

1

- Foundation Workshop and Certification

2

- Weight Lifting for Sports Performance Workshop
- Plyometrics, Agility and Speed Workshop
- Planning Effective Programmes Workshop

ASCC

- **UKSCA** ASSESMENT DAY

MSCC

- Nomination and Panel Review

UKSCA GELİŞİM HARİTASI

1 – BAŞLANGIÇ(Foundation Workshop); Kuvvet ve Kondisyon eğitmenliğin temel prensiplerini içerir.

2- OLİMPİK KALDIRIŞLAR; Elit Atlerlerin programları için çok önemli bir yer tutan Olimpik kaldırış tekniklerinin,Teori ve uygulamalarla katılımcılara verildiği eğitimidir.

PLIOMETRİ, SURAT VE ÇEVİKLİK; En önemli motorik özelliklerin branşa göre nasıl dizayn edildiği ve öğretme tekniklerini Teorik ve Pratik olarak verildiği eğitimidir.

EFEKTİF PROGRAM PALANLAMASI; Müsabaka öncesi,sonrası ve sırasında program dizayn etme, Makro ve mikro planlama örnekleri ve uygulamasıyla katılımcıları interaktif bir şekilde düşünmeye yönlendiren ve kalıcı etki bırakan bir eğitimidir.

Not: 3. aşamaya geçmek içinTüm workshoplar sonunda yapılacak yazılı sınavdan 100 üzerinden 60 almak gereklidir.

3- ASCC (ACCREDITED STRENGTH & CONDITIONING COACH); UKSCA DEĞERLENDİRME GÜNÜ

Profesyonel eğitmen olmak için, daha önce verilen 3 workshop ile ilgili tamamen uygulama üzerine yapılacak değerlendirmedir. Katılımcı adaylar, Olimpik kaldırış tekniklerini,Pliometri,süratve çeviklik konularını uygulamalı olarak gösterir ve öğretirler. Son olarak, Efektif program planlaması değerlendirmesinde, katılımcının gerçek dizayn ettiği ve uyguladığı bir programın sunulması istenir. Değerlendirme sonunda geçer not alındığında, yetkili (Accereditied) eğitmen ünvanı alınır. Olumsuz değerlendirme sonunda katılımcı bir sonraki eğitimde tekrar sınava girme hakkına sahiptir. Yani hedeflenen, eğitim alınan başlıkların uygulama alanında kullanımını görmektir.

“İyi bir kondisyoner olmak için sadece bilgi yetmez, aynı zamanda çok iyi bir uygulamacı olunmalıdır.”

Jeremy Moody- UKSCA Başkanı

4 – MSCC (MASTER STRENGTH & CONDITIONING COACH) ; UZMAN EĞİTMEN

Profesyonel eğitmen olan kişilerin bilimsel bir araştırma yapıp sunması istenir.