. Kültür fizik hareketleri, düz koşu, spor salonlarında yapılan kondisyon çalışmaları veya masa tenisi gibi sporlarla kondisyonun geliştirilmesi detaylı olarak anlatılmalıdır. Masabaşı kondisyon çalışması (4 saat) Sporcu, satranç oyunlarının başından sonuna kadar aynı konsantrasyon ve dikkat ile masabaşında oturabilmesi için gerekli çalışmalar yapılmalıdır. Bunlardan bazıları haftanın belli günleri 2 saat sürecek etüd ve kombinezon çalışmaları, örnek bir oyundaki hamlelerinin bulunması, açılışı ile ilgili oyunların analizi gibidir. Beslenme (3 saat) Sporcunun turnuva boyunca aynı performansı gösterebilmesi için beslenmesine de dikkat etmesi gerekir. Turnuva öncesi, turnuva esnasında yapılması gereken beslenme çeşitleri detaylı bir şekilde anlatılmalıdır.
TOPLAM DERS SAATİ	62 Saat	80 Saat	90 Saat